

Vaga-lumes na educação: entrevista com uma professora que enfrenta a “roda-viva” da educação básica

Juliana Aparecida Bohn¹, Rosemari Lorenz Martins², Viviane Cristina de Mattos Battistello³

Resumo

Este trabalho apresenta um relato de experiência que narra uma entrevista realizada com uma professora da educação básica. O objetivo foi compreender como ela percebe seu trabalho e como ele impacta sua qualidade de vida. Para isso, utilizou-se uma entrevista semiestruturada, cujas respostas foram articuladas aos conceitos discutidos a partir de revisão bibliográfica sobre a temática. Os resultados indicam um crescente adoecimento docente, o que demanda seu reconhecimento e tratamento como uma questão de saúde pública. Isso contribui para a ampliação do debate sobre a qualidade de vida do professor, visto que é fundamental a construção de espaços de escuta, como o proporcionado à professora por meio da entrevista supracitada. Ademais, isso evidencia que o diálogo sobre a prática docente pode ser uma ferramenta valiosa para prevenir e enfrentar os desafios da profissão.

Palavras-chave

Docência. Escola. Trabalho. Saúde. Adoecimento.

¹ Doutoranda em Diversidade Cultural e Inclusão Social na Universidade Feevale, Rio Grande do Sul, Brasil; professora da Rede Municipal de Educação de Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: julianabohn@gmail.com.

² Doutora em Letras pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil; coordenadora do Programa em Diversidade Cultural e Inclusão Social da Universidade Feevale, Rio Grande do Sul, Brasil; professora na Universidade Feevale, Rio Grande do Sul, Brasil; líder do Grupo de Pesquisa “Leitura, Letramentos, Tecnologias e Inclusão Social”. E-mail: rosel@feevale.br.

³ Doutora em Diversidade Cultural e Inclusão Social pela Universidade Feevale, Rio Grande do Sul, Brasil; estágio pós-doutoral em Diversidade Cultural e Inclusão Social na Universidade Feevale, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: vbattistello@gmail.com.

Fireflies in education: an interview with a teacher who faces the “wheel” of basic education

Juliana Aparecida Bohn¹, Rosemari Lorenz Martins², Viviane Cristina de Mattos Battistello³

Abstract

This study presents an experience report that narrates an interview conducted with a basic education teacher. The aim of the study was to understand how she perceives her work and how it affects her quality of life. To this end, a semi-structured interview was employed, and the answers were connected to concepts discussed in a literature review on the theme. The results indicate a growing illness among teachers, a reality that should be recognized and addressed as a public health issue. This contributes to expanding the debate on teachers' quality of life, since it is essential to create spaces for listening, such as the one provided to the teacher through the aforementioned interview. It also highlights that dialogue about teaching practices can be a valuable tool for preventing and dealing with the challenges of the profession.

Keywords

Teaching. School. Work. Health. Illness.

¹ PhD student in Cultural Diversity and Social Inclusion, Feevale University, State of Rio Grande do Sul, Brazil; teacher at the City Network of Education of Novo Hamburgo, State of Rio Grande do Sul, Brazil. Email: julianabohn@gmail.com.

² PhD in Languages, Pontifical Catholic University of Rio Grande do Sul, State of Rio Grande do Sul, Brazil; coordinator of the Cultural Diversity and Social Inclusion Program of Feevale University, State of Rio Grande do Sul, Brazil; professor at the Feevale University, State of Rio Grande do Sul, Brazil; leader of the Research Group “Reading, Literacies, Technologies and Social Inclusion”. Email: rosel@feevale.br.

³ PhD in Cultural Diversity and Social Inclusion, Feevale University, State of Rio Grande do Sul, Brazil; postdoctoral internship in Cultural Diversity and Social Inclusion at Feevale University, State of Rio Grande do Sul, Brazil. Email: vbattistello@gmail.com.

Introdução

É uma sexta-feira de agosto, são cinco dias consecutivos de chuva. Para quem não vive a realidade de uma escola de educação básica, esse dado é irrelevante, mas para quem a experiencia, logo se acende um alerta: crianças e estudantes estão há muitos dias sem brincar na rua, ou seja, há maior agitação. Como elemento isolado, não parece ter tanta relevância, mas juntam-se a ele os documentos burocráticos que devem ser entregues para a coordenação pedagógica, bem como a conversa difícil com uma família insensível, a falta de cuidado com as palavras de uma colega na sala dos professores e a preocupação com uma criança que pode estar sendo negligenciada. Enquanto isso, a máquina de lavar estragou, as compras da semana precisam ser feitas e o gás está por terminar. O texto que precisa ser lido para a próxima aula da pós-graduação está sobre a mesa de jantar, enquanto a professora assiste ao 8º episódio de uma série, tentando descansar um pouco seu corpo e sua mente. Descansar ou esquecer?

O trecho anterior, de autoria própria, pode ser o relato da vida de muitos professores da educação básica no Brasil. Não é à toa que os números apontam para um quadro alarmante sobre a saúde mental desses profissionais. Segundo uma pesquisa publicada em 2019 pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), com a participação de 762 profissionais da educação da rede pública de vários estados, 71% deles precisaram se afastar da sala de aula devido a ocorrências que desencadearam problemas psicológicos e psiquiátricos (Lima, 2022). Em conversas sobre esses adoecimentos e similares, é recorrente ouvir a palavra *burnout* – síndrome do esgotamento profissional –, reconhecida como a doença do trabalho. Além disso, dados revelam que cerca de um terço dos docentes apresenta sintomas característicos dessa doença (Marques; Tanaka; Foz, 2019).

