

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – PPGEdu  
CURSO DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO**

**EMERSON SILVEIRA TEIXEIRA**

**O BEM-ESTAR DOCENTE E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO: PROPOSTAS  
PEDAGÓGICAS PARA QUALIFICAR A PROFISSÃO DOCENTE**

JAGUARÃO

2022

**EMERSON SILVEIRA TEIXEIRA**

**O BEM-ESTAR DOCENTE E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO: PROPOSTAS  
PEDAGÓGICAS PARA QUALIFICAR A PROFISSÃO DOCENTE**

Relatório Crítico-Reflexivo apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação, Curso de Mestrado Profissional em Educação, da Universidade Federal do Pampa – campus Jaguarão, como requisito para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientador: Prof. Dr. Lúcio Jorge Hammes

JAGUARÃO

2022

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do  
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

T266b Teixeira, Emerson Silveira  
O bem-estar docente e as condições de trabalho: propostas pedagógicas para qualificar a profissão docente / Emerson Silveira Teixeira.  
100 p.  
  
Dissertação (Mestrado)-- Universidade Federal do Pampa, MESTRADO EM EDUCAÇÃO, 2022.  
"Orientação: Lúcio Jorge Hammes".  
  
1. Bem-estar docente. 2. Mal estar docente. 3. Formação docente. 4. Condições de trabalho. I. Título.

**Emerson Silveira Teixeira**

**O BEM-ESTAR DOCENTE E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO: PROPOSTAS  
PEDAGÓGICAS PARA QUALIFICAR A PROFISSÃO DOCENTE**

Dissertação apresentada ao Programa de Educação da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Educação.

Dissertação defendida e aprovada em: 23 de fevereiro de 2023.

Banca examinadora:

---

Prof. Dr. Lúcio Jorge Hammes

Orientador

Unipampa

---

Prof. Dr. João Carlos Pereira de Moraes

Unipampa

---

Prof. Dr. Itamar Luís Hammes

IFSUL



Assinado eletronicamente por **LUCIO JORGE HAMMES, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 18/04/2023, às 15:20, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **João Carlos Pereira de Moraes, Usuário Externo**, em 18/04/2023, às 17:22, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.unipampa.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.unipampa.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **1109675** e o código CRC **7B362B30**.

---

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho em memória da minha amada mãe Aglair. Também à minha família, que muito amo e sempre me apoiou. A minha esposa Cristiane, companheira, confidente e incentivadora que contribui infinitamente, para que juntos vencêssemos mais esta etapa. Por seu carinho, boa vontade, paciência e compreensão, vou amá-la para sempre!

As minhas filhas amadas Luiza (19 anos) e Júlia (13 anos) que mesmo precisando da minha presença, entenderam o meu processo de estudos e me fortaleceram com seus carinhos, sorrisos e o brilho no olhar, elas são minha fonte de inspiração e energia para que eu persista nos meus sonhos!

A todos aqueles que estiveram comigo durante esta jornada, torceram pelo meu sucesso, e souberam compreender e respeitar as minhas ausências.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a minha família, esposa, filhas e genro que me acolheram em momentos de alegria e tristeza, tornando mais leve meus dias e dificuldades ao longo desta trajetória;

À minha cunhada Sílvia que além de torcer por mim, me prestou ajuda em momentos de dúvida com sugestões e ideias;

Ao meu orientador Prof. Dr. Lúcio Jorge Hammes que persistiu comigo e muito contribuiu para a construção deste estudo, não me deixando desanimar, sempre disponível para me orientar e sanar qualquer dúvida;

Aos professores Prof. Dr. João Carlos Pereira de Moraes e Prof. Dr. Itamar Luís Hammes, que aceitaram compor a banca, contribuindo para a minha formação;

Aos estimados professores do Mestrado Profissional em Educação da Unipampa, os quais contribuíram com conhecimento, dicas e atenção;

Aos palestrantes dos encontros Sílvia Diana de Lima Silva Orique, Prof. Dr. Lúcio Jorge Hammes e a nutricionista Carla Malvarez;

À equipe diretiva e professores da E.E.E.F. Joaquim Caetano da Silva pela colaboração nos questionários, entrevistas e participação nos encontros com opiniões, sugestões e alternativas.

## RESUMO

Este Relatório Crítico-Reflexivo traz resultados de uma pesquisa que teve como objetivo a elaboração de estratégias que desenvolvam o bem-estar dos docentes em uma Escola Pública do município de Jaguarão/RS. A pesquisa teve por base uma intervenção com a realização de oficinas em formato remoto. Nos encontros foram desenvolvidos os conceitos: as condições de trabalho, o bem-estar docente, bem-estar individual, coletivo e profissional e a importância do cuidar-se para o bem-estar docente. Houve a participação de três palestrantes, os quais trabalharam questões sobre saúde mental, alimentação e exercícios físicos e o bem-estar profissional, individual e coletivo. Tratou-se de uma pesquisa intervencionista de natureza qualitativa. Os instrumentos adotados durante a pesquisa foram entrevista diagnóstica, questionário, pesquisa bibliográfica, além das oficinas que proporcionaram o diálogo entre os participantes onde debateu-se os temas disponibilizados havendo uma troca de saberes. Os encontros também foram gravados e fotografados. A pesquisa destaca em seu referencial teórico, alguns autores que aparecem com mais frequência: - Zanelli (2010), Zacharias (2011), Freire (2019), Marchesi (2008) e Han (2015). Fundamentado em Bardin (1977), foi utilizado a análise de conteúdo para tratamento dos dados, tendo três categorias: Busca pelo bem-estar, Administração do tempo e Cuidados com a saúde. Durante os encontros foram discutidas atitudes que seriam positivas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo.

Palavras – chave: Adoecimento, Bem-estar docente, Mal-estar docente, Condições de trabalho.



## RESUMEN

Este Informe Crítico-Reflexivo presenta los resultados de una investigación que tuvo como objetivo desarrollar estrategias que desarrollen el bienestar de los docentes en una Escuela Pública en la ciudad de Jaguarão/RS. La investigación se basó en una intervención con talleres a distancia. Durante los encuentros se desarrollaron los siguientes conceptos: condiciones de trabajo, bienestar docente, bienestar individual, colectivo y profesional y la importancia de cuidarse para el bienestar docente. Se contó con la participación de tres disertantes, quienes trabajaron sobre cuestiones de salud mental, alimentación y ejercicio físico y bienestar profesional, individual y colectivo. Fue una investigación cualitativa intervencionista. Los instrumentos adoptados durante la investigación fueron una entrevista diagnóstica, un cuestionario, una investigación bibliográfica, además de los talleres que propiciaron el diálogo entre los participantes, donde se discutieron los temas disponibles, con intercambio de conocimientos. Las reuniones también fueron grabadas y fotografiadas. La investigación destaca, en su marco teórico, algunos autores que aparecen con mayor frecuencia: - Zanelli (2010), Zacharias (2011), Freire (2019), Marchesi (2008) y Han (2015). Con base en Bardin (1977), se utilizó el análisis de contenido para el procesamiento de datos, con tres categorías: Búsqueda de bienestar, Gestión del tiempo y Cuidado de la salud. Durante los encuentros se discutieron actitudes que serían positivas para el desarrollo del bienestar individual y colectivo.

Palabra-clave: Enfermedad, Bienestar docente, Malestar docente, Condiciones de trabajo.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1 - Mapa do Município.....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 2 - Localização da Escola.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 3 - A Escola.....</b>	<b>40</b>

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1 - Educação.....</b>	<b>39</b>
<b>Quadro 2 – Participantes da Pesquisa.....</b>	<b>43</b>
<b>Quadro 3 – Descrição da aplicação dos instrumentos.....</b>	<b>48</b>
<b>Quadro 4 – Roteiro do Curso.....</b>	<b>51</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AEE - Atendimento Educacional Especializado

CID - Classificação Internacional das Doenças

LDBEN – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional

RS - Rio Grande do Sul

SMED - Secretaria Municipal de Educação

UNIPAMPA - Universidade Federal do Pampa

IFSul - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense

C.P.M. - Círculo de Pais e Mestres

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>2. CONCEITOS CENTRAIS DA PESQUISA.....</b>	<b>19</b>
2.1 Mal estar docente .....	20
2.1.1 Adoecimento.....	21
2.1.2 A Formação inicial.....	27
2.1.3 Síndrome de Burnout.....	29
2.2 Políticas públicas.....	30
2.3 Bem-estar docente.....	32
2.3.1 Cuidados pessoais e coletivos.....	33
2.3.2 O profissional docente.....	34
2.4 Formação continuada.....	35
2.5 Condições de trabalho. ....	36
<b>3. CONTEXTO DA PESQUISA.....</b>	<b>38</b>
3.1 O Município.....	38
3.2 A Escola.....	39
3.3 Adoecimento docente e a escola.....	42
<b>4. CAMINHO METODOLÓGICO.....</b>	<b>44</b>
4.1 Sujeitos da Pesquisa.....	44
4.2 Aspectos metodológicos da pesquisa.....	45
4.3 Instrumentos e avaliação da intervenção.....	46
4.3.1 Pesquisa Bibliográfica.....	47
4.3.2 Entrevista.....	47
4.3.3 Questionários.....	47
4.3.4 Oficinas.....	48
4.4 Análise das respostas dos professores ao questionário aplicado .....	49
<b>5. DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS E ANÁLISE DA PESQUISA.....</b>	<b>52</b>
5.1 Descrição dos encontros ocorrido nas oficinas.....	52
5.1.1 Saúde mental bem-estar e mal estar no ambiente de trabalho.....	53
5.1.2 Bem-estar individual, coletivo e profissional.....	57
5.1.3 A importância da saúde física, exercícios e alimentação para o nosso bem-estar.....	62

5.1.4 As atitudes que promovem o bem-estar no ambiente de trabalho.....	66
<b>6. ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA.....</b>	<b>71</b>
6.1 Busca pelo Bem-estar.....	72
6.2 Administração do Tempo.....	73
6.3 Cuidados com a Saúde.....	75
6.4 Proposta de ações para trabalhar p bem-estar na escola.....	76
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>80</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>82</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>100</b>



## 1. INTRODUÇÃO

É através da educação que se estabelecem relações baseadas na cooperação e na participação: - se aprende e se compreende o mundo em que vivemos; - se desenvolve as habilidades e as capacidades necessárias para nos comunicarmos; - se fomenta o respeito pelos direitos humanos e se ensina e aprende as estratégias para resolver os conflitos de maneira pacífica.

O presente Relatório tem por base o desenvolvimento de uma proposta pedagógica, relacionada a profissão docente, para qualificar o bem-estar docente na educação básica na Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva na cidade de Jaguarão, RS.

A escolha do tema deve-se inicialmente à trajetória profissional na área de educação como professor do Ensino Fundamental e Médio do Estado do Rio Grande do Sul. Ao longo dos anos de atuação profissional, venho deparando-me com situações, relatos e queixas por parte dos professores, de diferentes níveis de ensino, sobre os seus sentimentos de desencantamento, frustrações, insegurança e desajustamentos em relação ao seu trabalho. Era possível perceber casos de adoecimento físico, mental, emocional dentre estes professores e que levava a indagar se as condições de trabalho no magistério estariam contribuindo para esse quadro.

A presente pesquisa teve justificativa pela importância do estudo dos casos de quadros de doenças emocionais entre docentes da rede pública estadual do Estado do Rio Grande do Sul e suas inferências, considerando-se o reduzido número de produções acadêmicas e bibliográficas acerca do tema. Ademais, faz-se necessário evidenciar as principais motivações do adoecimento desses profissionais bem como as consequências que os quadros de disfunções psicológicas vividos por professores que são temporárias ou permanentemente afastados acarretam: para os professores e servidores sadios que permanecem nas organizações; para as próprias organizações e a execução de sua atividade fim e para o Estado.

Dentro dessa trajetória profissional também participei durante nove anos da gestão escolar como vice-diretor na Escola Estadual de Ensino Fundamental Marechal Rondon situada na cidade de Santa Maria - RS me possibilitando a



oportunidade de perceber o outro lado, fora da sala de aula. Aprendi que a gestão escolar tem papel decisivo para melhorar as condições de trabalho, podendo minimizar os adoecimentos da categoria docente através de gestões democráticas em trabalhos que envolvam sua equipe de docentes como integrantes e responsáveis pela escola, com reuniões pedagógicas que unissem os docentes, com rodas de conversa, formações continuadas, e projetos que fossem trabalhados com mais de um único docente, de forma que essas reuniões não servissem apenas para recados administrativos.

Parece que a gestão deva dar valor e aos bons exemplos e às boas experiências servindo de referência para a otimizar o ambiente escolar e a construção da motivação e do bem-estar docente. Segundo Marchesi (2008) a força da educação reside no encontro, na comunicação, na cumplicidade, nos projetos compartilhados, na sensibilidade, nos objetivos alcançados e na preocupação com os outros.

A pesquisa realizou-se com uma revisão de literatura, destacando livros, artigos em periódicos especializados, teses e dissertações; de uma análise documental, destacando as atas e documentos da escola, relacionados ao adoecimento e afastamento do trabalho e outros estudos sobre os temas da formação continuada e promoção de saúde. Trabalhou-se a perspectiva da saúde do professor, compreendido como um problema da educação, especialmente relacionado à gestão das práticas docentes nas unidades escolares da rede pública estadual.

Nesta pesquisa utilizou-se instrumentos para a análise das consequências do adoecimento docente, abrindo perspectivas para selecionar os procedimentos mais adequados para melhorar a qualificação de vida do docente.

A gestão das práticas docentes necessita cuidar da qualidade da educação, sem descuidar da qualidade de vida do docente, destacando os fatores e pessoas que podem contribuir com o bem-estar docente. Os cuidados da saúde pessoal e coletiva; as ações colegiadas e os espaços de trabalho docente, destacando as salas de encontro dos docentes e das ações educativas (salas de aula, ginásios e pátios).

A falta de uma gestão da vida docente pode levar ao adoecimento e repercutir na vida dos docentes, às vezes de forma sutil, mas também pode levar ao mal-estar. E, quando não tratado, pode ter consequências graves, interferindo na

sua vida profissional, particular e familiar. Este mal-estar pode, inclusive, levar ao afastamento do trabalho, afetando as condições de prosseguir profissionalmente. De acordo com Meleiro (2018), entre as enfermidades, os transtornos mentais relacionados ao trabalho são as doenças que afastam por mais tempo os trabalhadores.

Na pesquisa de campo utilizou-se entrevistas e questionários, respondidos pelos professores para obter os dados qualitativos e quantitativos, que foram aproveitados no trabalho de promoção da gestão da vida docente através do desenvolvimento das oficinas. Realizou-se uma entrevista com a diretora da escola e um questionário diagnóstico para a seleção dos participantes que integraram o estudo servindo para a coleta de informações e análise de dados para posteriormente apontar os principais pontos a serem trabalhados durante a intervenção.

Portanto, optou-se por intervir através de um Projeto de Extensão que veio ao encontro do interesse dos profissionais que necessitam fazer uma capacitação anual.

Esta Extensão se constituiu de oficinas em formato remoto via google meet (vídeo conferência), viabilizando a formação, uma maneira mais prática de reunir os professores. As dinâmicas e oficinas colaboram na conscientização dos docentes das causas e as consequências do mal-estar docente, e criar propostas através do grupo para ajudar a resgatar a saúde e o bem-estar dentro da Escola.

Através da criação de um grupo no WhatsApp incluindo os professores que participariam, foi possível partilhar as informações pertinentes as oficinas, incluindo o convite de chamamento, postado um dia antes de cada encontro.

O objetivo da pesquisa era desenvolver uma proposta pedagógica, relacionada à profissão docente para qualificar a docência na educação básica. Em relação aos objetivos específicos buscou-se a) relacionar fatores pessoais que podem contribuir com o bem-estar docente; b) Elaborar propostas que contribuam com os cuidados da saúde pessoal e coletiva; c) Aprofundar ações colegiadas que contribuam com a gestão da educação; d) Qualificar os espaços de trabalho docente; e) Propor ações de qualificação da profissão docente.

O trabalho se dividiu em tópicos, os quais se subdividiram. O primeiro trabalha os conceitos centrais da pesquisa mal-estar docente, políticas públicas, bem-estar docente, formação continuada, condições de trabalho. O segundo o

contexto da pesquisa, em que traz questões sobre o município, a escola, seu histórico, sua estrutura e a questão do adoecimento, tendo no terceiro tópico o caminho metodológico, onde são descritos os instrumentos utilizados e o aspecto da pesquisa e identificados em um quadro os sujeitos. No quarto tópico a descrição dos encontros com relatos dos participantes. O quinto tópico trabalha os dados da pesquisa, que conta com análise de conteúdo e após as considerações finais, referências e anexos.

## **2. CONCEITOS CENTRAIS DA PESQUISA**

Para o desenvolvimento desta pesquisa apresentamos os conceitos centrais, que precisam ser identificados para que possam ser utilizados adequadamente, tais como: mal-estar docente, políticas públicas, bem-estar docente, formação continuada e condições de trabalho.

Diversos docentes abandonam suas carreiras por questões econômicas e problemas relacionados à saúde. Tem como objetivo a partir da formação continuada desenvolver uma proposta pedagógica para a criação de um produto que qualifique os profissionais docentes com relação a sua saúde, para o seu bem-estar pessoal e profissional, este trabalho tem como fundamentos teóricos os estudos de Esteve (1994), Jesus (2001;2002), Zanelli (2010), abordando-se a questão das causas do mal-estar docente e a busca pela saúde e pelo bem-estar docente. Destaca ainda a importância da falta de políticas públicas direcionadas ao bem-estar docente e a proposta da formação continuada como proposta para combater o mal-estar docente gerado pelo trabalho docente que tem sido carregado cada vez mais de situações de desgaste tanto pelo conjunto da natureza do trabalho como a sobrecarga (trabalhar em casa), como a incumbência de assumir cada vez mais responsabilidades impostas pelos governos que resultam em mais burocracias e adaptações as novidades (curso de aprendizagem de utilização de mídias e suas ferramentas), enquanto desenvolvem concomitantemente as suas já demasiadas responsabilidades. Sendo assim entende-se como necessário uma forma de intervenção para, de certa forma, pelo menos amenizar está situação que leva ao adoecimento dos docentes.

Dois fatores relacionados ao contexto temporal se fazem importante destacar para compreender melhor esta pesquisa, no primeiro momento de forma mais geral necessitando de comparação vem a questão da mudança no papel da sociedade e do trabalho onde ocorre uma mudança de configuração de sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, que é onde se percebe o aumento das doenças mentais de forma mundial e de forma mais específica o contexto da pandemia que surpreendeu o mundo e várias categorias sociais foram impedidas de desenvolver suas atividades devido a necessidade de presença física e outras tiveram que se adaptar e aprender a utilizar recursos e programas com os quais não estavam acostumados, algumas consequências disso foi, por um lado, mais burocracia para os docentes com fichas, relatórios, avaliações, informações sobre alunos, se estavam ou não conectados, se assistiam as aulas, se faziam as atividades, se faziam avaliações e por outro lado, apesar do esforço dos docentes em se reinventar, o baixo nível de aprendizagem por parte dos alunos, por inúmeros motivos, como a qualidade tecnológica (internet) com baixa velocidade, tanto dos professores como dos alunos. Computadores, notebooks e celulares com baixa capacidade de resolução de imagem, falhas na conexão e além disso haviam alunos sem aparelho celular ou não tinham internet, ou havia um celular por família. Quando essa situação terminou os resultados foram negativos, onde parece que os maiores responsáveis pela defasagem do ensino escolar, foram os docentes, apesar de todo empenho.

## **2.1 Mal-estar docente**

O conceito de mal-estar docente pretende descrever de acordo com Esteve (1994 *apud* ZACHARIAS, 2011) os efeitos negativos das condições da profissão docente sobre a personalidade do professor, sendo um conceito amplo que integra conceitos mais específicos, como insatisfação, desejo de abandonar a docência, esgotamento, ansiedade, estresse, neurose e depressão.

A profissão de professor é um desafio, principalmente por envolver papéis como pai, mãe, psicólogo, enfermeiro, dentre outras. Além disso, a sobrecarga de atividades exige que professores trabalhem até três turnos para ganhar um valor que permita atender as suas reais necessidades pessoais.

É necessário destacar também além dessas duas situações, o aumento das atividades burocráticas que demandam tempo e energia, sem muitas vezes inclusive dispor de recursos e materiais adequados para realizar um trabalho de melhor qualidade.

Diante desta realidade com tantas dificuldades pode-se ainda somar a situação das instituições escolares quase sempre apresentam infraestrutura física e material de grande precariedade. Com tantas exigências além da sua formação, o professor sente uma frustração pela falta de reconhecimento e valorização profissional, pois mesmo dentro deste contexto é considerado culpado pela maioria dos problemas do sistema educacional, como se sucesso e fracasso da educação pública dependessem somente e totalmente do resultado do seu trabalho.

Conforme Esteve (1994 apud ZACHARIAS, 2011, p.18) o mal-estar docente diz respeito aos “efeitos permanentes de caráter negativo que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que se exerce à docência.”

