

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL – UTIC

MARIA SELMA DA SILVA

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR
DOCENTE NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DA ZONA SUL DE
MANAUS – AM NO ANO DE 2018**

Linha de investigação: Gestão com qualidade humana



ASUNCIÓN

2021

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL – UTIC

MARIA SELMA DA SILVA

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR
DOCENTE NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DA ZONA SUL DE
MANAUS – AM NO ANO DE 2018**

TUTOR: Dra. CHRISTIANE KLLINE DE LACERDA SILVA

Tese apresentada a Faculdade de
Prostrado da Universidade Tecnológica
Intercontinental como requisito parcial
para obtenção do título de doutor em
Ciências de Educação

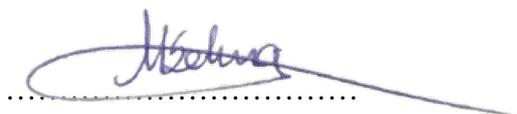
ASSUNÇÃO

2021

DIREITO DO AUTOR

A abaixo-assinada MARIA SELMA DA SILVA com o RG Nº 3255351-0, autora do trabalho de pesquisa intitulada ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DA ZONA SUL DE MANAUS – AM NO ANO DE 2018, afirma que voluntariamente de forma gratuita e em um puro e simples, irrestrita, irrevogável para a Universidade Tecnológica Intercontinental de copyright como patrimônio que pertence autor sobre a obra de referência. Como dito, anteriormente, essa atribuição dar a UTIC a capacidade de comunicar o trabalho, divulgar, publicar e reproduzir mídias analógicas ou digitais na oportunidade que o considere apto. A UTIC deve indicar que a autoria ou a criação da obra pertence a mim e irá se referir ao tutor e as pessoas que colaboraram nesta pesquisa.

Na cidade de Assunção, em 27 de dezembro de 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M Selma', is written over a horizontal dotted line. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO DO TUTOR

O abaixo assinado Dra. Christiane Kline de Lacerda Silva Tutora da pesquisa intitulada **Estratégias de enfrentamento do mal-estar docente nas escolas municipais da Zona sul de Manaus – AM no ano de 2018**, elaborada pela aluna Maria Selma da Silva, para obter o grau de Doutor em Ciências da Educação, considera que esse trabalho atende às exigências da Faculdade de Pós-Graduação da Universidade de Tecnologia Intercontinental e pode ser sujeita a avaliação e relatório para os professores que foram nomeados para o Gabinete de Examinadores.

Na cidade de Assunção, 27 de dezembro de 2021

TERMO DE APROVAÇÃO

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE NAS
ESCOLAS MUNICIPAIS DA ZONA SUL DE MANAUS – AM NO ANO
DE 2018

Por

MARIA SELMA DA SILVA



Tese de doutorado apresentada à Banca Examinadora da Universidade Tecnológica
Intercontinental – UTIC.



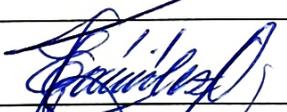
Prof. Dra. Christiane Kiline de Lacerda
Docente / Tutora

Tutor

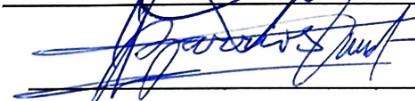
Mesa Examinadora:



Prof. Dr. Ricardo Benítez R.
Psicólogo
Dr. en Ciencias de la Educación



Prof. José Asunción González
Dr. en Ciencias de la Educación



Prof. Anibal Barrios Pretes
Dr. en Ciencias de la Educación
Lic. en Filosofía

Aprovada na data: 28/01/2022



Prof. Dra. Sandra Siqueira Santos
PHD



Ivone Antonia Da Silva
C.I. 12.154.731-0
Docente / Tutora

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais Maria Dasdores, Agamenon Joaquim e a minha tia e madrinha Jacinta Alves, sendo eles os grandes responsáveis pelo direcionamento da minha profissão de docente ainda nos primórdios do magistério. E, em especial, aos meus filhos, Pedro e Sara, pelo apoio, auxílio e compreensão nos períodos de estudo fora do Brasil.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da vida e pela oportunidade de celebrar momentos importantes na minha vida.

Agradeço a equipe da Secretaria Municipal de Educação – SEMED pelo espaço e autorização concedida para esse estudo.

Aos diretores e professores da SEMED que participaram espontaneamente deste estudo.

Aos professores doutores da UTIC, expreso a minha gratidão por todo ensinamento, amizade e parceria no âmbito profissional e acadêmico para obtenção deste título.

Aos amigos e colegas da turma de doutorado que me acolheram e compartilharam experiências além da construção dos trabalhos realizados durante as aulas.

Aos meus filhos Pedro Emanuel e Maria Sara pelo apoio incondicional, compreensão e suporte ao longo da minha jornada.

Em especial, agradeço aos meus orientadores professores Dra. Christianne Lacerda e Dr. Júlio Cesar Cardozo pela condução e orientação na construção desta Tese.

À secretária Maria Elva Portillo Acosta, que se dispôs durante o curso em prestar as informações necessárias.

Aos amigos e colegas por todo apoio, colaboração e incentivo que recebi para continuar nessa trajetória.

“Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino”.
(Paulo Freire).

RESUMO

Esta investigação explana sobre “estratégias de enfrentamento do mal-estar docente nas escolas municipais de Manaus – AM no ano de 2018”. Nesta pesquisa foi aplicada a abordagem quantitativa através de enquetes com nível descritivo. Como instrumento, foi utilizado a escala Toulousiana de Coping (ETC), composta de 54 itens. A amostra é intencional, o qual é formado por grupos de professores como segue: 350 de um total de 361 professores das escolas Municipais da Zona sul de Manaus. Estes professores deram entrada de licença a Secretaria Municipal de Educação por razões de mal-estar na saúde, e também são os que deram a sua conformidade de participar da pesquisa. Como conclusão do objetivo principal da pesquisa: Determinar as estratégias de enfrentamento, utilizadas pelos docentes das escolas da rede municipal de Manaus – AM, no combate ao mal-estar docente, referente ao ano de 2018, os professores utilizam, em grande parte de maneira adequada as estratégias de enfrentamento do mal-estar, tanto, o de controle, recusa, conversão, suporte social e distração. Porém, foi observado um número não muito grande, mas importante, que não estão fazendo uso suficiente e esmerado das estratégias de enfrentamento, sendo que talvez isso cause atraso na recuperação completa da saúde e do bem-estar dos mesmos.

Palavras-chave: Mal-estar, Estratégias de controle, de Recusa, conversão, suporte social, distração.

ABSTRACTO

Esta investigación aborda la temática sobre "estrategias para enfrentar el malestar docente en las escuelas municipales de Manaus - AM en 2018". En esta investigación se aplicó un enfoque cuantitativo a través de encuestas con nivel descriptivo. Como instrumento se utilizó la Escala de Afrontamiento de Toulousiana (ETC), que consta de 54 ítems. La muestra es intencional, la cual está formada por grupos de docentes de la siguiente manera: 350 del un total del 361 docentes del escuelas municipales del Zona sul del Manaus. Estos docentes dieron permiso a la Concejalía de Educación Municipal por motivos de malestar de salud y también son los que aceptaron participar en la investigación. Como conclusión del principal objetivo de la investigación: Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes de las escuelas municipales de Manaus - AM, en la lucha contra el malestar docente, referido al año 2018, los docentes utilizan, en gran parte, estrategias adecuadas para hacer frente a las molestias, como el control, el rechazo, la conversión, el apoyo social y la distracción. Sin embargo, se observó que un número no muy elevado, pero importante, no están haciendo uso suficiente y cuidadoso de las estrategias de afrontamiento, quizás esto provoque un retraso en la recuperación completa de su salud o bienestar.

Palabras clave: malestar, estrategias: control, rechazo, conversión, apoyo social, distracción.

ABSTRACT

This investigation explains about "strategies to face teacher malaise in municipal schools in Manaus - AM in 2018". In this research, a quantitative approach was applied through surveys with a descriptive. As an instrument, the Toulousian Coping Scale (ETC) was used, consisting of 54 items. The sample is intentional, which is formed by groups of teachers as follows: 350 out of a total of 361 teachers from south Zone Manaus. These teachers gave permission to the Municipal Department of Education for reasons of health discomfort and are also the ones who agreed to participate in the research. As a conclusion of the main objective of the research: To identify the coping strategies used by teachers in the municipal schools of Manaus - AM, in the fight against teacher malaise, referring to the year 2018, teachers use, in large part, adequate strategies for coping with discomfort, such as control, refusal, conversion, social support and distraction. However, it was observed that a not very large number, but important, are not making sufficient and careful use of coping strategies, perhaps this causes a delay in the complete recovery of their health or well-being.

Keywords: Malaise, Strategies: Control, Refusal, Conversion, Social support, distraction.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADRO

Quadro 1 - OPERACIONALIZAÇÃO DA VARIÁVEL SLIDES.....	58
--	----

TABELA

Tabela 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ITENS POR FATORES, RESPECTIVA CARGA FATORIAL E COMUNALIDADE (H2).....	62
Tabela 2 - ITENS POR FATOR E RESPECTIVA CONSISTÊNCIA INTERNA (A).....	63
Tabela 3 - CORRELAÇÃO INTER-FATORES.....	64

GRÁFICO

Gráfico 1 - INDICADOR 1: ENFRENTO A SITUAÇÃO.....	66
Gráfico 2 - INDICADOR 2: ANALISO A SITUAÇÃO PARA COMPREENDER MELHOR.....	67
Gráfico 3 - INDICADOR 3: REDOBRO OS MEUS ESFORÇOS PARA O ALCANÇAR.....	68
Gráfico 4 - INDICADOR 4: ACEITO A IDEIA DE QUE É NECESSÁRIO QUE EU RESOLVA O PROBLEMA.....	69
Gráfico 5 - INDICADOR 5: REFLITO NAS ESTRATÉGIAS QUE PODEREI UTILIZAR PARA MELHOR RESOLVER O PROBLEMA.....	70
Gráfico 6 – SÍNTESE DA PRIMEIRA DIMENSÃO.....	71
Gráfico 7 - INDICADOR 1: CHEGO A NÃO SENTIR AS DIFICULDADES QUANDO CHEGAM.....	72
Gráfico 8 - INDICADOR 2: RESISTO AO DESEJO DE AGIR, ATÉ QUE A SITUAÇÃO O PERMITA.....	73
Gráfico 9 - INDICADOR 3: REAJO COMO SE O PROBLEMA NÃO EXISTISSE	74
Gráfico 10 - INDICADOR 4: DIGO A MIM PRÓPRIO QUE ESTE PROBLEMA NÃO TEM IMPORTÂNCIA.....	75
Gráfico 11: SÍNTESES DA SEGUNDA DIMENSÃO.....	76
Gráfico 12 - INDICADOR 1: EVITO ENCONTRAR-ME COM PESSOAS.....	77

Gráfico 13 - INDICADOR 2: MUDO A MINHA FORMA DE VIVER.....	78
Gráfico 14 - INDICADOR 3: AFASTO-ME DOS OUTROS.....	79
Gráfico 15 - SÍNTESES DA TERCEIRA DIMENSÃO.....	80
Gráfico 16- INDICADOR 1: SINTO NECESSIDADE DE PARTILHAR O MEU SENTIMENTO COM OS QUE ME SÃO PRÓXIMOS.....	81
Gráfico 17: INDICADOR 2: PROCURO ATIVIDADES COLETIVAS.....	82
Gráfico 18 - indicador 3: procuro a ajuda dos meus amigos PARA ACALMAR A MINHA ANSIEDADE.....	83
Gráfico 19 – GRÁFICO SÍNTESES DA QUARTA DIMENSÃO.....	84
Gráfico 20 - INDICADOR 1: TRABALHO EM COOPERAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS PARA ME ESQUECER.....	85
Gráfico 21 - INDICADOR 2: TENTO NÃO PENSAR NO PROBLEMA.....	86
Gráfico 23 - INDICADOR 3: CENTRO-ME EM OUTRAS ATIVIDADES PARA ME DISTRAIR.....	87
Gráfico 24 - SÍNTESES DA QUINTA DIMENSÃO.....	89

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
1.1. PLANEJAMENTO DO PROBLEMA.....	4
1.2 PERGUNTAS DA INVESTIGAÇÃO.....	7
1.2.1 Pergunta Geral.....	7
1.2.2 Perguntas Específicas.....	7
1.3 OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO.....	8
1.3.1 Objetivo Geral.....	8
1.3.2 Objetivos Específicos.....	8
1.4 JUSTIFICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO.....	8
1.5 DELIMITAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO.....	11
1.5.1 Perspectiva epistemológica.....	11
1.5.2 Linha de investigação.....	12
1.5.3 Norma de redação.....	12
2 MARCO TEÓRICO.....	13
2.1. ANTECEDENTES TEÓRICOS DA INVESTIGAÇÃO.....	13
2.1.1 Antecedentes da investigação no aspecto de produções acadêmicas.....	16
2.2 IMPACTO DA TEORIA POLÍTICO-ADMINISTRATIVA SOBRE O BEM/MAL-ESTAR DOCENTE.....	19
2.2.1 Condições na dinâmica escolar como fator de mal-estar docente.....	21
2.2.2 A função docente e tensão ambiental como fatores de surgimento do mal-estar	21
2.3 A DIFERENÇA ENTRE A DISCIPLINA E A FUNÇÃO DOCENTE.....	22
2.3.1 Estresse como uma categoria associada ao mal-estar docente.....	23
2.3.2 As manifestações singulares no sofrimento psíquico dos professores.....	24
2.3.3 A construção do desconforto como uma estratégia	

política.....	26
2.3.4 Estratégias para alcançar o bem-estar docente a partir das descobertas de autores.....	27
2.3.5 As estratégias de competências emocionais para alcançar o bem-estar.....	32
2.4 ESPECIFICIDADES DO MAL-ESTAR DOCENTE EM PROFESSORES DE MATEMÁTICA.....	35
2.4.1 Exploração do mal-estar docente em professores de matemática de escolas municipais estaduais de Manaus.....	36
2.5 BASE TEÓRICA.....	42
2.6 ESTRATÉGIAS COGNITIVAS DE ENFRENTAMENTO.....	49
2.7 TIPOLOGIA DE MAL-ESTAR DOCENTE.....	50
2.7.1 Políticas públicas da Secretaria Municipal de Educação de Manaus.....	50
2.8 A ESCALA TOULOUSIANA DE COPING REDUZIDA.....	52
3 MARCO METODOLÓGICO.....	59
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGAÇÃO.....	59
3.2 NÍVEL DE INVESTIGAÇÃO.....	59
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	60
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	61
3.4.1 Estudos de validade do instrumento de coleta de dados (Escala Toulousiana).....	62
3.4.2 Estudo da Fidelidade.....	62
3.4.3 Método Split-Half.....	63
3.4.4 Correlação inter-Fatores.....	63
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	64
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	65
4 MARCO ANALÍTICO.....	66
5 CONCLUSÕES.....	90
5.1 RECOMENDAÇÕES.....	92
REFERÊNCIAS.....	93
APÊNDICE 1.....	98
APÊNDICE 2.....	99

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE NAS
ESCOLAS MUNICIPAIS DA ZONA SUL DE MANAUS – AM NO ANO DE 2018

Maria Selma Da Silva

Universidade Tecnológica Intercontinental

Doutorado em Ciências da Educação - Sede Post-graduação Asunción

e-mail: mariaselma_silva@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Título: Estratégias de enfrentamento do mal-estar docente nas escolas municipais de Manaus – AM no ano de 2018

1.1 PLANEJAMENTO DO PROBLEMA

A disposição física e mental do professor é muito importante para conviver dentro de um clima institucional favorável e harmonioso com o restante da comunidade educativa, onde todos trabalham em prol dos processos de ensino. O que é traumático e negativo para a instituição é quando o professor não tem condições físicas, mentais e profissionais para sua atuação. Tal situação de desconforto docente afeta notoriamente o clima institucional: “Os problemas docentes têm um impacto negativo na educação escolar e as consequências afetam a qualidade da educação” (Cornejo Chávez & Quiñónez, 2007).

Por esse motivo, os debates em torno do mal-estar docente, nas últimas décadas, têm se intensificado, principalmente devido aos aspectos negativos provocados na saúde do docente. Nesse sentido, as preocupações referentes ao mal-estar docente surgem ainda na década de 1970, e nas décadas seguintes só se intensificaram, tendo em vista os crescentes números de afastamento desses profissionais por adoecimento, e o que daí advém para eles próprios, para a escola, a educação e a sociedade em geral.

No cenário contemporâneo, o mercado de trabalho, em todas as áreas, tem sido cada vez mais exigente, e no campo docente, essas exigências colocam esses profissionais diante de uma realidade onde, para se encaixar neste contexto, é necessário, dentre as muitas competências que competem a eles, o domínio de novas formas de aprender e ensinar. Tal situação teve impactos diretos nas condições de trabalho do docente e conseqüentemente em sua saúde. Com isso, compreende-se que o mal-estar docente, pode ser o reflexo de todos os problemas vivenciados no cenário do cotidiano escolar.

Ademais, o mal-estar docente tem sido um fenômeno bastante recorrente no ambiente escolar, principalmente, na rede pública de ensino, e que tem se intensificado

nas últimas duas décadas, atingindo grande parte do corpo docente, trazendo diversos transtornos ao processo de ensino e aprendizagem, pois, seus efeitos afetam diretamente as condições psicológicas e sociais deste profissional, que, diante deste fenômeno, se sentem incapazes de desenvolver suas atividades de maneira satisfatória.

Diante da problemática apresentada, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), demonstram que cerca de 30% dos trabalhadores funcionais, dentro de um contexto geral, sofrem com transtornos mentais consideradas de baixa intensidade, onde dentro deste universo há percentual de 5% a 10% que sofrem de transtornos mentais graves. Dentro deste cenário estão incluídos os profissionais que atuam como docente na rede pública de ensino.

O mal-estar docente tem origem em fatores como: psicológicos, sócio econômicos, os quais poderão ser descritos no decorrer da pesquisa, porém, sabe-se que um dos principais motivos está associado a precarização da atividade docente, envolvendo neste contexto, a desvalorização da figura do professor, que infelizmente é uma realidade bastante presente no âmbito escolar da rede pública.

Considerando o contexto da cidade Manaus - AM, dados da Secretaria de Municipal de Educação (SEMED), no ano de 2018, demonstraram que cerca de 2.004 professores foram afastados do trabalho via licença médica, para tratamentos de saúde. Os dados são preocupantes, e a cada ano crescem consideravelmente, pois, considerando o ano de 2020, constata-se que já são 700 professores afastados por licenças médicas, conforme demonstram dados divulgados pela Secretaria municipal de educação SEMED em fevereiro de 2020.

Os fatores do adoecimento dos professores é um problema que talvez estejam associados com: baixos salários, desvalorização profissional, estrutura física inadequada das escolas, carga horária excessiva de trabalho, salas de aula superlotadas, ausência das famílias no apoio e acompanhamento dos filhos na escola, entre outros.