Diante do quadro supracitado, nota-se a urgência de pensarmos ações que auxiliem o bem-estar dos professores. Nesse sentido, destaca-se a Lei nº 14.681, promulgada em setembro de 2023, cujo Art. 1º traz:

a criação da Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação, considerada a necessidade de desenvolver ações direcionadas para a atenção à saúde integral e a prevenção ao adoecimento, bem como de estimular práticas que promovam o bem-estar no trabalho de maneira sustentável, humanizada e duradoura (Brasil, 2023).

No entanto, o Brasil caracteriza-se por uma cultura repleta de leis, mas com pouca aplicabilidade. Ainda assim, o quadro alarmante em relação à saúde mental dos professores urge por medidas que realmente sejam colocadas em prática.

Considerando esses elementos, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma professora da educação básica de um município da região metropolitana de Porto Alegre/RS). Ela esteve afastada do trabalho por 45 dias, em virtude de um diagnóstico de *burnout* e, desse modo, busca-se articular os aspectos trazidos pela professora com a base teórica a partir da revisão bibliográfica no que diz respeito à entrevista.

A partir da entrevista semiestruturada, a professora utilizou o termo “roda-viva” para referir-se à forma como vive o cotidiano na escola. Conforme o Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa (s. d.), essa palavra representa: 1. movimento incessante; atividade, azáfama, inquietação; 2. grande atrapalhão; barafunda, confusão. Como sociedade, é importante olharmos atentamente para esse movimento incessante e, assim, buscarmos criar espaços em que sejam possíveis a reflexão e o aprofundamento pessoal, tão necessários ao fazer a educação. Além disso, é necessário garantir o tempo do “ser” aos profissionais da educação.

Metodologia

Em primeiro lugar, este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência. Desse modo, busca descrever a experiência vivida e sua valorização por meio de uma análise crítica e reflexiva, embasada em fundamentos teórico-metodológicos (Mussi; Flores; Almeida, 2021). Para tanto, foi realizada uma entrevista semiestruturada, como parte do processo de avaliação de uma disciplina de um curso de pós-graduação, cuja ementa abordava principalmente a saúde e a qualidade de vida do trabalhador. A entrevista ocorreu em setembro de 2023, com duração de 20 minutos, tendo sido gravada e transcrita com consentimento da profissional. Além disso, por meio das plataformas de base científica *Scielo*, *Redalyc* e Periódicos da Capes, foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando as seguintes palavras-chave: “docência”, “escola”, “trabalho”, “saúde” e “adoecimento”.

No que diz respeito às perguntas, estiveram presentes: 1) Qual a sua profissão?; 2) Qual a sua formação acadêmica?; 3) Como foi sua escolha pela docência?; 4) O que você entende por qualidade de vida no trabalho?; 5) De 0 a 10, como você pensa que está sua qualidade de vida no trabalho e por quê?; 6) O que você considera que seja um aspecto que impacta em sua qualidade de vida no trabalho?

Outrossim, como uma entrevista semiestruturada, outras questões foram levantadas ao final, a partir das falas da professora. Com relação ao sigilo da pesquisa, todas as informações de identificação foram suprimidas, como nomes de instituições e locais. Para preservar a

identidade da entrevistada, não utilizamos nomes ou iniciais, referindo-nos a ela somente como professora ou entrevistada.

Resultados e Discussão

Inicialmente, os resultados revelam que o professor desempenha múltiplas funções em seu cargo, enfrentando uma carga excessiva de atividades. A exemplo disso, antes de sair para o trabalho, ele precisa planejar aulas, avaliar tarefas e corrigir provas. Essa dupla jornada dificulta a separação entre deveres, lazer, trabalho e vida familiar, impactando negativamente a sua qualidade de vida, conforme estudos de Lima (2022). Nesse contexto, esses fatos são identificados a partir da primeira resposta da professora:

Meu nome é [REDACTED], eu tenho 45 anos. A minha formação inicial [...], sou professora, né? Sou formada em Educação Física, fiz uma especialização em Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia. [...] Hoje eu trabalho como “profe” da sala de recursos, 40 horas, numa escola municipal. [...] Durante a noite, [quero dizer,] o vespertino e a noite, eu atendo alunos particulares (Entrevistada, 2023).

A literatura estudada, em consonância à realidade relatada, revela situações alarmantes sobre a saúde dos professores, evidenciando a necessidade de ações específicas para melhorar a categoria. De acordo com Lima (2022), a saúde docente é um problema de alcance nacional, uma vez que os professores brasileiros enfrentam várias dificuldades cotidianas, o que afeta diretamente o rendimento dos alunos e o desempenho das escolas. Ademais, outro problema destacado por Lima (2022) são as mudanças rápidas no ambiente escolar, pois os professores não recebem formação continuada para atender às suas necessidades e, dessa forma, precisam buscar essas atualizações por conta própria. Isso se evidencia na segunda resposta da professora:

Eu fiz magistério, depois eu fiz a graduação em Educação Física. Daí, eu fui fazendo vários cursos de especialização... eu fiz Psicomotricidade também, Ludopedagogia, daí a Educação Especial, né? O A.E.E (Atendimento Educacional Especializado), a Psicopedagogia e depois a Neuropsicopedagogia institucional, a clínica... a Neuropsicopedagogia clínica não cheguei a fazer, só a institucional. [...] Agora, então, estou fazendo a pós da Educação Socioemocional (Entrevistada, 2023).

De modo geral, a escolha da carreira docente é pessoal e influenciada por fatores como referências familiares e profissionais, bem como afinidade com disciplinas e experiências anteriores (Soares, 2021). Nesse contexto, a terceira pergunta foi um pedido para a professora

contar sobre a sua escolha profissional.

