



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
PIAUÍ CAMPUS TERESINA-CENTRAL
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS -
EAD**

REGISLENE MOURA SILVA

**O IMPACTO DAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFESSORES.**

REGENERAÇÃO-PI

2023

REGISLENE MOURA SILVA

O IMPACTO DAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS NA SAÚDE MENTAL DOS
PROFESSORES.

.

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico) apresentado como exigência parcial para obtenção do diploma do Curso de Especialização em Ensino de Ciências – EAD, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Angical.

Orientadora: Prof^a. Louise Tatiana Mendes Rodrigues.

REGENERAÇÃO-PI

2023

O IMPACTO DAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE CIÊNCIA.

Regislene Moura Silva¹
Louise Tatiana Mendes Rodrigues²

RESUMO

O presente artigo tem como tema; O impacto das atividades profissionais na saúde mental dos professores de ciência, visto que é de extrema importância para o desempenho profissional adequado e positivo. Para uma sintetização mais completa acerca do tema, recorreu-se na metodologia a Pesquisa Bibliográfica e Qualitativa, no qual utiliza-se embasamento teórico acerca de estudos referenciados por alguns autores no qual pontuam a importância desse cuidado dentro das práticas profissionais. Portanto, faz-se necessário que os mesmos tenham uma visão ampliada da sua profissão, e dos prejuízos que algumas posturas adotadas podem vir a ocasionar, interferindo no seu desempenho profissional e nas relações ali estabelecidas, no âmbito familiar e também no convívio social.

Palavras-chave: Saúde Mental, Trabalho, Ambiente escolar.

ABSTRACT

This article has as its theme The impact of professional activities on the mental health science teacher, since it is extremely important for adequate and positive professional performance. For a more complete synthesis on the theme, the methodology was based on Bibliographic and Qualitative Research, which uses a theoretical basis about studies referenced by some authors in which they point out the importance of this care within the professional practices. Therefore, it is necessary that they have an expanded view of their profession, and the losses that some postures adopted may cause, interfering in their professional performance and in the relationships established there, within the family and also in social life.

Keywords: Mental health, Work, School environment

Data de aprovação 11/11/2023

1. INTRODUÇÃO

A vida profissional de um professor está exposta a situações que envolvem níveis de estresse altíssimo, trabalham sobre pressão tanto da sociedade, quanto dos próprios alunos, sem direito a nenhum recurso, excessivas cargas de trabalho, desvalorização de sua profissão, são fatores como esses que tem grande influência no desgaste da saúde mental dos professores. Mais um agravante para o desequilíbrio da saúde mental é a opressão diante das suas angústias, medos e emoções. Já que os mesmos são treinados no seu exercício

¹ Discente do Curso de Especialização de Ensino e Ciências pelo Instituto Federal do Piauí, Campus Angical. E-mail: regislenesthefanely22@gmail.com

² Mestre em Saúde da Família pelo Instituto Federal do Piauí, Campus Teresina Central. E-mail: louisetatiana@ifpi.edu.br

profissional para que não demonstrem nenhum tipo de reação emocional diante dos alunos nas inúmeras situações em que estão acometidos diariamente, sendo assim, esses sintomas seriam prejudiciais, pois tem que passar uma postura de líder no ambiente escolar.

A função de professor, principalmente no ensino em ciência exige que o profissional esteja sempre em estado de alerta, orientando os alunos e ensinando como deve acontecer o planejamento da ação, as vezes até mesmo durante seu momento de descanso, todos esses fatores citados acima podem ocasionar em uma super carga de trabalho causando um sofrimento psíquico, deixando o ofício de ser professor mais vulnerável em todos os âmbitos que o mesmo está inserido, afetando assim, seus aspectos sociais, emocionais, comportamentais e culturais, ocasionando em algumas situações transtornos físicos ou mentais. O professor no seu trabalho diário enfrenta várias situações frustrantes, onde num extremo está a falta de recurso para as pesquisas além da falta de cobrança do ensino, a vários desafios em realizar a aprendizagem na sala de aula. A escola, muitas vezes, é apontada como o principal motivo do baixo desenvolvimento intelectual dos educados, pois permanecem nela por muitos anos, jogando toda a responsabilidade nos professores perante a realidade escolar. (COSTA, 2007; OLIVEIRA e SANTOS, op. cit.).

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes, pois ensinar se tornou uma atividade desgastante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional (Reis et al., 2006). Apontam que a atividade do professor não se resume ao serviço diário, ao tradicional é necessário criar metodologia adequada, eficiente que estimule os alunos a fazer pesquisas, planejamento. A profissão do professor requer que ele vai além do que é lhe oferecido, buscando sempre renovar na sala de aula.

