



Um olhar sobre a saúde mental de educadores na rede pública de ensino

Mental health of educators in the Brazilian public school system

**Thaís Cristina Gutstein Nazar¹, Patrícia Christan², Livia Freitas³,
Fernanda Pegoraro⁴**

RESUMO

Considerando a importância da resiliência no contexto educacional, este estudo tem como objetivo analisar aspectos de saúde mental, da qualidade de vida e da resiliência em educadores da rede pública estadual do Sudoeste do Paraná. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de campo descritiva, com a utilização dos seguintes instrumentos para a coleta de dados: Escala de Avaliação dos Indicativos de Ansiedade e Depressão; Escala de Resiliência; Escala de Apoio Social; Escala de Otimismo; e a Escala de Satisfação de Vida. Participaram do estudo 79 educadores da Rede Pública que responderam a uma série de questionários relativos aos instrumentos utilizados. Os resultados evidenciam que educadores com maiores índices de resiliência, apoio social e otimismo têm menores índices de ansiedade e depressão, assim como os melhores níveis de satisfação com a vida. Tais achados salientam a relevância de se discutir essa temática associada às necessidades do direcionamento para cuidados em saúde mental do educador.

PALAVRAS-CHAVE: Educadores; Resiliência; Saúde mental.

ABSTRACT

Since resilience in the educational context is of paramount importance, current study analyzes aspects of mental health, quality of life and resilience in educators of the state public network of southwest Paraná, Brazil. Method comprises descriptive field research and the following instruments for data collection: Scale of Assessment of Anxiety and Depression Indicators; Resilience Scale; Social Support Scale; Optimism Scale; and the Life Satisfaction Scale. Seventy-nine public school educators participated in the study who answered a series of questionnaires related to the instruments employed. Results show that educators with higher rates of resilience, social support and optimism have lower rates of anxiety and depression and the best levels of life satisfaction. Data highlight the relevance of discussing the theme, coupled to the needs of directing mental health care of the educator.

KEYWORDS: Educators; Mental health; Resilience.

INTRODUÇÃO

O processo de educação é comumente confundido com a própria história da humanidade, uma vez que o

desenvolvimento da educação do homem foi crucial para a criação de grupos sociais e sua comunidade. Isso advoga para a relevância de se ter o conhecimento de práticas passadas e

¹ Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGE na Universidade Federal do Paraná (UFPR). Professora Titular na Universidade Paranaense (UNIPAR), Francisco Beltrão (PR), Brasil.

² Acadêmica PIC do curso de Psicologia da Universidade Paranaense (UNIPAR), Brasil.

³ Acadêmica PIC voluntária, do curso de Psicologia da Universidade Paranaense (UNIPAR), Brasil.

⁴ Acadêmica PIC do curso de Psicologia da Universidade Paranaense (UNIPAR), Brasil.

sua história, visto que, com isso, se tem um melhor entendimento acerca dos sentidos tomados pela educação no cenário atual (LIMA, 2018).

No Brasil, sobretudo no período Colonial, as práticas de ensino estavam sob a responsabilidade de instituições religiosas. Esse cenário passou a se modificar com a Constituição de 1824, momento em que se criou o Sistema Nacional de Educação, gerando, conseqüentemente, o desenvolvimento do sistema público de educação, bem como o setor privado (LIMA, 2018).

A partir do século XX, as transformações do exercício do educador foram caracterizadas pelo volume maior de tarefas e o desenvolvimento de funções que vão além do ensino e da aprendizagem. Tal realidade fez com que a carga de trabalho docente ultrapassasse as normatizações da Lei trabalhista nº 13.415/2017 (BRASIL, 2017). A prática educacional, além do saber técnico, estabelece um compromisso educativo, social e político na formação de cidadãos e de diversos profissionais. Dessa maneira, a educação é um dos instrumentos mais importantes na transformação da realidade e na formação de consciência social (COLARES; FONSECA; COLARES, 2021).

Apesar disso, o adoecimento de profissionais da educação tem sido

frequentemente associado a um local de trabalho estressante. Essa situação ganha força quando as capacidades sociais desses profissionais, diante de situações diversas, são mal adaptativas e, em decorrência, mostram um nível baixo de resiliência, comprometendo a qualidade de vida (LIMA, 2018).

Outro aspecto relevante ao se discutir o atual contexto de educação e saúde mental diz respeito às alterações e os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde dos educadores, uma vez que trabalhar coletivamente em sala de aula não foi possível por um período considerável. Esses profissionais precisaram atravessar múltiplas mudanças, como a ausência de orientações e capacitações, a adaptação às tecnologias de informação e comunicação, a falta de instrumentos adequados e dificuldades de delimitação entre lazer e profissão, uma vez que a casa se tornou também o seu ambiente de trabalho (GUIMARÃES, 2021). O isolamento abrupto como meio de contenção do novo coronavírus gerou desafios para essa classe, uma vez que na coletividade o trabalho do educador se fortalece por meio da formação de vínculos e sociabilidades (SOUZA *et al.*, 2021). Com o retorno das aulas presenciais, fez-se necessário que os educadores transformassem

novamente suas estratégias de atuação, tanto no que tange às suas relações afetivas como ao seu desempenho profissional, o que envolveu modificar seus projetos e idealizar novas formas de execução (LIMA, 2021).

Diante disso, na atual condição de trabalho do educador, não há uma divisão evidente da vida profissional e da pessoal, tendo em vista que o educador leva para casa atividades que deveriam ser realizadas somente em seu local de trabalho, tais como planejamento de aulas, correção de atividades e resolução de questões administrativas. A sobrecarga de sua atuação desencadeia, desse modo, um comprometimento físico e mental, além de gerar um sentimento de inadequação diante das atuais demandas que lhe são determinadas, uma vez que sua formação não fornece suporte para atender a tamanhas exigências trabalhistas, visto que é entendido como o principal causador das incorreções do processo de ensino (ALMEIDA *et al.*, 2021).