Eu venho do interior, sabe? [...] Da Instituição [REDACTED], em [REDACTED]. Na minha época, a gente não tinha muitas escolhas. Tem o curso de magistério na cidade, porque eu ainda sou [REDACTED]. E aí, na cidade, tem uma escola muito boa, que é o Instituto [REDACTED]. [...] Realmente, o meu curso de magistério foi fantástico. Eu aprendi horrores naquele curso de magistério. Foi muito bom, sabe? Eu não me arrependo de ter feito, porque foi uma coisa assim, para a vida até hoje. Depois de ter feito um monte de pós-graduação, eu ainda uso coisas que eu aprendi lá no magistério, porque foi um curso muito maravilhoso. Mas enfim, retomando... Minha mãe é professora, minhas tias são professoras, minha tia e avó, é professora... todo mundo ao meu redor. É um mundo de professores [...]. Eu cresci querendo dar aula[s] de Educação Física, especialmente em academia. Eu sempre gostei muito desse mundo, da academia. Dei aula[s] de natação, já fui “profe” de hidroginástica e tudo. Mas, para chegar lá, eu tinha que passar pelo magistério... [...] quando eu fiz o magistério, eu me apaixonei, sabe? Eu pensei em ir além, mas... Até cursei Educação Física, mas depois de cursar Educação Física, ainda fiz licenciatura plena. [...] Eu cravei o pé na licenciatura, não consegui ir para o bacharel, porque me encantei e eu fui aluna do [REDACTED]. E aí, eu fiz o meu estágio de Psicomotricidade ali, na [REDACTED]. Ele foi o meu orientador de estágio. Eu aprendi toda aquela parte da psicomotricidade relacional... a gente fazia umas práticas ali com aquela criançada. [REDACTED] E foi assim, sabe? Mágico, né? E dali eu não consegui mais sair e eu fui me aprofundando cada vez mais na área da Educação Especial. E... e acabei ficando, né? Eu perpassei por outros espaços, mas não adianta. O que eu curto é isso, né? E... estamos aí (Entrevistada, 2023).

A professora, ao narrar sua formação acadêmica, apresenta forte identificação com a profissão docente, o que é destacado por Silva *et al.* (2023) em sua pesquisa sobre a saúde mental dos docentes, com o forte comprometimento com o trabalho; em contrapartida, os resultados também evidenciam que os professores estão desmotivados pelo baixo reconhecimento social e econômico que, em muitos casos, causam um processo de medicalização. Nesse sentido, a pesquisa apontou para 33,7% dos entrevistados.

Conforme os estudos de Wilberstaedt, Vieira e Silva (2016), ignorar o que é essencial para o bem-estar e a qualidade de vida dos docentes é uma forma de não cuidar de si, gerando sentimento de culpa por não dedicarem tempo e recursos à própria saúde. No mesmo artigo, as autoras ainda apresentam a concepção de saúde, bem-estar, qualidade de vida e doença, especialmente sob o viés de promoção para um pensamento reflexivo na escola, visando à melhora da qualidade de vida de toda a comunidade acadêmica. Nesse contexto, a professora explicou o que entendia como qualidade de vida no trabalho:

Eu acho que, em primeiro lugar, a qualidade de vida no trabalho é sair de casa sabendo que vai fazer uma coisa que gosta... sair de casa sabendo que hoje vai fazer uma coisa que gosta. Isso é uma coisa que, apesar de todo o meu cansaço, de todo o meu esgotamento, é nítido que eu gosto muito. Eu sei que quando converso com as pessoas que não são do meu núcleo, [...] que são da família, [...], as pessoas dizem: “Nossa, como é que tu gosta tanto, né?”, [por]que dá para ver no jeito de falar, no jeito de contar, no jeito de relatar as coisas do trabalho, que a gente ama o que a gente está fazendo, né? [Dá para ver] que a vida da gente é aquilo ali, né? Eu acho que isso [é] qualidade de vida, eu acho que, em primeiro lugar, é isso, fazer o que tu amas. Mas tem um outro contexto que talvez a gente não tenha tanto, né? Que é uma sobrecarga, a gente tem que estar muito sobrecarregado. A gente abraça coisas que não são nossas. Acho que na área da educação é muito isso, a gente vira mãe, vira psicóloga, vira assistente social, vira enfermeira... tem que ter um profissional da Psicologia dentro da escola até para não sobrecarregar a gente, porque eu não tenho preparo nem para ouvir, porque até para ouvir tem que ter preparo. Tu tens que saber ouvir, tens que saber filtrar, para tu não leves aquilo tudo para ti (Entrevistada, 2023).

A pergunta anterior traz dois conceitos importantes sobre os quais é preciso uma análise. O termo “trabalho” significa um conjunto de atividades que o homem realiza para atingir determinado fim, seja de origem produtiva ou criativa. Em geral, “é associado à função profissional, ou seja, uma atividade remunerada” (Sanfelice; Renner, 2020, p. 12). Enquanto isso, “qualidade de vida” é “a percepção da pessoa referente à sua vida em relação ao seu entorno, como a sociedade em que está inserido e também seus sentimentos e objetivos” (Sanfelice; Renner, 2020, p. 10). A junção dos dois termos – qualidade de vida no trabalho – traz o que é chamado de guarda-chuva teórico, com consequências, na prática, relacionadas a outros fenômenos das organizações e vinculado à saúde mental (Sampaio, 2012).

