áreas. 8ª ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.
PERFEITO, A. M. Concepções de linguagem, teorias subjacentes e ensino de língua portuguesa. In: SANTOS A. R.; RITTER, L. C. B. (org.) Concepções de linguagem e ensino. Maringá: EDUEM, 2005. (Formação do professor. EAD 18). v. 1, p. 27-79. Disponível em: https://prezi.com/pfgdzmolw2q5/concepcoes-de-linguagem-teorias-subjacentes-e--ensino-de- lin/. Acesso em: 14 ago. 2020.
PINTO, Z. A. A escola não está preparada para a mágica da leitura. Nova Escola, Fundação Victor Civita, nº 25, out. 1988.
PISA. Brasil no PISA 2015. Análises e reflexões sobre o desempenho dos estudantes brasileiros. / OCDE-Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico. — São Paulo: Fundação Santillana, 2016. Disponível em: http://download.inep.gov.br/acoes_internacionais/pisa/resultados/2015/pisa2015_completo_fi nal_baixa.pdf. Acesso em: 14 ago. 2020.
RAUEN, A. R. F. Práticas pedagógicas que estimulam a leitura. 2008. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/390-4.pdf. Acesso em: 17 ago. 2020.
REDMER, C. R. B. A importância da leitura para o ensino de história. Revista Didática Sistêmica Volume: 2 Trimestre: Janeiro-março de 2006. Disponível em: https://periodicos.furg.br/redsis/article/download/1194/484. Acesso em: 17 ago. 2020.
SOLÉ, I. Estratégias de Leitura. 6ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998. Disponível em: http://educadoresemluta.blogspot.com.br/2009/12/sole-isabel-estrategias-de- leitura_11.html. Acesso em: 04 ago. 2020.

A SAÚDE DO PROFESSOR E A IMPORTANCIA DO PSICOPEDAGOGO NO AMBIENTE ESCOLAR

GERALDA DA SILVA FERREIRA

RESUMO

Sabemos que a escola é dinâmica, isto significa que é um lugar de aprendizagem, mas também de muitos conflitos, está rotina pode ocasionar alguns malefícios a saúde do professor, pois o enfrentamento de problemas em sala de aula ocasiona futuros problemas de saúde, como: Síndrome de Burnout, depressão e estresse, além dos problemas cardiovasculares.

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo revelar a importância que o psicopedagogo tem no ambiente educacional e quanto os professores se beneficiaria se tivessem esses profissionais a disposição, isso contribuiria na redução de afastamentos e na qualidade do processo de ensino e aprendizagem.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho; Psicopedagogia; Professor; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Estamos no século XXI e é notória a mudança que ocorreu na educação e no papel do professor, neste contexto percebe-se uma expansão de exigências e responsabilidade sobre esse profissional, pois somente as habilidades pedagógicas já não comtemplam mais o exigido pelo governo e até mesmo pelos pais ou responsáveis pelos alunos, é necessário também um equilíbrio emocional, pois vivemos em uma sociedade onde o professor não é mais admirado e respeitado como devia ser.

. O mal-estar geralmente é ocasionado por vários fatores, como quando: o aluno não se interessa, não respeita, não atende. A falta de retorno pressupõe que o professor não conseguiu atingi-lo, isso causa cansaço, estresse e desânimo e dá a sensação de que o trabalho não está rendendo.

“O mal-estar docente é uma doença social produzida pela falta de apoio da sociedade aos professores, tanto no terreno dos objetivos do ensino como no das recompensas materiais e no reconhecimento do status que lhes atribui.” (Esteve, 1999, p.144)

A indisciplina em sala de aula, pressão do sistema educacional, baixo salário, formação inicial insatisfatório, formação continuada ineficiente, excesso de informações, demanda de pais ou responsáveis pelos alunos, violência, desgaste físico e a falta de reconhecimento são algumas das causas que podem gerar estresse, ansiedade e depressão, comprometendo a saúde emocional e física desses profissionais da educação.

Portanto, a saúde do professor é um tema de pesquisa que adquire crescente relevância e também tem sido alvo de preocupação por parte de profissionais, gestores institucionais e entidades sindicais e governamentais (Carlotto, 2012).

Entretanto, mesmo com todo o descaso, percebe-se além da dedicação um amor pelo ato de ensinar e que muitas vezes sua saúde é sacrificada em prol do ensino.