### **2.1.1 Adoecimento**

O número de profissionais da educação que adoecem é grande, seja por problemas físicos ou mentais, temporariamente ou definitivamente muitas vezes de forma precoce, dados baseados em uma pesquisa online realizada pela Associação Nova Escola com mais de cinco mil educadores, entre os meses de junho e julho de 2018, reuniu mais informações sobre este problema e identificou que 66% dos docentes já precisaram se afastar do trabalho por questões de saúde, entre os principais problemas encontrados com maior frequência estão a ansiedade afetando 68% dos professores, estresse e dores de cabeça (63%); Insônia (39%), dores nos membros(38%) e alergias (38%), Além disso, 28% deles afirmaram que sofrem ou já sofreram de depressão.

Dados de trabalhadores que solicitam afastamento do trabalho por motivos de saúde que estão ligados ao estresse é cada vez maior (LEVY, 2006).

O tema "adoecimento docente" é abrangente, envolvendo assuntos como as causas de doenças, os tipos, as suas consequências produtivas no trabalho, a questão das faltas no trabalho, atestados, códigos de doenças, recuperação de

faltas por doenças, formas e propostas para amenizar o adoecimento, este tema quando tomado pelo aspecto das legislações embora possua algumas leis básicas, também é marcada pela ausência de legislação para muitos assuntos relativos, principalmente no caráter trabalhista como as já citadas questões dos atestados, o direito as faltas sem necessidade de pagamento dos dias, leis que instituísem uma política de prevenção a doenças ocupacionais para professores como a síndrome de Burnout, entre outras propostas poderia ser oportunizado e incentivado dentro da própria instituição escolar formas de amenizar o adoecimento através de promoções de saúde realizadas em formações continuadas.

Em contrapartida a necessidade de melhorar os índices educacionais, demandando ações que tenham por objetivo melhorar a qualidade da escola pública, começando pelas condições ideais para que exista um espaço real e adequado para o processo de ensino – aprendizagem, isto inclui além do espaço físico o investimento na qualificação profissional e amparo ao professor que deve ter condições de saúde física e mental para desenvolver o seu trabalho.

Sintomas originários da sobrecarga de tarefas e das frustrações podem servir de gatilho para o desenvolvimento de enfermidades de cunho psicológico como depressões, síndromes, bipolaridade, ansiedade e transtornos obsessivos (JACQUES, 2005).

Já temos pesquisas sobre a origem de distúrbios iniciados a partir do estresse. Estes distúrbios podem ser caracterizados pelas variações excessivas de humor como tristeza e euforia em demasia podem ser consideradas psicologicamente anormais. O ato de adoecer mentalmente pode ser visto como um efeito colateral de sucessivas frustrações; com precárias condições de trabalho e excessivas incumbências. Condições conjecturais para causarem diversas implicações entre os trabalhadores.

As conceituações sobre estresse ocupacional parecem convergir no sentido de ajuste, quer na relação indivíduo-ambiente de trabalho, quer na demanda-recursos, sendo o estresse o resultado de um estado de desequilíbrio. Com base nos estudos relatados, constata-se que estresse envolve: um estímulo externo produzido a partir das situações de trabalho, respostas psicológicas ante esse estímulo e uma gama de consequências, nas quais o bem-estar do indivíduo está envolvido. (CASANOVA, 2010, p. 06)

O professor tem, devido a carga de trabalho, muitas atividades de trabalho sendo realizadas no âmbito domiciliar, não podendo dar tempo adequado para a família.

Nas últimas duas décadas, as dificuldades de conciliação entre as exigências familiares e as do trabalho tem sido apontada como um fator com interferência negativa no estresse e bem-estar dos trabalhadores. De um modo muito consistente, a literatura tem mostrado que as interferências do trabalho na família têm múltiplas consequências negativas para os indivíduos, para o seu trabalho e para as suas famílias. (ZANELLI, 2010, p. 37).

Ainda segundo Zanelli (2010, p.45), “O estresse é amplamente compreendido como uma necessidade de adaptação ou ajustamento de um organismo frente às pressões que o ambiente impõe.”

No Brasil e no mundo o estresse e as doenças psicossomáticas vêm assolando uma significativa parcela da população economicamente ativa.

Cada época possui suas enfermidades fundamentais. O século passado foi uma época imunológica. Atualmente a sociedade está entrando em outro tipo de estágio em outro tipo de modelo que se distancia totalmente deste que havia antes baseado numa perspectiva do tipo imunológica.

Visto a partir da perspectiva patológica o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neuronais como depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (HAN, 2015)

O tipo de sociedade que está se desenvolvendo atualmente no lugar daquela dita disciplinar é uma sociedade de certa forma permissiva e pacificada denominada sociedade do desempenho onde desenvolvem-se principalmente as doenças neuronais que são doenças de certa forma invisíveis quando comparadas com as doenças de origem na violência viral. As doenças neuronais são o fruto de uma nova sociedade que se diferencia da anterior da qual Han (2015) destaca:

A sociedade disciplinar de Foucault, feita de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas, não é mais a sociedade de hoje. Em seu lugar, há muito tempo, entrou uma outra sociedade, a saber, uma sociedade de academias de fitness, prédios de escritórios, bancos, aeroportos, shopping centers e

laboratórios de genética. A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. (HAN, 2015)

A sociedade disciplinar é uma sociedade determinada pela sistemática da proibição, e da coerção através do controle direto, a sociedade que vem se desenvolvendo e se desvinculando cada vez mais deste tipo de organização direta e de negatividade regulamentar é denominada sociedade de desempenho, este tipo de sociedade vai ao mesmo tempo adicionando a positividade do poder e anulando a negatividade da regulamentação deixando no seu lugar a sensação positiva de liberdade, de poder, característico desta nova sociedade.

Esta nova sociedade que substituiu as negatividades da sociedade disciplinar como proibições, regras e leis por ideias de iniciativa e motivação, esta sociedade do desempenho gera pessoas fracassadas e depressivas ao contrário da antiga sociedade dominada pelo não, que gerava pessoas desajustadas, transgressoras e loucas.

Não se percebe o adoecimento mental como o adoecimento que ocorre como uma resposta imunológica por algo estranho ao organismo como um vírus, o adoecimento mental é algo intrínseco ao próprio sistema, como sua origem resulta de dentro do sistema, e por ser inerente a ele o adoecimento não é percebido na sua origem.

Na sociedade disciplinar existe um controle dos indivíduos que são chamados de sujeitos da obediência em que acaba existindo um efeito de barreira que trava o indivíduo causando um efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento produtivo. Conforme Han (2015): “A partir de determinado ponto da produtividade, a técnica disciplinar ou o esquema negativo da proibição se choca rapidamente com seus limites. Para elevar a produtividade, o paradigma da disciplina é substituído pelo paradigma do desempenho”

Ao contrário do que se pode pensar que na substituição do paradigma da sociedade disciplinar para a sociedade de desempenho, não ocorre uma ruptura, mas uma continuidade pois para Han (2015):

“Já habita, naturalmente, o inconsciente social, o desejo de maximizar a produção., pois a partir de um determinado nível de produtividade, A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever. Assim o inconsciente social do dever troca de registro para o registro do poder. O sujeito de desempenho é mais rápido e mais produtivo que o sujeito da obediência.



De acordo com essa linha de pensamento onde o poder não cancela o dever, porque o sujeito da sociedade da disciplina que já havia passado pelo estágio disciplinar é o mesmo da nova sociedade do desempenho. Para Han (2015): “O poder eleva o nível de produtividade que é intencionado através da técnica disciplinar, o imperativo do dever. Mas em relação à elevação da produtividade não há qualquer ruptura; há apenas continuidade.”

Quando ocorreu a transição de um tipo de sociedade para outro foi onde ocorreu a origem da depressão, justamente quando o modelo de controle disciplinar foi sendo extinto dando lugar a outra que favorece a atitude pessoal em que encoraja os sujeitos da sociedade do desempenho a tornarem-se empresários e patrões de si mesmos, comprometendo-se com resultados pré-estabelecidos e pré-estipulados por si mesmo.

O depressivo está esgotado pelo esforço de ser ele mesmo, a partir da perspectiva de si mesmo, a depressão seria a obrigação de obedecer apenas a nós mesmos sendo a expressão patológica do fracasso do homem pós-moderno em ser ele mesmo com carência de vínculos devido a crescente desagregação e fragmentação do social, o que causa a depressão não é a obrigação de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão pelo desempenho dos resultados estabelecidos por si mesmo.

A depressão surge onde as ordens e as proibições da sociedade disciplinar dão lugar à responsabilidade própria e à iniciativa. Nada há acima dele que lhe possa dizer quem ele deve ser, e ele deve somente obedecer a si mesmo. O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se num auto exploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O que vai adoecer na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho.

O homem depressivo é aquele que explora a si mesmo, sem qualquer coação estranha, sendo agressor e vítima ao mesmo tempo. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. A depressão aparece no momento em que o sujeito de desempenho não pode mais poder, surgindo como um cansaço de fazer e poder, é uma guerra consigo mesmo. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência.

Para muitos atualmente executar atividades relacionadas ao trabalho tornou-se uma tarefa árdua e complexa, num contexto em que as frustrações estão presentes no dia a dia de muitas profissões. Conviver com as emoções dos outros ao mesmo tempo em que tem que lidar com os próprios sentimentos, tornou-se um desafio no ambiente de trabalho.

Para Ferreira e Mendes (2001), a maioria dos servidores que se sentem desgastados é a mesma submetida à sobrecarga de funções e ao acúmulo de atividades; que exerce ações repetitivas e cansativas, o que implica em insatisfação e desânimo. Desse modo, o desgaste emocional impede que o trabalho proporcione prazer ou reconhecimento, pelo contrário, acaba tornando-se uma experiência penosa, caracterizada por angústia e sofrimento. Assim, as frustrações, pouco a pouco, são refletidas na saúde física e mental dessas pessoas.

Sintomas originários da sobrecarga de tarefas e das frustrações, acabam por acarretar enfermidades como depressões, síndromes, medos, bipolaridade, transtornos obsessivos compulsivos e baixa autoestima. Decepções, estresse e insatisfação, tendem a afastar, precocemente, os servidores de suas funções, uma vez que são considerados incapacitados para o exercício de suas atividades. “Apesar dos dados estatísticos precários, verifica-se um crescimento vertiginoso de afastamentos do trabalho por LER/DORT e por transtornos mentais e de comportamento” (BRASIL 2001 apud JACQUES 2005 p 82).

Conforme Levy (2006) as estatísticas de trabalhadores que solicitam afastamento do trabalho por motivos de saúde que estão ligados ao estresse é cada vez maior. Dados apontam que aproximadamente 19% da população mundial vive em elevado estado de estresse, que é causado pelo trabalho.

Esse cenário pode frequentemente ser observado no setor público, em que, assim como no privado, são constantes os casos de servidores, em especial

professores, que apresentam quadros de disfunções psicológicas, que acarretam inúmeros processos de licenças por doença ou pedidos de aposentadorias especiais, e que pouco a pouco vai limitando a capacidade administrativa dos órgãos e entidades públicas, onerando o estado e contribuindo para que os serviços cuja prestação esteja vinculada ao Estado sejam considerados ineficientes e de qualidade questionável.

Nesse sentido, além de ressaltar a importância da oferta de serviços públicos de qualidade, torna-se imprescindível a observância das necessidades e motivações dos servidores bem como seu reconhecimento, visto que não está em evidência tão somente o interesse comum, mas o bem-estar e a prevenção do adoecimento dos professores. Um professor que presta um serviço eficiente deve ser, *a priori*, portador tanto de saúde psíquica quanto de equilíbrio emocional, deve ter condições ambientais mínimas para o exercício das atividades investidas em seu cargo ou função. Características contrárias a estas podem comprometer a qualidade tanto do serviço prestado, o ensino, quanto da saúde dessas pessoas.

Em vista desta realidade presente nas escolas, este estudo teve por propósito indagar quais as consequências geradas pela presença das doenças emocionais laborais na rotina de trabalho dos professores da Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva localizada na cidade de Jaguarão no estado do Rio Grande do Sul?

Com o intuito de responder tal indagação, objetivou-se: identificar os principais fatores que contribuem para o adoecimento, relacionadas as patologias do trabalho que interferem na rotina dos professores desta escola da rede estadual de ensino do Rio Grande do Sul.

### **2.1.2 A Formação Inicial**

A formação inicial tem um papel importante para o futuro desempenho dos docentes no início e decorrer de sua vida profissional.

Esta formação é destacada por Esteve (1994) como fase de grande importância no sentido de buscar uma maior adequação dos professores frente às novas exigências educacionais. Neste período de formação inicial a relevância estaria na adequação dos conteúdos de formação e a realidade da prática de ensino.

Para Esteve (1994) ainda prevalece o ideal que pressupõe a eficácia do ensino como resultante de certos traços de personalidade, comportamentos específicos do professor ou de certos métodos pedagógicos-didáticos por este utilizados. Este modelo normativo considera que a formação deve incidir no treino de comportamentos e competências características do “bom professor” ou do “professor eficaz”, pretendendo-se que todos os professores possuam no máximo essas características (JESUS, 2012; ESTEVE, 1994).

Além disso, Esteve (1994) verifica que a formação segundo modelos normativos leva o professor a iniciar a sua prática profissional em função do estereótipo do “professor ideal”, passando da idealização inicial à decepção.

Conforme Jesus (1996; 2012) estes modelos colocam em cada professor a responsabilidade pela sua eficácia profissional, ao estabelecerem uma relação direta entre o comportamento ou a personalidade do professor e o seu êxito na docência. Desse modo, se o professor não obtém êxito é porque não tem jeito, não serve ou não é bom professor.

Jesus (2002) faz referência a esse período inicial como fundamental para o desenvolvimento de competências teóricas e práticas para o bem-estar docente, pois coloca os potenciais futuros professores à frente de várias situações-problema que a profissão docente pode-lhes apresentar, como situações relacionais difíceis, possibilitando a aprendizagem de competências de atuação.

Nessa perspectiva, Flores (2010) refere-se à formação dos docentes, como dependente de determinado contexto, das competências que se reconhecem e se exigem ao professor, e da mesma forma, das oportunidades e dos processos de formação proporcionados aos futuros professores nas instituições de ensino superior.

De acordo com Lüdke (2012 *apud* SAMPAIO, 2015) os debates atuais sobre a formação de professores têm apontado a necessidade de romper com o modelo tradicional de formação que privilegia em primeiro plano um modelo sólido de formação teórica e de disciplinas pedagógicas de formação. Para a autora, existe a necessidade de interligar ensino e pesquisa nos cursos de formação de professores, seja inicial ou continuada, atribuindo ao professor o caráter de pesquisador de sua prática em processo contínuo de reflexão-ação-reflexão.

Essa ideia do profissional reflexivo, segundo Lüdke (2012 *apud* SAMPAIO, 2015), tem levado muitos cursos de formação de professores a refletirem e

estruturarem seus currículos, oportunizando a refletir sobre o contexto real de sua futura atuação profissional. O raciocínio que Jesus (2002) destaca, configura a fase de formação inicial durante o estágio acadêmico, caracterizando-a como um período fundamental na carreira de qualquer professor, pois: é a fase inicial de prática profissional, sendo esta etapa as experiências mais “marcantes”; é a fase em que os professores sentem maior necessidade de aprendizagem estando mais susceptível às sugestões e é o único período do percurso profissional em que está institucionalmente previsto acompanhamento e orientação. Bases norteadoras nesta fase podem influenciar positivamente na formação docente e contribuir para uma perspectiva de maior confiança, dedicação e motivação relativamente ao resto da carreira.

### **2.1.3 Síndrome de Burnout**

Segundo Ramadan (2023) a síndrome de Burnout afeta a saúde física e emocional dos profissionais e a profissão que aparece na maioria das pesquisas publicadas nos últimos anos é a atividade docente.

Assim, apesar de um número significativo de riscos no local de trabalho a que os professores estão expostos já tenham sido reconhecidos e bem definidos, ressaltam que o burnout é um dos efeitos adversos mais frequentemente estudados nas exposições psicossociais nessa atividade de trabalho. Argumentam que as demandas específicas de trabalho na profissão docente, especialmente aumento de responsabilidades e prazos apertados, identificam o ensino como uma das ocupações mais estressantes e é bem conhecido que a exposição a estressores crônicos no local de trabalho pode resultar no desenvolvimento de burnout. (RAMADAN, 2023)

No Brasil, o Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, aprovou o Regulamento da Previdência Social e, em seu Anexo II, trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais. O Item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação internacional das Doenças – CID 10) cita a “Sensação de Estar Acabado (“Síndrome de *Bournout*”, “Síndrome do Esgotamento Profissional” como sinônimo de *burnout*, que, na CID – 10, recebe o código Z73.0

A síndrome de Burnout passou a ser considerada doença ocupacional em 1º de janeiro de 2022, após a sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS), ficando previstos os “mesmos direitos trabalhistas e previdenciários assegurados no caso das demais doenças relacionadas ao emprego.” (G1 - SP, 2022).

## 2.2 Políticas Públicas

O artigo 3º da Lei Federal nº 8.112, de 11 de Dezembro de 1990 caracteriza como cargo público “o conjunto de atribuições e responsabilidades previstas na estrutura organizacional que devem ser cometidas a um servidor” (BRASIL, 1990).

Professores que são servidores públicos têm lei própria que aponta seus direitos e obrigações. No Brasil, a lei que regula a carreira dos professores e dispõe sobre a educação no país é a Lei Federal nº 9.394 de 2006, mais conhecida como Lei de Diretrizes e Bases da Educação. Segundo o artigo 67º da Lei Federal nº 9.394, de 20 de Dezembro de 2006, os sistemas de ensino devem promover a valorização dos profissionais da educação, nos termos dos estatutos e dos planos de carreira do magistério público assegurando que o ingresso dos profissionais somente ocorra por concurso público de provas e títulos; os professores possam desfrutar do direito ao aperfeiçoamento profissional e contínuo e caso necessário, do afastamento temporário e remunerado para este fim; que recebam o piso salarial profissional; que desfrutem da progressão e a avaliação de desempenho baseada em plano de carreira; que ocorra um período destinado a estudos e planejamentos e que estes estejam inclusos na carga horária de trabalho e que os docentes tenham condições adequadas de trabalho.

Ocorre que se alguns dos direitos acima mencionados não condizerem com a realidade de trabalho enfrentada pelos professores da rede pública estadual de ensino, os professores ficam suscetíveis ao adoecimento, adoecem e acabam sendo temporária ou permanentemente afastados de suas atividades. Conforme Levy (2006) os docentes no exercício de seu ofício defrontam-se com múltiplos estressores psicológicos e sociais, alguns destes estão associados ao tipo de função que exercem e outros à conjuntura institucional e social em que trabalham, ou seja, na atual conjuntura grande parte das tarefas apontadas para o professor procedem em acúmulo de funções e sobrecarga de trabalho, incitando o estresse e o adoecimento.

Ao longo da história da constituição dos sistemas de ensino, considerando as especificidades de cada sociedade, a educação foi sendo pensada como um projeto social que respondesse às demandas ou necessidades estabelecidas pelos grupos hegemônicos. No atendimento dos propósitos, sobretudo das sociedades de orientação capitalista-liberal, encontramos várias finalidades para a educação escolar entre as quais se destacam: (a) Garantir a unidade nacional e legitimar o sistema; (b) contribuir com a coesão e o controle social; (c) reproduzir a sociedade e manter a divisão social; (d) promover a democracia da representação; (e) contribuir com a mobilidade e a ascensão social; (f) apoiar o processo de acumulação; (g) habilitar técnica, social e ideologicamente os diversos grupos de trabalhadores para servir ao mundo do trabalho; (h) compor a força de trabalho, preparando, qualificando, formando e desenvolvendo competências para o trabalho; (i) proporcionar uma força de trabalho capacidade e flexível para o crescimento econômico.

O professorado, nas sociedades capitalistas, passou por um processo sucessivo, prolongado, desigual e conflituado de perda de controle sobre seus meios de produção, do objeto de seu trabalho e da organização de sua atividade, portanto, proletarizou-se.

No Brasil, a própria legislação impulsiona o aviltamento do magistério. Por exemplo, a desvalorização da formação do professor do ensino fundamental foi acentuada com a Lei nº 5.692/71, que descaracterizou o *locus* tradicional de formação a Escola Normal. A formação do licenciado para as disciplinas do 1º e 2º graus<sup>3</sup> e do pedagogo, assim como dos pós-graduados começou a ser degradada desde a imposição da Lei nº 5.540/68 (Lei da Reforma Universitária) que implantou um modelo inadequado de formação de professores, repartindo essa responsabilidade, pois aos institutos coube a formação específicas de cada área do saber do currículo da escola básica e a Faculdade de Educação foi reservada a formação pedagógica dos futuros professores. (BRZEZINKI, 2002, p. 13).