Ao passo que o reconhecimento do docente diminui, aumenta-se a cobrança para que a instituição escolar desempenhe funções que antes eram de responsabilidade de outras organizações sociais, como a família. Nesse contexto, o professor passa a desempenhar variadas funções, além

das que foram tradicionalmente estipuladas ao seu exercício, sendo, simultaneamente, desvalorizado e sobrecarregado (TOSTES *et al.*, 2018).

Devido a esses aspectos, foram desenvolvidos muitos estudos e pesquisas nacionais sobre a saúde mental e o sofrimento psíquico dos educadores. Todavia, ainda se faz necessário visualizar esses aspectos, sobretudo a ansiedade e a depressão, em contextos regionais. De acordo com Deffaveri, Méa e Ferreira (2020), a ansiedade pode ser definida como a antecipação de uma possível ameaça futura que nem sempre se faz real, ocasionando no indivíduo um constante estado de alerta, tensão muscular e medo e sintomas como agitação psicomotora, tremores, tonturas e outros aspectos. A depressão, por sua vez, pode ser definida, de modo geral, como pensamentos desajustados, crenças e sensações resultantes de um ponto de vista seletivo negativo e de forte generalização, em que se tornam um problema. A depressão pode envolver eventos de recaídas e recorrências e, embora haja tratamento eficaz, tendem a ser elevados (SILVA, 2019). Outros aspectos podem relacionar-se à saúde mental por parte dos educadores da rede pública, direcionando estudos para aspectos da Psicologia Positiva (PP), tais como a

satisfação com a vida, o otimismo, a resiliência e o apoio social.

A satisfação com a vida é denominada, de acordo com Cunha, Pereira e Loureiro (2019), como o nível de contentamento do sujeito diante dos eventos de sua vida, bem como a percepção da sua qualidade por meio das relações e padrões estipulados pelo indivíduo. O otimismo, por sua vez, é compreendido como a forma de enfrentamento do que cerca o sujeito de modo positivo e valorativo, oportunizando o alcance de propósitos criados e contribuindo com eventos futuros, tornando-os possíveis de atingi-los, bem como minimiza o mal-estar e estimula a saúde (WEBER *et al.*, 2018). Por conseguinte, e ainda de acordo com os autores em questão, a resiliência é caracterizada como a interação entre os indivíduos e o meio em que estão inseridos, possibilitando-lhes uma forma positiva de enfrentar os desafios a que são submetidos. Todavia, ressalta-se que a resiliência não é um atributo adquirido desde o nascimento, mas a partir da relação do sujeito com o meio. Por fim, o apoio social é caracterizado como os recursos dispostos por terceiros em circunstâncias necessárias, podendo ser avaliado mediante a percepção individual no nível em que as relações interpessoais retratam determinadas funções, a título de exemplo, o apoio

emocional e material (FERNANDES *et al.*, 2018).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo caracterizar o perfil de educadores (professores e trabalhadores administrativos) da rede pública estadual de ensino quanto à resiliência, ao otimismo, à satisfação com a vida, ao apoio social, à ansiedade e depressão, além de correlacionar essas variáveis de estudo. De modo geral, acredita-se que a melhor compreensão desses aspectos colabora com o planejamento de estratégias e intervenções mais assertivas visando ao bem-estar e à saúde mental dos profissionais da rede de educação.

2 METODOLOGIA

Neste estudo, realizou-se uma pesquisa de campo descritiva e de natureza quantitativa, a fim de medir indicativos de resiliência e aspectos gerais de saúde mental em professores da rede pública de ensino (Ensino Fundamental e Médio) por meio do levantamento e coleta de dados.

Assim, para o levantamento dos dados, recorreu-se ao questionário como um instrumento de pesquisa, haja vista que é uma técnica interrogativa que permite que os indivíduos respondam por escrito, além de garantir o anonimato.

2.1 LOCAL

O estudo foi realizado em três escolas estaduais do município de Francisco Beltrão, Sudoeste do Paraná, sendo denominadas Escola A, de regime fundamental e médio normal, além de ensino técnico; Escola B, que conta com as modalidades de ensino integral de nível fundamental e médio; e a Escola C, cuja modalidade é ensino internato de nível médio. De maneira inicial tinha-se como objetivo realizar comparação entre os resultados obtidos das três escolas em virtude dos modelos educacionais, entretanto, como não se obteve uma amostra significativa entre os locais (61 participantes para Escola A, 11 para a B e 7 para a C) optou-se por realizar uma caracterização individual de cada escola nos quesitos dos temas das escalas aplicadas.

2.2 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 79 participantes, sendo educadores da rede estadual de educação pública, dentre estes, profissionais da direção, professores, administrativos e serviços gerais.

2.3 INSTRUMENTOS

2.3.1 Questões sociodemográficas

Para levantar informações sociodemográficas dos participantes, as pesquisadoras elaboraram um questionário sociodemográfico, abordando-se itens como local de trabalho, vínculo empregatício, função ocupacional, nível de instrução acadêmica, horário de trabalho, faixa etária, gênero, estado civil, composição familiar, nível de instrução ou escolaridade, renda, religião, uso de medicamentos psicotrópicos, além de perguntas abertas sobre o contexto organizacional.

2.3.2 Escala de Resiliência

A Escala de Resiliência utilizada neste estudo foi elaborada por Wagnild e Young (1993) e adaptada para o português brasileiro por Pesce *et al.* (2005). A escala é composta de 25 itens, e as respostas estão dispostas em formato Likert, que vão de um (discordo totalmente) a sete (concordo totalmente), com os escores variando entre 25 (mínima) e 175 (máxima). Quanto maior a pontuação, maior o nível de resiliência (WAGNILD; YOUNG, 1993 *apud* JUNIOR; MEDEIROS, 2017).