A professora explica que, para ela, a qualidade de vida no trabalho está relacionada a sair de casa consciente que fará algo que gosta, citando, inclusive, que seus familiares e conhecidos dizem ser possível perceber nela o quanto ama aquilo que faz, apesar de todo o cansaço e esgotamento, que também são apontados em sua fala. Em contrapartida, a entrevistada cita um contexto em que percebe não haver qualidade de vida no trabalho, explicitando os momentos de sobrecarga e aqueles em que exerce funções que não são suas. Nesse contexto, ela relaciona as funções que muitos docentes exercem, mesmo que não tenham sido preparados para isso. Logo, ela cita a importância de se ter um profissional da Psicologia nas escolas, pois isso diminuiria a sobrecarga do professor. Essa sobrecarga de trabalho está relacionada a uma cultura que inflige a fazer cada vez mais em menos tempo. Nesse sentido, Lacaz (2016, p. 45) alerta que:

Quanto à carga de trabalho e à pressão de demanda relacionada a esta nova realidade de trabalho, elas são prejudiciais à saúde pelo imperativo de fazer mais coisa em tempo limitado o que é vivido de maneira tensa e singular. Esta situação gera estresse, ansiedade, tensão, preocupação, impotência, frustração, mal-estar, mau humor, situações na maioria das vezes não enquadradas como doenças do trabalho pela Previdência Social.

Para Estácio de Paula e Lima (2020), esses aspectos também estão relacionados a uma conjuntura neoliberal, que desumaniza o professor e o transforma em uma máquina, pois, assim como a professora cita, o profissional assume diversas funções que não são suas. Essas condições levam ao adoecimento, como no caso da entrevistada. Isso foi relatado na resposta à pergunta seguinte, em que pedia para ela numerar, de zero a dez, como pensava estar sua qualidade de vida no trabalho e por quê:

Hoje eu diria quatro. Esteve pior há dois meses, quando estava no fundo do poço e achei que não conseguiria mais voltar. O que me fez voltar foi o acolhimento de algumas colegas, me senti muito abraçada por elas. Estava lendo sobre o que é um acúmulo de coisas, mas [tem] o fato de eu ter sido agredida por aluno e entrar em um processo de conflito comigo mesma, pois eu o amo, mas eu não quero que ele vá à escola. Eu fiz oração para que ele não fosse à escola, porque não queria enfrentá-lo, porque ele me morde, me chuta, me bate, bate nas outras crianças, passa arrancando o cabelo das outras crianças, puxando com força... Ele não faz por mal, ele faz porque é um descontrole dele. [...] Aquilo acabou comigo... [...] Eu estou feliz agora. Eu vou te dizer por que eu dei quatro... porque ele não está indo à escola, porque ele está de atestado médico ainda. Mas, quando ele voltar, eu acho que volta para dois, volta para um, sei lá (Entrevistada, 2023).

A professora, que anteriormente apresentou uma percepção de qualidade de vida no trabalho como “gostar do que se faz” e é vista como alguém que “ama seu trabalho”, agora numera seu nível de qualidade de vida como “quatro”, citando que já esteve pior, em “dois”. Além disso, ela ainda menciona que precisou ficar afastada do trabalho por um período.

Desse modo, considerando o período de afastamento da professora para cuidados relacionados à sua saúde, é relevante conceituar o termo. Logo, para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946, n. p.), saúde é:

um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença. E ainda, saúde mental é o equilíbrio da personalidade considerada na sua globalidade bio-psicossocial. A capacidade de pensar, se adaptar à realidade, capacidade de desempenhar funções sociais, a capacidade de lidar com a maior parte dos problemas do cotidiano. As perturbações mentais são doenças caracterizadas por perturbações de ordem emocional, cognitiva e comportamental.

A entrevistada relata ter lido sobre o motivo de seu afastamento no trabalho, classificando-o como “um acúmulo de coisas”, mas descreve que o fato de ter sido agredida por um aluno foi o detonador para um conflito interno, pois apesar de gostar da criança, de “amá-la”, não queria mais que ela fosse à escola. Um componente importante no processo de esgotamento é a percepção do professor sobre a eficácia de sua prática profissional (Torres Hernández, 2018), algo que é questionado pela entrevistada em relação ao aluno que a agrediu, uma vez que ela sente não saber mais como ajudar.

Nesse sentido, o Ministério da Saúde, por meio de seu *site*, explica que o *burnout* é:

um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros (Brasil, 2023).

No Brasil, segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), 30% dos trabalhadores estão afetados pela síndrome supracitada, conforme publicado no *site* Estado de Minas (Mariz, 2023). Para Ramos e Souza (2021), quando sentimentos como raiva, tristeza e desânimo predominam no trabalho docente, há um favorecimento ao adoecimento e, conseqüentemente, ao afastamento do trabalho. Nesse contexto, Barreto e Hissa (2020) identificaram que a atividade docente pode ser considerada insalubre, uma vez que contribui para o desenvolvimento de doenças de saúde mental nos professores.

De modo a reafirmar os processos de adoecimento vivenciados pelos docentes, Souza e Sousa (2021) alertam que o poder público precisa estar ciente de seu papel de prevenção e cuidados na saúde dos professores. Contudo, esse processo demanda maiores investimentos, pois, como apontam Santana e Neves (2017), não há programas que abordem a saúde docente. Isso é preocupante, pois esse fenômeno de adoecimento não pode ser silenciado. Nesse ínterim, no que concerne aos aspectos de impacto na qualidade de vida do trabalho docente, a professora respondeu:

Eu acho que o grande número de alunos de inclusão que eu tenho... a quantidade de alunos é muito grande, porque cada aluno é um estudo de caso. Cada aluno é um caso que você tem que estudar, tem que ir para a leitura, tem que pesquisar, e tem que fazer um “catatal” de documentações (Entrevistada, 2023).