Outra questão importante a ser destacada é que o processo de afastamento, que se inicia com o mal-estar, posteriormente passando pelo adoecimento, termina com a readaptação do docente no cotidiano escolar, o que talvez pode acarretar em impactos na identidade profissional desses docentes, ou seja, geralmente esses professores, ao

retornarem à sala de aula podem ficar marcados por estigma, discriminação, sentimentos de auto-culpabilização, desvalorização social, onde tais situações têm impactos negativos em sua qualidade de vida e relações interpessoais na nova situação de trabalho em que são colocados.

Concernente aos aspectos constitutivos da problemática, destaca-se que as estratégias de enfrentamento podem abranger importantes ações direcionadas ao combate do mal-estar docente, um desses fatores pode estar relacionado ao reequilíbrio do estado emocional, isso implica em dizer que essas ações, a partir das quais esse tipo de enfrentamento se concretiza, podem ser internas, isto é, voltadas para a reestruturação cognitiva que visa redefinir os valores e as crenças a respeito da situação problemática; ou podem ser externas, que visam evitar o adoecimento e causando o bem estar na sala de aula.

Tendo em vista as afirmativas destacadas, alguns questionamentos remetem a uma reflexão acerca da importância de identificar as estratégias de enfrentamento ao mal-estar docente, sobre tudo a partir da perspectiva do Coping. O Coping objetiva-se num conjunto de determinadas estratégias, de nível cognitivo ou comportamental, cuja função é a de tentar diminuir ou controlar o desequilíbrio vivenciado (Lazarus, & Folkman 1984; Nunes, 2001; Paulhan, & Bourgeois, 1995). A seguir, os fatores de maneira resumida:

- Estratégias de controle: Analisar a situação para compreender melhor; redobrar os esforços para alcançar a resolução do problema; aceitar a ideia da necessidade de resolver o problema por conta própria; e refletir nas estratégias a ser utilizadas para a resolução eficaz do problema.

- Estratégias de recusa: Evitar sentir algo a aproximação das dificuldades; resistir ao desejo de agir, tudo o que puder; reagir ignorado a existência do problema; conceituar o problema como de menor importância.

- Estratégias de conversão: Evitar encontrar-me com pessoas; mudar a forma de viver; afastar-se dos outros.

- Estratégias de suporte social: Sentir a necessidade de partilhar o sentimento com os próximos; desenvolver atividades coletivas; solicitar ajuda dos meus amigos para

acalmar a ansiedade.

- Estratégias de distração: Trabalho cooperativo para esquecer o problema; não pensar no problema; centrar-se em outras atividades para conseguir se distrair.

Destarte, com o propósito de identificar as estratégias cognitivas trabalhadas pelo os docentes das escolas municipais de Manaus – Am, após o ano de 2018, assim como, conhecer a realidade concernente aos fundamentos do mal-estar docente, enfatizando, assim, seus aspectos mais relevantes. Destaca-se que as estratégias de enfrentamento cognitivas segundo Lazarus, & Folkman (1984); Nunes, (2001); Paulhan, & Bourgeois, (1995) são: Estratégias de controle, recusa, conversão, suporte social e distração. Portanto, faz-se necessário responder ao seguinte questionamento.

1.2 PERGUNTAS DA INVESTIGAÇÃO

1.2.1 Pergunta Geral

Quais são as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus – AM, no combate ao mal-estar docente, referente ao ano de 2018?

1.2.2 Perguntas Específicas

- Quais são estratégias de controle utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus, no ano de 2018?
- Quais são estratégias de recusa utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus, no ano de 2018?
- Quais são estratégias de conversão utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus, no ano de 2018?
- Quais são estratégias de suporte social utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus, no ano de 2018?
- Quais são estratégias de distração utilizadas pelos docentes das escolas municipais da Zona sul de Manaus, no ano de 2018?

1.3 OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

1.3.1 Objetivo Geral

Determinar as estratégias de enfrentamento, utilizadas pelos docentes das escolas da rede municipal da Zona sul de Manaus – AM, no combate ao mal-estar docente, referente ao ano de 2018.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Verificar as Estratégias de controle utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da cidade de Manaus, no ano de 2018;
- Especificar as estratégias de recusa utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da cidade de Manaus, no ano de 2018;
- Denotar as estratégias de conversão utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da cidade de Manaus, no ano de 2018;
- Verificar as estratégias de suporte social utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da cidade de Manaus, no ano de 2018;
- Especificar as estratégias de distração utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da cidade de Manaus, no ano de 2018.

1.4 JUSTIFICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

As transformações com a reestruturação produtiva, marcada pela flexibilização do trabalho, trouxe consequências para a classe trabalhadora. Nas áreas econômicas e sociais, os efeitos foram bastante contundentes. O caso da educação, em especial, com os novos modelos de organização do trabalho, exigindo dos professores maiores níveis de formação para fazer frentes às demandas do sistema de ensino, a reestruturação será vista como necessária na qualificação dos indivíduos para o mercado de trabalho e com tal modelo vem o mal-estar, causando o adoecimento e conseqüentemente o afastamento do docente da sala de aula.

Por ser professora concursada desde 1999 desta secretaria municipal de educação, atuando como Assessora Pedagógica no Departamento de Gestão da Educação, e por vivenciar diariamente o problema de afastamento dos docentes por licenças médicas, me

senti na obrigação de contribuir com a rede pública de ensino deste município de Manaus AM, na condição de pesquisadora deste objeto.

O porquê desta pesquisa é a necessidade de determinar as estratégias de enfrentamento ao mal-estar sentido pelos professores diariamente nas escolas municipais da Zona sul de Manaus – AM após o ano de 2018, e como utilizam para evitar o adoecimento severo e conseqüentemente o afastamento de suas atividades na escola. A partir desta descoberta, divulgar o resultado para rede pública de ensino e comunidade acadêmica, para que estas estratégias sejam utilizadas se possível como modelo por todos docentes, afim de evitar o mal-estar docente.

Portanto, esta pesquisa apresenta-se como relevante por sua contribuição para a comunidade acadêmica, social, pessoal e profissional, pois, evitando a substituição do docente, não haverá prejuízo na escola, nem impacto administrativo e financeiro, evita a quebra pedagógica e deficiência no aprendizado do aluno. Pois, compreende-se que o afastamento de um docente da escola traz conseqüências muitas vezes irreparáveis tanto para si, comunidade acadêmica e para sistema educacional como um todo.

Nos últimos anos, temos observado que o ato de ensinar tem sido um grande desafio para os docentes, principalmente, quando se trata da escola pública, tendo em vista toda a problemática existente, que vão desde a estrutura inadequada, escassez ou nenhum material didático, desvalorização do professor, e até mesmo problemas de comportamento, como rebeldia discente, drogas e violência. Nesse sentido, em dias atuais, mesmo com todos os avanços alcançados na área da educação, a prática do ensino tem se tornado um desafio para os professores, se levarmos em consideração os paradigmas dirigidos pelas políticas e organismos educacionais. Para Pereira et al., (2015), as novas configurações educacionais têm exigido cada vez mais esforços por parte dos profissionais da educação, desta forma, estes se sentem obrigados a uma avaliação constante de suas práticas, de suas competências e até mesmo de repensarem a eficiência da relação ensino-aprendizagem, tudo isso pode resultar em um sentimento de impotência em meio a tantas demandas exigidas na atualidade.

Dentro de toda essa conjuntura, o ofício docente vive uma realidade a qual é resultado de todas as mudanças ocorridas nos parâmetros educacionais, das últimas

décadas, e que interferiram significativamente na forma de como os professores lidam com processo de ensino. Desta forma, entende-se que para conseguir atender as novas demandas do processo ensino-aprendizagem, os profissionais da educação são obrigados a se enquadrarem a uma realidade de longas jornadas de trabalho, além de conviverem com a insegurança dentro das salas de aulas, falta de reconhecimento profissional, péssimas condições de trabalho, dentre outras situações que concorrem em desfavor de sua atuação. Portanto, frente a essas novas configurações e paralelamente à função do ofício de ensino, pode surgir uma reação de cunho psicológico (emocional) a um problema, que a cada dia é mais frequente dentro das escolas, conhecido como mal-estar docente.

No que se refere ao aspecto teórico, acreditamos que o resultado desta pesquisa oferecerá subsídios para estabelecer a temática, que é Estratégias de enfrentamento ao mal-estar docente

A investigação proposta possui viabilidade tendo em vista a disponibilidade de todos os recursos necessários a sua realização, recursos humanos e materiais tais como: acesso para coleta de dados de licenças médicas dos professores, localizado na gerência de Desenvolvimento do Servidor da Secretaria Municipal de Educação (SEMED) na cidade de Manaus - AM, como também acesso as escolas municipais para aplicação de questionários aos professores que se afastaram por licença médica no ano de 2018, acesso aos dados de professores afastados, autorização para realização da pesquisa através da Constância que será expedida para a pesquisadora pela secretaria da UTIC- Universidade Tecnológica Intercontinental e posteriormente encaminhada a SEMED. E além disso, a pesquisadora dispõe de recursos próprios para coletar os dados, e uma variedade de teorias, e pesquisas antecedentes que a tornam exequível.

Diante do exposto, acreditamos que esta pesquisa é relevante na medida em que seu objetivo principal é determinar as estratégias de enfrentamento, utilizadas pelos docentes das escolas da rede municipal de Manaus – AM, no combate ao mal-estar docente. Em definitiva, ao investigar este problema, considera-se que os resultados obtidos servirão aos órgãos competentes, para tomar ações que permitam canalizar as condições de desconforto dos docentes, o que resultará em uma melhor qualidade de vida para eles, uma melhor disposição para realizar seu trabalho, com a entrega, dedicação

que se exige e projetar esse bem-estar em melhores processos de ensino e aprendizagem.

1.5 DELIMITAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

Quanto a delimitação geográfica, a investigação foi realizada nas escolas da Zona sul da Secretaria municipal de Manaus -AM. Sendo que a Secretaria está organizada de forma zonal, sendo escolas da: Zona norte, Zona sul, Zona centro sul, Zona leste e Zona oeste. A pesquisa de campo foi realizada com os professores das escolas da Zona Sul da cidade, tendo em vista que este em 2018 apresentou um número maior de docentes afastados por licença médica, totalizando 361 professores. (Anexo 2)

1.5.1 Perspectiva epistemológica

É relevante considerar as delimitações dessa pesquisa. A delimitação epistemológica se refere a Ciências da Educação, de forma específica a Administração ou Gestão Escolar, sendo que esta instancia é encarregada de cuidar o bem-estar de seus talentos humanos no âmbito institucional.

Por fim, a delimitação temporal, para realização dessa pesquisa, considerou todos os dados referentes ao ano de 2018. Sendo que os dados coletados foram realizados em junho a agosto de 2021 com os professores da Zona sul que se afastaram por licença medica e retornaram ao trabalho após tratamento da saúde.

No que tange à viabilização do estudo, que corresponde à autorização para realização da pesquisa e fornecimento de dados pela Secretaria Municipal de Educação - SEMED e participação dos docentes acadêmicos, não houve dificuldade para realização da pesquisa, pois os mesmos demonstraram disponibilidade e interesse em participar, afim de conhecer os resultados provenientes desse estudo. Ainda, esta pesquisa se tornou viável, à medida que, utilizou como instrumento o questionário validado da escala Toulousiana de Coping reduzida ou adaptada. Conforme disse Kline (2000, p.41) com múltiplas escolhas composto por 18 questões, enviado por meio eletrônico (Google Forms) e aplicado a 50 docentes, além de análise de documentos disponibilizados pela própria instituição de ensino, fonte da população. O aspecto financeiro também foi alcançável pela pesquisadora. O projeto não apresentou limitações para o seu

desenvolvimento.

1.5.2 Linha de investigação

A linha de investigação corresponde a Gestão com qualidade humana. Entendendo que os recursos humanos dentro da escola precisam ser tratados com qualidade e sobre tudo com dignidade.

1.5.3 Norma de redação

A norma utilizada para a redação desta pesquisa corresponde a ABNT.

2 MARCO TEÓRICO

Este capítulo apresenta o quadro contextual, teórico e conceitual da variável da pesquisa, suas dimensões e indicadores. Para o efeito, são apresentadas as informações mais significativas organizadas num compacto geral e específico.

2.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS DA INVESTIGAÇÃO

Em um mundo cada vez mais complexo e competitivo, o mercado de trabalho tem aumentado suas demandas em todas as suas áreas. No caso particular do campo da docência, ele é atravessado por múltiplas e contraditórias demandas, que exigem de seus profissionais o domínio de numerosas competências, entre elas cognitivas, técnicas, pedagógicas, éticas, afetivas e socioculturais (Yurén, García e Briseño, 2019). Po-e-se ao não contar com essas competências podem ser atingidos por uma situação, com o mínimo de desconforto, e com o máximo a perda a saúde mental e física.

Com efeito, no exercício da profissão docente convergem muitos fatores dinâmicos que têm impacto nas condições de trabalho e boa parte deles referem-se a exigências e situações de natureza complexa e inédita, raramente, previstas na formação inicial de professores. Nesta profissão, existe um forte componente vocacional, o que faz com que os citados professores se sintam úteis na sociedade, e pode induzi-los à auto realização e satisfação pessoal, mas a prática docente pode ter vários elementos desagradáveis de lidar, podendo resultar em experiências de trabalho prejudiciais à saúde (Zabala, 2008). Essas experiências não podem ser evitadas, elas vão aparecer em alguns momentos durante o exercício profissional, o importante é estar suficientemente preparado, pelo menos mentalmente para afrontar com eficaz as situações advenientes.

Qualquer profissional, seja da área que for, tem um sonho, um anseio de fazer uma carreira exitosa. Nem pensa na possibilidade de truncar a sua marcha por culpa de um mal-estar físico o psicológico. Porém, é preocupante que o aparecimento de doenças no corpo docente das instituições de ensino seja cada vez mais frequente, o que prejudica o desenvolvimento normal das atividades acadêmicas. Inicialmente, é comum observar o aparecimento de sintomas que afetam o desempenho dos professores durante o desenvolvimento de suas aulas; muitas vezes, isso é agravado e leva à prescrição médicas da incapacidade que geram absenteísmo. Em alguns casos, a doença é diagnosticada no

professor, o que por vezes tem como consequência uma grande degradação da sua qualidade de vida e a obtenção de uma pensão forçada (Abril, 2012).

O exercício profissional docente nem componentes auspiciosos como também os momentos perturbadores. A realidade e a experiência histórica, processada em diversas investigações, indicam a existência de fadiga residual, mal-estar do professor com sofrimento psíquico (depressão, angústia, ataques de pânico, processos psicóticos) e várias formas de doenças psicofísicas que se manifestam em distúrbios musculoesqueléticos, do aparelho circulatório (veias varicosas), hipertensão arterial, dores e contraturas nas costas, pescoço e extremidades, úlceras gástricas e a perda ou afetação da voz (Abril, 2012; Tamez e Pérez, 2009). Por se tratarem de enfermidades geradas ao longo de um determinado período de trabalho, são menos evidentes do que um acidente de trabalho e, muitas vezes, são percebidas subjetiva e socialmente como problemas pessoais (Martinez, Collazo & Liss, 2009).

Ressalta-se que a saúde do professor deve ser gerida em uma perspectiva ampla, como a que a Organização Mundial da Saúde (OMS) oferece em 1978, ou seja, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades. Este conceito tem três componentes essenciais (García e San Fabián, 2005), ou seja, saúde implica: 1) o subjetivo (crença e percepção de bem-estar), 2) o objetivo (funcionalidade orgânica) e 3) o adaptativo (integração biosicosocial). Portanto, para definir a saúde do professor, ela deve ser feita tomando como base funcional a rede de relações que determina seu trabalho, na qual se destacam: pedagógicas, culturais, tecnológicas, econômicas, sociais, políticas, familiares e psicológicas (Abril, 2012).

Ressalta-se que um problema de saúde recorrente no ambiente escolar tem sido o desconforto docente, que se manifestou em maior ou menor medida em professores de todas as latitudes, e se intensificou nas últimas duas décadas no corpo docente (Hernando, 2018; Lopes e Martinez, 2012; abril de 2012; León, 2009; Zabala, 2008). Seus efeitos têm impacto direto nas condições psicológicas e sociais desses profissionais, limitando sua capacidade de realizar suas atividades de forma satisfatória; a ponto de poder impactar negativamente a qualidade do sistema educacional.

O mal-estar docente pode levar à síndrome de burnout (síndrome de burnout

profissional ou esgotamento), que tem sido objeto de constantes pesquisas desde que o termo foi instituído por Freudemberger, em 1974, que afirmou que costuma aparecer nas profissões em que é mantido. Relações interpessoais em termos de ajuda, conselho ou ensino, que acabam afetando a esfera emocional do trabalhador. É o caso do professor, que se dedica profissionalmente ao ensino, seja em geral ou especializado em determinada área do conhecimento, disciplina, disciplina acadêmica, ciência ou arte.

O ambiente de trabalho é um fator muito importante para alcançar experiências agradáveis e confortáveis no exercício docente. Ao faltar esse componente o docente pode ser afetado pelo mal-estar. Nessa orientação, Esteve (1987) definiu mal-estar docente como "o conjunto de consequências negativas que afetam a personalidade do professor a partir da ação conjunta das condições psicológicas e sociais em que se exerce o ensino" (PRIETO e BERMEJO, 2006, p. 47). Portanto, o desafio da instituição de ensino é construir estratégias de enfrentamento que possibilitem detectar suas manifestações e implementar ações que melhorem o ambiente de trabalho.

Será fundamental que a instituição implemente alguma ação para melhorar o ambiente de trabalho. Não pode, de jeito nenhum, desatender. Por exemplo, pode aplicar as estratégias de enfrentamento (coping em inglês), que podem incluir ações importantes voltadas ao combate do mal-estar docente. Uma das prioridades dessas estratégias é obter o reequilíbrio do estado emocional, o que implica que as ações, a partir das quais se dá esse tipo de enfrentamento, podem ser internas, quando orientadas para a reestruturação cognitiva e a redefinição de valores e crenças; respeito pela situação problemática; ou externos, quando visam evitar doenças e causar bem-estar em sala de aula (Vários autores, 2013).

No caso do Brasil, as mudanças recentes em sua realidade, principalmente, relacionadas à esfera política, têm impactado o trabalho dos professores. A escassez de recursos para a manutenção de escolas públicas e a redução de verbas para programas de pesquisa e aperfeiçoamento acabam prejudicando as instituições de ensino, impregnando o trabalho docente de maior complexidade, o que afeta diretamente sua saúde emocional (SILVA, GAC, 2017; SILVA, AS, 2017).