Sendo assim o objetivo é revelar os problemas que atingem essa profissão e salientar a importância da atuação do psicopedagogo neste processo, que ao fornecer características da problemática enfrentada em sala de aula esses profissionais que estão aptos a lidar com essas demandas poderão orientar os professores de forma adequada para um convívio

respeitoso e harmonioso.
Através desta pesquisa veremos que é de extrema relevância em se manter a saúde física e emocional desses profissionais, a fim de garantir resultados positivos durante o processo de ensino e aprendizagem.

2. METODOLOGIA

O procedimento metodológico utilizado foi à pesquisa bibliográfica.

Segundo Santos (2001) pesquisa bibliográfica é o conjunto de materiais escritos, gravados mecanicamente ou eletronicamente, que contém informações já elaboradas e publicadas por outros autores.
Na atualidade, praticamente qualquer necessidade humana conhecida ou pressentida, possui algo escrito a seu respeito. Por isso a pesquisa com base em uma bibliografia deve encabeçar qualquer processo de busca científica que se inicie (SANTOS, 2001).
O Processo de busca bibliográfica foi realizado em novembro de 2020 na seguinte bases de dados, ScIELO (Scientific Electronic Library Online), Foram analisados artigos completos e de acesso gratuito, livros, revistas especializadas, obras que trabalham na linha da saúde do professor e a importância do psicopedagogo neste processo. As bases de dados foram escolhidas por comtemplarem os principais periódicos que publicam sobre essa temática deste estudo
Atualmente o estresse esta chegando como um sinal de que o adoecimento é pertencente às características do trabalho do professor, sendo exposto a vários fatores estressante e sobrecarga de trabalho.
Os estudos que investigaram a qualidade de vida dos professores mostraram uma saúde comprometida por problemas relacionados ao abuso de medicamentos, ao sono, esgotamento, momentos depressivos, entre outros.
Segundo Campos e Rodrigues Neto (2008), há um progressivo interesse pela avaliação da qualidade de vida em diferentes populações, pois seus resultados podem oferecer subsídios à promoção de saúde e na definição de prioridades, no racionamento de recursos, na avaliação de políticas públicas e implantação de novas práticas de intervenção.
.Esse resultado é congruente com os achados de Santos e Siqueira (2010), que constaram um índice de 60% de professores com TMC.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Sendo o professor uma importante ferramenta ativa no processo de ensino e aprendizagem, como manter a saúde física e emocional equilibrada com salários tão baixos e desvalorização por parte da sociedade?
Como manter o prazer em ensinar e um ensino de qualidade com a saúde comprometida?
Como manter a saúde física e emocional em equilíbrio com tantos problemas em sala de aula?
Como já pudemos perceber a saúde do professorado deste país esta em colapso, visto que os órgãos competentes não dão suporte e nem apoio a esses profissionais que tanto faz pela educação da nossa sociedade. O ensino só tem a piorar se a saúde não cuidar dos profissionais da educação de uma forma preventiva.
Ao observar a LDBEN 9394/1996 (Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional) conclui que referente à figura do professor não existem menções sobre “condições favoráveis de trabalho”, enquanto no que se relacionam as intervenções no Sistema Escolar (níveis de ensino, modalidade, ensinamento...) esta se faz eficiente e presente.
Por que o professor como figura relevante no ensino não é visto com prioridade diante das evidencias para que possam trabalhar com dignidade e manterem sua saúde física e emocional?
Diante dos inúmeros direitos e deveres que cada legislação rege sobre o ensino, o professor é cobrado por resultados positivos, porém esses resultados podem ser comprometidos quando não se está bem de saúde principalmente a emocional.
Sendo assim, mudanças são necessárias para tentar minimizar a situação desses profissionais que são expostos constantemente.
Exercer qualquer profissão sem motivação já é ruim, imagina para quem tem o dever de transmitir conhecimento a outros, esse conhecimento não será transmitido de forma satisfatória se a mente não estiver bem.
De acordo com Martim Seligman (2011), a Psicologia positiva pode ser um grande aliado aos transtornos causados ao emocional, pois centraliza a “felicidade e o bem-estar”, como fator primordial para se alcançar o equilíbrio.
Neste contexto é importante ressaltar os cinco princípios essenciais da psicologia positiva. São eles: sentido, realização, relacionamentos, engajamentos, emoção positiva.
Desta maneira a escola (também objeto desta pesquisa) deve ser um ambiente harmonioso e positivo, sendo capaz de beneficiar todos (alunos e professores).
Mas se o foco é a saúde emocional e física do professor, como a psicologia positiva pode contribuir para prevenir ou minimizar os males emocionais acometidos a esses profissionais? Qual a sua contribuição no aprendizado e satisfação de todos en-