Segundo André e Cruz (2012, p.446) ofertam situações de ensino, “especialmente organizadas para atingir a aprendizagem efetiva dos alunos.” Observa-se que os professores ainda tem a missão de educar os alunos ensinando o a distinguir o bem do mal, não podendo desprezar o elemento ético de sua conduta. Ele terá que decidir entre o legal e o ilegal, o justo e o injusto e também entre o honesto e o desonesto. Os valores democráticos devem permanecer em todos os ambientes, ensinando que não pode haver preconceitos de acordo com a cor ,corpo e gênero de cada pessoa , visto que estes são respaldados no respeito aos direitos humanos. Contudo, nem sempre a prática permite essa clareza na atuação, e essa constante pressão gera no profissional estados de incertezas e angústias, pois ta cada dia mais difícil ensinar aos alunos o que é certo e errado. Os professores têm pouca mobilidade para tomar decisões, já que as atividades sempre estão condicionadas ao cumprimento estrito da

ordem de um superior, liberação de um transporte pra conhecer um museu ou fazer uma visita de campo, recursos para uma feira de ciência na escola etc. Nesse sentido, propõe-se uma didática atenta à necessidade de favorecer a formação de educadores críticos e conscientes do papel da educação na sociedade (ANDRÉ; CRUZ, 2012)

Visando os cuidados mentais e físicos de uma profissão que vive sob constante pressão entre ensinar e educar que necessita manter a ordem e a segurança dentro de uma sala de aula que muitas vezes tem mais de 40 alunos, é necessário o cuidado á saúde mental, pois é necessário um conjunto de maneira positiva dentro do ambiente escolar e convívio familiar, para estabelecer e fortalecer as relações já existentes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Os professores de ciências no seu trabalho diário enfrenta várias situações, onde em um extremo está a aprendizagem a qual deve ensinar de forma clara e objetiva e, do outro, a dificuldade com falta de laboratórios e os diversos tipos de violência e condições financeiras dos alunos pra realizar experimento na sala de aula. Segundo Marciel Cruz,(2014, p.60)

“Assim, ensinar deve ser assumido como um processo de fazer aprender alguma coisa (currículo) a alguém, só se completando naquele que aprende – o que requer uma dupla transitividade (sujeitos que ensinam e aprendem) e a mediação (sujeitos que aprendem sob a mediação de quem ensina).”

Dessa forma, este profissional vive num constante estado a eminência do estresse patológico podendo a vir desencadear outro estado.

Segunda a definição de Lima (2003 *apud* CONDÔLO et. al., 2006), O estresse não é uma enfermidade, e sim uma preparação do organismo para lidar com situações estressoras, variando de pessoa para pessoa, sendo, portanto, um mecanismo relevante para a sobrevivência humana, normal, necessário e benéfico ao organismo, fazendo com que o indivíduo fique mais atento e sensível em situações de perigo ou de dificuldades.”

No Brasil, a educação pública não é valorizada como deveria, muitas escolas apresentam problemas de infraestrutura e alguns estados não cumprem o piso salarial estabelecido por lei aos profissionais da educação, muitas vezes sofre com uma realidade que remete ao crescimento contínuo das diversas formas de violência e criminalidade. As críticas acerca da educação são muitas, principalmente no que se refere à atuação dos professores, muitas vezes até cupabilizando o mesmo.

Nessa direção, este trabalho se propõe a olhar para os aspectos que permeiam a saúde mental dos professores, profissionais que buscam sempre se atualizar para o melhor dos

alunos para formar cidadão em geral. Assim sendo, trata-se de uma temática de interesse acadêmico e social, independente, ou não, de significar a verdade absoluta dos fatos, revela uma versão para os acontecimentos vivenciados por esses profissionais. Para um bom exercício profissional, os docentes devem saber lidar com o conjunto de tarefas a ele conferidas e não se abster de cumprir suas obrigações, mesmo que isso implique em algum dilema ideológico pessoal.

Marcia Agostini (s/d, p.375) afirma que:

“Ter saúde e bem-estar no trabalho é necessariamente compreender a noção de sujeito e ator de sua vida e de sua vida no trabalho, numa relação social de troca com os outros trabalhadores, numa busca constante de conhecimento e de luta contra os mecanismos de desvalorização e de precariedade do trabalho, o que implica um processo de construção e um avanço das condições de trabalho e da qualidade de vida e de saúde dos trabalhadores”.