Cabe destacar que, segundo a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a

Educação, a Ciência e a Cultura), o Brasil é o terceiro país membro dessa entidade que paga os piores salários aos trabalhadores da educação (Lopes e Martinez, 2012). Daí a necessidade de os professores atuarem em mais de uma escola e em mais de um horário, de forma a garantir o atendimento às necessidades materiais, a que se soma a precariedade das demais condições reservadas para o exercício da profissão.

A deterioração do patrimônio público brasileiro, em especial da rede pública de ensino, se manifesta nas condições inadequadas da maioria das escolas públicas, que se caracterizam por possuir salas de aula com espaço limitado, sem ar condicionado, com iluminação inadequada, desconfortável e com número excessivo de alunos (LOPES E MARTINEZ, 2012). Tudo isso tem causado efeitos negativos na prática dos professores, provocando o mal-estar docente.

Em correspondência com os aspectos expostos, o objetivo deste estudo foi analisar alguns fundamentos conceituais que permitem aprofundar a compreensão do desconforto docente, como base teórica para explorar suas principais causas e efeitos em professores das escolas municipais estaduais de Manaus – Amazonas, (SILVA Maria Silva, 2021).

A importância do alcance desse objetivo é que haja um maior nível de conhecimento sobre o mal-estar docente que se manifesta nos professores de Matemática das escolas municipais estaduais de Manaus, o que servirá de base para a elaboração de estratégias de enfrentamento que os auxiliem a aprender técnicas, estratégias e atitudes para saber enfrentar corretamente possíveis situações de risco no seu desenvolvimento profissional, (SILVA Maria Selma, 2021).

2.1.1 Antecedentes da investigação no aspecto de produções acadêmicas

Quanto as produções científicas no âmbito acadêmico, após a revisão feita na base de dados da Universidade Tecnológica Intercontinental do Paraguai, não foi encontrado títulos semelhantes, nem com orientações parecidas com esta pesquisa. Também, com base nas verificações realizadas nos arquivos da Secretaria Municipal de Educação – SEMED, não há investigações realizadas com a mesma abordagem e com o mesmo tema.

Por tanto, ao nível institucional, pode ser considerada com status original.

No nível macro, foi possível verificar a existência de diversos trabalhos realizados com o mesmo intuito em vários Estados do Brasil, a pesquisa é baseada nos precedentes que tratam deste tema, mas que se diferenciam na abordagem e na metodologia de pesquisa. Podemos destacar autores em obras publicadas como:

Lazzari, C. W. (2014). Mal-estar na docência: um estudo de caso no ensino público da Serra Gaúcha/RS. Dissertação de mestrado apresentada ao Centro Universitário La Salle – Unilasalle.

Manfré, A. H. (2014). O mal-estar docente e os limites da experiência no tempo presente: uma leitura Frankfurtiana. Tese de doutorado apresentada a Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Campus de Presidente Prudente – SP.

Penteado, R. Z.; Neto, S. S (2019). Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. Saúde soc. vol.28 no.1 São Paulo Jan./mar.

Sampaio, A. A. (2014) Vivências de docentes e de seus licenciados no final de formação e passagem para o mundo do trabalho: mal/bem-estar docente/discente, autoimagem e autoestima. Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Porto Alegre.

No contexto externo internacional, também foram encontrados vários títulos de pesquisas de pós-graduação, que a seguir são colocados numa relação.

Duque, L.H., (2018), Mal estar docente: Poder y empoderamiento. Tese apresentada na Faculdade de Educação e Pedagogia da Universidade Pontifícia Bolivariana Mestrado em Educação Medellín. O objetivo deste trabalho foi conhecer as situações de desconforto que os professores enfrentam em sua prática profissional dentro do sistema educacional colombiano.

Esse trabalho tem certa relação com esta pesquisa, no sentido de atingir a maneira de enfrentar a situação a partir do diagnóstico das situações de desconforto. Porém é diferente na perspectiva do levantamento de dados.

Sánchez Llull, D., March Y Cerdà, M. X., & Ballester Brage, L. (2015). Malestar social y malestar docente: una investigación sobre el síndrome de desgaste profesional burnout y su incidencia socioeducativa. *Aula*, 21, 245–257. Esta dissertação tenta determinar a prevalência do problema psicossocial nas escolas secundárias públicas das Ilhas Baleares, com base no estudo de três variáveis: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, utilizando como instrumento o mbi de Maslach e Jackson.

A pesquisa de Sánchez torna-se muito importante como antecedente deste trabalho exposto aqui, pois, faz uma abordagem muito semelhante a partir de três dimensões com um método específico. No caso da nossa tese, ela faz a abordagem a partir de cinco dimensões.

Puig, Victoria Fernández (2014). Evaluación de la Salud laboral docente: Estudio psicométrico del cuestionario de Salud Docente, de la Universidad Ramon Llull de Barcelona, España. Objetivou criar e validar um Questionário de Saúde do Professor (CSD) para uso em acompanhamento da saúde dos professores. Analisar o estado de saúde dos professores das escolas concertadas da Catalunha através da aplicação do Questionário de Saúde do Ensino.

A pesquisa de Puig, também ajuda a fundamentar a nossa pesquisa, faz um profundo estudo sobre a saúde dos docentes a partir da aplicação de um questionário psicométrico que visa o seu uso para acompanhar a saúde dos mesmos. É diferente com a nossa pesquisa, no sentido do foco ou finalidade. No caso da pesquisa desenvolvida aqui, ela atende unicamente saber quais estratégias utilizam os docentes para afrontar o mal-estar.

Muñoz, Silvia Andreu, (2013). El bienestar/malestar docente desde la musicoterapia en América Latina. Com o propósito de descrever e analisar as principais contribuições teóricas e metodológicas da Musicoterapia à abordagem do bem-estar/desconforto docente na América Latina.

Talvez a pesquisa de Muñoz seja a mais semelhante com a nossa pesquisa, no sentido de utilizar a ferramenta musical para afrontar o mal-estar. Mas, é diferente na finalidade, pois, objetiva unicamente desenvolver uma abordagem teórica da situação.

Tulio Ferronato, T.E. (2020). Do estágio à docência: bem-estar e mal-estar docente na travessia de uma professora iniciante (Tesis de doctorado) Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, Brasil. Como objetivo, estabeleceu analisar como os professores iniciantes, formados em Pedagogia, vivenciam o período de inserção profissional e quais vivências e experiências do estágio supervisionado foram relevantes para a sua prática profissional e para a construção do seu bem-estar/mal-estar docente.

A pesquisa de Tulio Ferronato é importante para contrastar com esta pesquisa, no sentido de analisar a maneira como os docentes vivenciam a inserção no âmbito profissional, e a partir disso construir um estado de bem-estar. Alguma semelhança com a nossa pesquisa, pois, conhecendo a situação é que podemos enfrentá-la.

Todas as obras científicas supramencionadas adquirem importância para o desenvolvimento da nossa dissertação, pois, oferece uma sensação de conforto no sentido da importância ou relevância temática. Existem vários títulos em universidades muito importantes na região latino-americana e também fora dela. Então podemos concluir que a pesquisa sim é um tema interessante para desenvolver num nível de doutorado. Todos esses estudos ajudam a clarear o horizonte da seguinte fundamentação teórica.

2.2 IMPACTO DA TEORIA POLÍTICO-ADMINISTRATIVA SOBRE O BEM/MAL-ESTAR DOCENTE

A estrutura atual da organização do trabalho impõe mecanismos pelos quais se pretende extrair maior mais-valia do trabalho humano vivo. Produtividade, qualidade, eficiência e competitividade são as novas cadeias invisíveis com as quais os grandes empresários dão ao processo de trabalho um ritmo, um direcionamento e uma qualidade necessária para promover ainda mais seu projeto de exploração intensiva e acumulação de capital, independentemente, do descuido dos direitos sociais e econômicos conquistados durante décadas de lutas dos trabalhadores, nem o empobrecimento das condições de vida, nem da saúde física e mental dos trabalhadores (TAMEZ E PÉREZ, 2009).

Esse cenário da organização do trabalho regula o campo educacional, que é

atravessado por uma complexa teia de significados sociais. Essas produções de sentido se cristalizam a partir de sua consolidação e reprodução por meio de mitos, emblemas, rituais que sustentam uma sociedade, que, quando não questionados, causam sintomas em quem a apóia (Martinez, Collazo e Liss, 2009). Por sua vez, Castoriadis (1983) os denomina de imaginário social instituído. Uma sociedade é uma construção, é mantida pela consolidação e reprodução de suas produções de sentido. Inventa seus significados, que organizam, orientam e direcionam a vida dos indivíduos que a constituem (Martinez, Collazo e Liss, 2009).

A ação educativa acontece em um campo-cenário construído com perspectivas teóricas ou imaginários sociais instituídos a partir de algum propósito particular e geral.

Assim, as instituições educacionais devem responder às funções sociais impostas pelo imaginário social instituído, que nem sempre correspondem às reais possibilidades institucionais ou à visão do corpo docente. Surge assim a contradição de que historicamente duas soluções fundamentais foram propostas. A primeira, conservadora, onde a instituição educacional obedece fielmente aos mitos, emblemas, rituais do imaginário social instituído que os professores são obrigados a defender; a segunda, inovadora, onde, de forma colaborativa, a instituição de ensino constrói o seu próprio caminho, fruto da relação dialética que se estabelece entre o que a sociedade espera dela, e a sustentabilidade adaptativa que deve vivenciar face aos múltiplos fatores que determinam a sua dinâmica institucional.

Os professores entram em um itinerário semelhante a um labirinto com possibilidades de duas saídas. O mais preocupante é que ambas as saídas podem causar algum tipo de mal-estar docente, mas diferenciado. Na primeira saída, os professores expressam suas marcas subjetivas e corporais produzidas em um processo de trabalho sofrido à custa de grandes desgastes e sofrimentos, onde a equipe administrativa os obriga a fazer valer os mitos, emblemas, rituais do imaginário social instituídos no Centro Educativo. Nesse caso, alinham-se as visões das diversas instituições sociais e da administração, garantindo o "bom desempenho" do trabalho docente, a partir da reprodução mecânica do imaginário social instituído, descartando fatores objetivos e subjetivos da atividade docente.

A segunda, na qual os professores têm a oportunidade de construir seu próprio desenvolvimento profissional, com apoio suficiente da instituição de ensino, a partir de novos conjuntos de significados, onde certas cotas de bem-estar docente são alcançadas, mas em “conflito permanente” com o imaginário social instituído, que tende a se tornar uma luta desgastante e, às vezes, impossível de sustentar dadas as restrições do sistema social, que também geram mal-estar docente. O prisma desse "conflito permanente" tem um efeito diferencial que pode ser expresso por meio de múltiplas estratégias contextuais. Poderia visar a buscar mecanismos que ajudem a modificar o imaginário social instituído, caso a sociedade tenha conquistado direitos sociais, políticos e econômicos suficientes.

2.2.1 Condições na dinâmica escolar como fator de mal-estar docente

A incerteza de não saber o que fazer, de não poder utilizar um critério acordado para enfrentar um problema, também é um fator causador de mal-estar. É preciso reconhecer que, para além da doença individual, os tempos modernos têm gerado certas condições na dinâmica escolar que afetam a grande maioria dos professores, que Esteve chamou de mal-estar docente. O próprio Esteve afirmou que: [...] Atualmente, os professores encontram uma nova fonte de mal-estar ao tentar definir o que devem fazer e que valores vão defender, porque atualmente se perdeu o consenso anterior, para o qual teve sucesso um processo de socialização conflituoso e fortemente divergente (ESTEVE, 1994, p. 30).

Destaca-se que um aspecto relevante do chamado mal-estar docente é sua indeterminação inicial. Por outras palavras, existe uma dificuldade em defini-lo e localizá-lo com clareza: «[...] sabe-se que algo está errado, mas não o conseguimos definir» (Esteve, 1994, p. 12).

2.2.2 A função docente e tensão ambiental como fatores de surgimento do mal-estar

Para entender como o desconforto é gerado, duas fontes importantes podem ser utilizadas: a função profissional e o ambiente de trabalho. Na mesma linha, segundo Esteve (1994) e Abril (2012), dois tipos de fatores podem ser considerados no surgimento do mal-estar docente. As de primeira ordem, que correspondem a tudo o que é específico da função do professor, que geram tensões associadas a sentimentos e emoções negativas e são especificadas em sua ação. Esses fatores incluem: recursos materiais e condições

de trabalho, desgaste do professor e acúmulo de demandas sobre o professor. As de segunda ordem, referentes às tensões ambientais, ao contexto em que se desenvolve a sua atividade. A sua ação é indireta, promove uma diminuição da motivação no trabalho, do seu envolvimento e do seu esforço. Quando se acumulam, influenciam a imagem que o professor tem de si mesmo e de seu trabalho profissional, gerando uma crise de identidade que pode levar à autodepreciação de si.

No próprio trabalho de Abril (2012), reflete-se que o professor com o sintoma de mal estar docente obtém algum tipo de benefício, como não ir trabalhar, visto que o espaço de trabalho para ele é conflitivo. Sugere-se também que o referido professor geralmente não tem plena consciência dessa situação, mas um processo de interrogatório pessoal permitirá que ele identifique o que o motiva a escolha pela doença. O alcance dessa identificação implica um grande sacrifício da própria representação pessoal, pois não é fácil para ninguém reconhecer sua impotência para assumir qualquer trabalho.

O mal-estar docente não é uma questão específica do organismo do professor, mas o surgimento desse fenômeno implica a interação de pelo menos três instâncias: a física, a emocional e a social. O que implica ver além do organismo; ou seja, localizar o corpo como lugar de manifestação da relação do sujeito com seu meio. Desse modo, o corpo e o ser assumem-se como uma construção permanente, na qual fenômenos distantes da história, mas estruturantes para o sujeito (Abril, 2012).

2.3 A DIFERENÇA ENTRE A DISCIPLINA E A FUNÇÃO DOCENTE

As instituições reguladoras da prática docente nem sempre souberam diferenciar a disciplina da função docente. Em muitos casos eles têm enfatizado mais a disciplina sobre a importância do ser do professor. Para avançar na compreensão do mal-estar docente é imprescindível diferenciar a disciplina da função docente. A responsabilidade da atividade docente está ligada à função, no imaginário social instituído e no de muitos professores, ambos são identificados. O sujeito está relacionado ao ser, ao contrário, a função é uma ação do sujeito, um aspecto que é posto em operação em um determinado momento de uma tarefa específica, em um atributo de seu ser no mundo (MARTINEZ, COLLAZO E LISS, 2009). Nesse mesmo trabalho, é mencionado que as estruturas regulatórias estaduais têm estimulado a confusão entre disciplina e função, a serviço da

submissão do professor, uma vez que questionar as condições de trabalho (função) o levaria a questionar a identidade inerente à condição de disciplina.

2.3.1 O estresse como uma categoria associada ao mal-estar docente

O professor é um ser social, psicológico e biológico, portanto, suscetível ao desgaste natural devido ao exercício de sua profissão. Com o tempo, sofre desgaste, descompensação e talvez perca força, por isso talvez precise reabastecer suas energias. Nesse sentido, é conveniente introduzir uma categoria analítica que está intimamente relacionada ao mal-estar docente: o estresse. Sua noção surgiu na década de 1930, e se deve ao pesquisador austríaco de ascendência húngara Hans Selye. O estresse constitui uma reação fisiológica do organismo, em que diversos mecanismos de defesa entram em ação para enfrentar uma situação percebida como ameaçadora (Zabala, 2008). O estresse normalmente descreve uma condição negativa (angústia) ou, pelo contrário, uma condição positiva (eustresse).

O Eustresse ou estresse positivo é um processo natural e habitual de adaptação, que consiste em uma ativação durante um curto período de tempo com o objetivo de resolver uma situação específica que requeira mais esforço. Enquanto angústia ou estresse negativo é aquele que ultrapassa o potencial de homeostase ou equilíbrio do indivíduo, causando fadiga, cansaço, níveis mais elevados de ansiedade, irritabilidade e raiva, podendo afetar a saúde e até mesmo colapso. O estresse mantido pode ocasionar o surgimento de consequências físicas, devido ao aumento do gasto energético, ação mais rápida, descanso menos que o necessário e a consequente exaustão física (ZABALA, 2008).

Em princípio, o mal-estar docente pode levar ao desencadeamento de um nível significativo de angústia, o que afeta os aspectos emocionais e físicos por parte do corpo docente. Por sua vez, níveis contínuos de sofrimento podem levar o professor à síndrome de burnout, que inclui manifestações mentais, físicas e comportamentais (MASLACH, 1976), que é identificada como uma reação ao sofrimento crônico no trabalho. Aceita-se o reconhecimento de que essa síndrome é tridimensional, ou seja, dentro de suas dimensões estão: exaustão emocional, despersonalização (em que são geradas atitudes de sarcasmo em relação aos colegas de trabalho) e reduzida realização pessoal

(MASLACH E JACKSON, 1986). A exaustão emocional representa a dimensão básica e individual do estresse na síndrome, é caracterizada por deixar o trabalhador sem recursos ou energia e com a sensação de que não pode oferecer mais nada, manifestando sintomas físicos e emocionais como: irritabilidade, ansiedade e cansaço, aqueles que não se recuperam por meio de repouso físico ou mental.

A despersonalização se refere à dimensão do contexto interpessoal da síndrome. Manifesta o desenvolvimento e a dinâmica de atitudes negativas e insensíveis, tanto para com as pessoas a quem se dirige a função de trabalho, como para com os colegas de trabalho. Isso resulta em conflitos interpessoais e isolamento, evitando qualquer abordagem que seja exaustiva.

A reduzida realização pessoal refere-se à dimensão de autoavaliação da síndrome. A falta de realização pessoal remete à sensação de que as conquistas profissionais não estão sendo alcançadas, construindo um autoconceito negativo, pois apenas enfatiza as dificuldades e limitações do próprio desempenho. Essa dimensão descreve a tendência de queda no sentimento de competência no trabalho, fator primordial que determina a qualidade de seu desempenho profissional.

2.3.2 As manifestações singulares no sofrimento psíquico dos professores

O mal-estar pode demorar para aparecer, para se manifestar. Às vezes, ele se manifestará em seu estado inicial de geração e, às vezes, em seu estado crônico. No trabalho de Martinez, Collazo e Liss (2009), ele avança na definição de dimensões observáveis dos fatores de risco associados às manifestações singulares de sofrimento psíquico de professores. O conteúdo conceitual das dimensões está agrupado em três categorias: Dimensões subjetivas e afetivas; Dimensões histórico-institucionais, etc.); Dimensões do processo de trabalho docente.

- **Dimensões subjetivas e afetivas:** Nesta categoria, as relações professor-aluno e professor-professor são apontadas como as principais relações geradoras de risco associadas às manifestações de sofrimento psíquico na atividade laboral do professor. A primeira delas constitui o núcleo do processo de trabalho e da subjetividade docente, que estabelece um quadro afetivo reconhecido (registrado) por ambos os termos da relação de vínculo.