2.3.3 Escala de Apoio Social

A Escala de Apoio Social foi elaborada pela *Medical Outcomes Study* (MOS) e adaptada por Griep *et al.* (2005). As perguntas têm dimensões de cunho afetivo, emocional, interação social positiva e material. A interpretação da escala consiste na soma dos constructos nunca (1), raramente (2), às vezes (3), quase sempre (4), sempre (5). A pontuação varia de 19 (mínima) a 95 (máxima), de modo que, quanto maior a pontuação, maior será o nível de apoio social.

2.3.4 Escala Para Avaliar o Otimismo (LOT-R)

A Escala Para Avaliar o Otimismo (LOT-R) desenvolvida por Bastianello, Pacico e Hutz (2014) é composta de 10 itens, em que três se referem ao otimismo (itens 1, 4 e 10), três ao pessimismo (itens 3, 7 e 9) e quatro não são computados para a análise (itens 2, 5, 6 e 8). Os itens negativos foram recodificados para posterior análise estatística. A avaliação é realizada em escala Likert, que varia de um (discordo totalmente) a cinco (concordo totalmente). Os escores são obtidos por meio da soma das variáveis, e pontuação varia de 10 (mínima) a 30 (máxima), de forma que, quanto maior o escore, melhores são os

indicativos de otimismo (BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2014).

2.3.5 Escala de Avaliação dos Níveis de Ansiedade e Depressão - HAD

A Escala HAD desenvolvida por Zigmond (1983) propõe-se a avaliar os níveis de ansiedade e depressão. É composta por 14 perguntas com variação quantitativa entre 0 e 3. A interpretação da escala consiste na soma dos escores que variam de 0 (mínima) a 21 (máxima), de forma que pontuações entre 0 e 7 indicam improbabilidade de ansiedade e depressão, de 8 a 11 possível (questionável ou duvidoso) e 12 a 21 provável. Ainda, as questões 1, 3, 5, 7, 9, 11 e 13 referem-se aos níveis de ansiedade, enquanto as questões 2, 4, 6, 8, 10, 12 e 14 à depressão.

2.3.6 Escala de Satisfação de Vida

A Escala de Satisfação de Vida de Zanon *et al.* (2013) é composta por cinco itens, com números de um (discordo plenamente) a sete (concordo plenamente). A interpretação consiste na soma dos escores que varia de 5 (mínima) a 35 (máxima), de forma que, quanto maior

o escore, melhores são os indicativos de satisfação com a vida.

2.4 PROCEDIMENTOS

A pesquisa desdobrou-se em cinco etapas, sendo elas o contato com as escolas, a realização do convite, a sensibilização utilizando-se de palestra vivencial com metodologia ativa, a realização da coleta de dados e a posterior devolutiva coletiva e/ou individual. A palestra vivencial abordou temas como resiliência, autocuidado e saúde mental. A análise se deu por meio do lançamento dos dados das escalas na plataforma *Statistical Package Social Sciences SPSS 21.0*. A partir disso, realizaram-se a estatística descritiva de frequências e a discussão com a literatura.

Este estudo seguiu os parâmetros éticos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Paranaense (UNIPAR), sob o Parecer número 5.052.317/CAAE 250753221.00000.0109.

Inicialmente, realizou-se uma palestra vivencial, utilizando-se de metodologia ativa acerca das

temáticas, o levantamento e coleta de dados. Após a correção e tabulação dos dados, foi realizada a devolução nos locais onde os dados foram coletados, dando aos participantes um retorno, de maneira individual e/ou coletiva.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Utilizou-se de estatística descritiva e correlacional para a análise dos dados quantitativos no *software Statistical Package for the Social Science - SPSS 21.0*. Considerando as características da amostra, recorreu-se ao teste *Spearman* para correlação entre bivariáveis e para análise entre variáveis sem distribuição normal.

2.6 RESULTADOS

Destacam-se, inicialmente, os resultados do Questionário Sociodemográfico, na Tabela 1 constam as características gerais da amostra pesquisada. Com relação ao estado civil, há maior predominância de participantes casados (64,6%, n = 51) e residindo com filho e cônjuge (41,1%, n = 38).

Tabela 1. Características gerais da amostra dos participantes da pesquisa

Variáveis	Níveis	Frequência absoluta	Frequência relativa
Sexo	Feminino	71	89,87
	Masculino	7	8,86
	Ausente	1	1,26
Faixa Etária	25 a 29 anos	7	8,9
	30 a 34 anos	6	7,6
	35 a 39 anos	6	7,6
	40 a 44 anos	14	17,7
	45 a 49 anos	20	25,3
	50 a 54 anos	12	15,2
	55 a 59 anos	10	12,7
	60 a 64 anos	2	2,5
	Ausente	2	2,5
Área de atuação	Ciências Exatas	17	21,5
	Ciências Biológicas	10	12,7
	Ciências Humanas	19	24,1
	Direção, coordenação ou equipe pedagógica	13	16,5
	Administrativo	9	11,4
	Serviços gerais	5	6,3
	Ausente	6	7,6
Formação acadêmica	Bacharelado	50	63,3
	Licenciatura	1	1,3
	Pós-Graduação	10	12,7
	Mestrado	4	5,1
Distribuição por escola	Escola A	61	77,21
	Escola B	11	13,92
	Escola C	7	8,86

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2022.

Referente ao vínculo empregatício, majoritariamente, os participantes são concursados (70,9%, n = 56), seguidos de profissionais contratados por processo seletivo simplificado (19%, n = 15).