A atividade educacional não se resume ao serviço diário, a função implica em constante estado de aprendizagem, mesmo quando o profissional está em momento de descanso. A profissão requer que este indivíduo atue até no confronto da sua casa. Por se tratar de uma atuação profissional exaustiva há que se considerar que um ambiente familiar saudável e horas de repouso e lazer poderiam contribuir para um melhor equilíbrio mental na realização das muitas tarefas profissionais

2.1 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO À SAÚDE MENTAL

A saúde mental é o estado de equilíbrio entre a pessoa e o ambiente em que está inserido, no qual tem envolvimento com o trabalho, vida social, familiar entre outras. Relaciona-se com as emoções e comportamentos do indivíduo em diferentes situações e âmbitos da vida cotidiana, ajudando a determinar estratégias para facilitar o manejo em algumas situações, como o stress, vivendo com outras pessoas e tomar decisões importantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta sobre o conceito de saúde mental no trabalho: é o estado de bem-estar no qual o colaborador consegue usar suas próprias competências, recuperar-se do estresse do dia a dia, ser produtivo e colaborar com a sua comunidade.

A pressão e as frustrações são acontecimentos comuns no ambiente de trabalho e acabam sendo cruciais para a baixa produtividade de um indivíduo nesse local. O ambiente de trabalho deveria ser um excelente reforço para manter uma boa saúde mental. Nesse contexto, o local de trabalho deve ser um ambiente acolhedor de forma com que o funcionário se sinta mais propenso para desenvolver o seu dever, além de poder aumentar a sua produtividade.

Um profissional que esteja com a saúde mental fragilizada terá sua produtividade afetada, então, para evitar afastamentos ou rotatividade cabe aos superiores elaborar estratégias de prevenção, manutenção e recuperação da saúde mental de seus funcionários.

O crescimento do desgaste mental dos trabalhadores pode ser verificado nas estatísticas oficiais, como as da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Previdência Social (MPS). A OMS mostra que os transtornos mentais podem atingir até 40% dos trabalhadores, sendo que 30% são considerados transtornos “menores”, e entre 5 e 10% são de nível grave. Dados do MPS mostram que os afastamentos por problemas de saúde mental cresceram muito nos últimos anos e que já são a terceira maior causa de afastamento do trabalho no país. Tais dados apontam a relevância em compreender como ocorre o desgaste mental do trabalhador, e quais ações podem ser realizadas pelos sindicatos – enquanto entidades representativas dos trabalhadores – para mudar esse quadro. Devemos ressaltar que o nexo causal entre desgaste mental e trabalho ainda é um grande desafio.

Como apontam Paparelli(2011):, é raro que sejam considerados os elementos sociais presentes no processo de saúde/doença psíquica. Assim, as razões do adoecimento são, muitas vezes, atribuídas ao indivíduo, culpabilizando-o e individualizando um problema que é, essencialmente, social. O trabalhador é tratado, nesse sentido, como descuidado e irresponsável frente a acidentes e ao adoecimento, desconsiderando-se pressões, exigências, prazos e outras formalidades que caracterizam o trabalho contemporâneo, especialmente em países de economia dependente como o Brasil e outros da América Latina.

Além disso, é comum que se entenda o trabalho como algo naturalmente penoso, como se não fosse possível modificar os aspectos que geram adoecimento ao trabalhador. O ser humano vive exposto a diversas situações no seu cotidiano, essas que podem afetar diretamente ou indiretamente o seu desempenho nas suas determinadas funções, principalmente no seu ambiente de trabalho. Nesse contexto, o trabalho não deve ser considerado o principal culpado pelo desgaste mental, mas também não deve ser descartado e o trabalhador também não deve ser culpado por essa circunstância.

No cotidiano, o trabalhador está exposto as pressões e frustrações, a razão dessa exposição juntamente com um ambiente de trabalho conturbado contribui para o cansaço físico e mental, esse que acumulado pode ocasionar adoecimento mental. Nessa perspectiva, apesar do trabalho não ser apenas o único motivo, é fundamental que ele seja um minimizador e que altere as razões de adoecimento do trabalhador, de forma que o ambiente de trabalho se torne agradável e que possa acabar diminuindo esse quadro. Scliar (2007): Nos traz fazendo referência á saúde, onde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural, ou seja,

não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá de contextos como: época, lugar e classe social, bem como, de valores individuais, concepções científicas, religiosas e filosóficas. Podendo-se pensar o mesmo das doenças; ou seja, dependerá do contexto em que o indivíduo se inscreve.