Este debate ganha proporções maiores desde a grande expansão educacional ocorrida no Brasil, a partir dos anos 80 e que promoveu a universalização do ensino fundamental e o crescimento da taxa de matrícula do ensino médio de 40,7% para 76,6% (OLIVEIRA, 2007). Desde então, as expectativas e cobranças sociais em relação ao trabalho docente tem sido modificada e intensificada, face às dificuldades encontradas pelas escolas, para a promoção de uma educação básica de qualidade que leve em consideração a diversidade sócio-cultural dos alunos que passaram a ter acesso à rede pública

Não podemos desvincular a relação direta dos investimentos em políticas públicas da desvalorização profissional com os quais passam os docentes hoje, pois se destacamos a importância de investimentos em educação como um todo, são os docentes que mais sofrem com a necessidade de incentivos à docência como escolha profissional, oferecendo melhores condições às necessidades formativas dos futuros docentes, e pós formação durante a atuação como profissional nos aspectos negativos que afetam o desempenho da docência, tais como o número excessivo de alunos por turma, a indisciplina na escola, o desinteresse dos alunos e talvez o aspecto mais frustrante e desgastante psicologicamente é a desvalorização profissional.

Quando falamos que atualmente o professor é um profissional abandonado pelas políticas públicas estamos nos referindo desde o processo de formação inicial até o desempenho de suas atividades nas escolas públicas, na formação inicial quer se preparar o estudante para um profissional perfeito para uma atuação na educação de uma sociedade perfeita, coisa que não condiz com a realidade, então quando inicia a carreira ocorre um monte de frustrações por muitas vezes não conseguir corresponder aquilo que lhe foi ensinado na sua formação inicial, situações estressantes de sobrecarga de trabalho acompanhada de baixos salários, falta de apoio profissional, sem médicos, psicólogos, policiais, sem nenhum outro tipo de assistência dentro da escola, sendo obrigado a desempenhar papéis que não são seus, reflexo da falta de políticas públicas direcionadas para a educação e da cada vez mais visível desvalorização da profissão.

A saúde no caso do professor deve ser entendida como um problema de educação e da saúde, enfim necessitando estar inserida dentro da atuação das políticas públicas, mas pelos dados históricos comprovadamente até os dias atuais a saúde do professor, nunca teve importância na construção das políticas públicas.

### **2.3 Bem-estar docente**

O bem-estar docente pode ser causado por um conjunto de fatores, os quais possibilitam que o professor se sinta bem por ter optado pela profissão docente.



De acordo com Silva (2020) o bem-estar docente não se refere apenas a ausência de fatores de mal-estar, mas, principalmente, à descoberta e a vivência de um verdadeiro papel de professor inserido no seu entorno sócio-político-escolar que, nas suas fortalezas e, no apoio daqueles que fazem parte do seu entorno, procura-se reconstruir cotidianamente.

Para Jesus (2007) o conceito de bem-estar docente:

Pode ser traduzido pela motivação e a realização do professor, em virtude do conjunto de competências (resiliência) e estratégias (coping) que este desenvolve pode ser traduzido pela motivação e a realização para conseguir fazer frente às exigências e dificuldades profissionais, superando-se otimizando o seu próprio funcionamento.(JESUS, 2007 p.26)

### 2.3.1 Cuidados pessoais e coletivos

A saúde do indivíduo é algo indispensável ao seu bem-estar, e que vai respaldar uma certa qualidade de vida, dentro dessa busca podemos citar os cuidados pessoais, equilíbrio emocional, hábitos de higiene, alimentação, prática de exercícios físicos, ter um sono recuperador, etc. podemos compreender este conjunto de atitudes e comportamentos que vão constituir padrões na vida de uma pessoa como estilo de vida.

Segundo Zanelli (2010), os hábitos de vida são os principais fatores responsáveis pelo nível de qualidade de vida.

... Distresse, depressão, ansiedade, dentre as doenças de fundo claramente emocional, e hipertensão arterial, obesidade e diabetes, nas quais os aspectos emocionais muitas vezes estão presentes, de modo até imperceptível, todas têm em sua gênese e manutenção um fator comum, que é, sem dúvida, o conjunto de hábitos de vida típico da pessoa. (ZANELLI, 2010, p. 30)

Zanelli (2010), diz que existem vários modelos teóricos que tentam explicar como o comportamento vai influenciar nos aspectos relacionados ao processo saúde-doença, existindo duas correntes envolvidas para a prevenção de doenças:

(a) O modelo tradicional biomédico que trata do diagnóstico precoce da doença e do seu tratamento imediato, envolvendo, portanto, uma medida clínica da doença.

(b) O modelo comportamental, conhecido como modelo de *outcome*, ou de resultado, este modelo é mais abrangente e considera o corpo humano como

um sistema indivisível, que deve ser tratado como um todo. O modelo de resultado procura mudar as condições, os hábitos de vida, que poderiam propiciar o aparecimento de doenças no futuro, mesmo que distante.

A saúde no caso do professor deve ser entendida como um problema de educação e da saúde.

### **2.3.2 O profissional docente**

Estudos sobre o bem-estar docente surgem como uma resposta positiva ou de enfrentamento ao mal-estar docente, trazendo uma nova perspectiva possibilitando um olhar de motivação e realização docente

Como alternativa à abordagem do mal-estar docente, foi proposto de acordo com Jesus (2001; 2002 apud ZACHARIAS, 2011) o conceito de bem-estar docente que pretende traduzir a motivação e a realização do professor, em virtude do conjunto de competências (resiliência) e de estratégias (coping) que o docente desenvolve para conseguir fazer face às exigências e dificuldades profissionais, superando-as e otimizando o seu próprio funcionamento.

O conceito de bem-estar docente surge então como uma alternativa de mudança frente às questões do mal-estar docente, um desafio estimulante para os profissionais que não tem mais satisfação com seu trabalho, de forma a sentir-se desconfortável a ponto de provocar malefícios a saúde.

Em termos de pesquisa, o tema da saúde docente pode ser considerado algo recente, de acordo com Zacharias et al. (2011) o tema saúde vem sendo pesquisado com maior intensidade a partir dos últimos quinze anos.

Para entender melhor estas ações que propõem o bem-estar docente, foi traçado por pesquisadores uma perspectiva de análise em questões relacionadas à saúde, à qualidade de vida no trabalho, a felicidade de vida e a felicidade que quando inseridas e atribuídas a profissão docente de forma positiva instalam o bem-estar.

A saúde do indivíduo é algo indispensável ao seu bem-estar, e que vai respaldar uma certa qualidade de vida, dentro dessa busca podemos citar os cuidados pessoais, equilíbrio emocional, hábitos de higiene, alimentação, prática de exercícios físicos, ter um sono recuperador, etc. podemos compreender este

conjunto de atitudes e comportamentos que vão constituir padrões na vida de uma pessoa como estilo de vida.

Uma alternativa a diminuição do mal-estar é necessariamente a valorização da docência, através de mais investimentos dos recursos na Educação Básica, com melhores salários, investimento do educador nas competências e estratégias.

## **2.4 Formação continuada**

A formação continuada pode representar uma possibilidade de enfrentamento ao adoecimento docente, podendo contribuir para estar melhor preparado para enfrentar os desafios diversos que são exigidos constantemente.

A formação de professores não ocupa papel central nas reformas educacionais, assim não se tem uma política global que contemple uma formação inicial, continuada, valorização profissional e condições de trabalho adequadas. Devem ser estabelecidas ações conjuntas entre instituições formadoras e escolas na implementação de programas de formação de professores. (GISI, VAZ, VALTER, 2012, p. 2)

A formação continuada é a proposta possível dentro do grupo escolar, já que os sistemas educacionais vigentes no país não se preocupam com saúde do professor. Esta proposta pode ser idealizada e colocada em prática a partir da necessidade e vontade do próprio grupo, pois os mais afetados e maiores interessados são os docentes.

Para motivar a formação continuada, é necessário gerar uma motivação intrínseca relacionada à tarefa de “ser professor ou professora”, ação que é muito mais difícil, se os docentes se encontram imersos em um ambiente de desmotivação e passividade, educacional ou ideológica. Se os professores estão desmotivados, é preciso encontrar mecanismos para a motivação extrínseca, como, por exemplo, permitir que trabalhem com mais qualidade, que se aprofundem na matéria, encontrem-se consigo mesmos para melhorar a autoestima, realizem-se profissionalmente, etc. Também se observa a ausência de uma motivação relacionada com a autoestima. A motivação é muito baixa às vezes, pois os professores valorizam pouco o seu lugar de trabalho e têm poucas expectativas de bem realizá-lo. (IMBERNÓN, 2010, p. 107)

Segundo Imbernón (2011) a formação permanente destaca cinco grandes linhas:

1. A reflexão prático-teórica sobre a própria prática mediante a análise, a compreensão, a interpretação e a intervenção sobre a realidade. A capacidade do professor de gerar conhecimento pedagógico por meio da prática educativa.
2. A troca de experiências entre iguais para tornar possível a atualização em todos os campos de intervenção educativa e aumentar a comunicação entre os professores.
3. A união da formação a um projeto de trabalho.
4. A formação como estímulo crítico ante práticas profissionais como a hierarquia, o sexismo, a proletarização, o individualismo, o pouco prestígio etc. práticas sociais como a exclusão, a intolerância etc.
5. O desenvolvimento profissional da instituição educativa mediante o trabalho conjunto para transformar essa prática. Possibilitar a passagem da experiência de inovação (isolada e individual) a inovação institucional.

A formação deverá ter como proposta a reflexão dos participantes sobre as suas práticas docentes permitindo uma investigação mais minuciosa de suas teorias implícitas, metodologias, atitudes e esquemas de funcionamento que permita a prática uma autoavaliação constante.

Sobre a formação do educador, o que acho interessante observar é que sempre há uma insatisfação. Até que ponto essa insatisfação não é própria da atividade educativa? Uma insatisfação de não atingir plenamente a totalidade do seu papel. Se nós nos perguntamos sempre, será que não é uma pergunta que sempre deve continuar? Qual é o papel do educador? Eis uma pergunta que não tem resposta definitiva. (GADOTTI, 1995)

## **2.5 Condições de trabalho**

A expressão “condições de trabalho” surge como fonte de discussões e reivindicações de professores, quando se tem como foco a valorização do magistério, fica evidenciado de acordo com uma pesquisa realizada por Fontineles (2008) que dentro da categoria “condições de trabalho” situações que implica tais como: o salário, a estrutura física da escola, os materiais didáticos, a carga horária, dentre outros. É possível verificar que a categoria “condições de trabalho” é fundamental para a valorização docente juntamente com formação docente e o salário.

Quando nos referimos a expressão “condições de trabalho” docente normalmente estamos nos referindo a um conjunto de fatores baseados em contextos históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais, os quais correspondem como resultado a falta de valorização da profissão docente, os baixos salários, a sobrecarga de trabalho, as mudanças no papel dos docentes, falta de apoio familiar e a indisciplina dos alunos, que podem refletir de forma negativa na ação docente ocasionando o que chamamos de mal-estar docente materializado por sintomas físicos e emocionais como baixa motivação, estresse, depressão, diminuição da autoestima e frustração.

As condições de trabalho docente é um dos fatores mais discutidos em todas as ocasiões em que se trata da melhoria do ensino, qualquer que seja a disciplina considerada. Existem vários fatores que determinam as condições do trabalho docente, para uma análise/reflexão crítica, dentre eles: as condições físicas das escolas e a relação com os professores; as condições profissionais dos docentes; o sistema burocrático que é imposto aos docentes; os controles externos sobre o trabalho docente e as implicações do projeto político pedagógico do governo. Esses fatores trazem como consequências o estresse do docente, a queda da qualidade da sua aula, a impossibilidade de se aperfeiçoar constantemente e a falta de tempo para preparar e refletir criticamente sobre sua prática pedagógica. (SILVA; ROSSO, 2008, p. 2041)

Então podemos dizer que as condições de trabalho podem então ser definidas como tudo que permeia o trabalho docente tanto nos aspectos físicos ou materiais e naqueles muitas vezes condicionados de forma implícitas presente dentro de certas relações no trabalho.

O que incita, motiva o professor a realizar seu trabalho? Este motivo não é totalmente subjetivo (interesse, vocação, amor pelas crianças etc.), mas relacionado à necessidade real instigadora da ação do professor, captada por sua consciência e ligada às condições materiais ou objetivas em que a atividade se efetiva. Essas condições referem-se aos recursos físicos das escolas, aos materiais didáticos, à organização da escola em termos de planejamento, gestão e possibilidades de trocas de experiência, estudo coletivo, à duração da jornada de trabalho, ao tipo de contrato de trabalho, ao salário etc. Quando essas condições objetivas de trabalho não permitem que o professor se realize como gênero humano, aprimorando-se e desenvolvendo novas capacidades, conduzindo com autonomia suas ações, criando necessidades de outro nível e possibilitando satisfazê-las, ou seja, “que, portanto, ele não se afirma, mas se nega em seu trabalho, que não se sente bem, mas infeliz, que não desenvolve energia mental e física livre, mas mortifica a sua physis e arruína a sua mente” (MARX, 1984, p. 153)

### 3 CONTEXTO DA PESQUISA

Toda pesquisa está inserida em uma situação geográfica, histórica e cultural. Buscamos descrever abaixo o contexto da pesquisa desenvolvida em uma escola pública de Jaguarão, RS.

#### 3.1 O Município



Fonte: <https://www.weather-forecast.com/locations/Jaguarao/forecasts/latest>

A pesquisa foi feita no município de Jaguarão, localizado no Estado do Rio Grande do Sul, situado no extremo meridional do Brasil, na fronteira com a República Oriental do Uruguai. A cidade teve sua fundação em 23 de novembro de 1855 (166 anos), é reconhecida nacionalmente por seus sítios arquitetônicos, que constituem um acervo considerado em número e estado de conservação. Os habitantes são chamados de jaguarenses. O município se estende por 2 054,4 km<sup>2</sup> e contava com 26 680 habitantes no último censo. A densidade demográfica é de 13 habitantes por km<sup>2</sup> no território do município, a população urbana corresponde a 93%. A cidade fica situada a 23 metros de altitude, Jaguarão tem as seguintes coordenadas geográficas: Latitude: 32° 33' 37" Sul, Longitude: 53° 22' 52" Oeste.

A economia é baseada na pecuária, agricultura com predominância da cultura de arroz, comércio diversificado e turismo. O PIB é de R\$ 327.360 e o seu PIB per capita é de R\$ 11.715 Jaguarão tem como **IDHM** Índice de desenvolvimento humano municipal 0,707 (2010), **Mortalidade infantil** 13,07 óbitos por mil nascidos vivos (2019).

Quadro 1: EDUCAÇÃO	
Taxa de escolarização de 6 a 14 anos de idade [2010]	<b>97,1 %</b>
IDEB – Anos iniciais do ensino fundamental (Rede pública) [2019]	<b>5,5</b>
IDEB – Anos finais do ensino fundamental (Rede pública) [2019]	<b>3,9</b>
Matrículas no ensino fundamental [2020]	<b>3.199 matrículas</b>
Matrículas no ensino médio [2020]	<b>808 matrículas</b>
Docentes no ensino fundamental [2020]	<b>205 docentes</b>
Docentes no ensino médio [2020]	<b>80 docentes</b>
Número de estabelecimentos de ensino fundamental [2020]	<b>21 escolas</b>
Número de estabelecimentos de ensino médio [2020]	<b>6 escolas</b>

Fonte: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/jaguarao/panorama>

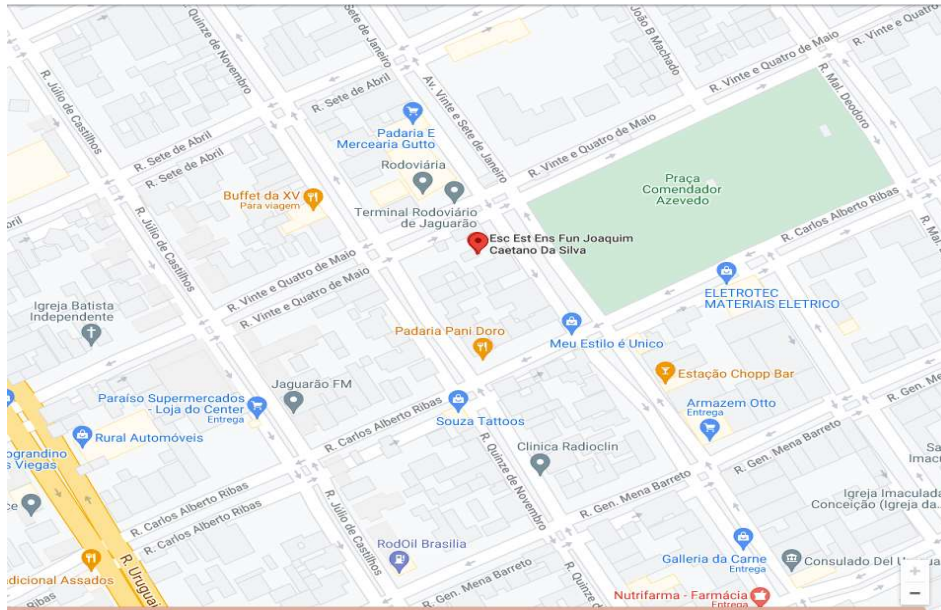
De acordo com a entrevista realizada com a SMED o total de escolas atualmente do município são 8 urbanas, 3 rurais e 7 de educação infantil, contando com um total de 303 professores, quando questionado pelo número total de atestados que aconteciam antes da pandemia nos anos de 2018-2019 a resposta foi de respectivamente 563 -588 atestados, durante a pandemia nos anos 2020 e 2021 houve uma queda, tendo em 2020, 137 atestados e 2021, 160.

A SMED em sua resposta a questão sobre de que forma auxilia no bem-estar docente respondeu que “qualificando os espaços escolares, climatização dos ambientes, tecnologia de ponta, reposição salarial e apoio pedagógico. E também oferecem cursos de formação continuada durante todo o ano letivo.

Quanto aos incentivos para o bem-estar docente, referente a atendimento psicológico, valorização profissional, prêmios, presentes de natal etc. a SMED respondeu que “todos os tipos de valorização previstas no plano de carreira do magistério, assim como do Piso Nacional do Magistério.”

### 3.2 A Escola

A escola pesquisada denomina-se Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva e localiza-se na cidade de Jaguarão/RS, está situada na Av. Vinte e Sete de Janeiro, 993 – Bairro Centro.



Fonte: [https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?rlz=1C1ASVC_ptBRBR929BR929&tbs=lf:1,lf_ui:2&tbm=icl&sxsrf=ALeKk03dJOIWWmfXjoSnZ2yxJf988hPw:1626723782060&q=escola+joaquim+caetano+jaguar%C3%A3o&rflfq=1&num=10&ved=2ahUKEwiT87Sp8u_xAhXuErkGHb8fA2kQtgN6BAgKEAQ#rifi=hd::si:32.56160099786048,53.38070803264342;mv:[[-32.56003212677724,-53.37814920524321],[-32.56356769951764,-53.38619583228789],null,[[-32.56179993056261,-53.38217251876555],18])

rlz=1C1ASVC\_ptBRBR929BR929&tbs=lf:1,lf\_ui:2&tbm=icl&sxsrf=ALeKk03dJOIWWmfXjoSnZ2yxJf988hPw:1626723782060&q=escola+joaquim+caetano+jaguar%C3%A3o&rflfq=1&num=10&ved=2ahUKEwiT87Sp8u\_xAhXuErkGHb8fA2kQtgN6BAgKEAQ#rifi=hd::si:32.56160099786048,53.38070803264342;mv:[[-32.56003212677724,-53.37814920524321],[-32.56356769951764,-53.38619583228789],null,[[-32.56179993056261,-53.38217251876555],18]

As crianças e os adolescentes passam grande parte de suas vidas na escola. É nesse ambiente que irão construir e experimentar, mais de perto, o relacionamento com outros adultos e crianças que não os de seu meio familiar. A escola representará o primeiro grande desafio e ingressará a criança no mundo do conhecimento, ampliando sua capacidade de pensar. Sem dúvida, fornecerá novos modelos com os quais a criança traçará paralelo com os modelos parentais, desenvolverá capacidades e adquirirá confiança e segurança em si mesma. (NETTO; FORTES; SHIBA; SCHESTATSKY, 2003)





Fonte: O Pesquisador

A E.E.E.F. Joaquim Caetano da Silva possui:

Na sua **Infraestrutura**: Alimentação escolar para os alunos; Água filtrada; Água da rede pública; Energia da rede pública; Esgoto da rede pública; Lixo destinado à coleta periódica; Acesso à internet; Banda Larga.

Na **Instalação de ensino**: 10 salas de aula; Sala de diretoria; Sala de professores; Laboratório de informática; Sala de recursos multifuncionais para Atendimento Educacional Especializado (AEE); Quadra de esportes descoberta; Cozinha; Biblioteca; Sala de Secretaria; Refeitório; Despensa; Almoxarifado; Pátio descoberto; Área verde.

**Equipamentos**: TV; DVD; Antena parabólica; Copiadora; Impressora; Aparelho de som; Projetor multimídia (Datashow).

A escola possui Atendimento Educacional Especializado (AEE), com aulas pela manhã e tarde, três turmas com média de quatro alunos por turma.