Questionados sobre o pensamento de desistir da docência, 48,1% (n = 38) afirmaram que já pensaram em desistir, enquanto 32,9% (n = 26) não. Sobre os motivos elencados sobre a permanência, têm-se: a realização pessoal (11,4%, n = 9), tempo de carreira (8,9%, n = 7) e a renda (7,6%, n = 6). No tocante à(s) dificuldade(s) no exercício profissional, 72,2% (n = 57) afirmam que já encontraram, ao passo que 8,9% (n = 7) não. Indagados sobre quais mudanças gostariam de realizar em sua profissão, 17,7% (n = 14) relataram melhores condições de trabalho e 12,7% (n = 10) valorização da profissão.

Sobre as dificuldades vivenciadas, foram mencionados o relacionamento interpessoal (30,4%, n = 24), tanto com a equipe de trabalho quanto com os alunos, e as condições de trabalho (11,4%, n = 9). No que diz respeito às redes de ajuda nas situações adversas, as opções indicadas foram a coordenação, equipe pedagógica ou direção (25,3%, n = 20) e as redes de apoio (11,4%, n = 9).

Outra pergunta realizada aos participantes foi sobre a importância do psicólogo no contexto escolar. Assim, 89,9% (n = 71) consideram de suma importância. Com relação às contribuições desse profissional, destacaram-se o apoio emocional

(41,8%, n = 33), tanto para professores quanto para alunos, a promoção de bem-estar (11,4%, n = 9) e o trabalho multiprofissional (11,4%).

De acordo com os dados coletados sobre a Resiliência, a pontuação média foi de 132,54, 24,26% abaixo do escore máximo possível no valor de 175, com um intervalo de confiança de 95%. A pontuação mínima, por sua vez, foi 89 e a máxima de 170. Esses resultados indicam que os educadores de fato têm bons níveis de resiliência.

Corroborando com os indicativos de Resiliência, os educadores demonstraram elevado apoio social. A pontuação média foi 74,06, estando, portanto, 22,10% abaixo do escore máximo de 95 pontos, com um intervalo de confiança de 95%. A pontuação mínima foi de 19 e a máxima de 95, o que demonstra que os participantes têm uma rede de apoio presente e acessível em suas vidas, o que por conveniência constitui-se como fator protetivo de saúde mental.

Os indicativos de Otimismo atestam-se comumente consentâneos à resiliência e ao apoio social. A pontuação média dos participantes na Escala de Otimismo foi de 23,60, o que demonstra que o indicativo se encontra 21,33% abaixo do escore máximo de 30 pontos, com um intervalo de confiança de 95%. A pontuação mínima

foi de 12 e a máxima de 30. As informações demonstram resultados positivos que se relacionam intimamente aos bons indicadores de resiliência e de apoio social.

No caso dos indicativos de Satisfação com a Vida, a pontuação média dos participantes foi 23,56, ou seja, os resultados estão 32,63% abaixo do escore máximo de 35 pontos, com um intervalo de confiança de 95%. A pontuação mínima foi de nove pontos e a máxima de 35. Essa variável demonstra um bom indicativo, em consonância com os indicadores encontrados nas variáveis supracitadas.

Quanto à Escala de Avaliação dos Níveis de Ansiedade e Depressão - HAD, a pontuação média dos participantes para os níveis de ansiedade foi 8,93, com um intervalo de confiança de 95. A mínima foi de um ponto e a máxima de 18 pontos, de forma que 42,10% (n = 32) da amostra têm indicativos improváveis para ansiedade, 38,15% (n = 29) possíveis e 19,73% (n = 15) prováveis. Com relação ao escore médio para depressão, esse foi 7,77 com um intervalo de 95%. A pontuação mínima foi de 3,60 e a máxima de 15 pontos, de modo que 49,31% (n = 36) dos participantes têm indicativos improváveis para depressão, 39,72% (n = 29) possível e 15,06% (n = 11)

provável. Esse resultado demonstra que os participantes se encontram em situação de alerta, não propriamente evidencia um resultado provável, mas de possível desencadeamento das variáveis de ansiedade e de depressão.

Conforme mencionado, foram realizadas correlações entre as variáveis de estudo. Dentre as significativas, destacam-se: a resiliência que está correlacionada de forma significativa e positiva ao otimismo ($\rho = 0,370$; $p = 0,001$); a resiliência está correlacionada de forma significativa e positiva à satisfação com a vida ($\rho = 0,304$; $p = 0,009$), evidenciando que, quanto maior a resiliência, maiores o otimismo e a satisfação com a vida; a resiliência está correlacionada de forma significativa e negativa à ansiedade ($\rho = - 0,417$; $p = 0,000$); e a resiliência está correlacionada de forma significativa e negativa à depressão ($\rho = - 0,371$; $p = 0,001$). Com esses dados, ressalta-se que melhores indicativos de resiliência tendem a baixar os indicativos de ansiedade e de depressão.

No caso da variável apoio social, essa encontra-se correlacionada de forma significativa e positiva com o otimismo ($\rho = 0,337$; $p = 0,004$) e satisfação com a vida ($\rho = 0,342$; $p = 0,003$), demonstrando o caráter protetivo do apoio social, o qual, por conveniência, melhora os indicativos

de otimismo e a satisfação com a vida. Ainda, a mesma variável está correlacionada de forma significativa e negativa com a ansiedade ($\rho = -0,201$; $p = 0,084$) e com a depressão ($\rho = -0,370$; $p = 0,001$). Assim como a resiliência, os melhores índices de apoio social tendem a baixar os indicativos de ansiedade e depressão.

A variável otimismo está correlacionada de forma significativa e positiva com satisfação com a vida ($\rho = -0,573$; $p = 0,000$), demonstrando a inter-relação delas, que se elevam ou diminuem proporcionalmente.