O indivíduo que vivencia situações constantes de estresse, logo poderá a vir desencadear vários desequilíbrios psíquicos como um nível mais alto do estresse, o distress (CONDÔLO et. al., 2006), o que poderá desencadear conseqüentemente, diversas formas de transtornos mentais (depressão, pânico, burnout e etc., os quais não serão enfatizados aqui) e, conseqüentemente, a morte desse indivíduo, tanto literalmente como no sentido psicológico, em decorrência da falta de uma atenção e cuidados especializados na saúde mental do mesmo (LIMA, 2003; COSTA, 2007). Codo, Soratto e Vasques-Menezes (2004), vem falar que o indivíduo é indissociável do trabalho; portanto, ligado e constituído a partir deste por meio de seus significados em suas vidas. Nesse sentido um aspecto relevante aqui, relacionado à morte por conseqüências de problemas mentais, é o suicídio (OLIVEIRA, 2011).

2.2 PREJUÍZOS E BENEFÍCIOS DO ADOECIMENTO MENTAL DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO

Os professores sofrem influências de vários fatores negativos que geram estresse extremo, falta de respeito dos alunos e muitas vezes até dos pais. O cansaço físico e a falta de equilíbrio emocional podem levar esses profissionais a assumirem atitudes irracionais durante crises e situações caóticas, assim, tais atitudes podem levar à falta de eficácia no desempenho do exercício profissional, muitos são os casos de agravos à saúde física e mental. Essa realidade gera sofrimento psíquico, conseqüentemente reduz a eficácia da atuação profissional.

Conforme Vygotsky (1998), o papel do professor é o de ser um mediador apresentando-se como um importante parceiro no decorrer do processo de ensino e aprendizagem, alguém que motiva o aluno para a construção de seu próprio aprendizado e de seu ser, sendo assim, o profissional vive constantes opressões tanto da gestão quanto da sociedade.

O sofrimento humano pode estar associado ao processo laboral e, para tanto, se faz necessário compreender suas causas a fim de modificá-lo e reorganizar contingências mais favoráveis ao processo de trabalho. O estresse, nesse contexto, é resultante da interação das características do indivíduo e das influências sofridas por ele por meio do contexto ambiental,

isto é, trata-se da relação entre os meios internos e externos, juntamente com a percepção do indivíduo acerca de sua própria capacidade de resposta e enfrentamento (DEJOURS, 1992; LIPP, 1996).

O estresse pode ser entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. Fatores estressantes como um ambiente de trabalho perigoso, baixo controle sobre o processo de trabalho (cumprimento de ordens), frequente contato com o público (atendimento da comunidade geral), longas jornadas de trabalho (em razão da escala), recursos insuficientes, insatisfação com a atividade e a remuneração, dificuldade de ascensão profissional, além da exposição ao sofrimento alheio e a problemas familiares, estariam relacionados ao sofrimento ou distúrbios psíquicos e, todos esses fatores estão presentes (LIPP; PEREIRA; SADIR, 2005; MINAYO; SOUZA, 2003; ROMANO, 1996).

O estresse é uma reação emocional na qual o corpo produz substâncias que terão um efeito no organismo, visando protegê-lo de alguma situação que cause medo, confusão ou excitação. No estresse aparecem certas reações que são observáveis: taquicardias, tensão muscular, mãos frias e suadas, sensação de nó no estômago, ombros ligeiramente levantado, e estado de alerta permanente (BACCARO, 1990; MARGIS; PICON; COSNER; SILVEIRA, 2003).

Um dos agravantes do estresse no trabalho pode estar associado à limitação que a sociedade submete pessoas quanto às manifestações de suas angústias, frustrações e emoções. Esse fato fica ainda mais, pois, se não há espaço para que tais manifestações sejam reveladas e trabalhadas, então, possivelmente, esses sintomas podem ser prejudiciais diante de uma situação que envolve risco.

Os professores lidam com situações reais e imaginárias, na profissão. Assim, o sofrimento e o estresse apresentam agravamentos e mesmo quando imaginários, podem desencadear respostas de alerta. Benevides-Pereira (2002) admite que os profissionais que trabalham em funções diretamente na assistência dos outros, estão suscetíveis ao estresse. Os sintomas podem ser definidos da seguinte forma: fadiga constante e progressiva, dores musculares, distúrbios do sono, perturbações gastrintestinais. Podem ocorrer também falta de atenção e concentração, alterações da memória, baixa autoestima, labilidade emocional, impaciência e dificuldades comportamentais associadas à negligência ou escrúpulo excessivo, à irritabilidade e aumento da agressividade, à dificuldade de relaxar, ao alto consumo de substâncias, ao risco de suicídio e aos sintomas defensivos que tangem tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, ironia e cinismo.