A Escola oferece o Ensino Fundamental de 9 anos, com a seguinte estrutura:

1º Ano - Aulas no período da **tarde**- Número de turmas: 1 - Média de alunos por turma: 22

2º Ano - Aulas no período da tarde - Número de turmas: 1 - Média de alunos por turma: 23

3º Ano - Aulas no período da tarde - Número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 12

4º Ano - Aulas no período da tarde - Número de turmas: 1 - Média de alunos por turma: 18

5º Ano - Aulas no período da tarde - Número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 24

6º Ano - Aulas no período da manhã - Número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 28

7º Ano - Aulas no período da manhã - número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 24

8º Ano -Aulas no período da manhã - Número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 16

9º Ano - Aulas no período da manhã - Número de turmas: 2 - Média de alunos por turma: 24

### **3.3 Adoecimento docente e a escola**

Para conhecer melhor o contexto da Escola Estadual Joaquim Caetano da Silva, foi feita uma pesquisa sobre a situação do mal-estar docente na escola e a questão dos atestados e afastamentos. De acordo com a fala da Diretora, a qual exerce a função há três anos, “Procuramos sempre manter o diálogo, transparência nas atitudes e esclarecimentos sobre toda e qualquer dúvida ou insegurança que possa ter o docente. Manter um clima agradável, leve e com tranquilidade para que se possa trabalhar com todos de forma amigável.”

Quanto a importância do docente para a sociedade atual, segundo a diretora “É essencial para que exista realmente uma sociedade. Quando a educação é deixada em um plano inferior a sociedade se desconstrói”.

Em relação as maiores dificuldades enfrentadas pelos docentes ao realizarem seu trabalho a diretora entende que “depende do perfil do docente, as dificuldades são variantes enfrentadas de forma diferente por cada um. Aquilo que atrasa o propósito de um nem sempre tem o mesmo efeito sobre outro. Mas dois problemas são mais agressivos, a falta de valorização tanto financeira quanto profissional e capacitações quase que inexistente.”

Ao ser questionada sobre o afastamento de algum professor, a diretora respondeu que há apenas uma professora. E com relação a questão da falta de professor prejudicar a rotina do andamento escolar a diretora acha prejudicial de

todas as formas, “pois não existe professor substituto no Estado portanto a turma fica desassistida, comprometendo o desenvolvimento dos alunos e quando os gestores têm que cobrir essa carga horária, fica o seu trabalho pendente. Enfim ocorre o que chamo de “enxugar gelo” pois não se atinge os objetivos com a turma e nem na gestão.”

A entrevista com a direção mostra que o número total atualmente na escola são 44 professores e todos trabalham nas suas áreas de formação, porém nem todas as áreas estão completas com o número necessário de docentes.

O professor, no seu cotidiano de trabalho, precisa preparar e ministrar aulas; avaliar trabalhos e provas; orientar alunos; preparar plano de ensino; participar de reuniões, seminários, conselhos de classe, entre outros; estar envolvido em formação continuada e outras atividades e ações. Esta diversidade de funções, associadas às tarefas docentes habituais, podem levar ao esgotamento. (SANTOS,2016, p. 8)

## 4. CAMINHO METODOLÓGICO

Neste tópico serão apresentados os caminhos metodológicos que foram utilizados na pesquisa, sendo estes os instrumentos utilizados, aspectos da pesquisa e a identificação dos sujeitos.

### 4.1 Sujeitos da Pesquisa

A pesquisa contou com nove participantes, os quais foram identificados pela palavra "participante" seguida do número de acordo com ordem numérica, como mostra o quadro abaixo:

Quadro 2: Participantes da Pesquisa	
Participante nº	Formação/Função
Participante 01	Educação/ Vice-diretora
Participante 02	História / vice-diretora
Participante 03	Ciências Biológicas
Participante 04	Supervisão escolar
Participante 05	Pedagogia / Diretora
Participante 06	Ciências Físicas e Biológicas
Participante 07	Artes visuais
Participante 08	História
Participante 09	Língua Portuguesa
Participante 10	Estudos Sociais

Fonte: Organização do Pesquisador

## 4.2 Aspectos metodológicos da pesquisa

O objetivo da pesquisa como já mencionado era desenvolver um produto vinculado à educação, a partir de uma proposta de formação continuada para docentes, baseada na promoção da saúde, desenvolvida através de oficinas com os docentes da escola, visando potencializar a saúde destes. A pesquisa é qualitativa de viés interventivo.

O uso dos métodos qualitativos trouxe grande e variada contribuição ao avanço do conhecimento em educação, permitindo melhor compreender processos escolares, de aprendizagem, de relações, processos institucionais e culturais, de socialização e sociabilidade, o cotidiano escolar em suas múltiplas implicações, as formas de mudança e resiliência presentes nas ações educativas. (ANDRÉ; GATTI, 2008, P.09)

Para o trabalho de intervenção foi proposto um curso de extensão no formato de oficinas, formando um grupo de apoio desenvolvendo reflexões direcionadas ao bem-estar dentro das condições de trabalho e potencializando a saúde dentro das possibilidades do tempo e dos recursos disponíveis. As oficinas ocorreram de forma remota, utilizando os meios tecnológicos para desenvolver as atividades propostas. O primeiro contato com os sujeitos da pesquisa foi através de questionário, que assim como a entrevista semiestruturada com a Diretora, ajudou a compreender a realidade da escola. A entrevista em questão teve perguntas abrangendo além do espaço escolar, o funcionamento da escola, assim como a relação do corpo docente e a direção da escola.

A coleta de dados foi feita a partir dos questionários aplicados e dos encontros realizados em formato de oficinas de maneira virtual.

O desenvolvimento prático da pesquisa supõe para o problema de adoecimento recente, de forma a chegar numa superação pedagógica, desenvolvendo métodos que contribuam para a saúde profissional, dentro das propostas existentes para uma intervenção, foi escolhido para melhor atingir os objetivos da pesquisa o formato de oficina de apoio, com os professores que se propuserem a participar deste grupo que trata deste tema que é o adoecimento docente.

Os profissionais devem ser atendidos com medidas que atenuem as condições de trabalho que os circundam elevando o seu bem-estar, podendo ser utilizado para este fim, conversas de apoio para melhor alimentação, exercícios

físicos que estiverem dentro de determinados limites satisfatórios, portanto benéficos, mais atitudes positivas, mais atividades que elevem a autoestima, que ajudem a melhorar a saúde mental e física dos professores.

Podemos ainda citar Freire, para ele a humanidade se constrói pela palavra e que homens e mulheres podem ser protagonistas na construção de suas próprias histórias. Apresenta com isso a principal ferramenta dessa construção: o diálogo.

Nas oficinas de intervenção ocorre a busca de ferramentas para desenvolver, promover e prevenir o bem-estar na escola. A troca de informações nas oficinas de intervenção serviu como subsídios para a análise de dados, sendo utilizada para tanto a análise de conteúdo.

Como método de investigação, a análise de conteúdo compreende procedimentos especiais para o processamento de dados científicos. É uma ferramenta, um guia prático para ação, sempre renovada em função dos problemas cada vez mais diversificados que se propõe a investigar. Pode-se considerá-la como um único instrumento, mas marcado por uma grande variedade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto, qual seja a comunicação. (MORAES, 1999, p. 02)

Segundo Bardin (1977), a análise de conteúdo é:

Um conjunto de técnicas das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/reflexão (variáveis inferidas) desta. (BARDIN, 1977, p.42)

### **4.3 Instrumentos e avaliação da intervenção**

Além da pesquisa bibliográfica, foram utilizados uma entrevista semiestruturada com a direção da escola e um questionário com os docentes. A intervenção ocorreu através de um curso de extensão em formato virtual, realizado como uma formação continuada com o propósito de promoção de saúde dos docentes. As oficinas foram gravadas para melhor análise, pois é possível rever imagens, trechos e falas sempre que necessário.

### 4.3.1 Pesquisa Bibliográfica

Para a pesquisa bibliográfica são utilizados livros, periódicos, e-books, artigos, teses e dissertações.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas. (GIL, 2002, p. 44)

### 4.3.2 Entrevista

As entrevistas são consideradas, nesta pesquisa, o principal instrumento de coleta de dados sobre o processo de adoecimento dos docentes. Segundo TRIVIÑOS (1987) a entrevista semiestrutura é aquela que:

“... parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses que interessam à pesquisa, e que, em seguida oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante. Dessa forma, o informante, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa” (TRIVIÑOS, 1987, p.146).

### 4.3.3 Questionários

Os questionários foram de grande relevância para a construção da intervenção em relação à investigação do bem-estar dos docentes, dos dez participantes, seis responderam ao questionário.

Questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Em geral, o pesquisador envia o questionário ao informante, pelo correio ou por um portador; depois de preenchido, o

pesquisado devolve-o do mesmo modo. (MARCONI e LAKATOS, 2003, p. 201).

#### **4.3.4 Oficinas – intervenção**

O desenvolvimento prático da pesquisa supõe para o problema de adoecimento recente, de forma a chegar numa superação pedagógica, desenvolvendo métodos que contribuam para a saúde profissional, dentro das propostas existentes para uma intervenção, foi escolhido para melhor atingir os objetivos da pesquisa o formato de oficina de apoio, com os professores que se propuserem a participar deste grupo que trata deste tema que é o adoecimento docente.

A intervenção, pode ajudar a melhorar a saúde e a autoestima dos docentes, ainda não estando na agenda dos órgãos governamentais, o que revela a inexistência de políticas públicas, com o apoio ou formas alternativas para amenizar o problema. Por isso, a proposta da intervenção, através de formação continuada, realizada com o grupo, respeitando e valorizando seu tempo e espaço, realizada no formato online.

Procedimentos de intervenção são efetuados para ajudar indivíduos a enfrentar mais efetivamente o estresse. Em geral, incluem cuidados com a ingestão de alimentos, exercícios físicos, elaborações cognitivas, treino de assertividade, treino de relaxamento e outros. As intervenções em grupos visam ajudar os trabalhadores a desenvolver maior suporte social tanto no trabalho como em outros ambientes de convívio. Podem incluir treinamento do supervisor, treinamento da equipe, treinamento de sensibilização, aconselhamento familiar e outros. No nível organizacional, as intervenções melhoram as condições gerais de trabalho. Podem propor reduções nas condições de risco do ambiente físico, planos de carreira adequados, melhor uso da tecnologia e alterações ergonômicas, enriquecimento do trabalho e processos de decisão aprimorados. (ZANELLI, 2010, p. 49)

Para a realização desta proposta de intervenção, pensou-se que através de oficinas seria a forma mais adequada para elaborar uma proposta pedagógica realizada em 4 círculos (encontros) onde cada um contou com um tema diferente de bem-estar, no 1º equilíbrio mental, no 2º bem-estar individual, coletivo e profissional, no 3º alimentação e exercícios físicos e no 4º a reflexão de tudo que foi



trabalhado nos encontros anteriores com propostas que contribuam ou amenizem os fatores que levam ao adoecimento dos docentes.

As oficinas buscam desenvolver o espírito de comunidade, de grupo, gerando a criação de vínculos e de habilidades que contribuem para a resolução não violenta dos conflitos. Os participantes são envolvidos em exercícios de autoestima, solidariedade e cooperação, na forma de *sociodramas* que buscam a prática de habilidades para uma comunicação não violenta e construção de formas afetivas de convivência. (D'AUREA-TARDELI; PAULA, 2011, p. 77)

<b>Quadro 3: Descrição da aplicação dos instrumentos</b>	
Pesquisa Bibliográfica	Utilizada em todo o processo, para fundamentação.
Entrevista	Utilizada no início da pesquisa para averiguar o ambiente escolar.
Questionário	Utilizado no início da pesquisa para investigação do bem-estar dos docentes
Oficinas	Trabalhou-se a partir do diálogo, das trocas de saberes, entre palestrantes e participantes, propiciando analisar o dia a dia do professor e como melhorar para atingir o bem-estar.

Fonte: Organização do Pesquisador

#### **4.3 Análise das respostas dos professores ao questionário aplicado**

Na análise dos questionários, relativo à questão sobre qual a importância do professor para a sociedade atual, Participante 01 responde como “determinante no sentido do conhecimento, do preparo para a vida em sociedade e até no sentido de dar um suporte afetivo, quando muitos os que chegam até a escola trazem consigo grandes problemas”, o Participante 04 já declara que “é de extrema importância, já que é capaz de dinamizar o saber, a fim de proporcionar aos alunos momentos de interação e conhecimento.”

Quanto as maiores dificuldades enfrentadas pelos professores ao realizarem o seu trabalho, segundo o Participante 03:

com Desvalorização da educação pelos governos, sucateamento das escolas, falta de recursos materiais e humanos, falta de tempo e recursos para

realizarem atividades significativas para os alunos, pois como já sabemos muitos trabalham em 3 turnos com uma carga de trabalho elevada, dificuldade em estabelecer um vínculo, o que é de extrema importância no processo de aprendizagem. (PARTICIPANTE 03)

O Participante 06 também relata o sucateamento das escolas como uma das dificuldades enfrentadas.

Escolas sucateadas, falta de investimentos, acessibilidade para portadores de deficiências físicas, profissionais capacitados para atender as deficiências intelectuais, salário baixo, estagnado, desmotivação, despreparação dos profissionais da educação, falta de materiais como xerox, material de apoio, computadores funcionando, internet, Datashow na sala de aula, ou pelo menos em uma sala adaptada com um profissional capacitado para auxiliar o professor, entre outros. (PARTICIPANTE 06)

A maioria dos professores que responderam ao questionário concordavam que a formação continuada podia favorecer o bem-estar docente na atuação profissional, fazendo com que o professor busque novos caminhos, obtenham maior segurança no uso de tecnologias e que ampare o professor em sua atualização para que possa planejar as aulas dentro da realidade da escola.

Ao final do questionário foi solicitado, para quem quiser, apresentar sugestões ou complementar informação.

O professor emerge de políticas públicas que possa incentivar esse profissional em suas práticas, fazendo com que ao invés dele procurar outra área, fique no magistério e continue levando o conhecimento a todos. Mas o que realmente acontece são professores pouco valorizados pelos seus governantes e que buscam em áreas mais bem pagas, uma forma de ascensão profissional. (PARTICIPANTE 04)

Participante 01 sugere que a universidade deva fazer com que os alunos em qualquer graduação pedagógicas tenham mais contato com a realidade que enfrentarão nas escolas.

Segundo o Participante 01:

Cada vez mais torna-se necessário investir na qualidade de vida das pessoas em geral. Diminuir os volumes de trabalho onde em determinadas épocas se corre de um lado para outro, tentando dar conta de inúmeros compromissos. As pessoas com qualidade de vida e não me refiro somente a parte financeira, mas lazer, saúde, bem-estar, são pessoas mais felizes, mais satisfeitas com suas funções. Desta forma adoecem menos e possuem relações interpessoais mais bem sucedidas. (PARTICIPANTE 01)

Considerando estas respostas dos docentes é de suma importância para se atingir o bem-estar, a implantação de políticas públicas que favoreçam a

permanência no magistério que estimulem a valorização profissional com melhores condições de trabalho, como a melhoria dos espaços físicos e recursos materiais, melhores salários, estímulos para a realização de formação continuada, e sem depender das políticas públicas o incentivo das gestões diretivas para a melhoria das relações interpessoais.

## 5. DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS E ANÁLISE DA PESQUISA

### 5.1 Descrição dos encontros ocorridos no Curso de Extensão

A pesquisa, com uma intervenção foi feita em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental de Jaguarão/RS, sendo direcionada aos docentes da escola. O adoecimento docente muitas vezes vai ocorrendo de forma gradativa sendo difícil identificar no início a seriedade do problema sendo confundido na maioria dos casos como algo sem muita importância, quando identificada, já está instaurada e em estágio avançado.

A proposta de intervenção visa implementar ações com os educadores e gestores através de oficinas, a fim de que possam reconhecer e adotar estratégias eficazes de prevenção e redução de situações de adoecimento.

Devido a situação de pandemia, optou-se pela realização de oficinas via *google meet* com quatro encontros síncronos, tendo atividades assíncronas. Os encontros ocorreram na segunda-feira das 20h às 21h, iniciando no dia 15 de agosto de 2022 e sendo concluído em 05 de setembro de 2022. Utilizou-se slides e gravação dos encontros.

O curso de extensão se deu em formato de oficinas, proporcionando o diálogo entre os participantes. Para Afonso (2018), a elaboração que se busca na Oficina não se restringe a uma reflexão racional, mas envolve os sujeitos de maneira integral, formas de pensar, sentir e agir.

O contato com os participantes não se restringiu apenas ao formato já mencionado, fora dos encontros via *google meet*, foi criado um grupo no *whatsapp* onde foram repassadas informações sobre os encontros, inclusive o link de acesso. O curso contou com a presença de três palestrantes. Após cada apresentação foi aberto espaço para questionamentos e contribuições.

Quadro 4: Roteiro do curso			
Encontro	Data	Horário	Atividades
I	15/08 Segunda-feira	20h -21h Via googlemeet	Foi realizada a apresentação da proposta do trabalho e a participação do palestrante, que dialogou sobre a saúde mental, realizando uma introdução reflexiva de questões com os participantes para que pudessem compartilhar as situações positivas e negativas que tiveram no cotidiano da escola que trouxeram desconforto e estresse, e se esse tipo de situação se repetiu em outros momentos.
II	22/08 Segunda-feira	20h -21h Via google meet	Participação do palestrante que destacou a importância do nosso bem-estar individual, coletivo e profissional e levou o grupo a expor suas ideias de como relacionar o ambiente de trabalho com o nosso bem-estar, realizando o questionamento “o que fazem para resistir às questões do dia a dia?”
III	29/08 Segunda-feira	20h -21h Via google meet	O encontro contou com o palestrante que destacou a importância da saúde física, exercícios, alimentação, no nosso bem-estar. Levantando questionamentos destacando a ideia de cuidar-se mais e amar-se mais. Tempo para depoimentos, opiniões e propostas para o grupo.
IV	05/09 Segunda-feira	20h -21h Via google meet	Destacou-se os principais pontos discutidos nos encontros anteriores de forma a se criar uma síntese do que foi desenvolvido, a partir destes pontos criou-se propostas e alternativas pedagógicas que possam ser concretizadas no ambiente de trabalho

### 5.1.1 Saúde mental, bem-estar e mal estar no ambiente de trabalho

O primeiro encontro ocorreu no dia quinze de agosto às 20h de forma remota, muito acolhedora, bastante interação dos participantes.

O encontro contou com seis participantes, sendo a palestrante e 5 professores. Foi realizada a apresentação da proposta do trabalho e a exposição sobre os pontos a serem abrangidos no decorrer dos encontros, após a apresentação dos participantes, foi apresentada a palestrante, Silvia Diana de Lima

Silva Orique, Graduada em história pela FURG, graduada em serviço social pela UNOPAR e mestra em educação pela UNIPAMPA, que explanou sobre a saúde mental, o bem-estar e mal-estar no ambiente de trabalho, realizando uma introdução reflexiva de questões com os participantes para que compartilhassem as situações positivas e negativas que tiveram no cotidiano da escola que trouxeram de alguma forma desconforto e estresse, e se esse tipo de situação se repetiu em outros momentos. Os participantes foram bem receptivos e contribuíram, com relatos de fatos pessoais e profissionais, e um desabafo de como se sentiam vindo ao encontro dos pontos abordados no curso.

A palestrante inicia sua fala com a definição de bem-estar e mal-estar, e o quanto isso nos traz emoções positivas e negativas. Ela cita Marta Medeiros que disse certa vez que ao ver uma pessoa jogar uma lata de refrigerante pela janela do carro, faz com que ela desacredite no ser humano, então pequenos gestos revelam a nossa capacidade de transformar o mundo, para melhor ou pior, com isso destaca a importância de olharmos para nós mesmos a fim mudar a si mesmo para poder mudar o mundo, olhando para si é possível trabalhar como lidar com essa situação, para que a gente não caia tanto no mal-estar.

A Palestrante apresentou um vídeo da Monja Coen que fala sobre mindfulness, que traduzindo seria uma “atenção plena”, que está sendo muito utilizado em empresas para tentar manter a saúde, então seria focar a atenção, fala da importância da meditação para lidar com as emoções no local de trabalho.

A ideia é que você esteja inteira, presente onde está, fazendo o seu melhor naquele instante, planejando o futuro inclusive, não é que só tem esse instante, esse instante é uma conexão com o passado com o futuro, mas está presente no que está fazendo e fazê-lo com excelência, é treino. Alguns segundos de você estar apenas presente respirando consciente e você leva isso para seu dia a dia. (MONJA COEN, 2021)

A questão de a mente ficar dispersa acaba causando mal-estar, pois acaba levando problemas pessoais para a escola, por não conseguir focar só no momento que está na escola.

... por exemplo, agora nós estamos aqui com estou aqui conversando com vocês, eu tenho que focar no que eu estou falando aqui, eu não posso pensar, por exemplo, estou falando aqui, mas amanhã eu tenho tanta coisa para fazer. Ontem, aconteceu isso, aconteceu aquilo. Eu tenho que focar, eu tenho que focar nesse momento porque é onde vou ter sucesso. Tem estudos

que dizem que a nossa mente, ela se distrai, dispersa quase 50% dispersa.  
(PALESTRANTE)

Quanto a questão do mal-estar a Palestrante, coloca que a situação do Brasil, está desestruturada, tem uma cobrança muito grande por parte do órgão mantenedor, os professores ou profissionais da educação estão sobrecarregados com muita cobrança, com determinado tempo para datar conteúdo, salários defasados e toda a questão da desvalorização profissional.