volvidos?
De acordo com a psicologia positiva o bem estar e a felicidade estão em primeiro lugar e são primordiais para a melhora no aprendizado, pois há prazer no aprender e consequentemente no ensinar.
Outro fator importante é que o estresse, a depressão e a ansiedade são bloqueados pelo organismo a partir da satisfação e do prazer.
A educação influencia a nossa vida o tempo todo, isso que dizer que devemos cuidar para que haja satisfação no processo de ensino e aprendizagem, pois isso iria colaborar para um ambiente harmonioso.
Seligman (2011) assegura a existência de duas faces do trabalho humano onde a satisfação e realização ocupa lugar de destaque.
Fonseca (2000) deixa claro, que o trabalho pode ou não satisfazer como também contribuir para o "êxito ou fracasso" de cada um. O trabalho deve provocar satisfação e não sofrimento, pois trabalhar é "aceitar responsabilidades" permitindo à autocrítica. Ele atribui ao sucesso "valorização moral e cumprimento de responsabilidade".
Segundo Gasparini, Barreto e Assunção (2005), a partir do momento em que não se consegue efetivamente corresponder às expectativas, os males emocionais são aflorados e os sintomas clínicos são detectados principalmente se não houver tempo para a recuperação.
Esteve (1997), também enfatiza que inúmeros males são detectados a partir da insatisfação, como desagrado ao trabalho realizado diariamente; esquemas de inibição (isolamento pessoal); estresse, ansiedade, dentre outros. Para Esteve, o principal causador do mal estar docente é as mudanças sociais aceleradas.

Importante ressaltar que para Dejours (1992) o trabalho ocupa destaque na saúde dos trabalhadores, pois contribui para o "adoecimento" devido às pressões exercidas pelos profissionais da educação. Enfatiza também que "a docência é uma profissão de sofrimento". Desta maneira esta relação saúde-trabalho deve ser observada como prevenção dos males físicos e emocionais.

As emoções, pensamento e crenças refletem no corpo físico, sempre que algo não vai bem, o corpo encontra uma forma de alertar que há algum problema, é assim que surgem as doenças e dores emocionais.
As doenças são manifestações do inconsciente, que precisa sinalizar questões internas mal resolvidas.
Há uma exposição constante de sentimentos e situações que atingem o corpo docente, uma pressão rotineira tanto por parte dos alunos quanto da direção. Quando essa pressão explode essa descarga emocional atinge quem estiver por perto gerando insatisfação.
O trabalho bem executado pelo professor depende da sua saúde emocional e essa muitas vezes é ignorada.
Mas como trabalhar com satisfação diante dos descasos? Tem pessoas que mesmo não concordando se calam para evitar discussões e outras já discutem e colocam sua perspectiva diante da situação vivenciada, o fato é cada pessoa reage de uma forma diante dos problemas.
De acordo com pesquisas todo sentimento reprimido é causador de doenças e males acometidos ao ser humano.

De acordo com Diniz (2007):

"a dor emocional se torna física quando a intensidade que damos aos fatos interfere na atividade cerebral de modo a dificultar o envio de estímulos nervosos responsáveis pela execução de algumas funções de nosso organismo"
Ou seja, quando não se extravasa os sentimentos que incomodam o corpo responde através de sintomas físicos (dor, angustia, depressão e o estresse) são um desses males e se a pessoa for propicia a determinada doença essa se manifestará como consequência da insatisfação.
De acordo com alguns autores o estresse é definido como "um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho".
Cooper (1988) define estresse como:

"um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade de lidar com as fontes de pressão do trabalho, tendo como consequência, problemas de saúde física, mental, na satisfação no trabalho, afetando o indivíduo e as organizações".

O estresse aflige desde o inicio do século inúmeros profissionais, inclusive o professor, surge diante de circunstancias que não conseguimos lidar, tornou-se um problema de saúde publica, sendo um dos principais responsável pela diminuição de qualidade de vida. Entende-se como uma resposta normal do organismo a fim de nos alertar liberando adrenalina que ao se espalhar pelo corpo provoca determinados sintoma, como:

- Aceleração dos batimentos cardíacos;
- Aceleração da respiração;
- Tensão e dor muscular;
- Dilatação das pupilas;
- Sudorese
- Mãos frias;
- Náuseas;

- Vômitos.