A variável ansiedade, por sua vez, encontra-se correlacionada de forma significativa e negativa com o otimismo ($\rho = -0,516$; $p = 0,000$) e a

satisfação com a vida ($\rho = -0,348$; $p = 0,003$). A variável depressão, por outro lado, está correlacionada de forma significativa e negativa com o otimismo ($\rho = -0,556$; $p = 0,000$) e a satisfação com a vida ($\rho = -0,593$; $p = 0,000$). As variáveis depressão e ansiedade encontram-se positivamente correlacionadas positivamente ($\rho = 0,556$; $p = 0,770$). Esses indicativos correlacionais demonstram como a incidência de ansiedade e da depressão tende a diminuir a satisfação com a vida e o otimismo dos indivíduos. Além disso, um indivíduo acometido por ansiedade tem uma propensão de desenvolver a depressão mutuamente, conforme evidenciado na Tabela 2.

Tabela 2. Correlações de *Spearman* entre as variáveis Resiliência, Apoio Social, Satisfação com a vida, Ansiedade, Depressão e Otimismo

		Resiliência	Apoio Social	Satisfação com a vida	Ansiedade	Depressão	Otimismo
Resiliência	Correlações de coeficiente	1	0,11	,304**	-,417**	-,371**	,370**
	Sig. (2 extremidades)	.	0,353	0,009	0	0,001	0,001
	N	75	74	72	75	75	71
Apoio Social	Correlações de coeficiente	0,11	1	,342**	-0,201	-,370**	,337**
	Sig. (2 extremidades)	0,353	.	0,003	0,084	0,001	0,004
	N	74	75	73	75	75	71
Satisfação com a vida	Correlações de coeficiente	,304**	,342**	1	-,348**	-,538**	,573**
	Sig. (2 extremidades)	0,009	0,003	.	0,003	0	0
	N	72	73	73	73	73	70
Ansiedade	Correlações de coeficiente	-,417**	-0,201	-,348**	1	,770**	-,593**
	Sig. (2	0	0,084	0,003	.	0	0

		extremidades)					
	N	75	75	73	76	76	71
Depressão	Correlações de coeficiente	-,371**	-,370**	-,538**	,770**	1	-,667**
	Sig. (2 extremidades)	0,001	0,001	0	0	.	0
	N	75	75	73	76	76	71
Otimismo	Correlações de coeficiente	,370**	,337**	,573**	-,593**	-,667**	1
	Sig. (2 extremidades)	0,001	0,004	0	0	0	.
	N	71	71	70	71	71	71

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2022.

Por fim, ao se correlacionar as variáveis por gênero, tem-se a correlação significativa e negativa entre resiliência e apoio social ($\rho = -0,584$; $p = 0,168$) para o gênero masculino, demonstrando que, quanto maior a resiliência, menor o apoio social reciprocamente para esse gênero. Além disso, há uma correlação significativa negativa entre depressão e apoio social ($\rho = -0,686$; $p = 0,89$) para o gênero masculino, de forma que os indicativos de apoio social elevados são fatores protetivos para a depressão. Por fim, observou-se correlação significativa positiva entre depressão e ansiedade ($\rho = 0,847$; $p = 0,000$) para o gênero feminino. A mesma informação não corresponde para o gênero masculino, que não tem correlação significativa, demonstrando que, para o gênero feminino, há maior incidência de ansiedade e depressão.

3 DISCUSSÃO

A depreciação da função de professor é decorrente de diferentes fatores, tais como a atitude dos alunos, salários baixos, a carga horária de trabalho excessiva, a superlotação nas salas de aula, a pressão para com os objetivos estipulados (cumprir o conteúdo programático, por exemplo), jornadas em instituições diferentes, o ajuste da metodologia de ensino de acordo com cada escola, entre outros fatores. Assim, a desvalorização da função do educador na propagação de conhecimentos e a intensificação de sua atuação na proliferação de uma mão de obra (trabalhadores flexíveis) focada somente no mercado de trabalho invalidam o significado do exercício docente, intervindo de forma negativa em sua saúde física e emocional (TOSTES *et al.*, 2018).

Logo, fica evidente a necessidade de potencialização de uma boa qualidade de vida dos trabalhadores, priorizando a sua saúde individual e gerando, desse modo, bem-estar (LIMA, 2018). No que tange os educadores, compreende-se que essa profissão tem uma atuação cada vez mais desafiadora, dadas as condições atuais e as especificidades de atuação, que vão além de propagar o aprendizado do aluno.

Diante desse cenário, é necessário que o educador possua variadas capacidades e habilidades, sendo as principais a resiliência e a saúde mental. Isso significa criar uma postura mais resiliente acerca das ocasiões desafiadoras, compreendendo que essa colabora diretamente na habilidade de recuperação e de adaptação. Como um dos elementos que proporcionam uma qualidade de vida melhor, a resiliência é uma habilidade que alguns indivíduos manifestam em diversas circunstâncias, superando-as sem que seu equilíbrio seja afetado (LIMA, 2018).

A função do educador, como já destacado, vem se transformando de acordo com o cenário econômico, social e político, impelindo-o a assumir funções além das que são tradicionalmente ligadas ao ensino, longas jornadas de trabalho, sem

contar a incessante depreciação de sua função social (TOSTES *et al.*, 2018). Para obterem reconhecimento e crescimento profissional, os educadores se deparam com rotinas longas e exaustivas, uma vez que muitos profissionais precisam atuar em mais de uma instituição de ensino (LIMA, 2018).

Outro fator de muita relevância que modificou e trouxe desafios ao cotidiano da educação foi a pandemia da Covid-19, declarada em 2020 como emergência em saúde pública. Para conter o avanço e a contaminação da população, as aulas presenciais foram substituídas por aulas remotas, alternando de maneira abrupta o cotidiano educacional. Em decorrência da rápida modificação da rotina, sentimentos de incerteza, estresse, angústia e indecisão tornaram-se mais evidentes, acentuando problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão (GUIMARÃES, 2021).