O padrão de remuneração do professor acentua a sua desvalorização social, que pela sua condição de pauperização, sente-se insatisfeito e frustrado por pertencer a uma profissão que não tem reconhecimento financeiro e social. Para compensar os poucos rendimentos, os professores assumem uma carga horária de trabalho maior, lecionando muitas vezes em várias escolas, precisando se deslocar continuamente. Devido à intensidade da profissão, há casos de ausências de professores por doenças e com essa jornada excessiva de trabalho, os mesmos reduzem o seu tempo de dedicação às atividades extraclasse e fragilizam o seu aprimoramento profissional. Percebe-se que uma remuneração melhor contribuiria, significativamente, para uma melhora na qualidade do ensino e do trabalho do professor (BARBOSA, 2012).

A palestrante complementa que “a sociedade em si não vê o professor, não dá o devido valor ao professor e isso, com certeza, vai gerar o mal-estar.”

O Pesquisador sugere falar a respeito do que faz, por exemplo, a gente ter, sentir esse mal-estar dentro do ambiente escolar, inclusive expõe que já teve tanto mal-estar que não queria mais exercer a profissão de professor, mas recebeu apoio que o fez ver que teria que seguir em frente e que é o que temos que fazer “seguir em frente”. O Pesquisador questiona os participantes de alguma situação que tenha causado mal-estar no ambiente escolar e o que seria o bem-estar para nós.

O Participante 9 não cita nenhuma situação de mal-estar na escola, mas sugere que tenha na sala dos professores uma TV ou estante com livros literários, pois é onde os docentes passam uma parte do tempo, quando tem períodos vagos, então poderiam aproveitar o tempo livre para descansar.

Acredito que para que o professor se sinta acolhido na escola, deveria ter um espaço mais pensado nele, mais dinâmico, que ele pudesse descansar e ao mesmo tempo ler um livro, descansar e ao mesmo tempo ver tv ou assistir um vídeo, algo nesse sentido. (PARTICIPANTE 9)

O Participante 7 declara que se sente bem nos espaços onde trabalha, que trabalha em quatro escolas e tem um projeto social e é bem recebida tanto pelos

colegas como pelos alunos. O que ela sente que causa mal-estar é sua carga horária, de 60 horas, tendo dias que trabalha manhã, tarde e noite, levantar sete horas da manhã e saber que vai retornar somente dez horas da noite.

Esse ritmo às vezes a gente tem que saber identificar e eu acho que também por um lado tem que ser associado a uma política pública de valorização dos professores, para que não seja necessário a gente ter uma carga horária tão alta para poder dar conta de sustentar a família, de sustentar os filhos, porque a gente tem que ter um investimento maior para que o professor possa de fato planejar suas atividades com o tempo necessário para que o professor possa ter um respaldo para fazer um trabalho de qualidade. (PARTICIPANTE 7)

A palestrante diz que além do professor ter toda essa sobrecarga de trabalho, também precisa desempenhar papéis de psicólogo, mas tem leis não regulamentadas que tem que ter outros profissionais na escola como psicólogo, fonoaudiólogo, bibliotecário, assistente social, acaba que os professores tem que executar esses papéis. Então falta apoio e valorização.

[...] uma remuneração insuficiente compromete a valorização do professor; mas uma remuneração pródiga não o valoriza "ipso facto", se não se conjugar à formação e à carreira/jornada, possibilitando sua identificação com o Projeto Político-Pedagógico da escola. [...] é verdade que a falta e/ou insuficiência de formação comprometem a valorização do professor; mas uma formação inicial ou continuada com alta qualificação fica perdida se a jornada for estafante. (MONLEVADE, 2000).

O pesquisador ressalta a importância de dar um bom dia, ser cordial com os colegas e não os deixar isolados, tentar trazer para a convivência em grupo.

O bem-estar eu acho que começa dentro de nós, não é, de cada um de nós, a gente tem que, apesar de todas as dificuldades, de todo esses percalços que tem educação, continuar acreditando e principalmente pensar que nossos alunos merecem, merecem que a gente realmente vá com paixão para dar aula para eles, vá realmente com o coração, apesar de todas as dificuldades, tentar fazer o melhor possível. (PARTICIPANTE 6)

Ainda segundo o Participante 6 temos que dar mais importância para as coisas boas, tem tantas dificuldades na educação, mas se olharmos um pouco mais para as coisas boas o dia ficará melhor.

O Pesquisador concorda com a Participante 6, que temos que olhar mais para as coisas boas, para que possamos lidar bem com as questões do dia a dia.



### 5.1.2 Bem-estar individual, coletivo e profissional

O segundo encontro ocorreu dia vinte e dois de agosto às 20h pelo google meet e contou com a presença de oito pessoas, cinco professores, a diretora da escola, o pesquisador e o palestrante Professor Doutor Lúcio Jorge Hammes, que possui graduação em filosofia e teologia, mestrado em teologia e doutorado em Educação, atualmente é professor associado da Universidade Federal do Pampa, Campus Jaguarão, atuando nos cursos de graduação, pós-graduação e coordenação acadêmica. Professor Lúcio tem pesquisas e experiência na área de Educação, com ênfase em Filosofia da Educação, atuando principalmente nos seguintes temas: Gestão de conflitos; interdisciplinaridade; ética profissional. No encontro o palestrante destacou a importância do nosso bem-estar individual, coletivo e profissional que levou o grupo a expor suas ideias de como relacionar o ambiente de trabalho com o nosso bem-estar, realizando um questionamento: “*O que fazem para resistir às questões do dia a dia?*”

De acordo com o Palestrante, é importante falar sobre educação e nosso bem-estar, pois nos damos conta que o nosso bem-estar coletivo e pessoal estão interligados, se a vida pessoal está com problemas o coletivo sofre também e vice-versa, é importante que possamos encontrar espaços de resistência e de sobrevivência.

Então apesar de tudo isso, a gente tem que sobreviver, tem que ir em frente. Chama-se capacidade de resiliência, capacidade de poder enfrentar as dificuldades do dia a dia, sem que a gente se quebre, entre em depressão e perca a saúde completamente. Então a ideia é essa de a gente conversar sobre essa situação para gente poder então sobreviver nesse mundo louco que a gente está vivendo. Eu digo o mundo louco, porque realmente nós vivemos numa tensão constante e numa pressão constante. Ela, essa faz uma panela de pressão de coisas que vêm sobre nós. São questões do burocráticas, são questões de trabalho, sobrecarga, problemas de salários, contas a pagar e assim por diante. (PALESTRANTE)

O palestrante fala que precisamos ter espaços de sobrevivência ou então ter espaços de resistência ou de escape, cita o exemplo dele, que vai para o interior, cultiva, cria abelhas é algo que gosta de fazer e se sente bem. Então temos que

procurar coisas para fazer que possa relaxar, fazer bem, cada um pensar jeitos de sobreviver.

O palestrante compartilhou algumas imagens de um curso que participou cujo título era *“felicidade e bem-estar na formação docente”* que é algo que tem que colocar em pauta no nosso dia a dia, pois não somos máquinas, somos pessoas e como pessoas temos que estar sempre nos preparando, porque a nossa sociedade gira muito rápido e as exigências de hoje são muitas:

...então sabendo dessa sociedade muito volátil e o que a gente vive muito tensa que alguns chamam de sociedade líquida que é a sociedade que muda constantemente, então a gente tem muita coisa para fazer e além disso a gente tem muita coisa que nos distrai, então além das atividades, nós ainda temos exigências muitas e assim também nós temos distrações que são muitas. (PALESTRANTE)

O Palestrante cita ainda que quando era estudante, tinha um professor que dizia: *“eu tenho raiva de quem inventou a luz elétrica, porque a luz elétrica fez com que a gente teve que trabalhar de noite”*, sendo que isso foi em 1985 quando não tinha computadores, telefones eram ruins e caros, não existia internet, então era tudo mais lento, e ele reclamando que com a luz elétrica trabalhariam dia e noite. Então hoje em dia tem uma vasta disponibilidade de tecnologia, acesso a um milhão de coisas, acesso a um livro, notícias de todo mundo a toda hora chegando até nós. Então segundo o palestrante *“um mundo que muda muito rápido e vem muitas coisas novas para nós, então esse é um tempo que exige de nós o cuidado, para não nos quebrar demais, porque as mudanças são muito grandes.”* Outra questão também citada é que as pessoas acham que para ser feliz precisam consumir, então ele cita Serge Latouche, que diz: *“as pessoas felizes não precisam consumir”*.

A partir dessa premissa, pessoas felizes são indivíduos conscientes de que não precisam mais do que o necessário para se sentirem realizados, ou seja, elas já são o que elas querem ser, e apenas querem o que elas já têm, dessa forma, não alimentam o mundo consumista, que impõem padrões de perfeição aos seres condicionados, sendo por isso mesmo que esses padrões são inalcançáveis, para gerar mais frustração, tornando as pessoas insatisfeitas, para induzir a busca pelo consumo de paliativos, que lhes dê uma satisfação imediata, porque não sabem que, o significado que elas verdadeiramente precisam está dentro de *“si mesmas”*, e não fora. (CÂMARA, 2022)

Segundo o Palestrante vivemos no mundo do consumo, sendo ofertado cada vez coisas novas e a gente precisa estar consumindo, estar na moda. Então por causa desse consumir constante precisamos trabalhar muito, pois o consumo faz com que se necessite de mais dinheiro e com isso trabalhar mais, acaba trabalhando manhã, tarde e noite, e mesmo assim com a sensação de não ter cumprido com todas as tarefas, não se consegue dar conta das exigências que nós vivemos, isso causa cansaço.

Outra coisa é uma sociedade de alta performance que é uma sociedade dopada, ou seja, nós vivemos num tempo em que tudo tem que ser perfeito, tudo tem que ser bom, tem que ser o máximo e melhor, então eu tenho q ser o melhor professor, fazer os melhores artigos, os melhores trabalhos e por isso também tenho que trabalhar as duas horas da manhã. Temos então um círculo vicioso que trabalhamos para consumir, o consumo nos cansa e nos deixa cansados, o cansaço nos deixa doentes e gastamos com medicação e precisamos de mais dinheiro para ficarmos mais ou menos bem e a gente precisa então trabalhar mais para comprar os remédios e assim por diante, então entramos num círculo complicado, vicioso e a gente precisa ter esse cuidado. (PALESTRANTE)

O Palestrante ainda enfatiza que devido a pandemia nos sobrecarregamos de trabalho, e ficamos cansados e que o pós pandemia nos deixou com medos, porque muitas pessoas ficaram desempregadas e também nos trouxe reações como agitação, angústia, tristeza, inclusive distúrbio do sono, de apetite, crise de pânico entre outras. Então essa situação nova que o mundo nos coloca *“exigem novas posturas e essas novas posturas precisam ser cuidadas, temos que administrar nossa vida pessoal e cuidar do coletivo.”*

Para finalizar o Palestrante questiona os participantes como estão reagindo durante a pandemia e pós pandemia e também como podemos construir espaços de resistência. “O que que nós fizemos para poder sobreviver e também poder resistir? na psicologia, se chama resiliência, capacidade de resistir às pressões do dia a dia.”

O Pesquisador agradece o palestrante e comenta quanto a questão do trabalho, que deve ser encarado de forma muito séria devido a sua importância, as vezes, sobrecarregado, precisamos de uma válvula de escape, seja estar com a família, amigos, fazer algo que gosta, para poder resistir a essa pressão que vivemos. Reforça a pergunta do Palestrante: *“o que fazemos para resistir às questões do dia a dia? Alguém gostaria de comentar?”*

O Participante 5 fala que percebe, depois da pandemia, uma irritabilidade muito grande, as pessoas não chegam mais com a tranquilidade de antes e sim

causando mais problema, não priorizando o diálogo, *“estão primando e dando muita dimensão para coisas muito pequenas e que atrapalha muito o dia a dia da gente”*. Isso acaba causando muito cansaço.

Na pandemia foi tudo diferente para todo mundo e agora? Agora a gente percebe isso é a relação humana, os relacionamentos, tanto com alunos, com os pais dos alunos, às vezes com colegas, estão muito delicada. Essa é a palavra, assim é tudo muito numa linha muito tênue. Parece que já vai explodir se a gente pisar fora do lugar. (PARTICIPANTE 5)

O Participante 7 reiterou a fala do Participante 5, concordando com a forma que as pessoas retornaram da pandemia, e os professores não estavam preparados para receber os alunos com a carga de problemas que vieram, com ansiedade, com depressão, instabilidade emocional. Então a escola deveria estar preparada e ter projetos para cuidar da saúde mental.

Eu agora eu tenho um filho que está indo para o IFSul, e o IFSul tem esse espaço assim de acolhimento, com atenção à saúde mental, e eu achei muito importante esse projeto deles assim, porque é aquele momento para o aluno, para as famílias se sentirem abraçadas, sentirem que tem com quem contar, então tem algumas rodas de conversa, tem algumas iniciativas nesse sentido de promover esse acolhimento. Porque isso tudo vem estourando em sala de aula. Então eu acho que são projetos importantes que as escolas, as universidades, podem pensar, para poder tratar da saúde mental dos jovens e das famílias, eu percebo muito isso e acho que eu e acho que assim, enquanto estratégia para resistir. (PARTICIPANTE 7)

Segundo o Palestrante, temos que cuidar de nós, ir ao médico, dentista, cuidar da saúde, com a pandemia surgiram vícios, como o álcool, pois as pessoas ficaram mais em casa, salienta a importância de cuidarmos de nós para poder cuidar das pessoas que convivemos, *“ter uma vida saudável e ter uma vida que possa indicar caminhos para as pessoas, muitas vezes alunos olham p nós e querem que fazem mais, aprendem mais com o nosso testemunho do que com a nossa teoria.”*

A Participante 1 retoma a fala da Participante 5, sobre a irritabilidade, mas que não seria só isso, teria também a inércia, a estagnação frente alguma coisa e falta de posicionamento. As vezes que um professor que chega irritado não se sabe o que há por trás da irritação, pois não há tempo de acolher, o espaço da escola é somente para o trabalho e não de acolhimento. Então acolher é uma palavra muito

chave, para que possa melhorar e recuperar um pouco desse bem-estar dentro de uma escola. A Participante 1 ainda complementa a fala do Palestrante:

“cuidar de nós, não é egoísmo é uma necessidade, é uma necessidade para o bem viver, porque se a gente não cuida da gente, como é que vai ter a pretensão de cuidar do outro, não é e no espaço de uma escola, a gente, diariamente cuida do outro e como podemos cuidar, se a gente não puder se cuidar antes.” (PARTICIPANTE 1)

O Palestrante enfatiza que precisa haver na escola espaços e relações, que não sejam tóxicas, que façam bem.

Cada um tem seus problemas suas dificuldades, e a gente poder encontrar espaços, eu chamo espaços de resistência, espaços que nos ajudam a superar os problemas e enfrentar os desafios do dia a dia, os problemas do dia a dia, que são sempre constantes e vem até nós e outra coisa interessante é que isso não nos destrua não nos afete demais. (PALESTRANTE)

O Participante 4 entende que o acolhimento deve existir na escola, mas não só para professores e alunos, mas para a gestão também, pois estão ali sempre prontos para resolver problemas, desde oito horas da manhã, *então “precisa ter esse carinho também com a gestão, que também são seres humanos que estão ali no dia a dia. Acolhendo, trabalhando, fazendo, dando o seu melhor.”*

Não é fácil, a gente viver, não é, e poder trabalhar realmente do jeito que a gente gostaria de trabalhar. Com tantos problemas não é com tantas situações com tantas dificuldades que a gente está tendo na escola, né? Que enfrentar com os colegas, com alunos, então realmente, é muito complicado. Mas a gente tentar ir, né, continuar, porque realmente não é fácil tem que ter resiliência, essa palavra tão bonita. Resiliência né, que eu não sabia o que era eu fui pesquisar um tempo atrás. E eu acho que retrata bem a vida do professor ser resiliente, não desistir, continuar apesar de todas, né, todos esses nãoos que a gente recebe todos os dias. (PARTICIPANTE 6)

O Palestrante coloca que temos que ter espaços de resistência, senão não aguentamos, pois são muitas pressões que vem até nós. Também salienta a importância dos professores, da escola na vida das pessoas, que muitas vezes não valorizam, mas que é um trabalho fundamental e importante. *“Que a gente pudesse ter um estado que valoriza, é um estado, uma nação que valoriza mais a educação.”*

O Pesquisador agradeceu a presença e participação de todos:

Eu gostei muito da participação de vocês, as coisas que a gente ouviu e que a gente busca né, essa harmonia, eu acho que é muito importante. O pessoal da direção, da gestão estar aqui junto conosco, dizendo aquilo que a gente também queria ouvir, que a gente tem o mesmo objetivo a gente tem a

mesma caminhada, a mesma vontade de fazer cada vez melhor.  
(PESQUISADOR)

### **5.1.3 A importância da saúde física, exercícios e alimentação no nosso bem-estar**

O terceiro encontro ocorreu em vinte e nove de agosto às 20h pelo google meet e teve seis participantes, incluindo a palestrante Carla Malvarez nutricionista formada pela faculdade Anhanguera de Pelotas, que falou sobre a importância da saúde física, exercícios, alimentação, no nosso bem-estar, levantando questionamentos que levou a ideia de cuidar-se mais, amar-se mais. Após teve a oportunidade de depoimentos e opiniões do grupo.

A busca do bem-estar do indivíduo como um todo tem se tornado cada vez mais alvo de interesse dos médicos, dos atletas profissionais e da população em geral. Indivíduos que se exercitam com frequência adquirem sensação de bem-estar e autoconfiança. Aos poucos, percebe-se que a atividade física não deve ser encarada como uma forma de competição, mas como uma superação dos próprios obstáculos. O corpo passa a responder aos estímulos externos, fazendo os praticantes sentirem mais energia e vigor nas atividades diárias. Com persistência e treino, cada dia pode significar uma realização. Contudo, ao começar a fazer exercícios, é importante que haja uma meta e deve-se prestar atenção e respeitar os próprios limites. O exercício regular atua de maneira eficaz sobre a tensão emocional, o estresse, a angústia, a depressão e em outras doenças psiquiátricas, como a esquizofrenia. Após a prática da atividade física, há uma sensação de bem-estar e até de euforia em decorrência da liberação de endorfinas, o que produz uma melhora na autoestima do indivíduo. (DINIZ, 2013, p. 44)

A palestrante inicia sua fala dizendo o quanto gosta de sua profissão e o prazer que tem em repassar seu conhecimento na área de nutrição para outras pessoas, para que cuidem da saúde, ela relata que, conforme estudos, 79% das pessoas morrem de doenças não transmissíveis, então a prevenção depende da nossa atuação, cuidando da alimentação, fazendo exercícios físicos e dispensando um tempo para cuidar de si. Esse cuidado também é fundamental para os professores, pois ficam muito tempo quietos, na frente do computador, na sala de aula, preparando trabalhos e acabam não fazendo exercícios físicos, não tiram um

tempo para cuidar da alimentação e acabam tendo problemas de saúde. Reservar um tempo para cuidar da saúde, ajuda a prevenir determinadas doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiorrespiratórios entre outras, então cuidar da alimentação, fazer exercícios é essencial. Também serviria de exemplo para os alunos.

Porque tanto as crianças, como os adolescentes é tem que ou os pais, eles aprendem de quem? dos pais, né, e depois acabam indo para a escola e eles se espelham, aprendem com os professores, então é, seria muito bom conseguir fazer trabalhos de forma de que o professor cuide da própria alimentação, da própria saúde, para que eles também consigam se espelhar assim, né, ver através dos próprios professores e levar até pra casa mesmo, porque tem vezes que os pais não cuidam da alimentação deles, dos filhos e de todos, ter uma boa alimentação e eles, através da escola, conseguem levar para a família. (PALESTRANTE)

A Palestrante contribuiu dizendo o que seria uma boa alimentação, comer a cada 2 ou 3 horas, comer de 3 a 5 frutas por dia, tomar um café da manhã com proteínas e carboidratos e tomar muita água, ou melhor, dois litros de água por dia, tem pessoas que tomam mais de quatro litros, mas não é recomendável, pois tomar muita água também é prejudicial, pois sobrecarrega os rins, ao invés de limpar. Evitar frituras, comer em excesso e tentar evitar o consumo excessivo de sal. Ter uma alimentação saudável e um tempo para exercícios físicos, nem que seja uma caminhada de vinte minutos, importante tirar um tempo para si.

Deixar de fazer o que a gente gosta, né, que no caso de vocês é dar aula, porque tem vezes que acaba deixando de fazer o que a gente gosta para cuidar da nossa saúde, sendo que a gente pode fazer um pouquinho de cada, de cada coisa e conseguir poder fazer tudo isso com muito mais tempo, com melhor qualidade, qualidade de vida, né, que é principalmente isso. (PALESTRANTE)

A Palestrante acrescenta dizendo que além da alimentação e exercícios, é preciso ter uma boa noite de sono, dormir de 6 a 8 horas, pois nosso corpo precisa de descanso, então para não interferir no sono o recomendável é não ir dormir de estômago cheio, também não tomar muita água próximo a hora de dormir, para não ficar levantando para ir ao banheiro. Muitas pessoas ficam pensando no trabalho que terão no dia seguinte e perdem o sono, mas se tiver uma alimentação adequada e seguir essas orientações será mais fácil dormir.