Para Morin (2004, p. 9), entre as ações para a prevenção do estresse ocupacional, destaca-se “ajustar a carga de trabalho (física, mental e emocional) e dar orientações claras, recursos suficientes e *feedback* de tempos em tempos”. Assim, percebe-se na fala da entrevistada haver um acúmulo de trabalho. Ela destaca que esse acúmulo está relacionado principalmente ao número de alunos que atende, algo comprovado na pergunta seguinte, quando se questionou sobre o número de alunos atendidos pela docente e pediu-se que ela explicasse sua função de professora na Sala de Recursos Multifuncional, que ocupa atualmente.

Hoje eu estou atendendo efetivamente 30 crianças, mas eu tenho uma lista de 46. Bom, primeiro tem que conhecer a criança, né? Conhecer muito a criança, visitar a sala de aula, conhecer como é que ela funciona no grupo, no recreio, na hora do lanche... conversar com a família, daí, conversar com a professora, fazer todo um estudo de caso dessa criança, né? [Conversar] com os profissionais que atendem fora da escola... [...] O atendimento da sala de recursos é um atendimento semanal, no contraturno, de 50 minutos, que eu acho que já é terapêutico, só o fato dos pais terem que sair de casa, [terem que] sair do trabalho para levar a criança lá... já é terapêutico, porque a criança começa a ver: “Opa, alguém está se preocupando comigo, alguém está olhando para mim, alguém está me levando lá, está me buscando lá”, então acho que já é um grande passo. [Tem] a orientação para os professores, porque tem que existir uma adaptação curricular... e essa adaptação curricular é única, não existe receita. [...] Para poder fazer a adaptação curricular, não é sabendo o código da BNCC que você vai fazer, é conhecendo a criança... conhecendo principalmente o que ela tem de bom, porque a gente costuma ver só as dificuldades, mas a gente tem que ver o que a criança tem de bom e aproveitar aquele... aquela habilidade dela e trabalhar em cima da habilidade, não trabalhar em cima do que ela não sabe. [...] Se você trabalhar em cima do que ela não sabe, ela vai desistir. Isso é o que eu vejo, assim, todos os dias em meu trabalho. Se você trabalhar em cima do que a criança não sabe: “aí, mas é isso aí que ela tem dificuldade, então vou trabalhar em cima disso”, [você] vai perder a criança, porque daqui a pouco ela vai desistir. Ela vai parar de tentar viver na frustração por muito tempo... nem crianças, nem nós, ninguém aguenta. [Tem] a orientação para os apoiadores, né, que a gente tem que fazer formação com eles... Normalmente, são crianças que estão vindo trabalhar com a gente, né? Eu tenho um grupo, agora são 13... a maioria tem 19, 20, 21 anos e é o primeiro emprego. Estão, lá nos primeiros semestres da faculdade, eles não sabem absolutamente nada, né? Nada de nada... [...] Tu tens que fazer a formação para explicar tudo, desde o funcionamento do trabalho, até o que é o autismo, o que é a síndrome de Down, o que é a deficiência intelectual... tudo tem que explicar. [...] Não tem como dar essa aula todos os dias no meio do circo, pegando fogo, que nem é a vida da gente... Tu chegas na escola, tá faltando gente, daí a coordenadora já pegou teus apoiadores para substituir, e daí tá... Não tem como tu ensinares essas pessoas nessa roda-viva que a gente vive... é isso aí, o que acaba com a saúde mental da gente. Eu sei que eu tô me alongando, eu tenho muita dificuldade de resumir. Mas, pra te falar, assim, há pouco tempo a minha orientadora me mandou uma mensagem assim, ó: “Amanhã eu vou pegar o [REDACTED], que é o apoiador do [REDACTED], um menino que tem Síndrome de Down... do sétimo ano, que não para nem na sala, porque ele tem que ajudar a professora do terceiro ano que vai fazer o passeio”. Daí

eu: “Tá, mas e daí o [REDACTED]? O que eu vou fazer com o [REDACTED]? Sim, eu tenho que pensar no aluno. O que eu vou fazer com o [REDACTED]?” Eu tenho atendimento a tarde inteira... eu vou botar ele lá comigo? Eu vou dispensar os meus alunos? Eu vou tirar de uma outra criança que não precisa tanto, que todos precisam, sabe? Isso aí é enlouquecedor. É muito angustiante, é muito enlouquecedor (Entrevistada, 2023).

A narrativa da professora sobre as suas funções na Sala de Recursos Multifuncionais é finalizada de forma bastante dramática. Como perceptível, ela cita o quanto é “enlouquecedor” esse trabalho. Nesse sentido, Dejours (1991) discorre sobre o sofrimento do trabalhador ao esgotar sua capacidade de lidar com as exigências do trabalho. Isso ocorre ao utilizar ao máximo suas habilidades intelectuais, emocionais e de adaptação, e, conseqüentemente, o profissional não consegue mais mudar de tarefa ou encontrar maneiras de lidar com as demandas físicas. Nesse contexto, a principal causa do sofrimento não são as exigências mentais ou psíquicas, mas a certeza de que a insatisfação não pode mais ser reduzida.

Conforme mencionado, além do atendimento às crianças e aos estudantes com deficiência, também cabe à professora direcionar o trabalho dos estagiários que acompanham esses alunos, os quais chegam à escola sem o conhecimento necessário para realizar essa função, competindo a ela ensiná-los. É visível, assim como aponta Dejours (1991), que o trabalho da professora exigiu o máximo de sua capacidade mental e emocional, o que culminou em seu afastamento.