- **Dimensões histórico-institucionais:** Tem um registro individual e / ou grupal mais difuso, que às vezes é sentido como uma ameaça coletiva e individual (MARTINEZ, COLLAZO E LISS, 2009).
- **Dimensões do processo de trabalho docente:** Por sua vez, neste trabalho é interessante a categoria dimensões do processo de trabalho docente, em que se explica o processo de naturalização do risco físico (ruído, iluminação insuficiente, superlotação, falta de serviços sanitários, instalações elétricas inseguras), risco de perder a consciência do empobrecimento do trabalho docente e do sujeito que o exerce (precariedade, deficiência ou inexistência de meios e instrumentos de trabalho).

Tudo isso pode levar à invisibilidade ou dessensibilização dos professores, como mecanismos de defesa psicossocial construídos ao longo do tempo, que negam os riscos que se estabelecem nas relações de trabalho (MARTINEZ, COLLAZO & LISS, 2009).

Nesta categoria, o referido trabalho explica a relação professor-saber. Um fator de risco que identifica está associado ao seu conhecimento insuficiente para responder de forma satisfatória às dúvidas ou problemas apresentados pelos alunos com base nas novas tendências da sociedade. Outro fator de risco é a falta de consciência da necessidade de atualização científica, pedagógica e técnica para a realização do trabalho docente, em face das rápidas mudanças globais e locais. Considera ainda que outro fator de risco é o trabalho na área da educação pública, visto que apresenta diferenças e desvantagens em relação às outras áreas de trabalho, no que se refere à formação e ao acesso permanente a centros de atualização para o pessoal docente e ao financiamento da educação, formação permanente (MARTINEZ, COLLAZO E LISS, 2009).

Por sua vez, na referida categoria, destacam-se os fatores de risco associados aos tempos e espaços e à natureza humana do trabalho docente. Considera-se que um importante fator de risco é a organização da vida laboral escolar, tanto para professores como para alunos, pois não leva em consideração o "humano" da atividade cotidiana, como relação intersubjetiva e elo, eixo determinante da atividade educativa. Outro fator identificado é a falta de separação entre trabalho e descanso, durante a jornada de trabalho, e a sobrecarga de tarefas que exigem "afazeres" para casa, dificultam outra

separação necessária das áreas pessoais: trabalho e família. Identifica-se também a pressão psicológica no controle burocrático dos resultados de aprendizagem e a falta de retroalimentação dos processos de trabalho por parte de seus protagonistas, que carrega consigo um fardo de sofrimento psíquico visível: em sinais de fadiga residual de difícil reparação (MARTINEZ, COLLAZO E LISS, 2009).

O sofrimento psíquico, desencadeado pelo trabalho docente, pode afetar o sujeito como um todo, para além do habitat específico, que inclui sua vida social e familiar. No entanto, o mais surpreendente é que perante as mesmas condições adversas de trabalho, salários e qualificações, as respostas de cada professor trabalhador são diversas (únicas), de acordo com a sua personalidade e modo de defesa característico (MARTINEZ, COLLAZO E LISS, 2009).

Os estudos realizados levaram a um relato específico dos fatores básicos envolvidos na prática docente, sobre os quais foram construídos modelos teórico-explicativos e uma ampla gama de instrumentos que permitem objetivar o peso e a quantidade de desconforto presente nos professores. Porém, hoje surgem novas investigações que, apoiadas em uma epistemologia discursiva, procuram dar conta de questões até então não valorizadas, que vão além de uma verificação de manifestações tangíveis ou observáveis, para passar a verificar as funções discursivas que possui para os professores narrarem seu estresse (REYES, VARAS E ZELAYA, 2014).

2.3.3 A construção do desconforto como uma estratégia política

As crianças choram para serem atendidas, é a sua forma de comunicar a sua necessidade ou talvez o seu desconforto. Essa forma de comunicar uma situação passa muitas vezes por uma questão política. É assim que se constrói uma estratégia política para ser ouvida, caso contrário os grupos são simplesmente negligenciados ou não ouvidos. A construção do desconforto como corpo tem a função discursiva de credenciarlo (POTTER, 1998), o que em termos políticos se configura como uma estratégia para legitimar o desconforto docente. Em termos de Reyes, Varas e Zelaya (2014).

O discurso do desconforto busca ser ouvido, atendido e intervindo, e para isso é construído a partir de recursos retóricos que conferem factualidade discursiva e legitimidade social: uma tentativa de construção de um mal-estar real, objetivo e

verdadeiro, sobre o qual é necessário fazer algo. A doença é uma das narrativas que tem como função legitimar o discurso do desconforto, no entendimento de que esses construtos são escolhidos em espaços já validados, no caso o discurso médico (p. 96).

Assim, o rico campo teórico oriundo do estudo do mal-estar docente é essencial para melhor compreendermos por que, nas mesmas condições de trabalho educacionais ou semelhantes, alguns professores ficam deprimidos ou experimentam ansiedade e outros não; e, a partir daí, encontrar e traçar diretrizes de intervenção preventiva e terapêutica sobre os sintomas desse fenômeno. Sem esquecer que é um fenômeno multimodal, multifatorial, e que requer um tratamento multidisciplinar (MARTÍNEZ E BORNAS, 1992).

Embora alguns fundamentos conceituais sobre o mal-estar docente tenham sido expostos, deve-se notar que também existe o bem-estar docente. Atualmente, as instituições de ensino têm o grande desafio de criar condições para que seus professores atinjam um desenvolvimento profissional integral, garantindo-lhes um conjunto de fatores que participam de sua qualidade de vida no ambiente escolar, que fazem com que sua existência possua todos aqueles elementos que levam a bem-estar.

2.3.4 Estratégias para alcançar o bem-estar docente a partir das descobertas de autores

Certamente, as bases teóricas clássicas associaram o mal-estar à situação individual sem considerar as condições concretas e específicas em que o trabalho é realizado. A noção de desconforto enfatiza efeitos permanentes de natureza negativa que afetam a personalidade do professor, em decorrência das condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência. Nesse sentido, os resultados de pesquisas comprovam a importância de reconhecer e compreender as condições em que o professor realiza seu trabalho educativo, assim como na pessoa do professor, elas possuem fortes cargas emocionais.

Assim, na literatura especializada, vários estudos têm fornecido abundantes evidências que sustentam a existência de relações intensas entre as condições de trabalho, bem-estar e a saúde dos professores, e têm ajudado a superar uma visão do psicólogo que compreendeu os fenômenos de desconforto e doença no trabalho como um assunto

individual. Também mostraram que não são os próprios ofícios que causam a doença, mas as condições concretas e específicas em que o trabalho é executado, que têm sido chamados de fatores de risco (CORNEJO, 2009).

Se você considerar a pirâmide de Maslow, o bem-estar total só é alcançado por meio da realização pessoal. Portanto, os fatores higiênicos que Herzberg apontou, como o salário, as condições físicas em que se desenvolve o trabalho profissional, a segurança física, ou mesmo o afeto, ficariam em segundo plano. Portanto, para aprofundar a felicidade do professor, seria necessário considerar em que consiste sua autorrealização (HUÉ, 2012).

Segundo Cornejo e Quiñonez (2009), parece indicar que os fatores decisivos para alcançar o bem-estar docente são o controle sobre as situações de trabalho, o apoio social no trabalho, a gestão do tempo, a percepção de significado ou autoeficácia e as estratégias de lidar com situações estressantes. Todos esses fatores são elementos de competências emocionais que os professores devem desenvolver (HUÉ, 2012).

Aqui, as estratégias de enfrentamento referem-se aos esforços, por meio de comportamentos abertos ou internos, para enfrentar as demandas internas e ambientais e os conflitos entre elas que excedem os recursos do indivíduo (LAZARUS & FOLKMAN, 1986). Esses processos entram em operação em todos os casos em que a transação individual-ambiente se torna desequilibrada.

O estudo do autor G.A.C. Silva (2017) analisou as formas de conter o mal-estar docente, enfatizando a psicologia positiva, ou seja, a psicologia que estuda as bases do bem-estar psicológico e da felicidade, bem como as forças e virtudes humanas. Este estudo demonstrou a importância da resiliência e seus processos evolutivos para reduzir os níveis do mal-estar docente. Pelos aspectos metodológicos adotados, observou-se que esse fenômeno pode estar associado a diversos fatores que se fundamentam em contextos históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais.

Portanto, considerando esses fatores, o referido autor sustenta que se identificam com a desvalorização da profissão docente, baixos salários, sobrecarga de trabalho, variações no papel do professor, falta de apoio familiar, indisciplina do aluno, onde os impactos são prejudiciais e podem contribuir negativamente para a ação docente, levando

a sintomas físicos e emocionais, causando frustração, rebaixamento da autoestima, produzindo esgotamento, estresse, depressão, desmotivação, entre outras manifestações.

Por sua vez, a pesquisa do autor Silva (2017) ajuda a identificar algumas das estratégias adotadas pelos professores para combater o mal-estar docente. As iniciativas dos setores responsáveis pela educação, como o poder público, a família e a gestão escolar, são essenciais. Pois essas medidas podem ser implementadas por meio do fortalecimento de políticas públicas de enfrentamento e combate ao mal-estar docente.

Por sua vez, Zacharias (2011) fez uma abordagem voltada para o enfrentamento do mal-estar docente em seus estudos sobre saúde e educação, com o objetivo de discernir as condições de mal-estar e, por meio da psicologia positiva e da saúde, o retorno ao bem-estar pessoal e profissional. Os resultados deste estudo constataram que a profissão docente pode causar perdas significativas, as quais estão associadas a fatores históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais, os quais são determinantes para o desenvolvimento do mal-estar docente. Porque a docência é uma profissão com alto significado social. A sua essência é o serviço e a colaboração na construção das sociedades, através da formação e promoção dos futuros cidadãos. Atualmente, esta não é uma tarefa fácil; implica a realização não só de ações curriculares, mas também administrativas e socioculturais. Sendo uma profissão de interesse de todos, é também uma tarefa muito observada.

Desse modo, o referido estudo deixa claro que o mal-estar docente é recorrente a fatores, entre os quais se destacam a infraestrutura deficiente, recursos materiais limitados, baixos salários, desvalorização da mídia e violência escolar, que são geradores de estresse, desânimo e adoecimento entre os educadores. Essas condições podem desencadear uma crise em sua identidade profissional, de modo que não só precisam superar as barreiras pessoais, mas também aprender a lidar com esses eventos para aspirar ao bem-estar docente.

É importante acrescentar que o estudo de Rodrigues (2011) foi desenvolvido no cenário do Brasil e da Argentina. Identificou as características pessoais recorrentes dos professores e as estratégias mais comuns que desenvolvem para alcançar o seu bem-estar. Neste estudo conclui-se que os sujeitos da pesquisa compreendem a importância da

adoção de estratégias de enfrentamento para combater o mal-estar docente, uma vez que essas medidas podem tornar as pessoas mais resilientes, apresentando características mais otimistas e valores mais humanos frente à vida, ajudando a restaurar o bem-estar do professor.

Outra contribuição de destaque foi dada em Sampaio (2014), onde, nas vivências dos professores, são analisadas a autoimagem e a autoestima, considerando o mundo do trabalho na abordagem do mal-estar e bem-estar docente. Por meio dessa análise, foram agregadas informações valiosas sobre o processo de desenvolvimento pessoal e profissional, no que diz respeito à transição da fase de aluno para a docente, ou seja, foi realizada uma análise considerando o contexto final do cotidiano acadêmico do professor em construção. Do seu perfil pessoal e profissional.

A pesquisa de Sampaio (2014) revelou que os professores relataram experiências de mal-estar durante o período de formação, visto que a maioria dos professores referiu que, neste contexto, passaram por experiências como:

Insegurança relacional, sentimento de instabilidade na profissão, sobrecarga de trabalho (vida acadêmica, profissional e familiar), desvalorização social da profissão docente, atitudes / posicionamentos negativos no contexto escolar como violência na escola, indisciplina dos alunos e falta de responsabilidade social dos professores, falta de recursos financeiros para manter os estudos e dificuldades de relacionamento com os professores das escolas (SAMPAIO, 2014, p. 161).

No caso de Antunes (2014), indagou-se sobre as estratégias de enfrentamento do mal-estar entre professores afastados da docência por doenças associadas a questões psicológicas e posteriormente incorporados, após licença médica. Este estudo observou um número bastante significativo dos professores citados, destacando sua difícil readaptação às suas práticas de ensino.

Uma constatação deste estudo é que o afastamento dos professores em análise acarreta prejuízos prejudiciais, principalmente em relação à sua identidade profissional, pois carregam estigmas como discriminação, sentimento de autoculpa, desvalorização social, o que prejudica sua qualidade de vida e relações interpessoais no novo emprego em que são colocados. Conclui-se a necessidade de adoção de medidas de enfrentamento

ao incômodo docente pelas instituições envolvidas, que garantam uma melhor adequação ao novo contexto de trabalho (ANTUNES, 2014).

Vieira (2013) investiga as estratégias de defesa utilizadas no enfrentamento do mal-estar docente. Nessa perspectiva, o estudo mostra que o mal-estar docente e o sofrimento mental são determinantes para o aparecimento do transtorno mental nos professores e, conseqüentemente, um dos principais fatores para o seu afastamento da instituição de ensino. Além disso, destaca-se a necessidade de implementação de políticas públicas no sentido de que contribuam para o enfrentamento do mal-estar docente, tendo em vista que esse fenômeno tem sido cada vez mais frequente e vivenciado no campo educacional.

O trabalho de Souza (2018) avança no estudo das estratégias de enfrentamento e sua relação com o estabelecimento das relações de trabalho em professores universitários. Nesse sentido, constata-se que as mudanças sociais, políticas e econômicas das últimas décadas transformaram significativamente a estrutura e a organização do mundo do trabalho, conseqüentemente, contribuindo para o enfraquecimento dos vínculos de trabalho, além de transformar a trajetória identitária desses profissionais.

No entanto, o conhecimento detalhado das estratégias de enfrentamento, fornecido em Lazarus e Folkman (1984), é relevante para o enfrentamento do mal-estar docente, que lança mão de oito estratégias de enfrentamento em todos os eventos estressantes, agrupados em três emocionais e cinco cognitivos:

- **Enfrentando a luta:** descreve esforços enérgicos para alterar a situação e sugere certo grau de resistência e risco.
- **Distanciamento:** descreve os esforços cognitivos de distanciamento e minimização da situação.
- **Autocontrole:** descreve os esforços para regular os próprios sentimentos e ações.
- **Busca por suporte social:** descreve os esforços de busca por suporte informativo, suporte palpável e suporte emocional.

- **Aceitação de responsabilidade:** reconhecimento do papel de alguém no problema e uma tentativa relacionada de recompor as coisas.
- **Fuga-esquiva:** descreve os esforços cognitivos e comportamentais desejados para escapar ou evitar o problema. Os itens desta escala contrastam com os da escala de "distanciamento", que sugerem distanciamento.
- **Resolução planejada de problemas:** descreve os esforços direcionados ao problema definido para modificar a situação, associada a uma abordagem analítica para sua resolução.
- **Reavaliação positiva:** descreve os esforços para criar significados positivos, orientados para o crescimento pessoal.

2.3.5 As estratégias de competências emocionais para alcançar o bem-estar

Em outra parte do desenvolvimento dessa fundamentação teórica, dissemos que os professores precisam se armar de coragem, de habilidades para enfrentar situações críticas decorrentes de seu trabalho profissional. Por esse motivo, é relevante desenvolver competências emocionais nos professores para que possam aspirar ao bem-estar docente. Nesse sentido, é conveniente utilizar o método do pensamento emocional (HUÉ, 2012), que se estrutura em sete competências emocionais, quatro das quais se referem ao desenvolvimento de competências relacionadas a si mesmo: autoconhecimento, autoestima, controle emocional e motivação; e três outras relacionadas às competências em relação aos outros: conhecimento do outro, avaliação e liderança.

Uma síntese explicativa de cada um deles é feita a seguir (HUÉ, 2012):

- **Autoconhecimento:** auxilia principalmente na análise pessoal de si mesmo sob a ótica dos cinco componentes básicos da autoestima: segurança, identidade, integração, propósito e competência. O medo desaparece com o conhecimento, com o autoconhecimento, quando nos redefinimos como resultado desse conhecimento de nós mesmos. Todo projeto e, especialmente, todo projeto pessoal deve começar com uma revisão da situação inicial na qual as atividades subsequentes são determinadas. Nesse sentido, o método do pensamento emocional propõe aos

professores uma reflexão sobre sua própria existência, sobre sua própria profissão, sobre sua própria vida de relacionamento.

- **Autoestima:** no plano social existem três indicadores: o sentimento de ser aceito pelos pares; a sensação de ser aceito por seus alunos na função de professor; sua integração no centro educacional. Por isso, é tão importante refletirmos pessoalmente sobre nossas habilidades e deficiências e assumir um importante nível de avaliação positiva de nós mesmos. Otimismo é a capacidade de sempre analisar o lado positivo das coisas e eventos, a autoestima e o otimismo são modificáveis.
- **Controle emocional:** o maior ou menor controle emocional será aquele que determinará nosso nível de bem-estar docente. O mal-estar docente é medido por reações negativas resultantes de baixo controle emocional. As emoções são manifestações fisiológicas primárias que facilitam a adaptação e a sobrevivência. Devemos gerenciar adequadamente nossas emoções e sentimentos negativos. Muitas vezes sentimos medo e outras vezes colocamos barreiras para nos defendermos, então essas mesmas barreiras não nos permitem crescer. Uma pessoa equilibrada: interessa-se por si mesma, tem interesses sociais, é responsável por si mesma, é tolerante com os erros, é flexível, vive no presente, realiza atividades, pratica o pensamento racional, se aceita, toma decisões, de modo que ele aceita o meio-termo e assume a responsabilidade por sua vida.
- **Motivação:** professores que conseguem manter o entusiasmo e a valorização do seu trabalho, apesar das circunstâncias em que o desenvolvem, deve-se à própria vontade de se motivar. Um professor desmotivado, em muitos casos, causa a desmotivação de seus alunos e, ao contrário, quando está motivado, gera motivação entre seus discípulos. Talvez o inimigo mais importante da motivação seja a procrastinação. Os professores muitas vezes conhecem nossos pontos fortes e fracos, mas também desconhecemos as oportunidades de melhorar nossa situação vital e, essas são as oportunidades mediadas por ameaças, que podem mudar nossa vida.
- **Conhecimento dos outros:** os professores têm necessidade de aprender as características de todos os nossos alunos, principalmente daqueles que podem ser mais conflituosos nas aulas. O conhecimento das aptidões diferenciadas de cada um

deles, bem como seus diferentes estilos de aprendizagem, também é importante. Da mesma forma, é fundamental conhecer o restante corpo docente, alcançando empatia e níveis adequados de comunicação assertiva e de colaboração. A comunicação é o melhor veículo para a autorrealização do professor e, portanto, para o melhor bem-estar do professor.