O tratamento pode ser dificultado quando pessoas com estresse já apresentam uma doença pré-existente, como: doenças cardíacas, hipertensão, úlceras e determinados tipos de câncer.
Alguns especialistas asseguram que o estresse pode estar associado à carga de trabalho intensa, nervosismo, cansaço mental e também ao estilo e qualidade de vida.
Outro fator observado é a ausência de controle sobre o trabalho executado, pois aumenta o sentimento de insatisfação, elevando assim a produção de hormônios do estresse, debilitando a saúde dos docentes.
De acordo com Guimarães (2000) o estresse ocorre quando "há percepção por parte do trabalhador, da sua incapacidade em realizar as tarefas solicitadas, provocando sofrimento, mal estar e sentimento de incapacidade para enfrentá-las".
O professor está constantemente envolvido afetivamente com seus alunos e ensinar é uma tarefa desgastante, sendo necessário manter o equilíbrio emocional na vida pessoal, familiar e profissional.
Entretanto sabe-se que inúmeras situações são capazes de contribuir para um parecer estressante. É importante citar HOLMES e RAHE (1967) que através de estudo psiquiátrico, chegaram à conclusão que inúmeros fatores estão associados ao estresse como causadores de doenças. Dentre eles destaca-se: morte de cônjuge, divórcio, casamento, grandes mudanças no local de trabalho, grandes mudanças nas responsabilidades assumidas no trabalho, sucesso proeminente, dentre outros.
Apesar de o professor ocupar papel essencial na esfera educacional nada tem sido feito para minimizar esta situação que atinge não só essa mas todas as classes trabalhadoras.
Cardoso et all (2002) relata que "a profissão docente foi considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma atividade de alto risco físico e mental".
Entretanto percebe-se que muitos professores, apesar das dificuldades enfrentadas ainda "encontram motivação" que os leva a prosseguir.
De acordo com Jesus (2005), "o bem estar existe, e mesmo encoberto pelo mal- estar, confere sentido à docência". Está presente nas experiências com êxito, na maioria das vezes esquecidas na escola e pouco discutida pelos professores.

É importante destacar que uma das doenças que acomete os professores é a Síndrome de Burnout. Um desgaste que prejudica os aspectos físicos e emocionais da pessoa, levando a um esgotamento profissional, é como se a sua mente estivesse alerta o tempo não permitindo um momento de descontração e relaxamento.
Essa síndrome geralmente afeta pessoas que o trabalho exige muito delas, e além do trabalho a cobrança exacerbada de si mesmo acaba impactando a vida pessoal e profissional de forma negativa.
Entretanto, como se aplica aos professores?

Esta síndrome está diretamente relacionada aos profissionais da área da educação e saúde,
Schaufeli et al (1998) determina que este é o principal problema de profissionais da educação.
Para Maslach e Jackson (1981) está relacionado à "tensão emocional crônica" ocasionada pelo contato excessivo e direto com outros seres humanos, salientando que estes podem estar preocupados ou com problemas. A esta síndrome são atribuídas três situações que merecem destaque. São elas:
1- Exaustão emocional: Há o esgotamento emocional e físico; 2- Despersonalização: O negativismo é visível;
3- Falta de envolvimento pessoal no trabalho: A falta de comprometimento e negativismo em relação ao trabalho exercido.
Através da "combinação do nível de cada um dos três componentes é possível se chegar ao nível Burnout". (Maslach e Jackson, 1981)
Existem algumas formas de intervir no dia-a-dia para que esses males sejam amenizados. São eles:
- Não criar expectativas;
- Observar o que de fato incomoda;
- Aceitar as situações conflitantes e não se preocupar em expor os pensamentos e opiniões;
- Procurar a satisfação pessoal, a fim de que os problemas enfrentados no cotidiano sejam minimizados;

- Absolver e desligar por completo nos momentos de descanso.

4. CONCLUSÃO

Sendo a escola viva e dinâmica é normal que haja situações de conflitos e divergência de opiniões entre os que fazem parte desta realidade, isto envolve o corpo docente, funcionário, alunos e comunidade. A intervenção do profissional capacitado a esta intermediação é relevante para o bom convívio e a saúde de todos os envolvidos neste cenário.
O psicopedagogo tem a habilidade de exerce um trabalho preventivo podendo diminuir a "frequência dos problemas de aprendizagem". Através do diagnostico e a identificação dos problemas, esse profissional tem a capacidade de elaborar planos e criar possibilidades de intervenções para a que todos fiquem satisfeitos.