Dessa forma, espera-se destes um pronto atendimento dentro das diversas demandas da sociedade (OLIVEIRA e SANTOS, op. cit.). Nesse aspecto, abarcamos alguns conceitos para melhor compreensão da pesquisa, tal como o *Estresse* que pode ser definido como a soma de respostas fisiológica ou emocional determinadas por estímulo externo (estressores) que podem provocar ansiedade e tensão perceptíveis pelo organismo no qual são exigidos mecanismos adaptativos propiciando meios adequados à reação e preservação da integridade e do equilíbrio (POLITO e BERGAMASHI, 2006 *apud* OLIVEIRA, 2011). Considerando-se como parte múltipla e dinamicamente na interação entre indivíduo e ambiente, sendo assim iniciadas as necessidades como também as capacidades de cada sujeito, e conseqüentemente irão obter resposta do organismo a uma mudança.

A expressão estresse passou-se a ser de uso corriqueiro, divulgada através dos diferentes meios de comunicação generalizando, simplificando e até mesmo ocultando as reais conseqüências que o estresse laboral traz para o sujeito num todo; nessa perspectiva, o estresse relacionado ao trabalho (*Estresse Laboral*) pode ser definido como a situação em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador podendo ser entendido como um desequilíbrio entre as exigências ocupacionais e a capacidade de resposta do indivíduo, constituindo-se em um importante problema de saúde ocupacional, sendo as somas de respostas físicas ou mentais inerentes aos estímulos do ambiente de trabalho que de alguma forma cobra do indivíduo respostas adaptativas que podem ocasionar e influenciar comportamentos negativos desse profissional (OLIVEIRA, op. cit.).

Portanto, existem vários fatores que podem contribuir para que a saúde mental desses profissionais seja comprometida: o distanciamento destes dos seus familiares, já que são submetidos à certa escala de serviço (OLIVEIRA e SANTOS, op. cit.); falta de condições (logística e humana) de trabalho; falta de reconhecimento e valorização profissional por parte de atores sociais, que conseqüentemente acaba desmotivando e deprimindo o profissional devido à insatisfação com a própria profissão; e as próprias relações interpessoais (COSTA, 2007).

2.3 A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E COLEGAS DE TRABALHO MEDIANTE A ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO.

A família é o principal fator protetivo e a presença de adoecimento mental no ambiente familiar muda toda a rotina, geralmente promove desgaste nos laços familiares. Por isso é importante em todo o processo do acompanhamento psicológico, sendo assim, necessita participar ativamente de todas as fases, desde o acolhimento, aceitação da condição e ajudar a

superar as dificuldades, principalmente, em relação ao estigma social. É necessário que se estabeleça uma tríade entre os profissionais, paciente e a família para que a relação de confiança seja solidificada e assim promover resultados satisfatórios. A boa relação do profissional com a família é de extrema importância para manter sua saúde mental, só que na maioria das vezes isso não ocorre, pois, a família não apoia a profissão. O que também pode prejudicar o desempenho é de transportar os problemas do lar para o trabalho, e vice versa, pois o mesmo também pode levar problemas do trabalho para o lar, interferindo assim em uma boa convivência familiar.

Mioto (1997) ressalta que

Todo o movimento antipsiquiátrico está baseado justamente no deslocamento da doença mental do campo individual para o campo interpessoal, especialmente das relações familiares, dentro de uma sociedade lógica e contraditória na sua relação com a família. Ao mesmo tempo que a sociedade a enaltece, ela também a oprime (p. 117)

O apoio e a participação da família é a base para uma boa estrutura emocional para o paciente, tanto para a prevenção de crises, quanto para a sua manutenção e recuperação. Assim, a família colabora na adequação do paciente ao tratamento e sua consequente melhora. O que se percebe diante dessa situação é que as políticas em relação aos cuidados a saúde mental de seus profissionais apresentam resultados não satisfatórios. Com isso é necessário que se compreenda os fatores prejudiciais a saúde do trabalhador, assim estructurem medidas eficazes com base nesses fatores que sejam favoráveis ao processo de trabalho. Há que se considerar que um ambiente familiar saudável e horas de repouso e lazer poderiam contribuir para um melhor equilíbrio mental na realização das muitas tarefas profissionais. Se o homem passa a maior parte de seu tempo trabalhando, suas relações pessoais fora de casa deveriam ter um valor afetivo de extrema importância. No entanto, as relações de companheirismo e de amizade no trabalho na maioria das vezes, dentro do contexto não se concretizam, pois elas são passageiras, imediatas, os vínculos não podem estabelecer-se, já que com cada alteração rompem-se os laços, perdem-se as pessoas.