- **Valorização do outro:** estar atento às emoções e sentimentos dos nossos alunos e dos professores do nosso corpo docente, será a melhor forma de os valorizar, de mostrar a nossa estima por eles. A afabilidade, confiança, tolerância, sociabilidade são sentimentos e atitudes dos mais valorizados,
- tanto pelos alunos quanto pelos demais professores.
- **Liderança:** é a competência que mais contribui para o bem-estar do professor, é a competência por excelência do corpo docente. A liderança pode ser definida como a função de energizar um grupo ou organização para gerar seu próprio crescimento com base em uma missão ou projeto compartilhado. É alcançada pelas possibilidades efetivas de manter autoridade, estabelecer e manter relações interpessoais, conhecer e organizar grupos, resolver conflitos, estabelecer uma convivência escolar adequada, mediar, ser afetivo, entusiasta, criativo, pró-ativo, fomentar o diálogo, trabalhar em equipe e espírito crítico, capacidade de tomar decisões, inspirar confiança e integridade.

Algumas diretrizes foram fornecidas para alcançar o bem-estar docente, especialmente a partir de estratégias de enfrentamento, que podem ser úteis para atingir esse estado desejável nos professores. No entanto, reconhece-se que na prática não é uma tarefa fácil, pois está condicionada a uma complexa integração e síntese de múltiplos fatores, que refletem no professor um estado de satisfação pessoal, saúde e bem-estar psicobiológico, a partir do seu sucesso, profissional e social, em harmonia consigo mesmo e com o meio ambiente, e com a sensação de estar realizado por ter alcançado determinados objetivos profissionais e adequado desenvolvimento pessoal e cultural.

2.4 ESPECIFICIDADES DO MAL-ESTAR DOCENTE EM PROFESSORES DE MATEMÁTICA

Nesta seção do desenvolvimento da tese, falaremos sobre um precedente que de fato deu origem à seguinte dissertação: O Mal-estar docente em professores de matemática.

O professor de matemática, como os demais professores de outras disciplinas, pode manifestar mal-estar docente a partir da interação de pelo menos três instâncias: a física, a emocional e a social. No entanto, existem especificidades de seu ensino que é essencial apontar.

Nesse sentido, para conotar a importância do afeto no ensino-aprendizagem da Matemática, o educador matemático Douglas McLeod conceituou o domínio afetivo como “uma ampla gama de sentimentos e humores (estados de espírito), geralmente considerados como algo diferente de cognição pura, e inclui atitudes, crenças e emoções como componentes específicos deste domínio” (McLeod, 1989). A partir do trabalho de McLeod, cresceram as pesquisas sobre afeto e aprendizagem em Matemática, incorporando novos construtos como valores, motivação, identidade e auto eficácia, em conjunto com o papel desempenhado por alunos, professores, o conhecer matemática, escola, discurso e o contexto social correspondente (GARCÍA E MARTÍNEZ, 2020).

Muitos professores desta ciência são colocados em situações tensas e de difícil manejo, pois têm que atender alunos carregados de atitudes desfavoráveis ao estudo da Matemática (Martínez, 2016). Os sistemas educacionais atuais geram desconforto, preocupação e angústia nos professores, que têm dificuldade em especificar as ferramentas adequadas para organizar os conteúdos matemáticos que devem ensinar, principalmente quando são questionados sobre a forma de ensiná-los em sala de aula (Font, 2011; García e Martínez, 2020).

Em Gómez, Caballero, Cárdenas e Borrachero (2014) conclui-se que as principais causas de estresse para professores de matemática estão relacionadas ao comportamento dos alunos (insultos, desprezo, agressão entre eles, heterogeneidade, desinteresse e motivação, indisciplina), a falta de apoio das famílias na gestão de situações disciplinares e a falta de reconhecimento dos professores. Por sua vez, evidenciou-se que os fatores

que mais desencadeiam o estresse nos professores de matemática estão relacionados às famílias dos alunos e dos superiores hierárquicos, bem como a outras variáveis temporais e organizacionais. Além disso, considerou-se que professores iniciantes se sentem mais estressados por atividades que têm a ver diretamente com o ensino (gestão de sala de aula) e professores experientes por tarefas administrativas.

De acordo com os resultados da pesquisa, existem duas razões pelas quais as emoções negativas são desencadeadas em professores que ensinam Matemática (GARCÍA E MARTÍNEZ, 2020): (a) as experiências emocionais vividas quando eram alunos: geralmente, aqueles que tiveram experiências negativas, continuam a vivenciar matemática quando se tornam professores, mantendo a crença de que é difícil; e (b) conhecimento da matéria: muitos dos professores responsáveis por sua lecionação nem sempre são especialistas nos conteúdos previstos no currículo escolar.

Nesse próprio trabalho, seus autores reconhecem que nem todos os professores de matemática com os quais trabalharam possuem um conhecimento emocional que lhes permite reconhecer e gerenciar as emoções de forma adequada. Além disso, consideram que existe um contingente significativo de alunos que rejeitam e odeiam a matemática e tendem a perturbar o desempenho dos professores que os ensinam (GARCÍA E MARTÍNEZ, 2020).

Em síntese, tudo parece indicar que o domínio afetivo, configurado no ensino-aprendizagem da Matemática por alunos, famílias, professores e demais integrantes das instituições de ensino e da sociedade, tem influenciado a construção de um imaginário social, o qual se constitui. Outro fator com potencial para gerar mal-estar ao professor de matemática. Quando esse fator é somado a outros já explicados, pode causar esse sofrimento ao professor, inclusive síndrome de burnout.

2.4.1 Exploração do mal-estar docente em professores de matemática de escolas municipais estaduais de Manaus

Conforme foi colocado no desenvolvimento da problemática desta pesquisa, o caso do contexto da cidade de Manaus, Amazonas, Brasil, cabe destacar que dados da Secretaria Municipal de Educação (SEMED), em 2018, mostraram que cerca de 2.004 professores faltaram ao trabalho por licença médica, para receber tratamentos de saúde.

Esses dados são preocupantes, e a cada ano eles crescem consideravelmente, pois, no início do ano letivo de 2020, verifica-se que já existem 700 professores ausentes por licença médica, conforme mostram os dados divulgados pela SEMED em fevereiro de 2020.

Para definir uma estratégia que permita visualizar o mal-estar docente, foi necessário realizar uma abordagem investigativa que articulasse os níveis macro e micro. Ou seja, buscou-se compreender o desenho das políticas educacionais e sua relação com o mal-estar docente, a partir do registro de dados etnográficos obtidos em trabalho de campo. Assim, as entrevistas estruturadas e semiestruturadas foram instrumentos eficazes para interpretar a produção de sentidos de professores e grupos de ensino sobre variáveis como: desempenho docente, sobrecarga de trabalho, doenças ocupacionais e como são percebidas no espaço escolar.

Dentre os principais questionamentos dirigidos aos professores, destacaram-se: Como os professores de matemática são vistos pelos alunos em relação ao seu desempenho em sala de aula? Quais são as diferenças, levando em consideração a responsabilidade do trabalho docente? Em que medida a sobrecarga de trabalho pode ser mais angustiante devido à sua condição cultural de gênero?

Nessa direção de trabalho, foram selecionados alguns fragmentos das entrevistas com os professores representativos dos aspectos recorrentes por eles indicados. Desta forma, um dos professores entrevistados refere-se ao seguinte:

A profissão docente historicamente é desvalorizada economicamente, houve um tempo em que o professor era socialmente valorizado pela comunidade escolar, especificamente na comunidade rural. O título de professor/a tinha valor tal qual um doutor para aquela comunidade. O professor de matemática era uma autoridade na escola, respeitada por todos na escola. Atualmente, esse profissional se encontra desvalorizado tanto profissionalmente, financeiramente e socialmente. Essa situação obriga grande parte desses professores a uma sobrecarga de trabalho para aumentar sua renda para o sustento próprio e da família, trabalhando em três turnos, manhã, tarde e noite. Em relação ao gênero, as professoras, além dos três turnos, ainda fazem o trabalho doméstico, cuidam da casa e dos filhos. Em particular, a sobrecarga de trabalho dos professores de

matemática é maior do que a dos professores de outras disciplinas por conta da busca de metodologias para tornar as aulas mais agradáveis, sendo que, infelizmente, a maioria dos alunos tendem a rejeitar conteúdos matemáticos, o que torna o ensino mais complexo. No geral a maioria dos professores não são respeitados pelos alunos e nem pelos pais destes. Esses fatores contribuem naturalmente para o esgotamento e adoecimento desses docentes. (Entrevista realizada pela autora principal com uma professora de Matemática com 21 anos de experiência docente, em julho de 2020, na cidade de Manaus, Amazonas, Brasil).

Na narração, percebe-se uma relação comparativa da história do problema; isto é, uma avaliação do trabalho docente no passado e no presente. Os problemas de desempenho profissional são construídos a partir de suas histórias e vivências pessoais, onde ilusões, aspirações e circunstâncias constituem um fluxo discursivo-avaliativo na perspectiva dos atores.

Um dos principais eixos da estratégia a ser seguida para tratar o mal-estar do/a professor/a de Matemática será ampliar a cobertura da participação dos educadores em grupos de discussão e na tomada de decisões. Os ambientes de ensino são, fundamentalmente, nichos socioculturais, onde se estruturam os diversos níveis e modalidades do sistema educacional. As escolas são espaços privilegiados de diversidade cultural; portanto, devem constituir o primeiro anel de transformação educacional e inclusão social.

A aceitação da diversidade cultural, como eixo fundamental para a identificação das causas do mal-estar docente em professores de matemática, permite avançar na complexidade desse problema, a partir da construção sociocultural de gênero. É assim que um dos informantes se refere:

O registro de informações etnográficas, sobre a prática dos educadores na cidade de Manaus, permite lançar luz sobre a problemática do mal-estar docente dos professores de Matemática, a partir de uma perspectiva de gênero; desta forma, entrevistas em profundidade, histórias de vida e análise de conteúdo, revelam informações valiosas que ele vê, acesso ao emprego, status e percepção da prática profissional. Da mesma forma, avança na compreensão do determinismo normativo do sistema educacional e das

respostas culturais que os professores dão às oportunidades e limitações da política educacional. Como se pode perceber na narração, a informante incorpora em seu discurso de mal-estar docente uma cartografia da representação social de grande relevância na construção social de gênero.

Outro aspecto revelado pela metodologia seguida na pesquisa está relacionado à forma como os professores percebem a gestão educacional:

Os administradores públicos em um sistema capitalista como o Brasil, tratam os professores como máquinas e não como seres humanos. É preciso mudar as políticas educacionais, o que impõe a necessidade de encontrar estratégias para enfrentar esses problemas na escola sem adoecer. A falta de políticas públicas eficaz faz com que os professores sejam, na verdade, cuidadores dos alunos. Conclui-se que tais condições de trabalho só produzem estresse, cansaço e pouca motivação para o ensino. (Entrevista realizada pela autora principal com uma professora de Matemática com 17 anos de experiência docente em 14 de julho de 2020, na cidade de Manaus, Amazonas, Brasil).

Em relação à participação dos professores na aprovação dos planos educacionais, outro dos entrevistados relata:

Os professores elaboram os planos de aula bimestralmente para executarem nas salas de aula, porém, muitas vezes o diretor escolar apresenta outro plano elaborado pela secretaria de educação, onde os docentes são praticamente obrigados a aplicar com objetivo de aprovar os alunos de qualquer maneira, tirando assim sua autonomia. Além do cenário social e cultural de nossas instituições de ensino, que também se caracterizam por possuírem uma infraestrutura inadequada e muitas vezes as imposições postas pela administração escolar só contribuem para o estresse. Devido à sobrecarga de trabalho, muitas vezes, o professor de matemática não tem tempo suficiente para preparar e colocar em prática o conteúdo programático, onde os alunos têm muita dificuldade de aprender. Estes são os principais problemas enfrentados por um professor de matemática, que por vezes o predispõe a ficar desmotivado e a abandonar o trabalho docente. (Entrevista realizada pela autora principal com uma professora de matemática com 6 anos de experiência docente, em 17 de julho de 2020, na cidade de Manaus, Amazonas, Brasil).

As informações fornecidas pelas entrevistas em profundidade permitiram

reflexões micro analíticas e sistêmicas que identificaram os novos contrapontos socioculturais em torno dos papéis de homens e mulheres no processo de atuação profissional no setor educacional da cidade de Manaus. Sabe-se que a educação pública é um campo sujeito a interpretações e percepções diferenciadas, pois ocupa um lugar tão importante na reprodução social e nas relações humanas de todas as sociedades. Se assim for, será imprescindível promover um clima de participação que dê voz aos professores de matemática nas agendas de atuação profissional, em índices como: elaboração de planos de estudos, trabalho e salário, administração e gestão do capital humano, condições de trabalho, melhoria. De forma muito específica, é necessário compreender os problemas da diversidade cultural em ambientes de ensino, a partir de uma perspectiva de gênero e inclusão social.

Deve-se notar também que o mal-estar docente tem conotações históricas e socioculturais, as quais têm sido examinadas em diferentes contextos sociais e, a partir de diferentes perspectivas de pesquisa. Uma dessas abordagens tem privilegiado o debate sobre as práticas educativas em contextos interculturais e multiculturais, onde a ideia de diversidade deve ser compreendida a partir de uma perspectiva complexa, que permite identificar problemas educacionais em vários níveis e modalidades, bem como as noções de que as pessoas e grupos humanos para perceber ou representar suas realidades culturais e sua relação com as práticas educativas (DE LA TORRE, 2016). Outra das orientações teve como centro de debate a disponibilidade de opções / oportunidades, como solução social (REYERO, 2003), defendida a partir da Pedagogia Crítica e da Sociologia da Educação.

A partir do estudo, foi possível avaliar que o mal-estar nos professores de Matemática da cidade de Manaus são causas multifatoriais (sociais, escolares e pessoais). Que estão fundamentalmente associados a baixos salários, desvalorização profissional, infraestrutura inadequada de centros educacionais, seu limitado aprimoramento profissional e participação no desenvolvimento do currículo de matemática, sobrecarga de trabalho, desinteresse e indisciplina dos alunos, apoio insuficiente das famílias no gerenciamento das situações comportamentais dos alunos, as tarefas pedagógicas adicionais, o relacionamento com seus superiores e o uso deficiente de estratégias de enfrentamento baseadas no domínio afetivo do ensino matemático

Os principais efeitos observados foram estresse negativo, cansaço, ansiedade, depressão, desinteresse, pouca dedicação ao trabalho, baixa produtividade, desejo de abandonar o ensino, absenteísmo e afastamento. Portanto, percebe-se a necessidade de aplicação de estratégias de enfrentamento que ajudem a promover o bem-estar educacional desses professores de Matemática da cidade de Manaus.

Esses resultados configuram um cenário para os professores de Matemática da cidade de Manaus, que possui inúmeros pontos de contato com o que é descrito por Martinez, Collazo e Liss (2009) nos seguintes termos:

A informalidade, a ambiguidade, o "conserte o que puder com o que você tem", diante das novas necessidades e demandas sociais, constituem conteúdos do cotidiano docente e fator de risco psíquico, quando não há capacidade crítica e segurança na resposta individual de cada professor e o grupo não se organiza para se defender e produzir mudanças (p. 399).

Ao mesmo tempo, o contexto institucional gera um discurso duplo "esquizofrenizante"; de um lado, o verbal, com o qual a sociedade e o sistema educacional exigem qualidade de ensino, e, de outro, o mudo, o dos fatos, nas condições de realização da tarefa, um exercício de poder que evidencia o desprezo pelas pessoas que o praticam, embora apoiado em argumentos orçamentais, não podemos deixar de vinculá-lo à desvalorização que implica (p. 402).

Engradamento e desvalorização dos professores, duplo discurso que é um sintoma. Colocar o professor como fiador da formação e integridade dos alunos, às custas da própria integridade, muitas vezes cuidando apenas dos alunos, produz a negação de suas situações de sofrimento e desamparo (p. 403).

Diante desse cenário adverso para os professores de Matemática da cidade de Manaus, o que foi expresso por Pablo Freire em relação à defesa dos direitos dos educadores se concretiza, quando afirma que:

[...] A luta pelo respeito aos educadores e pela educação inclui a luta por salários menos imorais, é um dever irrefutável e não apenas direito deles. A luta dos professores em defesa de seus direitos e dignidade deve ser entendida como um momento importante de sua prática docente, como uma prática ética. Não é algo que vem de fora da atividade docente, mas algo que faz parte dela (FREIRE, 1997, p. 27).

Se for esse o caso, seria apropriado analisar como os professores e as organizações educacionais participam da tomada de decisões. E, a forma de perceber e ser percebido culturalmente pelas funções que desempenha. Os educadores atuam em esferas estratificadas do ponto de vista do trabalho, o que favorece a construção de identidades, mediadas e imaginadas, a partir das culturas de trabalho. Essas identidades são reforçadas com base em divisões, como especialidade (currículo profissional), gênero, idade e origem social ou ética. Em outras palavras, as percepções culturais diferem quando os referentes apontam para um professor com formação humanística ou especializada em matemática. Esses padrões diferenciados são reforçados se forem homens ou mulheres, os anos de experiência no desempenho de suas tarefas educacionais e, claro, a origem social ou étnica.

Neste trabalho é reconhecida a importância da aplicação de estratégias de enfrentamento ao desconforto docente, por parte dos professores de matemática da cidade de Manaus, Amazonas. No entanto, estamos convictos de que a principal causa da existência do mal-estar docente neste contexto se dá pela influência cada vez mais hostil das práticas administrativas das instituições educativas, emergentes do modelo econômico atual, que além de produzir mal-estar docente produz mal-estar social.

2.5 BASE TEÓRICA

As bases teóricas levantadas para a construção da presente pesquisa, consideraram estudos pautados na temática relacionada às estratégias cognitivas de enfrentamento (coping) ao mal-estar docente, onde pretende-se compreender, com base nos fundamentos teóricos pertinentes ao tema, o cenário que envolve as estratégias adaptadas pelos docentes para o enfrentamento do mal-estar docente. Nesse sentido, pretende-se construir, sustentação teórica ao tema em destaque, enfatizando assim, os

principais resultados alcançados, suas conclusões e contribuições para a referida pesquisa.

Tendo em vista este contexto, estudo de Silva (2017), buscou analisar as formas de conter o mal-estar docente, dando ênfase a psicologia positiva. Este estudo demonstrou a importância da resiliência e seus processos evolutivos para a diminuição dos níveis de mal-estar docente entre os professores. A partir dos aspectos metodológicos adotados, observou-se que o mal-estar docente pode estar associado a diversos fatores, os quais estão fundamentados nos contextos históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais.

Portanto, considerando esses fatores, Silva (2017), afirma em seu estudo que, esses fatores são identificados na desvalorização da profissão docente, baixos salários, sobrecarga de trabalho, variações no papel do professor, falta de apoio da família, indisciplina dos alunos, onde os impactos são nocivos e podem contribuir negativamente na ação docente, acarretando sintomas físicos, emocionais ao professor, provocando frustração, diminuição da autoestima, esgotamento, estresse, depressão, baixa motivação, entre outros.