Um estudo realizado por Melo *et al.* (2022) com professores e estudantes relacionado à pandemia observou amostras significativas nas variáveis de ansiedade e depressão, sendo 61,2% dos indicativos prováveis para a variável ansiedade e 57,1% prováveis para sintomas de depressão. De acordo com os pesquisadores, foram evidentes os impactos negativos que a pandemia de Covid-19

desencadeou nos indicativos de saúde mental, em que a experiência diante dessa mudança foi caracterizada como estressante para os educadores.

A realidade profissional da amostra pesquisada corroborou com a literatura, reforçando que a profissão do educador está repleta de dificuldades, a exemplo do relacionamento interpessoal, que pode estar relacionado a questões de bem-estar e condições de trabalho. As maiores necessidades de mudança elencadas pelos participantes deste estudo incluem melhores condições de trabalho e valorização profissional, visto que os profissionais se encontram desmotivados devido à falta de reconhecimento da profissão. Apesar das dificuldades vivenciadas, os educadores buscam ajuda da equipe pedagógica e redes de apoio, fator que pode fomentar a resiliência e desenvolver melhores indicativos de otimismo e satisfação com a vida.

Ao se realizar a média dos percentuais abaixo do valor máximo das variáveis de resiliência, apoio social, otimismo e satisfação com a vida, é possível observar que se encontra cerca de 25,08% abaixo do escore máximo. Portanto, os resultados demonstram bons indicativos para as variáveis, visto que, nas quatro escalas, quanto maior a pontuação, melhores serão os indicativos.

Quanto aos dados de apoio social, um estudo transversal realizado em Londrina, no Paraná, com 1.126 professores, com o objetivo de verificar os fatores ocupacionais associados ao trabalho de alta exigência e demanda psicológica e se as associações apresentaram variação conforme o apoio social disponível, constatou que a variável apoio social é um fator protetivo de saúde mental, uma vez que, ao associar a variável a problemas de alta exigência, à carga horária semanal e a professores com percepção ruim/regular em relação a quantidade de alunos, permaneceram significativas apenas no grupo com menos apoio social (BIROLIN *et al.*, 2019). Assim, dadas as situações adversas ocorridas nos últimos anos, a variável pode ter contribuído positivamente para os efeitos nocivos da pandemia na saúde dos educadores.

No que diz respeito ao otimismo, uma revisão integrativa buscou sistematizar as produções científicas brasileiras e internacionais referentes ao otimismo no trabalho. O estudo evidenciou que bons indicativos de otimismo causam efeitos positivos no que tange à vida pessoal, contribuindo para a saúde física, mental e laboral, além de serem frequentemente associados às variáveis resiliência, autoestima, autoconfiança,

autoeficácia, satisfação no trabalho, esperança, motivação, proatividade e engajamento no trabalho (SOUZA; SILVA; TOLFO, 2021). Esses achados corroboram com os resultados obtidos no presente estudo, que verificou bons indicativos da variável e correlações significativas com a resiliência.

No que tange à satisfação com a vida, a revisão integrativa realizada por Campos, Carvalho e Souza (2018) com professores universitários brasileiros obteve bons níveis de satisfação no trabalho, além de 60% dos artigos da revisão apresentarem como maior fator de satisfação a realização no trabalho docente, o que dialoga com o presente estudo, que ressaltou que a realização pessoal relacionada ao trabalho é o principal motivo de permanência diante das dificuldades da profissão. Dessa forma, é possível inferir que, considerando que o exercício laboral é uma função que requer várias horas da vida dos educadores, bons ambientes de trabalho refletem-se em uma vida satisfatória e na realização profissional.

Ainda no quesito satisfação de vida, a investigação realizada por De Oliveira, Maciel e Damasceno (2022) constatou que maiores níveis de satisfação com a vida diminuem significativamente a compulsão ou vício desenvolvido pelo trabalho de maneira excessiva ou compulsiva, fator intrínseco à perda de estabilidade

emocional e à distribuição de ocupação em outras áreas da vida. Além disso, há relação positiva de funcionamento psicológico positivo com essa variável, o que pode revelar que a satisfação com a vida está atrelada a melhor qualidade de vida e pode ser considerada também um importante fator protetivo no ambiente de trabalho. Quando avaliados os níveis de ansiedade e depressão, estão na linha do possível (questionável ou duvidoso), indicando alguns indícios para ocorrência da variável.

A saúde mental envolve a inter-relação de variados fatores. Por exemplo, a resiliência, variável relacionada à capacidade de lidar com as adversidades da vida, está intimamente ligada a melhores níveis de otimismo e satisfação com a vida. Se os escores forem altos nessa relação, menores serão os níveis de ansiedade e depressão. Silva (2019) buscou ligações entre os fatores de resiliência e os níveis de ansiedade e depressão, mas não verificou correlações significativas, algo que se difere do presente estudo, que aponta correlação significativa negativa, ou seja, de que um maior nível de resiliência diminui os níveis de ansiedade e depressão.

O aprimoramento das habilidades de resiliência no cenário educativo, nas variadas áreas do

conhecimento pedagógico, possibilita um reconhecimento de vínculos afetivos e sociais no ambiente de sala de aula. Portanto, a resiliência é uma habilidade do indivíduo de controle das emoções e está relacionada às capacidades cognitivas, ao otimismo, à empatia, à autoeficácia, à motivação, à percepção e ao humor, potencializando o sucesso individual e acadêmico (LIMA, 2018). Sendo assim, a resiliência e as demais práticas que geram no educador uma qualidade de vida estável e apropriada lhe dão possibilidades para desenvolver uma nova característica acerca da realidade escolar.