Apesar de o assunto ser a saúde do professor todos iriam se beneficiarem desta presença, principalmente as crianças. O psicopedagogo é um facilitador da aprendizagem prazerosa, ele orienta pais e professores, desenvolve técnicas preventivas, e quando necessário faz encaminhamentos para outros profissionais como pediatras, psicólogos, fonoaudiólogos, dentre outros.
Entre suas principais funções estão:

- Desenvolver ações preventivas, detectando possíveis perturbações no processo de ensino-aprendizagem;
- Orientação educacional;
- Participação na dinâmica das relações da comunidade educativa;
- Desenvolvimento de projetos socioeducativos.

A orientação individual com crianças deve ser um processo contínuo de interações planejadas entre o psicopedagogo, o professor e a criança que precisa de ajuda para resolver um problema em particular ou um conjunto de problemas. Assim, dessa forma, o professor começa desenvolvendo uma relação forte com a criança e os pais (Jeffrey, 2003).

Entretanto ainda existe resistência por parte do governo em relação a contratações e também de algumas instituições e profissionais de ensino, esses denominam esse profissional como “fiscal do ensino”.

Mas também temos professores que endentem a importância do psicopedagogo, sabendo que são alvo fácil para o estresse e que estão expostos diariamente colocando sua saúde emocional em risco, esses sabem que a presença do psicopedagogo traz tranquilidade e equilíbrio ao ambiente, favorecendo de forma positiva a aprendizagem e satisfação do professor.
Durante o horário do A.T.P.C o psicopedagogo, detecta as necessidades do grupo e consegue promover interação e intervenção diante dos atritos.
Nesse processo há inúmeros fatores positivo e negativo que interferem, prejudicando ou facilitando o desenvolvimento docente e discente, sendo assim é delegado ao psicopedagogo detectar a origem do problema e propor planos que contribuam para resolução dos problemas.
Quando temos a participação do psicopedagogo na equipe, os problemas de males emocionais existentes podem ser detectados com mais facilidade, envolvendo um diagnostico precoce conseguindo muitas vezes reverter essa situação.

Segundo Weiss (2004):

“todo diagnóstico psicopedagógico é em si, uma investigação, é uma pesquisa do que não vai bem com os sujeitos em relação a uma conduta esperada. Será, portanto, o esclarecimento de uma queixa, do próprio sujeito, da família e, na maioria das vezes, da escola.”
Para o psicopedagogo cada problema que surge é um momento de estudo e reflexão sobre como solucionar aquele problema e manter o equilíbrio daquele profissional.
Segundo Martinelli (2006) “esta abordagem surgiu da necessidade de explicações complexas exigidas pela ciência”. Ou seja, incide na “ habilidade em compreender os sistemas de acordo com as abordagens, através do conhecimento adquirido, que permite a análise ou interferência.
O psicopedagogo busca direcionar as relações entre os envolvidos em momentos reflexivos críticos, possibilitando assim a resolução dos conflitos através do bom senso e empatia.
Portanto, a necessidade da presença do professor-psicopedagogo nas escolas deve-se ao aumento no número de crianças que apresentavam dificuldade de aprendizagem e às vezes até problemas familiares, devemos lembrar que vivemos em

uma sociedade onde a diferença social e enorme e muitas vezes não contribuem para o equilíbrio de uma família menos favorecida, prejudicando a aprendizagem da criança.
Os conflitos vividos na escola é um retrato de uma sociedade despreparada e que não respeita o professor e as regras impostas muitas vezes pelo regimento interno da unidade.
Sendo assim, é relevante um projeto politico pedagógico que inclua nesse processo profissional capacitado para lidar com esse tipo de situação, através da reflexão e da percepção intervir para melhoria e evolução de cada individuo, sendo cada um singular.
O simples fato de o professor poder contar com o psicopedagogo em um momento de conflito já contribuiria para o seu equilíbrio emocional, isso iria refletir em menos licenças e mais prazer tanto por parte do aluno quanto por parte do professor.
Através da pesquisa foi relatado os principais males acometidos pelos professores e o quanto o papel do psicopedagogo pode contribuir para que a educação tenha professores mais saudáveis, felizes e satisfeitos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da Re-