Concernente ao estudo proposto, a pesquisa de Silva (2017), é pertinente e contribuiu significativamente para o desenvolvimento da presente pesquisa, uma vez que, possibilita identificar algumas das estratégias adotadas por professores, no sentido de combater o mal-estar docente, nesse caso, é imprescindível, dentre outras medidas, iniciativas por parte de alguns setores responsáveis pela educação, como o poder público, a família e a gestão escolar, pois, essas medidas podem ser por meio do fortalecimento de políticas públicas de enfrentamento e combate ao mal-estar docente.

Considerando a perspectiva de Zacharias (2011), seus estudos sobre saúde e educação, que fez uma abordagem direcionada ao mal-estar docente, o qual focou no objetivo de vislumbrar as condições de mal-estar (coping), considerando os aspectos da psicologia positiva e da saúde, voltado ao bem-estar pessoal e profissional. Os resultados deste estudo constataram que ofício docente, tem importantes percas, as quais estão associadas aos fatores históricos, políticos, econômicos, sociais e culturais, que são determinantes para o desenvolvimento do mal-estar docente.

Desta forma, esse estudo possibilitou importantes esclarecimentos para a construção desta pesquisa, pois, deixa em evidência aspectos que levam ao entendimento de que o mal-estar docente, é decorrente de fatores dentre os quais estão presente a infraestrutura deficitária, os recursos materiais limitados, os baixos salários, a desvalorização da mídia e a violência escolar como fatores geradores de estresse, desânimo e adoecimento entre os educadores, pois estas condições originam a crise de identidade profissional nos professores, que não apenas precisam vencer barreiras pessoais, como também lidar com estes fatos.

As contribuições de Rodrigues (2011), para esta pesquisa, também foram essenciais, uma vez que, viabilizou informações acerca do mal-estar e bem-estar docente, e tais elementos enriquecem (enriqueceram) consideravelmente a construção da fundamentação teórica desta Tese.

É importante acrescentar ainda que o estudo de Rodrigues (2011), foi desenvolvido no sentido de realizar uma análise tendo como cenário o Brasil e Argentina. Nesse caso, foi possível identificar as características pessoais, estratégias que os docentes desenvolveram para a constituição do seu bem-estar. De acordo com as conclusões da autora, os estudos apontam que os sujeitos da pesquisa compreendem a importância de adotarem as estratégias para combater o mal-estar, pois, essas medidas podem tornar as pessoas mais resilientes, apresentando características mais otimistas e valores mais humanos diante da vida.

Outra contribuição foi dada também pela pesquisa desenvolvida por Sampaio (2014), nesta linha de pensamento o autor descreve que as experiências de docentes considerando o mundo do trabalho dentro das abordagens do mal-estar e bem-estar docente, buscando uma análise sobre os aspectos da autoimagem e autoestima.

Sendo assim, por meio da análise deste estudo, foi relevante ao agregar informações acerca do processo de desenvolvimento pessoal e profissional, concernente a transição da fase de discente para a docente, ou seja, foi realizada uma análise considerando o contexto final do cotidiano acadêmico do docente na construção de seu perfil pessoal e profissional. Logo, a pesquisa revelou que os docentes relataram experiências de mal-estar já no período formativo, pois a maioria dos professores

mencionou que, neste contexto, passaram por experiências como:

Insegurança relacional, sentimento de instabilidade na profissão, sobrecarga de trabalhos (vida acadêmica, profissional e familiar), desvalorização social da profissão docente, atitudes/posturas negativas no contexto escolar como a violência na escola, indisciplina dos alunos e a falta de responsabilidade social de docentes, falta de recursos financeiros para manter os estudos e dificuldades nas relações com professores das escolas (Sampaio, 2014).

Estudos de Antunes (2014), buscaram promover uma reflexão acerca das estratégias de enfrentamento (coping) do mal-estar entre os professores, que foram afastados, por motivo de doenças associadas as questões psicológicas, e retornaram à sala de aula, após a licença médica. Este estudo observou um número bastante expressivo de professores afastados das salas de aulas, enfatizando ainda a difícil readaptação destes a suas práticas docentes. Nesse caso, a pesquisadora defende a tese de que o afastamento dos professores acarreta danos nocivos, principalmente no que diz respeito identidade profissional destes docentes, pois, os mesmos carregam estigmas como discriminação, sentimentos de auto-culpabilização, desvalorização social, o que prejudica sua qualidade de vida e relações interpessoais na nova situação de trabalho em que são colocados. Diante disto, constata-se a gravidade da situação, mas demonstra a importância da adoção, por parte das instituições envolvidas, de medidas de enfrentamento ao mal-estar docente.

Artigo publicado por Vieira (2013), trata sobre as estratégias de defesa utilizadas no enfrentamento do mal-estar docente. Nesta perspectiva, a pesquisa mostra que o mal-estar docente e o sofrimento psíquico são determinantes para o adoecimento dos professores e conseqüentemente principais fatores para o afastamento deles da escola. A pesquisa destaca ainda a necessidade da implementação de políticas públicas no sentido de contribuir no enfrentamento do mal-estar docente, tendo em vista que este fenômeno tem sido cada vez mais frequente e vivenciados dentro do âmbito escolar.

Pesquisas de Souza, (2018), também são pertinentes, tendo em vista que, sua investigação, trata das estratégias de coping e sua relação com o engajamento no trabalho de professores universitários. Nesse aspecto, a autora afirma que as mudanças sociais, políticas e econômicas, das últimas décadas transformaram significativamente a estrutura e a organização do mundo do trabalho, conseqüentemente, isso contribuiu para que os vínculos laborais ficassem mais frágeis, além de transformar a trajetória identitária desses

profissionais.

De acordo com Souza, (2018), essas recentes modificações na realidade brasileira, principalmente em relação à esfera política, têm repercutido nas instituições de ensino superior e, conseqüentemente, no trabalho dos docentes universitários. A escassez de recursos para manter as universidades públicas e a redução dos financiamentos de pesquisa e dos programas de aperfeiçoamento acabam sucateando as instituições de ensino e tornando ainda mais complexo o trabalho dos professores, o que afeta diretamente sua saúde emocional.

Para Manfré (2014), em sua investigação sobre o mal-estar docente, faz uma abordagem teórica focada no campo da Filosofia e da Filosofia da Educação, o qual buscou identificar os fatores que estão associados a este fenômeno e que atualmente se apresenta como um fenômeno social no campo da educação. Nessa linha de estudo, foram demonstrados indícios de manifestações expressas de distúrbios, desvio de comportamento e patologias dos docentes derivadas de fatores externos diversos.

Conforme destacado na pesquisa de Silva (2017), quando se refere ao estresse psicológico, os professores certamente passam por uma experiência de impotência diante de situações de indisciplina e falta de respeito dos alunos, além da falta de apoio por parte dos familiares e até mesmo da instituição a qual estão vinculados. Tal situação pode ser observada principalmente entre os docentes do Ensino Fundamental, onde, segundo a autora, existe uma pressão muito forte no que diz respeito à educação dos alunos. Isso quer dizer que os professores são expostos a jornadas de trabalhos extensas, poucas pausas de descanso, exigindo-se um coeficiente de concentração muito alto, o que pode ocasionar aumento do estresse.

Diante do número alarmante de docentes afastados do trabalho por licenças médicas nas escolas municipais de Manaus - AM, no ano de 2018, faz – se necessário conhecer e até definir as estratégias de enfrentamento, Coping e mal-estar, Lazarus e Folkman (1984 apud RIBEIRO, 2001, p. 493) referem que a maior parte das pessoas recorre a oito estratégias de Coping em todos os acontecimentos de estresse, e agruparam essas estratégias em três emocionais e cinco cognitivas:

- **Confrontativo:** Descreve os esforços agressivos de alteração da situação e sugere um certo grau de hostilidade e de risco;
- **Distanciamento:** Descreve os esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação;
- **Auto-Controle:** Descreve os esforços de regulação dos próprios sentimentos e ações;
- **Procura de Suporte Social:** Descreve os esforços de procura de suporte informativo, suporte tangível e suporte emocional;
- **Aceitar a Responsabilidade:** Reconhecimento do próprio papel no problema e concomitante tentativa de recompor as coisas;
- **Fuga-Evitamento:** Descreve os esforços cognitivos e comportamentais desejados para escapar ou evitar o problema. Os itens desta escala contrastam com os da escala de “distanciamento”, que sugerem desprendimento;
- **Resolução Planeada do Problema:** Descreve os esforços focados sobre o problema deliberados para alterar a situação, associados a uma abordagem analítica de solução do problema;
- **Reavaliação Positiva:** Descreve os esforços de criação de significados positivos, focando o crescimento pessoal. Tem também uma dimensão religiosa”. (REIS, 2011).

No contexto atual, é fato que atuar como docente tem sido um grande desafio, e considerando o aspecto histórico da educação, que sofreu mudanças significativas nas últimas décadas, muitos são os fatores que envolvem o ofício de professor. Nesse caso, pode-se destacar que as transformações estruturais e gerenciais da profissão, trouxeram impactos para o cotidiano dos professores, e também para a escola.

De acordo com Rodrigues (2014), a profissão de professor possibilita inúmeros desafios no cotidiano, principalmente, no que se refere às novas mudanças de papéis, assim como, novas demandas, pertinentes a prática deste profissional. Assim sendo, esses

fatores podem ser determinantes no processo de surgimento de uma crise de identidade, entre os docentes, e que age silenciosamente do âmbito escolar. Isso nos remete a uma reflexão acerca da importância da saúde emocional desses profissionais, mas infelizmente é possível observar que muitos têm enfrentado graves problemas de saúde, principalmente no que diz respeito a saúde emocional desses docentes, que na maioria das vezes pode estar relacionado a insatisfação com a condições de trabalho em seu contexto geral.

Considerando este cenário, Libâneo (2011), afirma que, as novas expectativas educacionais, impõe ao professor uma demanda muito extensa de trabalho. Essas novas demandas exigem que o mesmo desenvolva competência que lhe permita agir em sala de aula com desenvoltura e habilidades comunicativas, além de domínio da linguagem informacional e dos meios de informação, articulando esses saberes em sala de aula com as mídias e multimídias.

Todas essas exigências tornam a rotina do professor altamente estressante, causando tensões, queixas e ansiedades. A responsabilidade de ser professor no cenário do século XXI, marcado pelas grandes mudanças sociais e pelo caráter de urgência das atividades humanas, traz consigo uma carga muito grande. Nesse contexto, observam-se dificuldades de manter relações pessoais saudáveis no cotidiano escolar, insatisfação, estresse, entre outros fatores, a que esteve conceitua como mal-estar docente.

Por tanto, esta pesquisa se apoiou a partir da teoria do modelo cognitivo de Lazarus e Folkman, buscou classificar o processo de enfrentamento (coping), onde este emerge no momento em que o indivíduo percebe as demandas avaliadas como desafiantes ou excedentes aos recursos que possui. Dessa forma, Silva (2017, p. 491) afirma que

se trata de um processo situacional que envolve interação dinâmica e complexa entre o indivíduo e o meio, incluindo uma noção de avaliação que consiste no modo como os fenômenos são percebidos, interpretados e representados, o que requer a mobilização de recursos cognitivos e comportamentais.

Lazarus e Folkman (1984) consideram que existe um processo dinâmico, cognitivo e consciente de avaliação contínua entre indivíduo e ambiente, e as estratégias de enfrentamento têm um papel importante nas respostas do indivíduo diante dos

estressores. Entretanto, o desenvolvimento de novos estudos é imprescindível “através de trabalhos teóricos e, principalmente, empíricos que venham contribuir para a criação de programas de intervenção e políticas sociais adequadas à população brasileira” (ANTONIAZZI et al., 1998, p. 290).

2.6 ESTRATÉGIAS COGNITIVAS DE ENFRENTAMENTO

O termo Enfrentamento - Coping, é derivado do idioma inglês, do verbo *to cope*, e significa “lidar com”, “enfrentar”, “contender”, “lutar”.

Estratégia de Enfrentamento consiste no conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas e os esforços que são despendidos para lidar com o estresse. Ao ampliar o repertório de estratégias de enfrentamento, as pessoas podem se tornar mais hábeis para lidar bem com as dificuldades e aprender quais os tipos de estratégias que podem ajudá-las a atingir seus objetivos em diferentes situações.

A teoria de enfrentamento atual tem origem nos estudos de vários pesquisadores nos anos 1970, sendo o mais conhecido, provavelmente, o de Lazarus e Folkman (1984), que propõem um modelo de caráter cognitivo (CHAMON, 2006). Lazarus e Folkman (1984) definem enfrentamento como esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança, para administrar - entendido como minimizar, tolerar, aceitar, tentar controlar as situações-necessidade internas e/ou externas específicas que o organismo avalia como sobrecarga ou que excedam a capacidade da pessoa (ANTONIAZZI ET AL, 1998).

A elaboração da CTE é baseada na perspectiva toulousiana de enfrentamento, que sustenta que as estratégias de enfrentamento possuem características multidimensionais, envolvendo três aspectos: comportamental, representado pela preparação e orientação da atividade da pessoa; o cognitivo, no qual a pessoa constrói e adapta as informações associadas à situação; o afetivo, que envolve reações emocionais e sentimentais, dentro da normalidade, para que o sujeito legitime suas ações e percepções.

Em síntese, o coping é definido como o esforço, tanto cognitivo quanto comportamental, que o indivíduo faz para lidar com o mal, para administrar as demandas externas e internas e os conflitos entre elas. São os esforços cognitivos e comportamentais

em constante mudança para gerenciar demandas internas e/ou externas específicas que são avaliadas como excessivas em relação aos recursos disponíveis da pessoa.

2.7 TIPOLOGIA DE MAL-ESTAR DOCENTE

O mal-estar docente é um tema bastante conhecido no meio acadêmico, porém, do ponto de vista epistemológico, nunca foi visto como objeto de estudo pela ciência. Somente nas últimas décadas, alguns pesquisadores dedicaram seus estudos a esta abordagem. De acordo com esteve (1999), a expressão mal-estar docente é empregada para descrever os efeitos permanentes, de caráter negativo, que afetam a personalidade do professor, resultantes das condições psicológicas e sociais em que exercem a docência, no contexto de mudanças sociais aceleradas, no que tange à educação.

A tipologia aponta um conjunto de fatores envolvidos no **mal-estar docente**, como: violência escolar, doenças físicas, transtornos mentais, aumento da carga de trabalho, avaliação hierárquica rígida, prazos cada vez mais curtos para responderem às demandas da escola e assédio moral e baixos salários.

2.7.1 Políticas públicas da Secretaria Municipal de Educação de Manaus

Políticas públicas são ações e programas que são desenvolvidos pelo Estado para garantir e colocar em prática direitos que são previstos na Constituição Federal e em outras leis. São medidas e programas criados pelos governos dedicados a garantir o bem-estar da população. Nesse sentido, pode-se concluir que as políticas públicas estão diretamente associadas às questões políticas e governamentais que mediam a relação entre Estado e sociedade.

Na Secretaria Municipal de Educação de Manaus AM SE MED, foram criadas políticas públicas de valorização dos professores o Plano de Cargos Carreira e Subsídios dos Profissionais do Magistério do Município sob a LEI N° 1.126, DE 05 DE JUNHO DE 2007 e mais tarde algumas alterações. Para o SINTEAM sindicato que representa os professores, esta ação não atende na íntegra a categoria, pois, desde sua criação, há registros em sua página no site www.sinteam.org.br reivindicando os direitos dos docentes da SEMED AM. Como:

Descumprimento do HTP na SEMED continua; SINTEAM vai reiterar denúncia

ao MPE. SINTEAM, realiza assembleia e define reivindicações para a SEDUC e SEMED. Portanto, na administração dos governos não basta só criar as políticas públicas, é necessário colocar em prática e avaliar periodicamente se a ação teve eficácia para o público destinado.

Buen Día e Mira (1993) afirmam que não existem estratégias de enfrentamento que valham o mesmo para todos, mas que cada pessoa escolhe uma ou outra de acordo com sua personalidade, o contexto e o momento em que se encontra. Eles distinguem entre estilos de enfrentamento e estratégias de enfrentamento, associando o estilo aos procedimentos característicos das pessoas e as estratégias mais às condições ambientais, referindo-se a ações cognitivas ou comportamentais realizadas durante um determinado episódio estressante.

As especificidades dos tipos de conduta de enfrentamento são importantes porque, além de servir para dominar as demandas da situação estressante, determina a forma como o organismo é ativado. O corpo é ativado de maneiras muito diferentes, dependendo se a pessoa tenta controlar a situação ou adota uma atitude passiva em relação a ela.

Os comportamentos motores realizados para lidar com uma situação estressante são comportamentos específicos para uma situação específica ou comportamentos mais gerais para uma ampla gama de situações, dependendo de quais comportamentos foram aprendidos em ocasiões anteriores.

As consequências desses comportamentos determinarão o que será considerado correto ou incorreto pela pessoa. O que determina se um comportamento se repete ou não no futuro não é sua suposta correção e incorreção moral, mas sua eficácia em mudar a situação.

Entre as técnicas de enfrentamento possíveis encontramos: confronto, distanciamento, autocontrole, busca de apoio, fuga ou esquiva, planejamento de soluções, reavaliação positiva, pensamentos positivos (ativos, esforços cognitivos, visualização do problema) busca de apoio social, busca de soluções, responsabilização vantagens (aborda o problema comparando-o com uma situação pior).

O enfrentamento é valorizado como um recurso interno destinado a reduzir,

minimizar, tolerar e/ou controlar condições de mal-estar; ou seja, é postulado como variável mediadora que modifica, da melhor maneira possível, os efeitos prejudiciais do mal-estar, refletindo a capacidade de adaptação às mudanças ao longo do ciclo de vida e sendo um importante recurso da saúde mental (PAPALIA & FELDMAN, 2012).

2.8 A ESCALA TOULOUSIANA DE COPING REDUZIDA

Nesta pesquisa foi utilizada a escala Toulousiana de Coping reduzida ou adaptada. Conforme disse Kline (2000, p.41) “um teste mais curto tem mais utilidade”. Anteriormente a escala constava com 54 itens, essa amplitude produzia uma dificuldade, por exemplo, a morosidade no preenchimento. Portanto, foi construída uma versão mais ligeira, mais prática para os participantes da pesquisa. Foi assim que, a partir da ECT (adaptada à população Portuguesa), foi elaborada a ETC-R (versão reduzida), composta por 18 itens.