A amizade no ambiente de trabalho é importante, pois se trata do local onde o indivíduo passa a maior parte do seu tempo, então a existência de uma relação afetiva é crucial para seu bem-estar, mas isso não fica bem explícito. Através do tempo com o desenvolvimento da globalização, as relações de amizade dentro do ambiente de trabalho acabaram diminuindo drasticamente e dando espaço para as relações de competitividade, o que pode atrapalhar bastante, pois em vez de observar a pessoa ao lado como um colega ou amigo, você acaba o vendo como um adversário.

Os laços de amizade entre funcionários de uma empresa é sinal de boa comunicação, entrosamento e alta produtividade para a empresa, principalmente por estarem expostos a problemas mentais e essa relação de amizade poderia ser fundamental para tal superação, pois com essa ligação existe um maior sentimento de união, de entrosamento, de acomodação e de um ambiente altamente agradável. Esses laços se tornam ainda mais importantes quando um dos colegas de trabalho acaba sendo submetido ao atendimento psicológico, esse necessitará de apoio dos outros funcionários, pois isso será fundamental para sua recuperação e manutenção da saúde mental.

3. METODOLOGIA

Trata de uma pesquisa bibliográfica desenvolvida referente a saúde mental dos profissionais de educação no ambiente escolar ,através de artigos, monografias, dissertações, livros, revista científica, documentos e teses sobre a temática foram buscados no contexto nacional e, em seguida analisados e aplicado.

Segundo Gil, essa se define como:

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborada constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Parte dos estudos exploratórios podem ser definidos como pesquisas (2008, p. 50)

A busca do material bibliográfico realizou-se nas seguintes bases de dados: Periódicos *Google Acadêmico*. A busca foi realizada pela leitura de palavras-chave, títulos e resumos dos artigos utilizando os termos “ambiente virtual de aprendizagem; educação básica”, “plataformas digitais de aprendizagem; educação básica” e “plataforma *e-learning*; educação básica”, esses termos foram usados em português.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

É necessário pensar em suporte efetivo para essa classe, pois, os professores não tem acesso a serviços psicológicos dentro das corporações. O atendimento só ocorre caso os próprios profissionais tenham a iniciativa de buscar por ajuda, o que é difícil, ou então, se envolva em alguma ocorrência ou demonstre sintomas nítidos de adoecimento mental.

Diante disso, é afastado de suas funções para uma avaliação mais rigorosa. Geralmente, esse processo é visto pelo profissional como sinal de fraqueza ou punição. Percebe-se que dentro do militarismo não existe medidas preventivas e eficazes que objetivam

a melhoria da qualidade de vida dos profissionais.

É importante que outros estudos sejam realizados para que possam buscar e estruturar estratégias que visem a prevenção dos diversos fatores que colaboram de forma negativa para uma boa saúde mental dos professores de ciências.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi analisar a forma de como são afetada a saúde mental desses profissionais, refletir sobre a importância dos professores adquirirem conhecimento sobre cuidar da saúde mental a fim de aprimorar sua relação práticas pedagógicas e, conseqüentemente, obter resultados mais significativos. A pesquisa demonstrou que atualmente muitos profissionais são afastados do seu trabalho por ter problemas psicológicos, ter o entendimento sobre essa situação é essencial para que os educadores compreendam melhor o funcionamento psíquico e cerebral, o que permite a criação de abordagens pedagógicas assertivas para promover o processo de ensino-aprendizagem.

Quando os educadores compreendem melhor como funcionam as suas emoções, eles podem criar atividades mais estimulantes e desafiadoras que despertam a atenção e a curiosidade dos alunos. Além disso, podem aproveitar as emoções para melhorar a memorização e trabalhar o desenvolvimento das funções executivas, permitindo a aquisição de conhecimento e habilidades. Isso muda a perspectiva da sala de aula, tornando-a mais centrada no processo de aprendizado.

Conforme pesquisa é importante salientar que é necessário que os profissionais de educação tenha um olhar crítico pra sua saúde mental..

Essa pesquisa alcançou varias discussão sobre a saúde mental dos professores , família,recursos, desvalorização da classe,financeiros, transtornos mentais, falta de respeito no qual já vem de um contexto histórico de falta de compreensão pelo poder publico.