A rotina da gente sempre corrida, tudo, a gente deixa de pensar um pouco nisso e acaba sempre no trabalho e tudo mais e a gente tem que pensar um

pouquinho na gente mesmo, porque a nossa saúde, né? Não adianta a gente conseguir estar trabalhando há tenho que trabalhar, tenho que trabalhar e deixar um pouco de lado ter uma alimentação e exercício e depois a vida acaba cobrando da gente e tirando esse tempo que a gente tinha deixa de ter, para cuidar da saúde, tem que tirar esse tempinho para cuidar da gente. (PALESTRANTE)

A Palestrante ressalta a importância de ter uma rotina de alimentação, que seria iniciar com um bom café da manhã, pois tem muita gente que acorda cedo, mas já sai para trabalhar sem tomar o café ou um café puro para acordar, ou ainda não se alimenta achando que vai engordar, mas pode comer pão, por exemplo, mas em pequena quantidade, com presunto, queijo e uma fruta, assim estaria bem alimentado para começar o dia. Ainda salienta que para evitar doenças, não só diabetes e hipertensão, mas o estresse também pode ser evitado através da alimentação. Então o café da manhã é fundamental no dia a dia, recomenda-se que a pessoa levante mais cedo para ter tempo de tomar seu café e também levar uma fruta ou um iogurte para o trabalho, a fim de lanchar no meio da manhã, para poder fazer a alimentação a cada 2 ou 3 horas. No almoço além de comer carboidrato, proteína e legumes, colocar também vegetais, principalmente as folhas verdes que tem muitas vitaminas. Quanto ao jantar, realizar a refeição pelo menos duas horas antes de deitar, para fazer a digestão.

Trabalhar sobre o tema, seria bom fazer trabalhos sobre o tema alimentação, exercício com as crianças na escola, no colégio e incentivar eles através da própria alimentação dos próprios docentes, dos próprios professores, que eles vejam e se inspirem em vocês mesmos. Que não é só a saúde de vocês, mas também a saúde dos alunos, né. Que eles levam não só os alunos, os pais dos alunos, também, seria muito poder fazer trabalhos de alimentação, tudo com eles juntos, não só por vocês, mas também por eles, passar para eles o importante que é cuidar da nossa saúde e do nosso corpo. (PALESTRANTE)

O Participante 2 traz a questão que “*a gente diz uma coisa e faz outra*”, pois ela cobra dos filhos que tomem água e não toma, mas em compensação tem muito verde na sua alimentação, come muitos vegetais, só precisa se policiar mais para tomar água.

A gente viu o quanto é importante a alimentação para a saúde, eu pelo menos observo isso, porque eu tenho em casa minha mãe, com 98 anos e ela nunca tomou remédio para nada, até hoje, ela nunca e a alimentação dela, né, ela é lá de 1920 e poucos, né, quer dizer que toda a alimentação dela, de infância,



de adolescência e adulto foi uma alimentação plantada em casa. Que naquela época era assim, era horta, era a grande parte de alimentação deles vinha da terra que eles mesmo plantavam. E ela hoje está com essa idade, e não tem medicação, não fosse o Alzheimer, que ataca a mente, né, o resto e nem para Alzheimer ela toma remédio, para nada, nada, dorme quando tem vontade, porque também não vamos forçar dar remédio para dormir e eu vejo assim, ó, que ela tem uma saúde de ferro, devido a alimentação. (PARTICIPANTE 2)

A Palestrante relata ainda que tem pessoas que vão até ela, seja para emagrecer, por saúde, por doença, chegam dizendo que já estão com diabetes tipo 2, com o colesterol lá em cima, com várias coisas e dizem que não tem tempo para exercícios, *“mas tu sabe que a gente consegue fazer esse tempo, só que não tem costume de disso”*.

Não tenho tempo de fazer exercício, mas em vez de ficar, vamos dizer chegou em casa e sentou para tomar um mate e passou 2 horas, não sei, vendo novela, entende, pegou 1 hora desse tempo das 2 que tu tirou para descansar e fez o exercício, no começo vai, vai custar, eu sei que vai ser a *bah* estou cansado, não tenho vontade. Mas depois que a gente pega a rotina, de ir, a gente se dá conta que é prazeroso fazer exercício, a gente precisa teu o corpo, tu te sentes melhor, tu dormes melhor, porque assim, tu consegues se sentir com mais ânimo, com mais vontade, com mais, assim, bem, bem, bem. Só que o problema é fazer a rotina, né, é fazer esse tempo e acostumar nosso corpo a isso, depois que costuma passou 1, 2 semanas e aí a gente já vê que melhora em tudo, em tudo. É muito, muito bom. Realmente vale muito a pena. (PALESTRANTE)

O Pesquisador ressalta a importância de nos cuidarmos mais, para que não precise viver com remédios, cuidar da nossa saúde para que possamos tem muito tempo de vida para convivermos mais com nossos filhos, netos e todos que nos rodeiam.

O que a gente deve entender sempre é que essa questão de saúde é uma questão de se amar, se gostar, como disse de se manter vivo, porque a gente toma remédio para isso, para aquilo, não, a gente teria que se manter vivo realmente com uma boa qualidade de vida. Acho que a qualidade de vida, acho que essa é a palavra mais correta, qualidade de vida. (PESQUISADOR)

A Palestrante destaca ainda a importância de lermos os rótulos das embalagens, pois o ingrediente que consta em primeiro lugar num rótulo é o que tem maior quantidade no produto, por exemplo um pão integral, mas que o primeiro ingrediente é farinha branca, então ele não é 100% integral, importante cuidar também para quem tem alergias ou intolerâncias, como glúten, tem que ler os rótulos para ver se realmente não tem glúten.

A Palestrante finaliza agradecendo o convite e dizendo que se houver qualquer dúvida quanto a alimentação, podem enviar mensagem que ela prestará a orientação necessária.

#### **5.1.4 Atitudes que promovem o bem-estar no ambiente de trabalho**

O quarto encontro ocorreu em cinco de setembro às 20h pelo google meet e contou com quatro participantes e o pesquisador, destacou-se os principais pontos discutidos nos encontros anteriores de forma a se criar uma síntese do que foi desenvolvido, após abriu-se tempo para diálogo e troca de ideias, um espaço disponibilizado em todos os encontros e que foi bem aproveitado, pois todos os presentes participaram através desse espaço dialógico. *"A co-laboração como característica da ação dialógica, que não pode dar-se a não ser entre sujeitos, ainda que tenham níveis distintos de função, portanto, de responsabilidade, somente pode realizar-se na comunicação"*. (FREIRE, 2019, p. 229). Ao final o pesquisador propôs a criação de um produto, como sugestão uma placa para colocar na sala dos professores, contendo as "10 atitudes que promovem o bem-estar no ambiente de trabalho", seria algo para que os professores vissem e lembrassem do bem-estar do professor, fazer pensar e rever algumas atitudes. Então foi solicitado aos participantes sugestões para completar essas 10 atitudes e também o questionamento: *"o que acharam dos encontros e o que vocês teriam para destacar?"*

O Participante 8 menciona a Participante 7, que citou no primeiro encontro que trabalha 60 horas, então como que um professor vai dar uma boa aula com a mesma disposição por tanto tempo, então *eu sou um admirador dela ao máximo*.

O que eu penso do bem-estar do professor, por exemplo o espaço que nós temos, não vou puxar a brasa para o nosso assado lá do Joaquim Caetano, que estamos aqui todos os colegas, mas te dá um suporte para trabalhar, um espaço amplo, os alunos são ótimos. Então te cria uma atmosfera legal, que tu nem senti, então eu acho que é o convívio para o Bem-estar de cada um.  
(PARTICIPANTE 8)

O Participante 8 elogiou a confecção de uma placa para colocar na sala dos professores, *"por quê nós somos protagonistas, embora a importância toda é do*

*aluno, agora se tu não tiveres hábito, que a gente tanto lutou para exercer a nossa profissão, fica uma coisa delicada.”*

O Participante 2 lamenta ser o último encontro, pois se formou um grupo de debate muito bom.

A partir desse teu trabalho, eu acredito que, claro que, falando sobre bem-estar na escola, é exatamente o que tu disse, né, ali nós somos uma grande família, com opiniões diferentes, com pensamentos diferentes e que tentam fazer um trabalho em conjunto, na coletividade. Seria educar e como nós somos educadores e educadoras, nós devemos ter a obrigação de nos sentirmos responsáveis por o nosso relacionamento, com colegas, nosso relacionamento com funcionários, nosso relacionamento com alunos. (PARTICIPANTE 2)

A Participante 2 complementa sua fala, dizendo que as vezes o professor chega na escola estressado, acaba sendo rude com um colega, mas depois pede desculpas e abraça, pois, como educadores não podemos guardar nenhum sentimento de rancor em relação a um colega, ou a um funcionário ou qualquer pessoa que faça parte da comunidade escolar. *“Nós não nos permitimos isso, porque nós educamos e se nós educamos, nós temos que ter em primeiro lugar, empatia e respeito.”*

Eu tenho 42 anos dentro de uma sala de aula, eu aprendi e eu vi muitas mudanças, em crianças, adolescentes, colegas, colegas que eu, alunos que eu tive, que hoje são meus colegas, amigos que hoje são meus colegas, gente que se formou tarde, gente que se formou cedo, gente que passou, a gente que deixou que ficou para trás, então tudo isso me trouxe essa, esse olhar sobre a educação com muito carinho. Muito carinho, se não existir carinho, empatia e respeito, então, nós não seremos educadores, nós estaremos ali assim, fingindo um papel de alguém que não, que não é aquilo que está querendo ser e se nós tivermos tudo isso, a gente vai viver o bem-estar na nossa escola com certeza. (PARTICIPANTE 2)

O Pesquisador destaca que temos que ter humildade, quando erra, retornar e reconhecer o erro, fazer o correto, ter humildade e pedir desculpas.

O Participante 2 elogiou o trabalho do Pesquisador e sugere que seja realizado na escola, reuniões trazendo diversos assuntos que sejam importantes para os professores, fazer uma enquete do que abordar no encontro, seja ele semanal, quinzenal ou mensal.

É uma formação continuada, seria uma formação continuada baseada no bem-estar do professor, então, vocês também podem propor, entendeu? É uma formação continuada no sentido de que nós estamos aprendendo coisas

sobre nós mesmos. A gente está discutindo, aprendendo, né, com certeza vão surgir muitas propostas, ideias, troca de informações quando a gente se propõe, né, a fazer algo desse tipo. (PESQUISADOR)

O Participante 1 coloca que concorda com os encontros periódicos, mas que sejam pessoalmente, em forma de rodas de conversa ao ar livre no pátio da escola, com chimarrão, com informalidade e conversar abertamente olho no olho, sobre assuntos que gerem o bem-estar do professor e do ambiente. E destaca que para termos uma convivência agradável temos que ter cuidado pessoal, um tempo para cuidar de nós. *“Ter um momento, ter um lugar para gente ou caminhar sozinho ou andar sozinho, tem um refúgio a algo que a gente possa é recarregar as energias.”*

Às vezes é, não nos permitimos por falta de disciplina mesmo, nem um copo da água, nem um gole da água, porque corremos para cá, corremos para lá, alimentar-se bem, então assim, ó, esse cuidado pessoal vai fazer com que o nosso ambiente também fique melhor, porque se nós estamos melhor também podemos passar coisas boas, energias boas, né, Aceitar nossas imperfeições, eu sou uma que, graças a Deus, estou mudando dia a dia, ficando mais imperfeita, graças a Deus, porque eu achava, tinha triste ilusão, que eu era perfeita. Graças a Deus eu me reconheço hoje em imperfeitíssima, né, então isso é muito bom, isso me ajuda a viver melhor. E assim para a gente conviver bem, temos que estar bem, precisamos cuidar de nós também, senão, não adianta a gente aos pedaços, não consegue cuidar de ninguém, não consegue ter um ambiente legal e não consegue também nem ter humildade, nem ter empatia, porque, se a gente está aos pedaços como vai ter o cuidado com o outro. Então acredito que é por aí, cuidar de nós, que as vezes com pequenos detalhes, pequenas mudanças de hábitos já podemos cuidar de nós. (PARTICIPANTE 1)

O Pesquisador expôs que muitas coisas que fazia antes como escutar música, ver um filme, cozinhar, não faz mais por falta de tempo, mas quando fica um longo período sem se dar esse tempo, acaba ficando esgotado e triste. Então faz a pergunta aos participantes: Vocês conseguem fazer as coisas que vocês gostavam? Ainda conseguem fazer essas coisas ou vocês tiveram coisas que abandonaram no caminho, porque de repente não tiveram mais tempo, vontade ou algo assim?

Participante 1 responde que volta a fazer coisas que fazia antes para poder produzir mais no trabalho, pois fica com mais ânimo dedicando um tempo para si.

Participante 8 relata que faz um cronograma, pois como não tem aula na segunda-feira usa esse tempo para dedicar a música que é algo que lhe faz bem, *“minha música é sagrada”*. *“Não é uma fuga, para mim, é um combustível que me dá para a semana.”*

Cada um tem seu tempo, né? a educação prima nisso aí, enriquece, a gente vê assim os mínimos detalhes, rapaz e a gente dá o devido valor que é a educação. Nós estamos formando pessoas de caráter, o eu vejo assim, a nova educação com jeito assim, as vezes só o conteúdo não basta, tem que estudar, um aprimoramento nessas pessoas, né? Porque não é só aquele, tu sabes, que não é só conteúdo, existe uma gama de coisas que é para as crianças que estão em formação, elas visualizarem. (PARTICIPANTE 8)

O Pesquisador sugere iniciar com as sugestões de atitudes do professor, então selecionou a princípio 3, para a análise do grupo e sugestões de mais, para formar as 10 atitudes: a paciência, ser aberto as mudanças e olhar para si.

O Participante 8 sugere colocar a palavra tolerância. O Pesquisador concorda e diz que mesmo que não compactuarmos com a mesma opinião devemos ser tolerantes e acrescenta também a responsabilidade, que é outra atitude importante, citando uma frase de O Pequeno Príncipe: *“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas”*

O Participante 2 diz que a cortesia também é importante, que hoje em dia parece que as pessoas são invisíveis, ninguém faz questão de dar um bom dia, boa tarde. O Participante 1 complementa, que como fica na porta de entrada da escola no início das aulas, dá bom dia a todos, porém as respostas que recebe são: *“Bom dia por que? Tá chovendo.” “Bom dia por que? Tá calor.” “Bom dia por que? Tá muito frio.”*

Então às vezes, às vezes, quando falta aquele cuidado pessoal, tu não achas bom dia, tu não achas graça em nenhum dia, entendesse? Então é por essas e outras respostas assim, que eu acho que às vezes e aquele bom dia atravessado, com certeza não foi para mim. É que eu dei o bom dia, intendeste, mas as vezes não dá para levar assim, que é para a gente, que às vezes a pessoa né. (PARTICIPANTE 1)

O Pesquisador retoma então quais as palavras citadas: Responsabilidade, Tolerância, Esperança, Ser paciente, Aberto a mudanças, Olhar para si, Cordialidade, Empatia e respeito.

O participante 6 relata que achou interessantes todas as colocações e que também gostaria de falar sobre ser mais positivo e não ver só coisas negativas nas pessoas, pois ninguém é perfeito.

Como as pessoas estão pessimistas, né, com relação à educação, eu noto isso, que nenhuma outra profissão, as pessoas assim, tão sem esperança, realmente né, tão estranho, eu estava num lugar lá com várias pessoas e tinha algumas amigas que eram professoras e começaram a falar que iam se exonerar daqui um tempo, que elas não iam conseguir aguentar chegar até a aposentadoria, sabe? Eu saí de lá da reunião, que era até uma festa, assim,

tão cansada, tão cansada. Aquela situação. Porque aí eu fiquei pensando realmente nisso, sabe como a gente absorve coisas negativas da onde a gente está. E isso assim depois causa uma situação tão complicada para a gente não é poder absorver tudo isso, digerir. Infelizmente as pessoas estão desacreditando realmente e assim, as pessoas que já estão há bastante tempo dando aula, só que diz que já não aguentam mais, que já pensaram várias vezes exonerar a pessoas que colocam laudo direto assim, sabe porque realmente não querem estar mais em sala de aula. E aí a gente fica pensando tudo isso, como é complicado hoje a vida do professor. (PARTICIPANTE 6)

O Participante 2 coloca que a última palavra que deve constar deve ser comprometimento, até para confirmar que as anteriores se concretizem.

O Pesquisador finaliza agradecendo os participantes e sugerindo que continue essas conversas informais mais vezes, trocando ideias, informações e rir também, rir bastante, ajudar os colegas nos ajudarmos mutuamente.

## 6. ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA

A análise de dados tem por base a análise de conteúdo. Em 1977 foi publicada a obra de Bardin, intitulada "*Analyse de Contenu*", sendo o método configurado nos detalhes que servem de orientação atualmente.

Segundo Bardin (1977), a análise categorial, tem servido de base para descrever as principais fases da análise de conteúdo:

No conjunto das técnicas da análise de conteúdo, a análise por categorias é de citar em primeiro lugar: cronologicamente é a mais antiga; na prática é a mais utilizada. Funciona por operações de desmembramento do texto em unidades, em categorias segundo reagrupamentos analógicos. Entre as diferentes possibilidades de categorização, a investigação dos temas, ou análise temática, é rápida e eficaz na condição de se aplicar a discursos directos (significações manifestas) e simples. (BARDIN, 1977, p.153)

Bardin (1977), ressalta três fases da análise de conteúdo. Pré-análise, exploração do material, o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Seguindo a lógica de Bardin (1977), fez-se a leitura dos questionários e da transcrição dos encontros, na qual, foi possível perceber através das falas a opinião dos participantes sobre os assuntos colocados pelos palestrantes.

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva e contou com nove participantes da escola e três palestrantes. A ideia original era conhecer os fatos que levam ao mal-estar na escola para se inserir uma proposta que fosse possível desenvolver como resposta para o bem-estar docente, para isso nos preocupamos em conhecer no primeiro momento um pouco a vida profissional realizada através do questionário, no segundo momento foi realizada a partir da fala dos participantes, conhecendo a realidade singular do trabalho em que fossem apontadas situações e fatores que levam ao mal-estar dentro desta escola.

As categorias foram divididas por temas, os quais foram discutidos no decorrer do curso de extensão sendo: 1) Busca pelo Bem-estar; 2) Administração do Tempo; 3) Cuidados com a Saúde.

## 6.1 Busca pelo bem-estar

Dentro da primeira categoria foi tratado o conceito da busca pelo bem-estar, e a ideia do que os participantes entendiam como mal-estar. Estes conceitos foram abordados no primeiro encontro e discutido entre os participantes durante o decorrer dos encontros, percebeu-se entre os participantes o sentimento de prazer e satisfação pela escolha dessa profissão apesar da falta de valorização econômica do professor o que conseqüentemente leva também a uma desvalorização social.

A importância de sua atividade profissional só é lembrada quando ocorre a cobrança dos resultados da educação por parte da sociedade, e dos órgãos mantenedores, como se todo sucesso ou fracasso da educação dependesse dos docentes.

A maioria dos participantes não relaciona de certa forma seu trabalho profissional como algo que esteja impregnado de situações que levem ao mal-estar, mas ele ocorre em determinadas situações devido a diferentes fatores, ainda de acordo com o depoimento de alguns participantes o bem-estar depende do docente, de acreditar no que faz, na cordialidade, no coleguismo, dar mais valor as coisas boas que existem apesar de tantas dificuldades na educação.

A capacidade dos professores em lidar com o mal-estar, lidando com os problemas, adaptando-se as mudanças, superar obstáculos, ou resistir as mais diversas formas de pressão, choque, estresse encontrada para resistir ao mal-estar docente quando ocorre é resiliência.

Resiliência é a capacidade universal que possibilita a pessoa, grupo, corporação ou comunidade de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos das adversidades, dos problemas e de fatos negativos, inclusive saindo dessas situações fortalecida ou até mesmo transformada, porém não ileso. A resiliência está ligada a capacidade de adaptação, flexibilidade e habilidade de manter-se estruturado perante à situações negativas. A palavra resiliência usualmente é utilizada para se referir capacidade que um indivíduo ou organização tem de superar momentos ou situações difíceis e principalmente a capacidade de enfrentar essas situações e outras adversidades. (MARCONDES, 2021)

O Participante 6 menciona que a resiliência retrata bem a vida do professor, *“ser resiliente, não desistir, continuar apesar de todas, todos esses nãoos que a gente recebe todos os dias.”*



De acordo com os participantes a busca pelo bem-estar seria um olhar para si, além de cumprir suas tarefas com responsabilidade também ter um tempo para cuidar da própria saúde.

O bem-estar não está ligado a ideias de produtividade e consumo, pelo contrário. Ele é uma combinação entre sentir-se bem emocionalmente e o bom funcionamento do corpo. É ter a experiência de emoções de maneira habitual, com a oportunidade de desenvolver seu potencial, tendo um senso de propósito e experimentando relações positivas. É ter a autopercepção de suas habilidades e saber como lidar com os agentes estressores habituais do dia a dia. (MASSOLA, 2022)

Percebe-se nas alegações dos Participantes que percorrem um caminho solitário e que a demanda escolar, gera um desânimo nos profissionais, estando eles cansados e sentindo falta de um acolhimento, mas percebe-se que eles têm esperança de dias melhores e que não podem perder essa esperança para a educação.