Outrossim, Sales e Freitas (2018) evidenciam que o sofrimento psíquico vivido pelos professores perpassa pelas dimensões de suas vidas, prejudicando, inclusive, a vida pessoal deles; isso se concretiza na fala dos professores entrevistados na pesquisa, que relataram que diariamente precisam recuperar-se física e emocionalmente para o retorno no dia seguinte, porém nem sempre isso ocorre.

Aliado a isso, as interferências que superiores fazem na rotina de trabalho dos professores foram apontadas como um fator que impacta na qualidade de vida deles. Um exemplo que retrata isso foi o fato de um dos estagiários (apoiadores) ser solicitado para outra função diferente da que havia sido designada anteriormente. Nesse viés, observa-se que o envolvimento no processo decisório e a percepção da qualidade das tarefas são fundamentais para a participação efetiva no trabalho, promovendo uma maior sensação de pertencimento e a realização de atividades com qualidade (Gallie, 2003; Sampaio, 2012).

Para finalizar, foi solicitado que a professora deixasse um recado para quem está fazendo pesquisas sobre a qualidade de vida do professor:

Quem está pesquisando sobre a qualidade de vida do professor? Sei lá! Eu acho que tem que amar muito, tem que gostar muito para enfrentar essa batalha todos os dias. Que a gente tem pouca qualidade de vida, eu acho que assim... Daqui a pouco terá colegas [com] uma boa qualidade de vida, mas assim, daqui a pouco terá alguém que sustenta ela, [para] que ela não precise trabalhar tantas horas, que daí ela consegue sair do seu trabalho e se cuidar... ter aqueles momentos de autocuidado, de fazer uma academia, de fazer uma meditação maior, uma caminhada e tudo [mais]. Mas, como a realidade do professor não é essa, porque a gente financeiramente também não ganha bem e a gente precisa trabalhar muitas horas, a gente chega em casa, a gente tem tudo para fazer, a nossa qualidade de vida é muito ruim... é muito ruim! Então, tem que pensar bem se tu queres enfrentar isso aí, porque não é fácil. Não é fácil. E eu, sinceramente, não estou vendo uma luz no fim do túnel para isso. Que triste, né? É verdade. Eu não queria terminar com essa frase, assim, “Eu não estou vendo uma luz no fim do túnel”..., mas [não] adianta filosofar e dizer aqui coisas lindas e maravilhosas, porque a gente sabe que não é, né? A realidade não é essa. Eu estou tomando três tipos de medicação para depressão. Eu estou tomando dois antidepressivos, um ansiolítico, e ainda tô aqui, ó, nas gotinhas de [REDACTED], que eu tô tomando, tipo, licor, assim, sabe? (Entrevistada, 2023).

Nessa questão, a professora aponta algo que poderia impactar para uma maior qualidade de vida no trabalho: o fato de trabalhar menos horas, o que, segundo ela, não pode acontecer por questões financeiras. Nesse contexto, promover condições de trabalho seguras e saudáveis, que envolvam o ambiente físico, a jornada de trabalho, bem como o salário e benefícios, são ações para a promoção do bem-estar nas organizações (Morin, 2004; Sampaio, 2012). É importante salientar que, no caso da entrevistada, além do trabalho de dois turnos na escola, ela leciona aulas particulares à noite e realiza um curso de pós-graduação, totalizando uma carga de trabalho com um número considerável de horas por semana.

Ademais, Silva, Araújo e Oliveira (2022) abordam a questão da desigualdade de gênero como mais um fator de dificuldade, já que a profissão docente carrega consigo marcas de uma ideologia cisheteropatriarcal. Dessa forma, além do trabalho escolar diário, cabe à mulher-professora grande parte dos afazeres domésticos, culminando em menos tempo para o cuidado de si, como referiu a entrevistada. Além disso, ela retoma as questões relacionadas à sua saúde, mencionando o uso de medicamentos antidepressivos, associados a seu quadro de *burnout*, citando que toma um dos medicamentos quase como um “licor”.

Diante dessa realidade, salienta-se o perfil epidemiológico dos agravos à saúde dos trabalhadores com um aumento nas lesões por esforços repetitivos, distúrbios psiquiátricos e psicossomáticos, estresse e fadiga crônicos, síndrome de *burnout*, além de absenteísmo e maior rotatividade da força de trabalho, conforme estudos de Macêdo (2016). Portanto, a professora enquadra-se nesse perfil de trabalhador, inclusive no que se refere às questões de absenteísmo, já que esteve afastada do trabalho por 45 dias.

Indubitavelmente, as condições de trabalho assumem um importante viés nesta discussão. No estudo de Sales e Freitas (2018), aparece que os professores estão adoecidos fisicamente (bursites e dores crônicas), bem como emocionalmente. Em função disso, muitos profissionais apresentam um grande desejo de abandonar a profissão. Desse modo, os sindicatos que representam essa categoria vêm articulando ações em relação ao adoecimento dos professores, como o estudo de Gouvêa (2016), que aponta como a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação tem enfrentado essa demanda. A pesquisa em questão traz como resultado que é preciso tornar o fenômeno do adoecimento uma pauta da coletividade, contrariando um movimento de individualismo que é comum atualmente. Além disso, a pesquisa reforça que os grupos sindicais precisam organizar-se para ações efetivas de amparo aos docentes.