Deste modo, o presente artigo analisa, dentro do limite e espaço que lhe são dedicados . propõe-se,ao fim,uma equipe no ambiente escolar no qual desse aos professores um suporte mais adequado, miminixando essa carga dentro da sala de aula.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, M. et al. As múltiplas aproximações da relação “saúde, gênero e trabalho”. **Revista do II Congresso Internacional Mulher, Trabalho e Saúde**, 1999
- AMARAL, C. B. et. al. **Planeta Rooda: inovações a partir de propostas pedagógicas para o ensino fundamental**. Renote, v. 14, n. 2, p. 1-10, 2016. DOI: 10.22456/1679-1916.70714. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/index>. Acessado em: 02 ago. 2023.
- ANDRÉ, Marli. CRUZ, Giseli Barreto da. A produção do conhecimento didático na Rbep (1998-2010). **R. bras. Est. pedag.**, Brasília: 2012;234(número especial):443-62
- BRASIL, Parâmetros Curriculares Nacionais. **Ciências da Natureza e suas tecnologias**. Brasília: MEC, 2002. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ciencian.pdf>. Aces-sado em: 02 ago. 2023.
- _____. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica: Programa de Saúde da Família**. Caderno 1. Brasília: MS, 2000
- _____. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho**. Secretaria de Políticas de Saúde. Brasília, 2001.
- CARMO, P. S. **A ideologia do trabalho**. São Paulo: Moderna, 2005
- COSTA, Nilce Maria da Silva Campos. Docência no Ensino Médico: **Por que é tão difícil mudar? Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro: 2007;29(31):21-30
- COSTA, R. D. A.; ALMEIDA, C. M. M.; LOPES, P. T. C. Avaliando um Ambiente Virtual de Aprendizagem para as aulas de Ciências no nono ano a partir de percepções dos alu- nos. **R. Bras. De Ensino e C&T**, v. 8, n. 1, p. 1-16, 2015. DOI: 10.3895/rbect.v8n1.2030. Dis- ponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbect/article/view/2030>. Acessado em: 15 set.2023.
- CRUZ, Giseli Barreto da; MARCEL, Jules. **A didática de professores referenciais e suas contribuições para a formação docente**. Est. Aval. Educ., São Paulo: 2014;25(57):56-82
- CUNHA, A. P. A.; SEUS, L. G. Visitando teses e dissertações: formação de professores e ensino mediado por TIC em foco. Artefactum: **Revista de estudos em linguagem e tecnolo- gia**, v. 9, n. 1, p. 1-16, 2019. Disponível em: <http://artefactum.rafrom.com.br/index.php/artefactum/article/view/1734>. Acessado em 30 set. 2023.
- DEJOURS, C. Psicodinâmica do trabalho. São Paulo: Atlas, 1994. BLEGER, J. Temas de psicologia: entrevista e grupos. São Paulo: Martins Fontes, 1989. LARANJEIRA, S.M.G. **A realidade do trabalho em tempo de globalização. Precarização, exclusão e desagregação social**. In: SANTOS, J.V.T. (Org.). Violência em tempo de globalização. São Paulo: Hucitec, 1999.
- DUSO, L. **Uso de Ambiente Virtual de Aprendizagem de Temas Transversais no Ensino de Ciências**. RBECT, v. 2, n. 3, p. 60–76, 2009. DOI: 10.3895/S1982-873X2009000300005. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbect/article/view/553>. Acesso em: 22 set.2023.

FIORI, R.; GOI, M. E. J. Revisão de literatura em ambiente virtual de aprendizagem no Ensino Básico com uso de plataformas digitais. **Revista de Ensino de Ciências e Matemática**, v. 12, n. 3, p. 1–24, 24 maio 2021. DOI: 10.26843/rencima.v12n3a27. Disponível em: <https://revistapos.cruzeirodosul.edu.br/index.php/rencima/article/view/2864>. Acesso em: 22 set. 2023.

Franco T, Druck G, Seligmann-Silva E. **As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado**. Rev Bras Saúde Ocup. 2010;35(122):229-248.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**, 6. ed., São Paulo:Editora Atlas, 2008.

JACOME, L. J. et al. **Uma extensão do moodle para recomendação Ubíqua de objetos de aprendizagem**. Renote, v. 10, n. 3, p. 1-11, 2012. DOI: 10.22456/1679-1916.36392. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/36392>. Acessado em: 02 set. 2023.

JUNG, M. C. **O ambiente virtual Moodle como ferramenta de ensino e aprendizagem na disciplina de Ciências em uma turma de 7ª série do ensino fundamental**. 2010. Monografia (Especialização) – Mídias na Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/141429/000990864.pdf?sequence=1>. Acessado em: 02 out. 2023.