## **6.2 Administração do tempo**

Neste encontro quando estávamos discutindo a importância do bem-estar individual e o bem-estar coletivo chegamos à conclusão que um está interligado ao outro, se a vida pessoal está com problemas isso vai afetar o coletivo e vice-versa.

O palestrante ainda comenta que nós vivemos numa tensão constante, numa pressão constante, o que precisamos para aliviar? Fazer algo que gosta, coisas que são necessárias para relaxar, somos pessoas, numa sociedade que gira rápido demais, que exige demais, uma sociedade muito volátil, a chamada sociedade do desempenho.

Precisamos de tempo, quanto mais melhor, para dialogar com nossos seres queridos e conosco mesmos; para estar e trocar ideias e amor com nossa família, com nossos amigos, com o próximo em geral; para nos inteirar do que acontece no mundo (fora inundações, terremotos e rebeliões carcerárias) e comentá-lo com os seres queridos e ouvir deles sua opinião a respeito; para nos interessar de verdade. Além das palavras, pelos outros; para dar amor, sem esperar nada em troca. Pois, como dizia São Francisco, “é dando que se recebe”. (IZQUIERDO, 2006)

Atualmente precisamos trabalhar muito, pois vivemos numa sociedade do consumo, e o consumo faz com que se necessite trabalhar cada vez mais, de

manhã tarde e noite, acordar de madrugada trabalhar as duas da manhã, para estar na moda e se sentir realizado, para a mesma sociedade que impõe padrões de perfeição para pessoas condicionadas a alimentar essa indústria do consumo, quem não consegue consumir de acordo com as exigências sociais, acaba sofrendo cansaço, decepções, frustração, depressão, etc. foi lembrado por um participante a época da pandemia quando os docentes foram sobrecarregados de trabalho, obrigados ao trabalho no modelo home office, lembrando que nesse período muitas pessoas ficaram desempregadas podendo ser citadas ainda outros tipos de reações como agitação, angústia, tristeza, distúrbio do sono, de apetite, crise de pânico.

O Participante 5 comenta sobre a volta das escolas depois da pandemia com a forma que as pessoas voltaram da pandemia, os alunos com carga de problemas que vieram com ansiedade, com depressão, instabilidade emocional, e os professores não estavam preparados, a escola não estava preparada, não houve projetos de acolhimento, de estar preparada para cuidar da saúde mental, de alunos e professores.

Durante todos os encontros era unânime a ideia de que os docentes são mal remunerados, todos os participantes compartilham essa ideia, mas não era esse todo o problema ou o maior problema, por que quando se questionava a questão do mal-estar docente a conversa sempre recaía sobre o mesmo conceito: o tempo, o maior problema do mal-estar dos docentes, era o tempo, qual a relação?

A relação é o tempo que se leva para desenvolver as atividades relativas à docência, é uma questão de planejamento, execução, avaliação, recuperação, e este ciclo recomeça novamente, fora as questões burocráticas, preenchendo documentos, plataformas, atas, participação em reuniões pedagógicas, cursos de formação, aperfeiçoamento presencial e virtual, festas e organizações culturais das escolas e colegiados escolar.

O Colegiado Escolar geralmente é constituído pelo diretor da unidade escolar e por representantes dos segmentos de professores, coordenadores pedagógicos, funcionários, alunos, pais ou responsáveis legais pelos alunos, de acordo com as normas definidas em estatuto. As funções do Colegiado Escolar são exercidas nos limites da legislação em vigor, das diretrizes da política traçadas pelas Secretarias de Educação, a partir do compromisso com a universalização das oportunidades de acesso e permanência na escola pública de todos os que a ela têm direito. (MENEZES, 2001)

Os participantes destacam também que o espaço da escola é só de trabalho não tem acolhimento, e a fala de outro é que é uma necessidade cuidarmos uns dos

outros na escola, mas que muitas vezes não temos tempo para cuidar do outro se não conseguimos cuidar de si. Devido à baixa remuneração que recebem obrigando a trabalhar cada vez mais (40h/60h) os docentes não tem tempo para outras atividades sejam sociais, familiares e individuais. Outro participante salienta que uma grande parte do trabalho docente tem que ser feito no refúgio do seu lar, diminuindo o tempo dedicado a si mesmo e a família, independente de tarefas e compromissos individuais e familiares, tem que realizar tarefas para desenvolver na escola, esta sobrecarga é o que mais afeta os docentes e gera mal-estar. Precisamos de mais tempo para cuidarmos de nós, o palestrante ressalta que temos que cuidar de nós, ir ao médico, dentista, cuidar da saúde, de vícios surgidos com a pandemia como o alcoolismo, precisamos cuidar de nós para poder cuidar daqueles que convivemos.

A gestão do tempo é uma habilidade fundamental em todos os âmbitos da vida. Embora seja mais comum haver essa preocupação no trabalho, ela também se aplica muito bem à rotina pessoal. Quando você administra melhor o seu tempo, conseqüentemente, aumenta seu rendimento. Isso, por sua vez, contribui com a elevação do bem-estar - o que garante uma proximidade da felicidade plena. (UCS, 2020)

### **6.3 Cuidados com a saúde**

No terceiro encontro em que foi discutida a importância da saúde física, exercícios e alimentação para o nosso bem-estar.

Segundo Cartilha elaborada pela Unimed – Planalto Norte (2020) a falta de tempo foi a resposta de 69,8% dos brasileiros para o fato de não praticar atividade física. *“Quem costuma estar com tempo apertado para movimentar-se, pode colocar a criatividade para funcionar e arranjar formas de incluir curtas frações de exercício ao longo do dia,”* então sugere que na parte da manhã estacione o carro de forma que tenha que caminhar 10 minutos até o trabalho, na hora do almoço caminhar mais 10 minutos próximo ao trabalho e na parte da tarde volte para o carro caminhando mais 10 minutos. Dessa forma faria 30 minutos de atividade no dia.

Além dos exercícios os cuidados com a alimentação também ajudam na saúde, conforme relato dos participantes, a maioria deles não toma café da manhã, não leva um lanche para os intervalos dentro dos turnos, então ficam muito tempo sem se alimentar e isso é prejudicial.

O Participante 6 diz que toma muito pouca água, apesar de dizer para os filhos tomarem, e toma café da manhã, porém não faz nenhum lanche nos intervalos no meio dos turnos. Citou também que mora com a mãe de 98 anos e que ela nunca tomou remédio para nada, até hoje, e que a alimentação dela, de infância, adolescência e adulto foi uma alimentação plantada em casa. *“Que naquela época era assim, era horta, era a grande parte de alimentação deles vinha da terra que eles mesmo plantavam.”* E hoje, mesmo com a idade que tem, sua mãe não toma medicação, mesmo tendo Alzheimer, nem para isso toma remédio, então tem uma boa saúde e muito deve-se a alimentação.

O Participante 4 complementa que para ter cuidado com a saúde, também é importante o acolhimento, que se sentir acolhido ajuda muito na questão da saúde., *“a necessidade de ser olhada com esse carinho acolhedor, também precisa desse acolhimento, que é ser humano que está ali também, que tem as suas aflições dentro da escola, diretora, direção, orientadora, supervisores e todo resto.”*

Todos os relatos trouxeram a tona as dificuldades dos profissionais da educação de disponibilizar um tempo para si, mesmo sabendo dos cuidados que devem ter com a saúde, fazendo exercícios e alimentação adequada, a dificuldade de encontrar um tempo dedicado ao bem-estar. Esse espaço oportunizou muito "desabafo", troca de conhecimentos, aflições e também de muito aprendizado para todos.

#### **6.4 Proposta de ações para trabalhar o bem-estar na escola**

A proposta de um produto que servisse para o bem-estar dos professores deveria ocorrer durante os encontros de forma que fosse criado pelos participantes, a ideia que norteou esta proposta era uma espécie de atitudes, pensamentos ou dicas que fortaleceriam o pensamento do professor quando houvesse situações adversas que causassem o seu mal-estar na escola.

A partir das conversas dos encontros relacionados com os temas que haviam sido estabelecidos, foi sendo elaborado um conjunto de ideias positivas que permitisse soluções ou respostas imediatas e individuais a partir de uma reflexão rápida e construtiva.

Essas colaborações foram sendo anotadas para ser posteriormente selecionadas para criar uma lista com aquelas que eram consideradas as mais importantes.

O título foi selecionado após a conversa com o orientador e uma consulta com os participantes sendo escolhido o título: 10 Atitudes que promovem o bem-estar no ambiente de trabalho.

A primeira atitude baseou-se no que mais se falou em todos os encontros: a questão do tempo, da qual foi discutido sendo tão polêmico: é o tempo que temos para nos dedicarmos a nós mesmos, estamos tão sobrecarregados e envolvidos com as tarefas da escola que mesmo em casa sempre estamos realizando alguma atividade na qual dentro do tempo normal de trabalho não é possível concretizar, com isso as vezes não temos tempo para a família, para a saúde, para se dedicar ao lazer, ou até mesmo um hobby, então a primeira atitude deve ser olhar para si, deve-se encontrar como disseram alguns participantes os “teus momentos”, aquele tempo necessário para que tu tenhas aquele olhar para si, utilizar um tempo que cabe a ti para ti, pois se isso não ocorrer existe uma grande possibilidade de fadiga e estresse.

O Segundo ponto é importante para que todos docentes tenham ao ensinar: ter paciência pois para o processo de ensino aprendizagem nem sempre ocorre dentro do tempo que estipulamos como necessário e a tolerância porque esse processo muitas vezes do aprender do acertar podem ocorrer erros, por isso planejamos, executamos e avaliamos, e se for necessário fazemos todo o processo novamente.

O Terceiro ponto é muito importante para a profissão docente: é ter esperança, ela é como a fé que te move e te faz acreditar que tudo e todos podem melhorar, que é pela educação que o aluno aprender a importância do seu “ser” no mundo como agente de mudança, e a partir dessa aprendizagem tornar a humanidade e o mundo melhor, podemos sonhar com uma sociedade mais igualitária e justa.

O próximo ponto é: Ter responsabilidade, todo docente tem que ter responsabilidade com os seus atos, no seu trabalho, com o que ensina e com os seus alunos isso é imprescindível para um verdadeiro educador identificado com a importância da educação na vida das pessoas.

A quinta atitude é de: ser aberto a mudanças, os docentes tem fama a serem resistentes as novidades, e as mudanças, mas temos que pensar que o mundo mudou, está mudando e continuará mudando e adaptar-se às mudanças faz parte.

A sexta e sétima atitude são praticamente complementares pois aceitar as imperfeições está junto de respeito e muitas vezes isso é impossível quando não temos empatia aos que estão ao nosso redor, precisamos compreender os outros, respeitando a individualidade e a história de cada um, antes de fazer qualquer tipo de julgamento.

A oitava atitude escolhida é: Ter resiliência que é muito importante para os docentes, pois as vezes no nosso dia-a-dia sofremos com problemas, pressões, ataques, sobrecarga de trabalho, e outras condições que desanimam, abalando o equilíbrio físico e mental dos docentes, com doenças físicas relacionadas a baixa imunidade e outras mentais como tristeza, fadiga, medo e depressão, essa capacidade de lidar com esses problemas, adaptando-se as mudanças, superando os obstáculos é importante pois faz o docente resistir e continuar nesta profissão.

A nona e penúltima atitude definida é: Ter positividade e deixar os problemas pessoais do lado de fora, porque não podemos deixar os nossos problemas particulares interferir no nosso trabalho, devemos ao entrar no portão da escola agir com positividade, deixando as coisas negativas para trás, as vezes não é tão fácil, mas devemos agir sempre como profissionais e nos esforçar para não misturar as coisas, e como já foi citado anteriormente na primeira atitude escolhida, leva-se atividades do trabalho para casa, mas não é permitido levar questões de casa para o trabalho.

Por último a décima atitude: ter comprometimento, o trabalho docente é um trabalho que exige compromisso, para desenvolver as suas atividades e atingir bons resultados, é necessário o envolvimento do docente no ato de educar, não tem como pensar em resultados positivos da educação sem pensar no engajamento desses profissionais, a educação sem a entrega dos docentes a suas atividades seria uma atividade vazia, desprovidos de responsabilidade, provavelmente acarretando resultados desastrosos para a educação.

## **10 ATITUDES QUE PROMOVEM O BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO**

- 1 - Olhar para si;
- 2 - Ter paciência e ser tolerante;
- 3 - Ter esperança;
- 4 - Ter responsabilidade;
- 5 - Ser aberto as mudanças;
- 6 - Aceitar as imperfeições;
- 7 - Ter empatia e respeito;
- 8 - Ter Resiliência;
- 9 - Ter positividade e deixar os problemas pessoais do lado de fora da escola;
- 10 - Estar comprometido.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa de intervenção proporcionou aos participantes momentos de reflexão sobre o bem-estar dos professores o ambiente de trabalho, houve muitas trocas de conhecimento e experiências trazidas pelos participantes e palestrantes que contribuíram para que os encontros fossem bem proveitosos.

O objetivo da pesquisa era desenvolver uma proposta pedagógica, relacionada à profissão docente para qualificar a docência na educação básica, sendo os objetivos específicos: relacionar fatores pessoais que podem contribuir com o bem-estar docente, elaborar propostas que contribuam com os cuidados da saúde pessoal e coletiva, aprofundar ações colegiadas que contribuam com a gestão da educação, qualificar os espaços de trabalho docente e propor ações de qualificação da profissão docente.

Para desenvolver este trabalho foi necessário conhecer o contexto da escola (onde se situa, tipo de clientela, estrutura física etc.) e suas relações com a história profissional dos docentes, e de que forma esses fatores podem ter condicionado para algum tipo de adoecimento e de que forma esses mesmos fatores podem amenizar ou contribuir para o desenvolvimento da saúde dos docentes. Durante os encontros os participantes mencionaram dificuldades encontradas no cotidiano escolar abordando o adoecimento docente, relatos de desvalorização social e salarial, pouco comprometimento dos órgãos mantenedores, falta de tempo para cuidar de si, são apenas algumas razões que acaba desgastando muito os professores.

A maioria das pesquisas mostra que a falta de apoio social, as características do contexto escolar, o deficiente funcionamento das escolas, as difíceis relações entre o professor e seus alunos, além de determinadas variáveis pessoais dos docentes, são as dimensões que explicam essa situação profissional negativa. (MARCHESI, 2008, p.52)

Sugestões foram trazidas pelos participantes para ajudar a proporcionar o bem-estar no ambiente de trabalho, como fazer encontros periódicos, como esses da intervenção, por ser um momento de interação e desabafo, trazendo temas



diversificados a cada encontro e fazer com que administrem melhor o tempo de forma a destiná-lo para as atividades físicas e cuidar mais de si.

Através da análise de dados foram criadas três categorias intituladas: Busca pelo bem-estar; Administração do tempo; Cuidados com a saúde. O bem-estar, falta de tempo e saúde foram discutidos em praticamente todos os encontros, através de relatos dos participantes como também foi comentado pelos palestrantes.

Para finalizar a intervenção foram elaboradas as “10 atitudes que promovem o bem-estar no ambiente de trabalho”, tendo como a décima atitude o comprometimento, sugerida pelo participante 2, como sendo “*o comprometimento de todas as que estão acima dela.*”

A imagem da placa criada para ser colocada na sala dos professores no início do ano letivo de 2023 com as 10 atitudes está anexada nos anexos deste trabalho como anexo nº

Que o resultado deste trabalho possa contribuir para a elaboração de outros trabalhos relativos a esta temática que possui muita importância para a saúde dos trabalhadores em educação com a valorização profissional e a otimização do seu ambiente escolar, não se tem qualidade em educação sem qualidade de vida de quem faz educação.

## REFERÊNCIAS

ABDALLA, Maria de Fátima B.; PONTES, Rosana Aparecida F.; MARTINS, Maria Angélica R. (org.). **Crônicas pedagógicas**: escrita reflexiva de professores. Santos, SP: Leopoldianum, 2015.

AFONSO, M. L. M. (Org.). **Oficinas em Dinâmica de Grupo**: um método de intervenção psicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

ALARCÃO, Isabel. **Professores reflexivos em uma escola reflexiva**. 8. Ed. São Paulo: Cortez, 2011.

ANDRÉ, Marli; GATTI, Bernardete A. **Métodos Qualitativos de Pesquisa em Educação no Brasil**: Origens e evolução. Disponível em: <http://ufffs.edu.br/pastas-ocultas/bd/pro-reitoria-De-pesquisa-e-pos-graduacao/repositorio-de-arquivo/arquivos-do-programa-de-formacao/modulo-vii-pesquisa-qualitativa-parte-ii@@download/file>. Acesso em: 06 jul. 2021.

ANDREOLA, Balduino A.; RIBEIRO, Mario Bueno. **Andarilho da esperança**: Paulo Freire no Conselho Municipal de Igrejas. São Paulo: ASTE, 2005.

ARAÚJO, Cátia Rosana Lemos de; MARQUES, Dilva Carvalho. **Manual de Normatização de Trabalhos Acadêmicos**: Conforme Normas da ABNT. Bagé, 2019. Disponível em: <https://sites.unipampa.edu.br/sisbi/files/2019/05/manual-de-normatizacao-de-trabalhos-academicos-5-ed-2019-1305.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2021.

BARBOSA, Andreza. **As implicações dos baixos salários para o trabalho docente no Brasil**. UNESP/UNIARARAS, 2012. Disponível em: <https://www.anped.org.br/biblioteca/item/implicacoes-dos-baixos-salarios-para-o-trabalho-docente-no-brasil>. Acessado em 20/11/2022.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Livraria Martins Fontes, 1977.

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 30 jun.2021.

BRZEZINSKI, Iria (org.). **Profissão professor**: identidade e profissionalização docente. Brasília: Plano, 2002.

CÂMARA, André L. **As verdades da alma**: o despertar do si mesmo. [Maringá, PR]: Viseu, 2022. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=DphwEAAQBAJ&pg=PP1&lpg=PP1&dq=verdades+da+alma+andre+l.+camara&source=bl&ots=tOG3-v0V7Y&sig=ACfU3U1mTmX67Libqvxf7LdNp6yAlnge3A&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjQ68XFoLv7AhU0D7kGHfW2CW8Q6AF6BAgeEAM#v=onepage&q=verdades%20da%20alma%20andre%20l.%20camara&f=false> Acesso em: 19 nov. 2022.

CANOVA, Karla Rejane; PORTO, Juliana Barreiros. **O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional**: um estudo com professores de ensino médio. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/JHpWVtDs5KTrNqwMjXmYPjn/?lang=pt>. Acesso em: 1 jul. 2021.

CARTILHA cuidados com a saúde. São Bento do Sul, SC: UNIMED, 2020. Disponível em: [http://www.unimed.coop.br/portal/conteudo/materias//1473965371110cartilha\\_cuidados\\_31\\_08%20\(1\).pdf](http://www.unimed.coop.br/portal/conteudo/materias//1473965371110cartilha_cuidados_31_08%20(1).pdf). Acesso em: 03 dez. 2022.

CASTRO, Elza Vidal de (org.). **Formação continuada de docentes da educação básica**. Belo Horizonte: Autêntica, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788551302934/pageid/0>. Acesso em: 10 ago. 2021.

CAVALLINI, Marta. **Síndrome de burnout é reconhecida como doença ocupacional**: veja o que muda para o trabalhador. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2022/01/11/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-veja-o-que-muda-para-o-trabalhador.ghtml>. Acesso em: 22 jan. 2022.

CERQUEIRA, Lílian; ROSÁRIO, Dilson; MORAES, Deraldo. **Manual de metodologia científica**: desmistificando o método. Salvador: Artset, 2013.

COEN, Monja. **Caminhos para o bem-estar emocional no trabalho**. [Rio de Janeiro]: FIRJAN, 2021. 1 vídeo (6min.) Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EOzr6ZjOc3Q> Acesso em: 20 nov. 2022.

D'AUREA-TARDELI, Denise; PAULA, Fraulein Vidigal de (orgs.). **O cotidiano da escola**: as novas demandas educacionais. São Paulo: Cengage Learning, 2011. (Coleção escola e contemporaneidade: temas emergentes à psicologia da educação). Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788522112692/pageid/2>. Acesso em: 26 ago. 2021.

DINIZ, Denise Pará (Coord.). **Guia de qualidade de vida**:saúde e trabalho. 2. ed. São Paulo: Manole, 2013. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520437285/pageid/4>. Acesso em : 10 fev. 2022.

DORNELLES, Marcia Iara da Costa; GUTERRES, Rodrigo de Azambuja; PEREIRA, Luiz Felipe Schervenski (org.). **Formação docente**: experiências e contribuições. Alegre: Evangraf, 2012.

ESCOL.AS: Escola Estadual Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva. Disponível em: <https://www.escol.as/246205-escola-estadual-ensino-fundamental-joaquim-caetano-da-silva>. Acesso em: 25 ago. 2021.