Para finalizar, a professora foi questionada se gostaria de acrescentar algo para concluir:

A gente tinha que ser mais valorizado financeiramente. Eu acho que isso é uma... isso talvez seja uma luz no fim do túnel, porque daí a gente ia poder trabalhar menos horas, a gente ia poder se dedicar a estudar. E, a partir do momento que a gente se dedicasse a estudar, a gente ia ter melhores resultados. [...] A gente ia ser melhor visto. Eu acho que tudo [es]barra nisso aí, porque tem que ser muito corajoso para enfrentar os estudos depois de uma jornada que nem a gente tem, sem remuneração. Tem que ser muito corajoso. Acho que a chave seria uma remuneração melhor. Não sei se estou sendo prática demais [...] (Entrevistada, 2023).

Assim, a entrevistadora mencionou: “Mas é uma saída para quem não via luz no fim do túnel. Tu já viste alguma coisa...”, e, em seguida, a professora concluiu: “É, encontrei ali um vaga-lume”. Para Lima (2022), a depreciação da docência é crescente, resultante do baixo investimento, da remuneração inadequada e da falta de reconhecimento social. Isso gera uma sensação de incapacidade nos educadores, que sentem que seus esforços são insuficientes. Essa sobrecarga física e emocional impacta negativamente a saúde, levando ao surgimento de diversas patologias.

Considerações finais

O vaga-lume é um símbolo de luz, graças à sua capacidade de ser visto em meio à escuridão. A forma como a professora finalizou a entrevista, aponta-nos que há caminhos, mas que precisam ser trilhados com coragem, pois apresentam inúmeros desafios. As pesquisas também revelam que o adoecimento docente é uma realidade que precisa ser enfrentada, mas

não individualmente, e sim coletivamente. Portanto, fortalecer os processos de coletividade é uma ação que pode trazer resultados em termos de bem-estar e saúde desses trabalhadores.

O percurso narrativo percorrido pela professora ao longo da entrevista pode nos remeter para uma possibilidade importante, no sentido de prevenção e cuidado em saúde mental nas escolas. O fato de ser ouvida durante a entrevista, questionada, de ter tido espaço de fala e, obviamente, de escuta de si, contribuiu para a mudança de perspectiva dela. Especificamente, no decorrer das perguntas, ela passou de um lugar sem expectativas, em que não “via luz no fim do túnel”, para chegar a ver como um “pequeno vaga-lume”, se referindo a uma possibilidade de melhoria.

Nesse contexto, para a fala e para a escuta, há de se ter tempo. Pensando nisso, ainda se instiga saber: como estão os tempos na escola? Logo, tem-se a resposta: os tempos de uma “roda-viva”, em que todos parecem buscar por algo que nunca é alcançado. Portanto, algo precisa ser feito. Nesse sentido, embora haja amparo legal que busca garantir a qualidade de vida do trabalhador da educação, a realidade é divergente. Não há previsão de quando essa proposta será colocada em prática, ou de que forma irá atingir seu objetivo, mas é necessário olhar além, pois mesmo que haja uma política de qualidade de vida, é preciso perceber a lógica do trabalho, transformando o “fazer mais em menos tempo” em “(talvez) fazer menos, mas com mais profundidade”, garantindo a saúde e o bem-estar do trabalhador.

Metaforicamente, é possível pensar que iniciamos a entrevista em meio à escuridão, sem ver uma luz no fim do túnel, mas finalizamos com uma pequena luz. Entretanto, necessitamos de mais, precisamos de pesquisas que olhem para a pessoa docente, que analisem criticamente o seu fazer pedagógico, para que assim surjam não somente “vaga-lumes”, mas “faróis” que tragam luz para iluminar a escuridão em que vivem os docentes da educação básica no Brasil.

Agradecimentos

Agradeço à Universidade Feevale e à Fundação Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela oportunidade de realizar meu doutorado; também, aos professores que me motivaram a pensar sobre as relações entre o trabalho e a saúde mental. Ademais, um agradecimento especial à professora que se dispôs a dar a entrevista, fruto deste relato de experiência.

Agradecimento ao fomento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), bolsa de pós-doutorado em Diversidade Cultural e Inclusão Social (Feevale).

Referências

BARRETO, R. M. M.; HISSA, D. L. A. depressão e o impacto na prática docente em professores do ensino médio da rede estadual de ensino em Fortaleza (CE). **Educação em Debate**, Fortaleza, v. 42, n. 82, maio/ago. 2022.

BRASIL. **Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023**. Institui a Política de Bem-estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Brasília, DF, 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/114681.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2014.681%2C%20DE%2018,Art. Acesso em: 2 fev. 2025.

BRASIL. Síndrome de burnout. **Ministério da Saúde**, Brasília, [s. d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 2 out. 2023.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1991.

ESTÁCIO DE PAULA, W. E.; LIMA, R. C. G. S. Docência na educação infantil: neoliberalismo, desumanização e adoecimento na república inacabada brasileira. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. e0023060, 2020. DOI 10.1590/1981-7746-sol00230. Disponível em: <https://www.tes.epsjv.fiocruz.br/index.php/tes/article/view/716>. Acesso em: 6 fev. 2025.

GALLIE, D. The quality of working life: is Scandinavia different? **European Sociological Review**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 1-35, fev. 2003. DOI 10.1093/esr/19.1.61. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/31055249_The_Quality_of_Working_Life_Is_Scandinavia_Different. Acesso em: 2 set. 2025.

GOUVÊA, L. A. V. N. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 111, p. 206-219, out./dez. 2016. DOI 10.1590/0103-1104201611116. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/csTLDPyFBWXLtCnSn6R8qp/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2025.