A escala está composta de 5 fatores e 18 itens, segundo é apresentado a seguir

- a) **Fator de controle:** Trata-se de um modo de reação ao mal-estar. Neste marco, diante de uma situação, a pessoa sente a necessidade de refletir, planificar as estratégias mais eficazes para utilizar, confrontar e resolver convenientemente o problema. Os itens estão compostos por: enfrentar a situação; analisar a situação para compreender melhor; redobrar os esforços para alcançar a resolução do problema; aceitar a ideia da necessidade de resolver o problema por conta própria; e refletir nas estratégias a serem utilizadas para a resolução eficaz do problema.
- b) **Fator de recusa:** Neste fator os sujeitos mantêm uma certa distância cognitiva e emocional perante o seu objetivo, para resolver o seu problema, ou para refletir melhor sobre a maneira de resolver o problema. Muitas vezes atuam ignorando o problema, evitando admitir a realidade. Os itens que formam parte deste fator são: Evitar sentir algo na aproximação das dificuldades; resistir ao desejo de agir, tudo o que puder; reagir ignorando a existência do problema; conceituar o problema como de menor importância.
- c) **Fator de conversão:** Esta estratégia caracteriza-se pela mudança de comportamento e pela adaptação da sua ação ao problema. Têm necessidade de um

certo isolamento em relação aos outros, responsabilizando-se por gerir os seus problemas. Os itens que formam parte deste fator são: evitar se encontrar com pessoas; mudar a forma de viver; afastar-se dos outros.

- d) **Fator de suporte social:** Inclui decisão de solicitar conselhos e informações aos outros. A pessoa precisa ser ouvida pelos outros e receber conforto emocional deles. A necessidade dos outros está no nível informacional e emocional. Os itens que formam parte deste fator são: Sentir a necessidade de partilhar o sentimento com os próximos; desenvolver atividades coletivas; solicitar ajuda dos meus amigos para acalmar a ansiedade.
- e) **Fator de distração:** Nesta dimensão as pessoas buscam a companhia de outros ou envolvem-se em atividades que as ajudam a não pensar nos problemas que as incomodam. Os itens deste fator são: Trabalho cooperativo para esquecer o problema; não pensar no problema; centrar-se em outras atividades para conseguir se distrair.

A partir desses fatores desenvolvemos a investigação composta por cinco dimensões. A seguir, fundamentaremos teoricamente cada uma delas.

Dimensão 1: Estratégia de controle

Quando as expectativas de sucesso e sentimentos de autoconfiança que o professor tem para atingir os objetivos propostos não são alcançados, o profissional vivencia sentimento de frustração e tende a evitar intelectualmente ou comportamentalmente a situação problemática (MANSILLA, 2009). Com isso, o conflito é aceito como uma realidade objetiva, portanto, o comportamento despersonalizado é considerado como modelo de autocontrole (THOMPSON, PAGE E COOPER, 1993). A impossibilidade de não enfrentar dificuldades é um sinal que a confiança diminui em outros assuntos.

O coping faz parte dos recursos psicológicos de qualquer indivíduo e é uma das variáveis pessoais declaradas como intervenientes ou participantes nos níveis de bem-estar psicológico (CANO ET AL 2006). Neste sentido a estratégia de Controle dentro do coping se torna fundamental. É um modo de reação ao mal-estar. Significa que, diante

de uma situação, o professor procura analisar, refletir e planejar as estratégias mais eficazes para utilizar, confrontar e encontrar a solução mais viável do problema. Implica analisar a situação a fim de poder compreendê-la e enfrentá-la convenientemente. Exige do docente o redobro dos seus esforços para lidar com o problema, mas para isso precisa aceitar a ideia da necessidade de resolver o problema por conta própria e empregar as estratégias mais coerentes.

Dimensão 2: Estratégia de recusa

O ponto crítico das organizações é a saúde dos professores, neste momento de inúmeras e contínuas mudanças econômicas e sociais, as instituições educativas precisam ter colaboradores motivados e psicologicamente saudáveis, preparados para enfrentar as exigências laborais. Para os gestores é essencial incentivar e desenvolver recursos positivos nos seus colaboradores, dotando-os de estratégias saudáveis que lhes permitam enfrentar os desafios laborais (SALANOVA, 2009).

Nas estratégias de recusa, os sujeitos mantem certa distância cognitiva e emocional perante o seu objetivo, para resolver o seu problema, ou para analisar convenientemente sobre o processo de resolução do problema. Com frequência atuam ignorando problema, evitando admitir a realidade. Simplesmente evitam sentir aproximação das dificuldades, se resistem hermeticamente a agir, até parecem ignorar o mal conceituando como de menor importância.

A estratégia de recusa, ou resposta de evitação, engloba esforços passivos focados em regular as consequências emocionais dos estressores e manter o próprio equilíbrio emocional (BILLINGS, 2012), dando origem a várias estratégias, como evitar pensar sobre a situação estressante, aceitar ou resignar-se ao estressor, procurar atividades alternativas e expressar a emoção diretamente como forma de descarga, sem tentativas ativas de resolver o problema (AMADASI, 2015), portanto, as estratégias de recusa não são as mais recomendadas para enfrentar o mal-estar docente.

Na estratégia de recusa existe uma decisão intencionada de evitação de ideias, memórias (pensar sobre problemas), desejos, sentimentos, impulsos ou experiências

desagradáveis, que produzem mal-estar. É um mecanismo consciente de censura. Aqui, as motivações morais desempenham um papel primordial. O afeto está parcialmente inibido ou abolido.

Dimensão 3: Estratégia de conversão

Essa estratégia se manifesta no afastamento da interação social (com respeito à família, amigos, colegas e outros significativos), seja por uma necessidade positiva de enfrentar os problemas da solidão, ou uma fuga dos outros fora de reserva, para que eles não conheçam seu problema, guarda os sentimentos para si mesmo, ou ambos. Por tanto, caracterizasse pelos câmbios da conduta e pela adaptação da forma de atuar com relação ao problema. O indivíduo passa por um transe que dita que ele deve se isolar de todos os outros, e o pior de tudo, ele se isenta de toda culpa para culpar os outros por todos os seus problemas. Alguns dos indicadores que mostram a presença do uso dessa estratégia são: Prefiro não conhecer outras pessoas, por isso é melhor evitá-las; vou mudar meu jeito de viver, sair do meu grupo de amigos e da família; vou me distanciar de todos. A retirada da interação com o mundo (retirada apática), em vez de lidar com problemas e desafios por meio de ações efetivas, é um componente-chave de todos os vícios. O sentimento de falta de amor verdadeiro por parte dos pais induz à autossatisfação através de substâncias como drogas, comportamentos como distúrbios do jogo ou do próprio corpo como o vício em relações sexuais, desta maneira evita aceitar o compromisso numa relação de amor verdadeiro com os outros.

Dimensão 4: Estratégia de suporte social

Inclui decisão de solicitar conselhos e informações aos outros. A pessoa precisa ser ouvida pelos outros e receber conforto emocional deles. A necessidade dos outros está no nível informacional e emocional. Alguns dos indicadores que mostram a presença do uso dessa estratégia são: O sujeito quer se abrir com os outros para compartilhar os sentimentos com os amigos mais próximos; está envolvido na realização de atividades coletivas ou em grupo; ele implora a ajuda de amigos próximos para acalmar suas

ansiedades.

Em ocasiões, consiste em liberar emoções, expressar sentimentos e estados emocionais intensos (chorar, gritar, liberar agressividade), pode ser eficaz no enfrentamento de certas situações difíceis. Semelhante ao método catártico psicanalítico (descarga de emoções - por exemplo, choro - vinculada a um evento traumático inconsciente, por meio de sua experiência no presente), falar, comunicar as preocupações, expressar emoções, tem o efeito de reduzir tanto a probabilidade de ruminções obsessivas, com o passar do tempo, como a somatização e que apareça aumento da atividade fisiológica (PENNEBAKER E SUSMAN, 1988).

Na prática aparecem condutas como encontrar pessoas próximas, parceiro, família, amigos, organizações ou grupos, fazendo parte deles, profissionais etc. a pessoa procura os outros para conseguir dinheiro, informação, apoio emocional ou apoio espiritual. Trata-se de compartilhar problemas com os outros, mas sem tentar responsabilizá-los por eles, ou seja, sem culpar aqueles que nos ajudam ou nos apoiam. O importante nesta estratégia é que não se evita pensar no problema, como será no caso da estratégia de distração, que apresentamos a seguir.

Dimensão 5: Estratégia de distração

Repassando a estratégia de recusa, a pessoa atuava ignorando o problema, evitando admitir a realidade. Nesta dimensão acontece algo similar, as pessoas buscam a companhia de outros ou envolvem-se em atividades que as ajudam a não pensar nos problemas que as incomodam. Procuram elementos de distrações para evitar enfrentar circunstancialmente o problema. Alguns dos indicadores que mostram a presença do uso dessa estratégia são: Envolvimento em atividades cooperativas, concentrando-se em qualquer tarefa para evitar pensar no problema, a ideia é conseguir se distrair.

A distração, além de ser uma estratégia, é uma técnica para lidar como o mal-estar. Consiste numa vigilância, autoconsciência ou autoatenção a própria atividade mental ou corporal; é um estado comum em pessoas que sofrem ou já sofreram. De fato, alguns autores defendem a importância central do autocuidado ou da atenção seletiva ao

funcionamento mental ou corporal como predisponente ou consequência da ansiedade, de modo que tem papel central na percepção da dor e na sua manutenção. No âmbito médico, tem o propósito de ajudar o paciente a desviar a atenção, que se concentra em suas próprias sensações ou pensamentos, para outro estímulo que possa competir com o ameaçador em termos de demanda de atenção e permite que pare de pensar em interpretações catastróficas em um momento em que pode ser difícil pensar de forma mais racional.

Uma maneira de exercitar a estratégia de distração é tentar reduzir o desconforto, é direcionar a atenção e desviá-la dessas emoções negativas para elementos externos, usando diferentes técnicas de distração. É bom considerar que a mente, uma vez implementado o exercício, facilmente pode retornar ao tópico que quer evitar. Portanto, é muito importante repetir a prática sistematicamente. Assim como no relaxamento, quanto mais se usa essa técnica e quanto mais a automatiza, mais eficaz será.

Ajudam para distrair a atenção ao marcar uma visita a alguém da família ou amigos ou a planejar um encontro de lazer. Sempre existem momentos bons para celebrar. Resolver palavras cruzadas, quebra-cabeças ou outros hobbies também podem ser úteis.

A pesquisadora considerou de grande relevância realizar essa pesquisa científica, pois aqueles diretamente afetados pelo humor ou saúde dos professores têm impacto direto nos alunos.

Portanto, os resultados desta pesquisa permitirão à Instituição planejar, dirigir, gerenciar e executar programas para estimular e desenvolver recursos positivos em seus colaboradores, proporcionando-lhes estratégias saudáveis que lhes permitam enfrentar as demandas do trabalho educativo.

Este estudo tem como objetivo analisar os tipos de estratégias de enfrentamento utilizadas por docentes de instituições de ensino no contexto de trabalho a través destas dimensões.

QUADRO 1 - OPERACIONALIZAÇÃO DA VARIÁVEL SLIDES

Variável	Dimensões	Indicadores	Instrumento
<p>Estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes das escolas da rede municipal de Manaus-AM, no combate ao mal-estar docente</p> <p>Conceituação: O Coping é um conjunto de estratégias: controle, recusa, conversão, suporte social e distração. Todas elas são de caráter cognitivo-comportamental, cuja função é a de tentar diminuir ou controlar o desequilíbrio ou mal-estar vivenciado (Lazarus, & Folkman 1984; Nunes, 2001; Paulhan, & Bourgeois, 1995).</p>	Estratégia de controle	<ul style="list-style-type: none"> - Enfrento a situação - Analiso a situação para compreender melhor - Redobro os meus esforços para o alcançar - Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema - Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema 	Questionário fechado com Escala Toulousaine de Coping (ETC),
	Estratégia de recusa	<ul style="list-style-type: none"> - Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades - Resisto ao desejo de agir, até que a situação o permita - Reajo como se o problema não existisse - Digo a mim próprio que este problema não tem importância 	
	Estratégia de conversão	<ul style="list-style-type: none"> - Evito encontrar-me com pessoas - Mudo a minha forma de viver - Afasto-me dos outros 	
	Estratégia de suporte social	<ul style="list-style-type: none"> - Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto - Procuo atividades coletivas - Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade 	
	Estratégia de distração	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer - Tento não pensar no problema - Centro-me noutras atividades para me distrair 	

Fonte: Elaboração da autora (2021)

3 MARCO METODOLÓGICO

De acordo com Assis (2014), a metodologia é o procedimento pelo qual se explica de maneira detalhada, minuciosa e rigorosa toda a ação desenvolvida e tudo aquilo que se utilizou no trabalho de pesquisa, tais como: o tipo de pesquisa, o instrumental utilizado, o tempo programado, a divisão do trabalho e o tratamento de dados. A metodologia consiste em uma forma de apresentar como será realizada a investigação. Desta forma, o pesquisador deverá descrever a classificação quanto aos objetivos da pesquisa, a natureza da pesquisa, a escolha do objeto de estudo, a técnica de coleta e a técnica de análise de dados.

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGAÇÃO

Para estruturar esta pesquisa, o procedimento metodológico foi desenvolvido através da abordagem quantitativa que, segundo Creswell (2013), tecnicamente procura medir o grau em que o objeto de estudo está presente na vivência do pesquisado, obtendo os dados de um grande número de respondentes, usando escalas numéricas que são submetidos a análises estatísticas formais. Considerando que a pesquisa quantitativa utiliza métodos científico com técnicas estatísticas que permite quantificar opiniões e informações para um determinado estudo.

Ela é realizada para compreender e enfatizar o raciocínio lógico e todas as informações que se possam mensurar sobre as experiências humanas. De acordo com Creswell (2013), a pesquisa quantitativa emprega métodos de quantificação tanto na coleta quanto no tratamento das informações, utilizando-se de técnicas de estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e de interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança dos resultados.

3.2 NÍVEL DE INVESTIGAÇÃO

A presente investigação é classificada quanto ao tipo, como descritivo, pois, possibilitou descrever o universo das estratégias de enfrentamento do mal-estar docente nas escolas municipais de Manaus, e de que forma essas estratégias contribuem para o desempenho laboral dos professores. De acordo com Sampieri; Collado; Lucio (2006), os estudos descritivos medem, avaliam ou coletam dados sobre diversos aspectos, dimensões ou componentes do fenômeno a ser pesquisado. Os referidos autores

acrescentam ainda que a pesquisa descritiva busca especificar propriedades e características importantes de qualquer fenômeno que se analise.

O público alvo dessa pesquisa de investigação serão os docentes do ensino fundamental das escolas municipais da Zona sul de Manaus- Amazonas que se afastaram da escola via licenças médicas no ano de 2018. Os professores que retornaram as suas atividades em 2018, responderam os questionários de formato aberto e fechado.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Segundo Alvarenga (2010), a população é constituída pelo conjunto de pessoas ou casos que integra a comunidade ou amostra a ser estudada. Considerando a população equivalente a 361 professores afastados por licenças medica no ano de 2018 e lotados na zona sul da cidade de Manaus, optou por investigar os professores (as) da Zona sul, no total de 350 docentes, por ser a região que teve maior número de professores afastado de suas atividades docentes.

Conforme Alvarenga (2010), a amostra é o processo seletivo de uma parte representativa da população para ser investigada. No caso da pesquisa presente, foi escolhida uma amostragem intencional (não probabilística), na qual nem todos os integrantes do universo têm igual probabilidade de serem escolhidos para integrar a amostra, sendo que a professora investigadora escolheu a amostra segundo critérios conforme ao problema e objetivos da investigação. Nesta tipologia, a amostragem também é caracterizada por ser intencional ou deliberada, toda vez que a professora investigadora autora da Tese decidiu os casos de acordo aos objetivos do estudo pela acessibilidade e conhecimento da população e suas características (ALVARENGA, 2010).

A amostra é intencional, o qual é formada por grupos de professores como segue: (350) trezentos e cinquenta professores das escolas Municipais da Zona sul de Manaus. Estes professores deram entrada de licença à Secretaria da Educação por razões de mal-estar na saúde e também são os que deram a sua conformidade de participar na pesquisa.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados na presente pesquisa foi o questionário fechado e Escala Toulousaine de Coping (ETC), para estratégias de enfrentamento (*coping*) e outros. Pelo qual os dados dos participantes que, posteriormente, foram transcritos, caracterizam-se como descritivos.

Quanto a outros meios para coletar as informações, foi utilizado tanto a pesquisa bibliográfica quanto a pesquisa de campo. Os meios trazem informação sobre estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes.

Para compreender mais a profundidade sobre o Desenvolvimento da Escala Toulousiana de Coping (ETC), é necessário trazer um pouco de história.

A escala Toulousiana de Coping (ETC) que foi aplicada nesta pesquisa, teve uma revisão e análise de múltiplas escalas de coping. Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993) arquitetaram uma inovadora escala de 54 itens, denominada de Echelle Toulousaine de Coping, estruturada em campos - comportamental (ação), cognitivo (informação) e afetivo (emoção) – composta de seis estratégias – Focalização, Suporte Social, Retraimento, Conversão, Controle e Recusa. Na complementação dos campos e das estratégias surgiram 18 dimensões.

Muito depois, já na década de 2000, houve uma nova adequação da escala portuguesa – a partir de uma pesquisa feita que incluiu 54 itens. Porém, não conseguiu o resultado esperado pela causa da amplitude. Por esse motivo, surgiu a ideia de reduzir ainda mais a escala.

Segundo Kline (2000) “um teste mais curto tem mais utilidade”. Os pesquisadores que intentaram aplicar os 54 itens tiveram inúmeras dificuldades, como a morosidade na devolutiva das respostas. Foi assim que surgiu a necessidade de desenhar uma versão comprimida, mais fácil de responder para os participantes. Por esse motivo, a partir da ECT (adaptada à população Portuguesa), foi elaborada a ETC-R (versão reduzida), composta por 18 itens, a qual foi utilizada neste trabalho.

3.4.1 Estudos de validade do instrumento de coleta de dados (Escala Toulousiana)

Validade Interna

A verificação dos critérios do teste de Kaiser Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO = .798) e do teste de Bartlett ($X^2(171) = 7392.35$; $p < .001$) admitiram o desenvolvimento analítico dos elementos essenciais (AEE) com rotação desde o critério de Kaiser (eigenvalues > 1). Foi feito extratos de 5 fatores, evidenciando 56.09% da variância total. O resultante de 5 fatores conduz numa distribuição item-fator fundamentalmente harmônica, com o critério de inclusão a carga fatorial superior a 0.5. Nesta análise, o item 15: “Tomo drogas ou fumo para acalmar a minha angústia” foi eliminado, ficando a escala final com 18 itens (Tabela 1).