KONFLANZ, G. M.; FERREIRA, V. L. D.; FERREIRA, C. C. **Aplicação de análise textual em publicações relacionadas ao Ensino de Matemática em Ambientes Virtuais de Aprendizagem: Um Mapeamento Sistemático**. Renote, v. 10, n. 2, p. 173-183, 2021. DOI: 10.22456/1679-1916.121203. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/121203>. Acessado em: 02 out. 2023.

LACERDA, A. L.; SILVA, T. Materiais e estratégias didáticas em ambiente virtual de aprendizagem. **Rev. Bras. Estud. Pedagóg.**, v. 96, n. 243, p. 321-342, 2015. DOI: 10.1590/S2176-6681/337812844. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeped/a/V6W5w3LNTBmBBRd3xjWhm7Q/abstract/?lang=pt>. Acessado em: 02 ago. 2023.

LINHALIS, F. *et al.* **Uma Metodologia para Avaliação de Recursos Off-line em Ambientes virtuais de Aprendizagem**. Renote, v. 18, n. 2, p. 204-213, 2020. DOI: 10.22456/1679-1916.110228. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/110228>. Acessado em: 10 set. 2023.

MEYER, A. I. S. **Ambientes virtuais de aprendizagem: conceitos e características**. Kiri-Kerê: Pesquisa em ensino, v. 1, n. 12, p. 1-19, 2022. DOI: 10.47456/krkr.v1i12.37409. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/kirikere/article/view/37409>. Acessado em: 10 set. 2023.

Ministério da Previdência Social. **Cai número de acidentes de trabalho e aumenta afastamentos por transtornos mentais**. Previdência em questão [Internet]. 2012 [citado em 2016 nov 16];(59) :1- 2. Disponível em: http://www.previdencia.gov.br/arquivos/office/4_120326-105114-231.pdf 10. 5, acessado em 05 set. 2023.

MIOTO, Regina C. T. **Família e Serviço Social: contribuições para o debate**. In:Serviço

Social e Sociedade, nº 55, Ano XVIII. Editado por Cortez, 1997

MÔNEGO, L. C.; MARTINS, M. A. R.; HARTMANN, A. M. **Ambiente Moodle na formação inicial de professores: estratégia de mapeamento das interações com o uso de plugins**. Renote, v. 20, n. 1, p. 11-20, 2022. DOI: 10.22456/1679-1916.126504. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/126504>. Acessado em: 15 set. 2023.

OLIVEIRA, W. P.; PEIXOTO, C. S. A.; SCHIMIGUEL, J. **Ferramentas Avaliativas e Mapas Conceituais na Regulação de Conteúdos Didáticos em Ambientes Virtuais de Ensino-Aprendizagem (AVAs)**. Renote, v. 10, n. 3, p. 1-10, 2012. DOI: 10.22456/1679-1916.36430. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/36430>. Acessado em: 30 set. 2023.

PAPARELLI R. Grupo de enfrentamento do desgaste mental no trabalho bancário: discutindo saúde mental do trabalhador no sindicato. **Rev Bras Saúde Ocup.** 2011;36(123):139-146.

PAPARELLI R, SATO L, OLIVEIRA F. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. **Rev Bras Saúde Ocup.** 2011;36(123):118-1

ROCHA, L. E., RIGOTTO, R. M., BUSCHINELLI, J. T. P. **Isto é trabalho de gente? Vida, doença e trabalho no Brasil**. São Paulo: Vozes, 1994.

ROUQUAYROL, Maria Zélia. **Epidemiologia & Saúde**. 6. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 2003.

Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). **Docência e exaustão emocional**. *Educação e Sociedade*, 27(94), 229-253. doi: 10.1590/S0101-73302006000100011

SANTOS, N. R. S.; LIMA, J. V.; WIVES, L. K. **Integração de recursos para acesso aos Objetos de Aprendizagem Multimodais**. Renote, v.10, n. 3, p. 1-10, 2012. DOI:

Saúde mental no trabalho. Disponível em: <https://www.tuacarreira.com/saude-mental/>, acessado em 24 set. 2023.

SCHNEIDER, A. P.; TULHA, C. N. **Percepção da usabilidade do moodle como ferramenta para o ensino de ciências baseado em investigação**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel) – Tecnologia da Informação e Comunicação, Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/171390>. acessado 02.agos.2023

SELIGMANN-SILVA E, BERNARDO MH, MAENO M, KATO M. O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador. **Rev Bras Saúde Ocup.** 2010;35(122):187-191.