No que se refere aos indicativos de apoio social, é observável que, quanto maior o apoio social, mais elevados são os índices de otimismo e de satisfação com a vida e menores os níveis de ansiedade e depressão, evidenciando, assim, a resiliência como um fator protetivo para saúde mental e como fortalecedor de outros fatores, conforme aponta Estanislau *et al.* (2018). O estudo realizado por Graner e Cerqueira (2019) apontou o apoio social e a resiliência como fatores protetivos ao sofrimento psíquico, corroborando com o presente estudo.

Os dados obtidos nesta pesquisa também dialogam com os de Zanelli e Kanan (2018), uma vez que os fatores protetivos de saúde mental, de

acordo com os autores, promovem interações favoráveis, desenvolvendo, assim, a confiança entre a equipe, o respeito interpessoal, o engajamento do grupo, a promoção de aprendizagens e o desenvolvimento de resiliência. Os resultados obtidos apresentam bons indicativos.

Em geral, os níveis de ansiedade e de depressão se relacionam proporcionalmente: quanto maiores os níveis, menor será a satisfação com a vida e o otimismo. Wagner *et al.* (2019), com uma amostra normativa de 50 professores universitários, utilizaram a escala *Depression, Anxiety and Stress Scale/DASS-21* para aferir os níveis de depressão, ansiedade e estresse. Com relação à depressão, a amostra encontra-se 8% no nível moderado e 2% severos. No caso da ansiedade, 10% encontram-se no nível moderado e 4% no severo. Esses dados são diversos deste estudo, pois os percentuais obtidos com a escala HAD são de 38,15% para possível e 14,47% provável para depressão; no que diz respeito à ansiedade, 38,15% para possível e 19,73% para provável. Ao comparar a diferença nos níveis obtidos, é possível supor que a saúde mental dos professores possa ter se agravado após a pandemia, ou ainda que, em função das condições de trabalho, os problemas de saúde

mental aumentaram significativamente após o início da emergência sanitária, como afirmam Durkin, Usher e Bhullar (2020).

Todavia, quanto à correlação entre apoio social e resiliência, os resultados do presente estudo não obtiveram correlação significativa na amostra geral. A amostra de gênero, por sua vez, teve uma correlação significativa negativa para o gênero masculino, demonstrando reciprocamente que, quanto maior a resiliência, menor o apoio social. Esses resultados merecem atenção. Em um estudo realizado em uma universidade do Rio Grande do Sul, com uma amostra de 526 trabalhadores, utilizando-se o constructo *RAW - Scale 20 e 25 Brasil* para verificar níveis de resiliência no trabalho, notou-se uma correlação positiva entre resiliência e apoio social (GRECO *et al.*, 2021).

Sampaio (2022) menciona que, quanto aos modelos de resiliência, existem três dimensões. A primeira refere-se a mecanismos de compensação, ou seja, as pessoas têm características individuais e ambientais que compensam, eliminam ou reduzem a exposição ao risco. A segunda é o desafio, que permite ao indivíduo observar as adversidades como meio para uma possível adaptação. E a terceira diz respeito aos fatores protetivos, que assumem uma

característica de aprendizagem frente aos fatores de risco, para uma adaptação positiva e diminuição dos efeitos nocivos das adversidades.

No caso deste estudo, levanta-se como hipótese para os resultados destoantes a forma como cada indivíduo ou grupo de aprender a resiliência e a se relacionar com as situações adversas, a própria exposição a essas situações e, por fim, a habilidade individual de perceber ou acessar as redes de apoio nas situações de tribulações.

Quanto à relação entre ansiedade e depressão do gênero feminino, obteve-se uma correlação significativa positiva de alto nível. Os mesmos indicativos não se repetem ou se aproximam ao gênero masculino, o que corrobora com estudos que demonstram que as mulheres têm probabilidade duas vezes mais altas que os homens de ser acometidas pela depressão por diversos fatores, como condições hormonais, fisiológicos, socioculturais, escolaridade, renda e formas de lidar com situações estressoras (GONÇALVES *et al.*, 2018). Isso pode estar associado às diversas atribuições da mulher, como a carga horária excessiva que ultrapassa as atribuições laborais e somam-se às pessoais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo obteve resultados importantes acerca dos objetivos da pesquisa, visto que foi possível caracterizar o perfil de educadores e correlacionado aos demais instrumentos de pesquisa. Verificou-se que há bons indicativos de resiliência, apoio social, satisfação com a vida e otimismo, entretanto, com relação à ansiedade e à depressão, os dados evidenciam índices de suspeita ou de desencadeamento, os quais não são mais severos devido à boa qualidade em outras áreas importantes, como as já mencionadas.

No caso das demais conexões entre as variáveis, pode-se destacar que o fator gênero sugere atenção, uma vez que, para o gênero feminino, a ansiedade e depressão têm índices superiores ao masculino. Para o gênero masculino, a correlação entre resiliência e apoio social encontram-se correlacionadas significativamente e negativas, acentuando a possibilidade de, apesar de possuírem redes de apoio, a busca não ocorra de forma efetiva, ou ainda, o apoio social nem sempre seja majoritariamente determinante para o desenvolvimento da resiliência.

É importante mencionar que o estudo teve como limitação uma amostra reduzida, em virtude do

afastamento escolar por condições de saúde. Por isso, para estudos futuros, sugere-se não apenas a ampliação da amostra de pesquisa, mas um aprofundamento teórico e metodológico das variáveis, tais como estresse, nível de acesso às redes de apoio familiar e profissional, além de se buscar evidências de validade e comparativos com os resultados alcançados nesta pesquisa, uma vez que se encontra na educação um núcleo riquíssimo de desenvolvimento humano que atrelado à psicologia concerne e possibilita muitos avanços.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. M. P. *et al.* Saúde mental docente: um olhar para o profissional da rede pública de ensino. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 14769-14786, 2021.