FERREIRA, Mário Cesar, MENDES, Ana Magnólia “Só de pensar em vir trabalhar, já fico de mau humor”: atividade de atendimento ao público e prazer e sofrimento no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Brasília: UNB, v.6, n.1, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/fzZkRRhBhdWGVB7dT6gq3yG/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 12 out. 2022.

FLORES, M. A. Reflexões em torno da formação inicial de professores. **Educação**, Porto Alegre, v. 33. n. 3. p.182-188, 2010.

FONTINELES, Isabel Cristina da Silva. **Formação e carreira: política de valorização dos professores?** Disponível em: [file:///C:/Users/emers/Downloads/TRABALHO\\_EV045\\_MD1\\_SA4\\_ID3197\\_29062015124135.pdf](file:///C:/Users/emers/Downloads/TRABALHO_EV045_MD1_SA4_ID3197_29062015124135.pdf). Acesso em: 10 jan 2022.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2013. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522464517/cfi/85!/4/2@100:0.00>. Acesso em: 30 jun. 2021.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido: saberes necessários à prática educativa**. 71. Ed. Rio de Janeiro, São Paulo: Paz e Terra, 2019.

FREIRE, Paulo. **Virtudes do educador**. [s.l.]: Vereda, 1985.

GADOTTI, Moacir; FREIRE, Paulo; GUIMARÃES, Sérgio. **Pedagogia: diálogo e conflito**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 1995.

GESTÃO do tempo: o que é e 10 táticas para ser mais eficiente. Caxias do Sul, RS: UCS, 2020. Disponível em: <https://ead.ucs.br/blog/gestao-tempo> Acesso em: 28 nov. 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar um Projeto de Pesquisa**. – 4. ed - São Paulo: Atlas, 2002.

GISI, Maria Lourdes; VAZ, Fabiana Andrea Barbosa; VALTER, Cristina Crescêncio Nabosne. **BULLYING: UM DESAFIO PARA A FORMAÇÃO DE PROFESSORES**. IX ANPED Sul, Seminário de Pesquisa em Educação na Região Sul, 2012. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/2268/478>. Acesso em: 11 out. 2022.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

IBGE. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/jaguarao/panorama>. Acesso em: 12 dez. 2021.

IMBERNÓN, Francisco. **Formação continuada de professores**. Porto Alegre: Artmed, 2010. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536321523/cfi/0!/4/4@0.00:0.00>. Acesso em: 30 jun.2021.

IMBERNÓN, Francisco. **Formação docente e profissional: formar-se para a mudança e a incerteza**. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

IZQUIERDO, Ivan. **Tempo de viver**. São Leopoldo, RS: Ed. Unisinos, 2006.

JACQUES, M. G. C. Saúde do Trabalhador: uma urgência, uma busca, uma ética, um espaço. **Revista Democracia e Mundo do Trabalho**, Porto Alegre. a.1. n. 1. Jan/jun. 2005.

JESUS, S. N. Pistas para o bem-estar dos professores. **Educação**, Porto Alegre, v. 26, n. 43. P 123-132, 2001.

JORGE, Joaquim; PROENÇA, Maria Carla. **Círculos de Aprendizagem**. Disponível em:  
[http://www.cidadesglocais.org/ficheiros/file/20140415\\_form\\_ciraprendizagem\\_site.pdf](http://www.cidadesglocais.org/ficheiros/file/20140415_form_ciraprendizagem_site.pdf)  
 f. Acesso em: 04 jul.2021.

LEVY, G. C. T. M. **Avaliar o índice de Burnout em professores da rede pública de ensino localizada na região sudeste**. 2006. 166 f. Dissertação (Mestrado em Educação) Faculdade de Educação - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.

MARCHESI, Álvaro. **O bem-estar dos professores: competências, emoções e valores**. São Paulo: Artmed, 2008. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536316741/pageid/4>.  
 Acesso em: 23 jan. 2022.

MARCONDES, José Sérgio. **Resiliência: significado, o que é, definição, conceitos**. 3 Tipos de Resiliência: O que é? Diferença, Quebra Sigilo, 2021. Disponível em:  
<https://gestaodesegurancaprivada.com.br/resiliencia-significado-o-que-e-conceito-e-definicoes/>  
 Acesso em: 29 nov. 2022.

MARX, Karl. **Para a crítica da economia política; salário, preço e lucro; o rendimento e suas fontes: a economia vulgar**. São Paulo: Abril Cultural, 1986.

MASSOLA, Ricardo. Como diferenciar a busca pelo bem-estar da positividade tóxica?. **Boa Forma**, 2022. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/coluna/boa-forma-responde/bem-estar-positividade-toxica/> Acesso em: 05 dez. 2022.

MELEIRO, Alexandrina Maria Augusto da Silva (coord.). **Psiquiatria: estudos fundamentais**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. E-book. Disponível em:  
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527734455/cfi/6/14!/4@0:0>.  
 Acesso em: 29 jun. 2021.

MENEZES, Ebenezer Takuno de. **Dicionário Interativo da Educação Brasileira - EducaBrasil**. São Paulo: Midiamix, 2001. Disponível em  
<https://www.educabrasil.com.br/colegiado-escolar/>. Acesso em 27 nov 2022.

MONLEVADE, J. A. C. de. **Valorização salarial dos professores: o papel do Piso Salarial Profissional Nacional como instrumento de valorização dos professores da**

educação básica pública. 2000. 307 f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

NETTO, Marina da Silva; FORTES, Suzana Deppermann; SHIBA, Akemi Scarlet; SCHESTATSKY, Gustavo. A consultoria escolar e suas diferentes etapas. In: BASSOLS, Ana Margareth Siqueira (org.) et al. **Saúde mental na escola: consultoria estratégia de prevenção**. Porto Alegre: Mediação, 2003. p. 13-18.

NODARI, Paulo César; CESCÓN, Everaldo. Educação para a paz e para a não-violência. in: V CONGRESSO DE FILOSOFIA E EDUCAÇÃO, 5., 2010, Caxias do Sul. Anais [...]. Caxias do Sul: Universidade de Caxias do Sul, 2010. p. 01 - 10. Disponível em: [https://www.ucs.br/ucs/eventos/cinfe/artigos/arquivos/eixo\\_tematico2/Educacao%20para%20a%20paz%20e%20a%20nao-violencia.pdf](https://www.ucs.br/ucs/eventos/cinfe/artigos/arquivos/eixo_tematico2/Educacao%20para%20a%20paz%20e%20a%20nao-violencia.pdf). Acesso em: 02 set. 2022.

NOGUEIRA, Henrique de Queiroz; TOMAZ, Vanessa Sena (Orgs.). **Formação continuada de docentes da educação básica: contribuições da formação por área de concentração (LASEB)**. Belo Horizonte: Autêntica, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788551302408/pageid/0>. Acesso em: 10 ago. 2021.

ORIQUE, Sílvia Diana de Lima Silva. **Educação para a paz: uma proposta de prevenção e redução o bullying em uma escola pública**. 169 f. 2021. Dissertação (Curso de Mestrado Profissional em Educação) - Universidade Federal do Pampa, Campus Jaguarão, Jaguarão, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/6580>. Acesso em: 01 out. 2022.

PALACIOS, Rosiane Alves. **Docente ou doente: como fica a rotina dos profissionais da educação com o crescente adoecimento emocional?** Santana do Livramento: Unipampa, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/1260>. Acesso em: 12 out. 2022.

RAMADAN, Páris Ali. Burnout: as profissões mais pesquisadas. In: CARVALHO, Ana Paula L.; MAMERI-TRÉS, Letícia Maria A. **Burnout na prática clínica**. Barueri, SP: Manole, 2023. p. 123-131. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555769241/>. Acesso em: 10 jan. 2023.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; STOBÄUS, Claus Dieter. Perspectivas para o bem-estar docente: uma formação com alunos do PIBID/educação física. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 2, p. 27-37, jul./dez. 2015. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/14352/11012>. Acesso em: 15 dez. 2021.

SANTOS, Charlisa Corrêa dos. **Produção de adoecimento de professores: algumas considerações**. Chapecó: UFFS, 2016. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/1310/1/SANTOS.pdf>. Acesso em: 02 jan. 2022.

SILVA, Guilherme Leonardo Freitas Silva; ROSSO, Ademir José. **As condições do trabalho docente dos professores das escolas públicas de Ponta Grossa – PR.** Ponta Grossa: UEPG, 2008. Disponível em: [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/495\\_536.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/495_536.pdf). Acesso em: 12 fev. 2022.

SILVA, Rosivania Maria da. **O bem-estar docente:** análise dos relatos de uma professora da educação infantil. Disponível em: [file:///C:/Users/emers/Downloads/PROPOSTA\\_EV127\\_MD4\\_ID7276\\_01102019224204.pdf](file:///C:/Users/emers/Downloads/PROPOSTA_EV127_MD4_ID7276_01102019224204.pdf). Acesso em: 20 dez. 2021.

TAPIA, Joselma Chaves. **Gestão escolar:** construção de estratégias para minimizar o adoecimento ocupacional dos professores. 193 f. 2021. Dissertação (Curso de Mestrado Profissional em Educação) - Universidade Federal do Pampa, Campus Jaguarão, Jaguarão, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/6766>. Acesso em: 15 set. 2022.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência emocional no trabalho.** 7. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

ZACHARIAS, Jamile et al. Saúde e educação: do mal-estar ao bem-estar docente. **Revista Educação por Escrito**, Porto Alegre: PUCRS, v.2, n.1, jun. 2011. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/porescrito/article/view/8674/6642>. Acesso em: 10 dez. 2021.

ZANELLI, José Carlos (coord.). **Estresse nas organizações de trabalho:** compreensão e intervenção baseadas em evidências; Porto Alegre: Artmed, 2010. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536321585/cfi/2/4/4@0.00:56.3> Acesso em: 02 jul.2021.

## **APÊNDICES**

### **A – QUESTIONÁRIO PARA OS PROFESSORES: O BEM ESTAR DOCENTE ATRAVÉS DE PROPOSTAS PEDAGÓGICAS.**

Prezado(a) professor(a),

O presente questionário tem como finalidade caracterizar o perfil, a atividade profissional e os principais agravos à saúde que possam estar sujeitos os profissionais docentes no exercício de suas funções.

As questões a seguir contribuirão para esta pesquisa desenvolvida no curso de Mestrado Profissional em Educação da Universidade Federal do Pampa no município de Jaguarão, com informações sobre aspectos como ambiente, condições de trabalho, saúde física e mental.

Desde já agradeço sua colaboração. Informo-lhe que serão assegurados o sigilo de identidade e privacidade de dados confidenciais na pesquisa. É importante ressaltar que o desenvolvimento desta pesquisa respeitará durante o desenvolvimento de todo o seu processo de execução, as diretrizes e normas que regulamentam a pesquisa com seres humanos, de acordo com a Resolução nº 196/96 do CNS - Conselho Nacional de Saúde.

Emerson Silveira Teixeira

Professor e Mestrando



QUESTÕES:

Formação: ( ) Graduação ( ) Especialização ( ) Mestrado ( ) Doutorado.

Área de Formação: \_\_\_\_\_

Função: ( ) Professor(a) ( ) Diretor(a) ( ) Coordenador(a) Área de atuação: ( )  
Séries iniciais ( ) Ensino Fundamental

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Idade: \_\_\_\_\_ .

1. Cidade onde reside: \_\_\_\_\_

2. Forma de deslocamento casa - local de trabalho:

( ) Transporte coletivo: ônibus/van ( ) Bicicleta

( ) Motocicleta

( ) Automóvel ( ) a pé

( ) outro \_\_\_\_\_

3. Pertencimento étnico (cor/raça, conforme IBGE)

( ) Branca

( ) Negra

( ) Amarela

( ) Indígena

4. Quais são suas formas de lazer?

( ) Cinema

( ) Teatro

( ) Clube

( )

Ouvir música

( ) Assistir TV

( ) Assistir a Filmes ( ) Ler

( ) Estar com

a família

Trabalhos manuais     Ir ao Shopping     Fazer compras  Dançar

Computador/Internet     Praticar Esportes     Outra:

\_\_\_\_\_

5. Tempo que leciona:

Inferior a 2 anos     entre 2 e 5 anos     entre 6 e 10 anos

entre 11 e 15 anos     entre 16 e 20 anos     superior a 21 anos

6. Sua jornada de trabalho semanal como professor(a):

20 horas/semanais     40 horas/semanais     acima de 40 horas/semanais

Outra: \_\_\_\_\_

7. Em quantos estabelecimentos de ensino você leciona?

Um     Dois     Três

Quatro     Cinco     Superior a cinco

8. Em quais turnos você trabalha?

M     T     N     M/T     M/N     T/N     M/T/N

9. Você exerce outra atividade profissional além da docência?

SIM     NÃO

10. Se a resposta anterior for sim, responda a esta questão. Qual a sua carga horária semanal em outra atividade profissional?

Até 10 horas                       de 11 a 20 horas                       de 21 a 30 horas

de 31 a 40 horas                       acima de 40 horas

11. Qual o tipo de vínculo trabalhista você mantém com a instituição em que trabalha:

Efetivo                       Contratado                       Dobra (Flexibilização)

Outro: \_\_\_\_\_

12. Qual é o número de alunos por turma na(s) escola(s) em que atua?

Até 25 alunos                       De 25 a 30 alunos                       De 30 a 35 alunos

De 35 a 40 alunos                       Acima de 40 alunos

13. Quantas reuniões pedagógicas são realizadas por mês na sua escola? E como elas acontecem?

---

---

---

---

---

14. Em que aspectos seu trabalho mudou nos últimos tempos?

---

---

---

15. Assinale abaixo os espaços físicos e recursos pedagógicos que sua escola possui e com que frequência você utiliza-os:

<b>Espaços e Recursos</b>	<b>Raramente</b>	<b>01 x Por semana</b>	<b>02 x Por semana</b>	<b>03 x Por semana</b>	<b>04 x Por semana</b>	<b>05 x por semana</b>
1. Aparelho de Som						
2. TV						
3. Vídeo						
4. DVD						
5. Computador						
6. Internet						
7. Filmadora						
8. Datashow						
9. Biblioteca						
10. Sala de professores						
11. Máquina de Fotocópia						
12. Quadra de esportes						
13. Outros:						

16. Você participa de cursos de aperfeiçoamento profissional?

- Somente quando são grupos gratuitos
- Promovidos pela instituição
- Com recursos financeiros próprios
- Custeados pela instituição
- Somente em horário de trabalho
- Não participo por falta de tempo
- Somente cursos autorizados pela instituição
- Não participo por falta de recursos financeiros

Não participo por falta de interesse

17. Você já se afastou da atividade profissional por problemas de saúde ocupacional?

Sim

Não

18. Se a resposta anterior for afirmativa informe por quanto tempo

Até 1 mês

De 2 a 3 meses

De 3 a 6 meses

De 6 a 9 meses

De 9 a 12 meses

Superior a 1 ano

19. Você já esteve em situação de desvio da função docente?

Sim

Não

Por qual motivo? E por quanto tempo?

---

---

---

---

---

20. Em sua opinião qual a importância do professor para a sociedade atual?

---

---

---

---

21. Em sua opinião, quais são as maiores dificuldades enfrentadas pelos professores ao realizarem o seu trabalho?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

22. Em sua opinião como uma formação continuada pode favorecer o bem estar docente na atuação profissional?

---

---

---

---

---

---

23. Caso julgue necessário, utilize o espaço abaixo para apresentar sugestões ou complementar informação:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**B - ENTREVISTA DIRECIONADA A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E ESPORTE  
DO MUNICÍPIO DE JAGUARÃO - SMED**

1- Qual o total de escolas pertencentes ao município?

2 - O município conta com qual total de professores?

3 - Qual a foi o número de atestados apresentados nos anos de 2018-2019 (antes da pandemia)?

4 - Qual foi o número de atestados apresentados nos anos de 2020-2021( durante a pandemia)?

5 - Atualmente 2020-2021(durante a pandemia) quantos professores encontram-se afastados por motivo de saúde? Comparando com períodos anteriores 2018-2019 (antes da pandemia) o número de professores afastados é maior ou menor?

6 - De que a forma a SMED auxilia no bem-estar docente?

7 - É oferecido pela SMED cursos de formação continuada?

8 - A SMED oferece incentivos para o bem-estar docente (atendimento psicológico quando necessário, valorização profissional, algum tipo de prêmio, presentes de natal, etc.)?I. Dados de Identificação

## **C - ENTREVISTA DIAGNÓSTICA COM A DIRETORA DA ESCOLA**

### **I. Dados de Identificação**

1.Nome:\_\_\_\_\_

2.Função:\_\_\_\_\_

3.Há quanto tempo exerce esta função?\_\_\_\_\_

4.Turno de trabalho:\_\_\_\_\_

## II. Sobre o espaço escolar

1 Localização da escola: \_\_\_\_\_

2. A escola possui:

( ) refeitório ( ) quadras de esportes ( ) espaço para recreação ( ) Laboratório ( )  
biblioteca

3. Qual a quantidade de salas de aula da escola? \_\_\_\_\_

## III. Sobre o funcionamento da Escola

1.Quantos alunos frequentam a escola? \_\_\_\_\_

3.Turnos de funcionamento: \_\_\_\_\_

4.Quantas turmas por turno? \_\_\_\_\_

5.Qual a média de alunos por sala? \_\_\_\_\_

6. Há atividades em turno inverso? \_\_\_\_\_

Se há, quais? \_\_\_\_\_

5.Há atividades no decorrer do ano que propicie a participação dos alunos?

\_\_\_\_\_

Se há, quais? \_\_\_\_\_

6. Como é formada a clientela da escola? \_\_\_\_\_

7. Como é entorno da escola? \_\_\_\_\_

8. Há policiamento na entrada e saída dos alunos? \_\_\_\_\_

## IV. Corpo docente:

1. Qual o número total de docentes da Escola?

2. Todos os docentes trabalham nas suas áreas de formação?

3. Todas as áreas estão completas com o número de docentes necessário?



4. Antes da pandemia haviam reuniões periódicas na escola?
5. Como era feita a comunicação da direção com os docentes durante a pandemia?
6. Em sua opinião qual a importância do docente para a sociedade atual?
7. Em sua opinião, quais são as maiores dificuldades enfrentadas pelos docentes ao realizarem seu trabalho?
8. Do total de docentes há afastamento por motivos de doença? Se há, quantos?
9. De que forma a falta de docentes prejudica o andamento da rotina escolar?
10. De que forma a direção auxilia no bem estar docente?

#### **D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**



#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Pesquisadora:** Emerson Silveira Teixeira  
e-mail: [emerbom@yahoo.com.br](mailto:emerbom@yahoo.com.br) telefone (53) 984596458.  
**Pesquisador Orientador:** Lúcio Jorge Hammes / UNIPAMPA  
[luciojhammes@unipampa.edu.br](mailto:luciojhammes@unipampa.edu.br) / telefone (51)989476051.  
**Curso:** Mestrado Profissional em Educação – Campus Jaguarão

O (a) senhor (a) está sendo convidado a participar, como voluntário, em uma pesquisa intitulada “**O bem estar docente através de propostas pedagógicas**” - **Jaguarão/RS**, que tem por objetivo criar um produto que sirva para a promoção de saúde, o

bem estar e a qualificação através da formação docente na Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva na cidade de Jaguarão

Por meio deste documento e a qualquer tempo o (a) senhor (a) poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar. Também poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra será arquivada pelo pesquisador responsável.

A colaboração do (a) senhor (a) se dará através de uma entrevista semiestruturada com abordagem qualitativa.

1. Neste instrumento constaram perguntas sobre o interesse e disponibilidade para participar de um curso de extensão universitária, bem como, temáticas sugeridas para estudos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pela pesquisadora e seu orientador.

2. A pesquisa e a intervenção serão realizadas na Escola Estadual de Ensino Fundamental Joaquim Caetano da Silva – Jaguarão, RS. O pesquisador enviará o questionário via e-mail ou por outro meio tecnológico e aguardará o preenchimento e retorno deste pelo mesmo veículo.

Sua participação ajudará na construção de um espaço dialógico que se realizará no formato de oficinas - constituindo um curso de extensão universitária de 20h.

Para participar deste estudo o (a) senhor (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelos pesquisadores, tais como, material necessário para o registro das atividades e elaboração das oficinas, bem como sua execução.

3. O risco desta pesquisa é o desconforto que o (a) senhor (a) poderá sentir ao compartilhar informações pessoais ou confidenciais. Se sentir-se incomodado em falar poderá abster-se de responder determinada questão, pois a sua opinião pode se tornar pública. Por isso, o nome do participante é mantido em sigilo, evitando qualquer constrangimento. Os dados da pesquisa serão armazenados pelo pesquisador responsável por um tempo necessário para a sua publicação. Os resultados poderão ser divulgados em publicações científicas, entretanto ele mostrará apenas os resultados, mantendo sua privacidade.

O retorno desta pesquisa se dará através de apresentação pública na instituição, na forma de uma palestra.

Nome do Participante da Pesquisa / ou responsável: \_\_\_\_\_

---

Assinatura do Participante da Pesquisa

Pesquisador Responsável: Emerson Silveira Teixeira

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

**Local e data Jaguarão, 20 de dezembro de 2021.**

ANEXO A – Placa colocada na sala dos professores na Escola Joaquim Caetano da Silva