LACAZ, F. A. C. Trabalho e saúde em tempos de globalização. In: MACÊDO, K. B. *et al.* (org.). **Organização do trabalho e adoecimento**: uma visão interdisciplinar. Goiânia: PUC Goiás, 2016. p. 41-63. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/osat/wp-content/uploads/sites/72/2017/06/Livro-organiza%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-e-adoecimento-mpt21-06-2017.pdf>. Acesso em: 8 maio 2025.

LIMA, D. R. **Saúde docente**: doenças causadas aos professores na escola pública. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Estadual de Goiás, Luziânia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ueg.br/jspui/bitstream/riueg/1253/2/MG37%200058-2022%20Dayane%20Rodrigues.pdf>. Acesso em: 7 fev. 2025.

MACÊDO, K. B. A saúde mental e o trabalho: o olhar da clínica psicodinâmica do trabalho. In: MACÊDO, K. B. *et al.* (org.). **Organização do trabalho e adoecimento**: uma visão interdisciplinar. Goiânia: PUC Goiás, 2016. p. 221-250. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/osat/wp-content/uploads/sites/72/2017/06/Livro-organiza%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-e-adoecimento-mpt21-06-2017.pdf>. Acesso em: 8 maio 2025.

MARIZ, C. Dia do professor: educadores no limite. **Estado de Minas**, 2023. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2023/10/15/interna_gerais,1576678/dia-do-professor-educadores-no-limite.shtml. Acesso em: 23 out. 2023.

MARQUES, A. M.; TANAKA, L. H.; FOZ, A. Q. B. Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: uma revisão integrativa. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v. 32, n. 1, p. 35-51, 2019. DOI 10.21814/rpe.15133. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/15133>. Acesso em: 2 set. 2025.

MORIN, E. M. The meaning of work in modern times. In: WORLD CONGRESS ON HUMAN RESOURCES MANAGEMENT, 10., 2004, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Human Resources Management, 2004. p. 1-12. Disponível em: <https://uiamaket.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/03/estelle-2004-the-meaning-of-work-in-modern-times-pdf.pdf>. Acesso em: 2 fev. 2025.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021. DOI 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060. Acesso em: 12 out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Carta da Organização Mundial da Saúde**. 1946. Disponível em: www.onuportugal.pt/oms.doc. Acesso em: 5 fev. 2025.

RAMOS, V. R. L.; SOUZA, V. L. T. Docência, sofrimento e potência de ação: o drama de ensinar no ensino médio público pelo olhar da psicologia. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 27, n. 2, p. 455-474, ago. 2021. DOI 10.5752/P.1678-9563.2021v27n2p455-474. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/psicologiaemrevista/article/view/28868>. Acesso em: 2 fev. 2025.

RODA-VIVA. In: **Infopédia**. Porto: Porto Editora, [s. d.]. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/roda-viva>. Acesso em: 3 set. 2025.

SALES, L. O.; FREITAS, M. C. S. A experiência com o adoecimento na docência: um estudo com professores do município de São Miguel das Matas, Bahia, Brasil. **Sisyphus – Journal of Education**, Lisboa, v. 6, n. 2, p. 65-81, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=575763874005>. Acesso em: 2 set. 2025.

SAMPAIO, J. R. Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. **Psicologia: Organizações e Trabalho**, Florianópolis, v. 12, n. 1, p. 121-136, jan./abr. 2012. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n1/v12n1a11.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

SANFELICE, G. R.; RENNER, J. S. Qualidade de vida – aproximações conceituais. In: SANFELICE, G. R.; BASSANI, P. S. (org.). **Diversidade cultural e inclusão social**. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2020. p. 7-17.

SANTANA, F. A. L.; NEVES, I. R. Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 786-797, 2017. DOI 10.1590/S0104-12902017167259. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/TS4J9WBtPrM4HDBw5HMzKnJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2 fev. 2025.

SILVA, E. C.; ARAÚJO, M. V. R.; OLIVEIRA, E. C. Trabalho docente, relações de gênero e adoecimento. **Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, v. 15, n. 34, p. e18361, 2022. DOI 10.20952/revtee.v15i34.18361. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/revtee/article/view/18361>. Acesso em: 3 fev. 2025.

SILVA, J. C *et al.* Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 27, p. e242262, 2023. DOI 10.1590/2175-35392023-242262. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282377628021>. Acesso em: 3 set. 2025.

SOARES, B. K. F. **Escolha da carreira docente**: o que pensam as professoras iniciantes. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/20431/1/BKFS06072021.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2025.

SOUZA, E. C.; SOUSA, R. C. Pesquisa (auto)biográfica, educação e saúde docente: escritas de formação e refiguração identitária. **Cadernos CERU**, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 99-126, 2021. DOI 10.11606/issn.2595-2536.v32i1p99-126. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354588190_Pesquisa_auto_biografica_educacao_e_saude_docente_escritas_de_formacao_e_refiguracao_identitaria. Acesso em: 5 set. 2025.

TORRES HERNÁNDEZ, E. Competencias socioemocionales y creencias de autoeficacia como predictores del burnout en docentes mexicanos. **Revista de Estudios y Experiencias en Educación**, Concepción, v. 17, n. 35, p. 15-27, 2018. DOI 10.21703/rexe.20181735torres1. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2431/243158173001/html/>. Acesso em: 1 out. 2023.

WILBERSTAEDT, I. O. S.; VIEIRA, M. G. M.; SILVA, Y. F. Saúde e qualidade de vida: discursos de docentes no cotidiano de uma escola pública de Santa Catarina. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 219-238, 2016. DOI 10.1590/1981-7746-sol00026. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/bLDQqyV4fLzVXhm676v4KJS/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

Submetido em 14 de agosto de 2024.

Aprovado em 6 de dezembro de 2024.