BASTIANELLO, M. B.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S. Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 19, n. 3, p. 523-531, set./dez. 2014.

BIROLIM, M. M. *et al.* Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, ed. 4, p. 1255-1264, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017**. Altera as Leis nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as

diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho de 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e o Decreto-Lei nº 236, de 28 de fevereiro de 1967; revoga a Lei nº 11.161, de 5 de agosto de 2005; e institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm. Acesso em: 16 maio. 2022.

CAMPOS, E. V.; CARVALHO, A. M.; SOUZA, A. S. de. Satisfação no trabalho e qualidade de vida de professores universitários brasileiros: revisão integrativa. **Multitemas**, Campinas, v. 24, ed. 57, p. 59-77, 18 dez. 2018.

COLARES, M. L. I. S.; FONSECA, A. D.; COLARES, A. A. A educação no processo de transformação social: refletindo sobre a prática docente. **Revista HISTEDBR On-line**, Campinas, v. 21, n. 00, p. e021003, 2021.

CUNHA, L.; PEREIRA, F.; LOUREIRO, A. Educação para o suporte social e satisfação com a vida em idosos. In: BARROSO, A. S. *et al.* (org.). **Diálogos Interdisciplinares do Envelhecimento**. São Paulo: Edições Hipótese, 2019, p. 47-65.

DEFFAVERI, M.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de estresse e ansiedade em professores de educação básica. **Cadernos de Pesquisas**, v. 50, ed. 177, p. 813-827, 2020.

DE OLIVEIRA, L. K. A.; MACIEL, R. H. M. de O.; DAMASCENO, T. N. F. Relações entre adição ao trabalho e a satisfação com a vida em docentes de nível superior. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 5, p. 33044-33066, 2022. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/47381/pdfphp/BRJJD/article/view/47381/pdf>. Acesso em: 7 set. 2022.

DURKIN, J.; USHER, K.; BHULLAR, N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 29, n. 3, p. 315-318, abr. 2020.

ESTANISLAU, M. A. *et al.* Apoio social: modo de enfrentamento às vivências de humilhação e de vergonha em contextos de pobreza. **Pesquisas e práticas psicossociais**, São João del Rei, v. 13, n. 2, p. 1-17, 2018.

FERNANDES, L. M. *et al.* Preditores do desempenho escolar ao final do ensino fundamental: histórico de reprovação, habilidades sociais e apoio social. **Temas em Psicologia**, Rio de Janeiro, n. 1, ed. 26, p. 225-228, 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GONÇALVES, A. M. C. *et al.* Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Juiz de Fora, v. 67, n. 2, p. 101-109, jun. 2018.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. DE A. R. Revisão integrativa:

sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Botucatu, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, maio 2019.

GRECO, P. B. T. *et al.* Avaliação psicométrica da escala de resiliência no trabalho (RAW Scale - Brazil). **Revista Brasileira de Enfermagem**, Santiago, v. 75, n. 3, 2022.

GRIEP, R. H. *et al.* Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, p. 703-714, 1 jun. 2005.

GUIMARÃES, F. P. V. **A Pandemia (COVID-19):** Consequências para a saúde mental dos professores. 2021. Monografia (Especialização em Docência do Ensino Superior) - Instituto Federal Goiano, Ipameri, 2021.

JUNIOR, J. A. S. H.; MEDEIROS, A. G. A. P. Escalas de Resiliência: uma revisão narrativa. **Revista Meta: Avaliação**, v. 9, n. 27, p. 561-578, dez. 2017.

LIMA, R. K. O. Habilidades Sociais, Resiliência e Qualidade de Vida no Trabalho em Docentes. **UNIPÊ**, João Pessoa, p. 1-23, 2018.

LIMA, T. C. B. S. Retorno as aulas pós pandemia: reflexão acerca das condições emocionais e psicológicas dos alunos e professores. In: CONEDU, 5, Campina Grande, 2021. **Anais [...]**. Campina Grande: Realize, 2021. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/80430>. Acesso em: 10 ago. 2022.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MELO, H. *et al.* Indicativos de Ansiedade, Estresse e Depressão em Professores e Estudantes no Contexto da Pandemia. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 11, n. 1, p. 95-104, 5 ago. 2022.

PESCE, R. P. *et al.* Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 436-448, mar./abr. 2005.

SAMPAIO, S. M. G. **Resiliência e bem-estar:** um estudo exploratório com adultos em double e triple caregiving. 2022. Dissertação (Mestrado em Educação) - Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal, 2022.

SILVA, S. J. F. **Ansiedade, Stress, Depressão e Resiliência em Docentes do 3º Ciclo e do Ensino Profissional**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Universidade da Madeira, Ilha da Madeira, Portugal, 2019.

SOUZA, J. M.; SILVA, N.; TOLFO, S. Otimismo no trabalho: uma revisão integrativa sobre a produção científica brasileira e internacional. **Psicología desde el Caribe**, v. 38, ed. 2, p. 256-281, 2021.

SOUZA, K. R. de *et al.* Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, e00309141, jan. 2021.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, ed. 116, p. 87-99, 2018.

WAGNER, M. F. *et al.* Empatia, sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores do Ensino Superior. **SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 20, ed. 2, p. 55-67, 2019.

WEBER, L. N. D. *et al.* Práticas Parentais Percebidas, Autoestima, Otimismo e Resiliência em Futuros Professores. **INFAD Revista de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 193-202, 2018.

ZANELLI, J. C.; KANAN, L. **Fatores de riscos, proteção psicossocial e trabalho**: organizações que emancipam ou que matam. Lages: Uniplac, 2018.

ZANON, C. *et al.* Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 18, n. 2, p. 193-202, maio/agosto 2013.

ZIGMOND, A. S. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 67, n. 6, p. 361-370, jun. 1983.

Recebido em: 11/10/2022

Aceito em: 29/11/2022