TABELA 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ITENS POR FATORES, RESPECTIVA CARGA FATORIAL E COMUNALIDADE (H2)

	Componentes					h^2	
	1	2	3	4	5		
20. Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema	.79					.63	
10. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar	.76					.59	
6. Analiso a situação para melhor a compreender	.74					.57	
17. Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema	.73					.56	
1. Enfrento a situação	.66					.48	
13. Reajo como se o problema não existisse		.74				.64	
11. Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades		.73				.55	
18. Digo a mim próprio que este problema não tem importância		.64				.48	
12. Resisto ao desejo de agir, até que a situação me permita		.61				.45	
4. Evito encontrar-me com pessoas			.77			.67	
16. Afasto-me dos outros			.76			.65	
5. Mudo a minha forma de viver			.68			.49	
14. Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade				.80		.70	
7. Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto				.72		.61	
9. Procuo atividades coletivas				.51		.47	
3. Tento não pensar no problema					.65	.55	
2. Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer					.63	.50	
19. Centro-me noutras atividades para me distrair					.59	.55	
15. Tomo drogas ou fumo para acalmar a minha angústia						.54	
	% variância	15.63	11.58	10.30	9.55	9.03	-

Fonte: Centro de Investigação de Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa)

3.4.2 Estudo da Fidelidade

Consistência interna

Outro estudo para encontrar a consistência interna da escala total (18 itens) foi calculado mediante o alfa de Cronbach com valores considerados aceitáveis ($N = 1980$; $\alpha = .695$; variância = 71.61; $M = 52.84$; $DP = 8.46$). Os valores por fator apresentam-se

semelhantes, dentro do limite aceitável, com a exceção do fator 1 que revela possuir uma boa consistência interna (tabela 2).

TABELA 2 - ITENS POR FATOR E RESPECTIVA CONSISTÊNCIA INTERNA (A)

Fator	Itens	α
1: Controle	1, 6, 10, 17, 20	.80
2: Recusa	11, 12, 13, 18	.67
3. Conversão	4, 5, 16	.66
4. Suporte Social	7, 9, 14	.64
5. Distração	2, 3, 19	.59

Fonte: Centro de Investigação de Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa)

3.4.3 Método Split-Half

Finalmente foi feito um estudo feito de validação com o método de fidelidade split-half, manifestando valores semelhantes ($n = 1643$; 1ª metade $\alpha = .53$; 2ª metade $\alpha = .57$), com uma correlação entre metades (pela fórmula de Spearman-Brown) de 0.66.

3.4.4 Correlação inter-Fatores

No estudo de correlação inter-fatores (tabela 4), mesmo com os valores de Pearson sem serem muito elevados, encontrou-se correlações significativas entre todas as dimensões da escala, com a exceção da associação entre a dimensão negação e o suporte social. Existem correlações significativas negativas, ainda que, entre as estratégias de focalização e negação, focalização e conversão, e suporte social e conversão, comprovando a oposição e independência das mesmas.

TABELA 3 - CORRELAÇÃO INTER-FATORES

	Suporte Social (n=1826)	Distração (n=1830)	Focalização (n=1845)	Negação (n=1822)	Conversão (n=1827)
Suporte Social	-				
Distração	.33**				
Focalização	.34**	.07**			
Negação	.03	.38**	-.08**		
Conversão	-.09**	.20**	-.13**	.29**	-
<i>M</i>	2.97	2.92	3.84	2.3	2.23
<i>SD</i>	.96	.92	.795	.83	.952

Nota: Nível de significância ** $p < .001$ (bi-caudal)

Fonte: Centro de Investigação de Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa)

Pelo exposto o instrumento não precisava de uma nova validação, sabendo que já foi validada no Brasil através de outras pesquisas com foco no mesmo tema. Porém para garantir o preenchimento correto a pesquisadora aplicou uma prova piloto com um número pequeno de sujeitos.

Os questionários foram aplicados aos professores na escola e individualmente, numa média de 50 minutos de duração, procedimento realizado através de convite ao docente que se afastou. No processo, evita-se fazer registros via notas para não causar inibição aos participantes.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Para proceder a apresentação, interpretação e discussão de dados, eles foram tabulados e desenhados relacionando os gráficos com os dados, sobre os quais foram feitas as interpretações pedagógicas.

Na tarefa da interpretação pedagógica, foi necessário revisar dado por dado segundo cada objetivo em questão, procurando, assim, possíveis conexões e relações que direcionem as interpretações acerca do mal-estar docente.

Um aspecto muito importante é o referencial teórico. Pois, as bases conceituais dão suporte a explicação pedagógica dos resultados colhidos na pesquisa, e desse modo,

poder confrontar a experiência com os conhecimentos já acumulados sobre o mal-estar docente.

Na continuação foi feita a análise, interpretação e explicação dos resultados da pesquisa, foram colocadas em gráficos representativos para montar a conclusão da pesquisa com vista a defesa da tese de investigação.

Todos os gráficos representam os dados analisados, obtidos da população, e amostra definidas neste trabalho. Nos gráficos, é possível identificar as possibilidades de respostas através da estratificação estatísticas de uma pequena população. Tendo como propósito da amostragem minimizar a margem de erro possível, nesse aporte maximizando a confiabilidade (LAKATOS E MARCONI, 1996).

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Tanto a instituição como as pessoas que participaram da pesquisa foram procuradas previamente para que pudessem autorizar e permitir a realização da pesquisa, o que aconteceu através da apresentação de um documento (carta de apresentação - Ver Apêndice A), que contém o pedido de autorização do pedido do local.

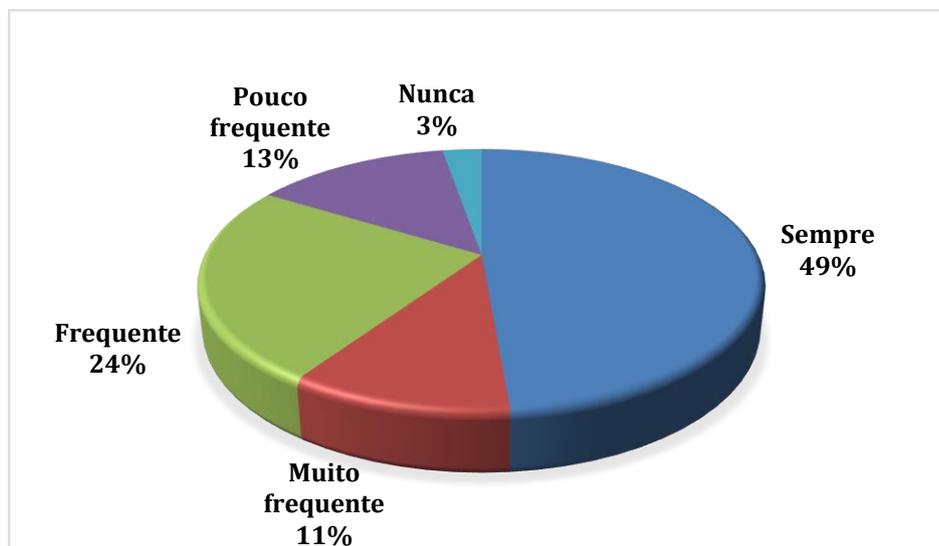
Para se evitar constrangimento às pessoas ou qualquer conflito ético, e também o plágio, deve, ainda, levar em conta que em investigações científicas, não se emite conceitos morais, nem religiosos. Importante, também, evitar realizar um estudo que possa ser prejudicial a algum membro envolvido na investigação (ALVARENGA, 2014, p. 62).

As informações são tratadas com suma discrição única e exclusivamente para a análise, elaboração e conclusões dos resultados da pesquisa que se propõe. Portanto, é garantida a não utilização para outros fins, contrários a estes objetivos, ressaltando-se sua característica de anonimato e confidencialidade.

4 MARCO ANALÍTICO

Dimensão 1: Estratégia de controle

GRÁFICO 1 - INDICADOR 1: ENFRENTO A SITUAÇÃO



Fonte: Elaboração da autora (2021)

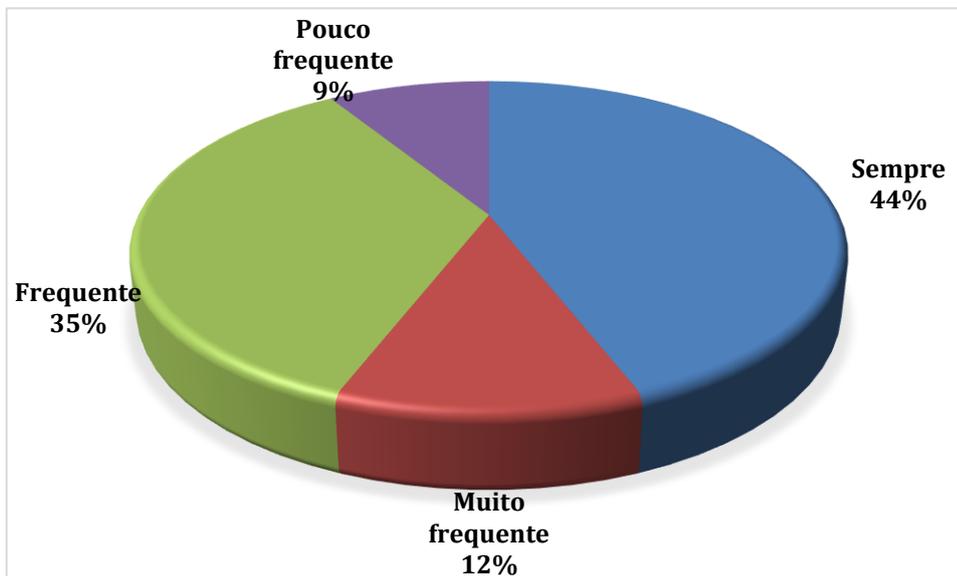
Análise

No gráfico, pode-se observar que 49% dos professores expressam que sempre enfrentam a situação de mal-estar. Em porcentagem de 24, outros professores relatam isso com frequência. Apenas 11% relatam que com muita frequência enfrentam a situação para controlar o mal-estar.

Interpretação:

A estratégia de enfrentamento está caracterizada pelo modo de reação ao mal-estar segundo o qual, diante de uma situação, o docente decide refletir e planejar sobre as melhores estratégias que deve utilizar para resolver com eficácia, não evitando a sua confrontação. Neste caso, os professores sujeitos da pesquisa estão no caminho certo segundo a teoria. A maneira mais eficaz de controlar a situação começa enfrentando a situação. Segundo Cano et al (2006), a estratégia de Controle dentro do coping se torna fundamental. É um modo de reação ao mal-estar. Significa que, diante de uma situação, o professor procura analisar, refletir e planejar as estratégias mais eficazes para utilizar, confrontar e encontrar a solução mais viável do problema.

GRÁFICO 2 - INDICADOR 2: ANÁLISE A SITUAÇÃO PARA COMPREENDER MELHOR



Fonte: Elaboração da autora (2021)

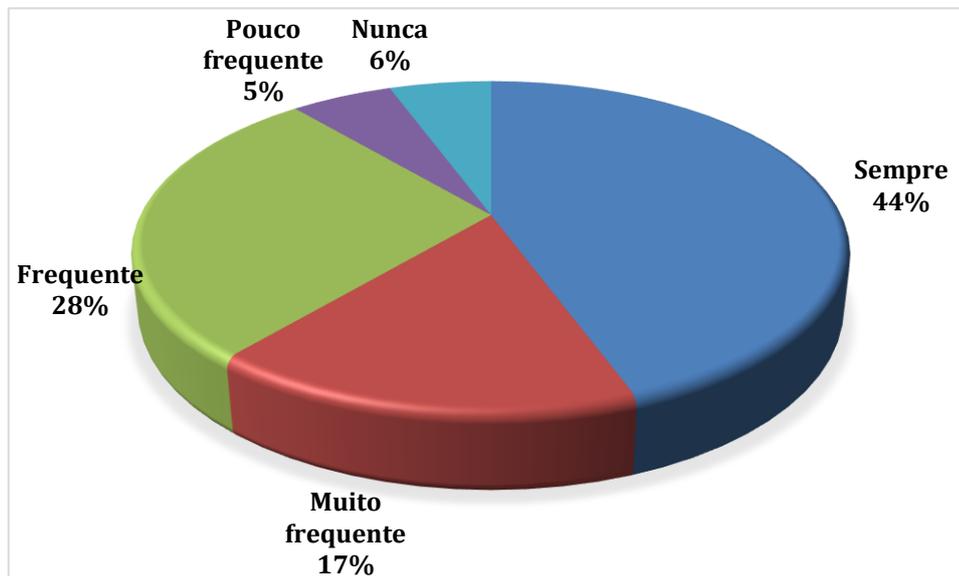
Análise

A maior porcentagem de 44% aparece no gráfico como a que analisa sempre a situação para compreender melhor. Muito frequente aparece com uma porcentagem de 12% e frequentemente 35%. Apenas 9% analisa com pouca frequência.

Interpretação

A estratégia de analisar para compreender melhor a situação é o segundo passo do controle e está caracterizada pelo modo de reação ao mal-estar segundo o qual, diante de uma situação, o docente decide refletir e planificar sobre as melhores estratégias que deve utilizar para a resolver com eficácia, não evitando a sua confrontação. O mal-estar docente é consequência de alguns fatores, Esteve (1984, 1994, 1999) afirma o seguinte: carência de tempo, aulas numerosas, trabalho burocrático, descrença no ensino. Além do mal-estar causado pela introdução das tecnologias de informação nas instituições educacionais brasileiras. Portanto, a análise torna-se fundamental para reorganizar e adequar o trabalho, e, sobretudo, dedicar o tempo suficiente para compreender o problema.

**GRÁFICO 3 - INDICADOR 3: REDOBRO OS MEUS ESFORÇOS PARA O
ALCANÇAR**



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

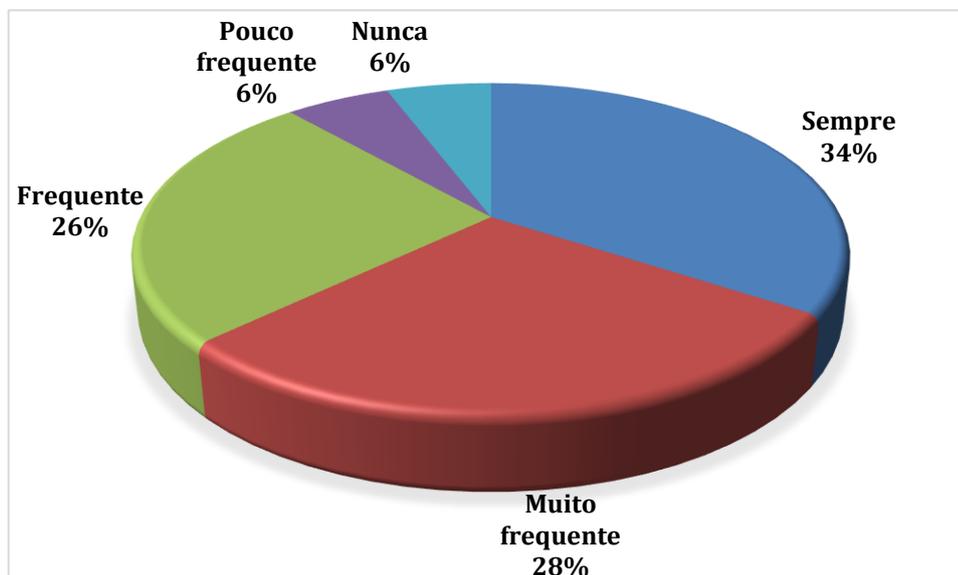
Análise

Sobre o indicador 3, os docentes num 44% afirmaram que redobram sempre os esforços para alcançar o controle da situação. Numa porcentagem menor de 17, se esforçam muito frequentemente e em forma frequente num 28%. Apenas 6 e 5% é o setor que não se esforça tanto.

Interpretação

A estratégia de redobrar os esforços para alcançar o controle está como o terceiro passo. Também caracterizada pelo modo de reação ao mal-estar segundo o qual, diante de uma situação, o docente decide manter uma decisão forte de colocar os melhores empenhos e interesses, sempre sobre a base da reflexão analítica para a resolver com eficácia o mal. O docente nunca deve esquecer que não pode evitar o confronto. Exige do docente o redobro dos seus esforços para lidar como o problema, mas para isso precisa aceitar a ideia da necessidade de resolver o problema por conta própria e empregar as estratégias mais coerentes para confrontar e encontrar a solução mais viável do problema (CANO ET AL, 2006).

GRÁFICO 4 - INDICADOR 4: ACEITO A IDEIA DE QUE É NECESSÁRIO QUE EU RESOLVA O PROBLEMA



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

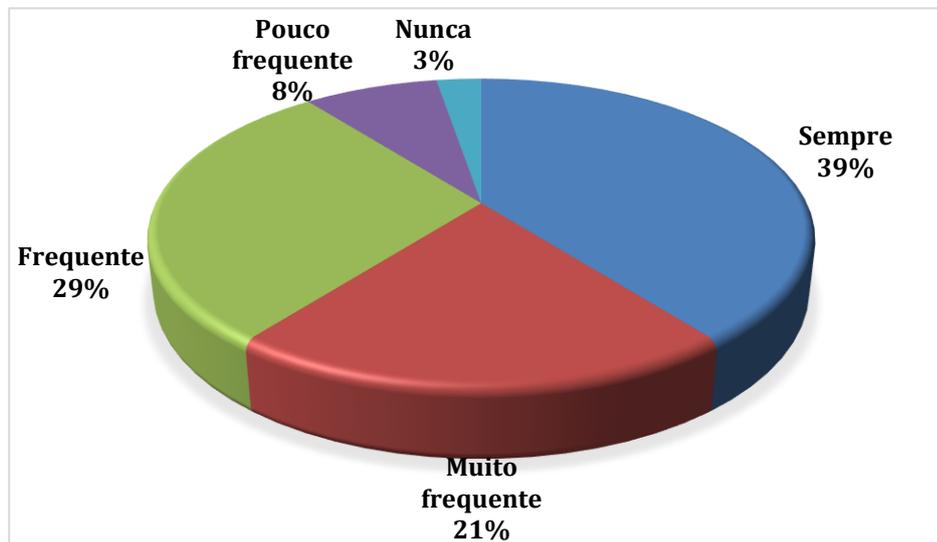
Análise

Um grupo de 34% dos professores aplica a estratégia de aceitar a ideia de que é necessário que ele deve resolver o problema. Em porcentagens menores de 28%, docentes aparecem como muito frequente. Frequente aparece com 26% e apenas o 6%, pouco frequente e nunca.

Interpretação

O quarto indicador da a estratégia de controle está caracterizada pelo modo de aceitar a ideia de que é necessário o professor se comprometer e entender que é ele quem deve resolver o problema do mal-estar. Não pode deixar a situação como um problema alheio. Mas também deve entender que precisa de um tratamento especializado, uma terapia, talvez, os recursos e o ambiente etc. Só desta maneira poderá resolver com eficácia o mal-estar. Dessa forma, o processo de enfrentamento envolve a interação entre o sujeito, seus recursos e o ambiente (MIKULIC E CRESPI, 2008). O modelo destaca as estratégias de enfrentamento conscientemente escolhidas pelos sujeitos a partir da percepção e análise de uma situação (PAPALIA & FELDMAN, 2012B).

GRÁFICO 5 - INDICADOR 5: REFLITO NAS ESTRATÉGIAS QUE PODEREI UTILIZAR PARA MELHOR RESOLVER O PROBLEMA



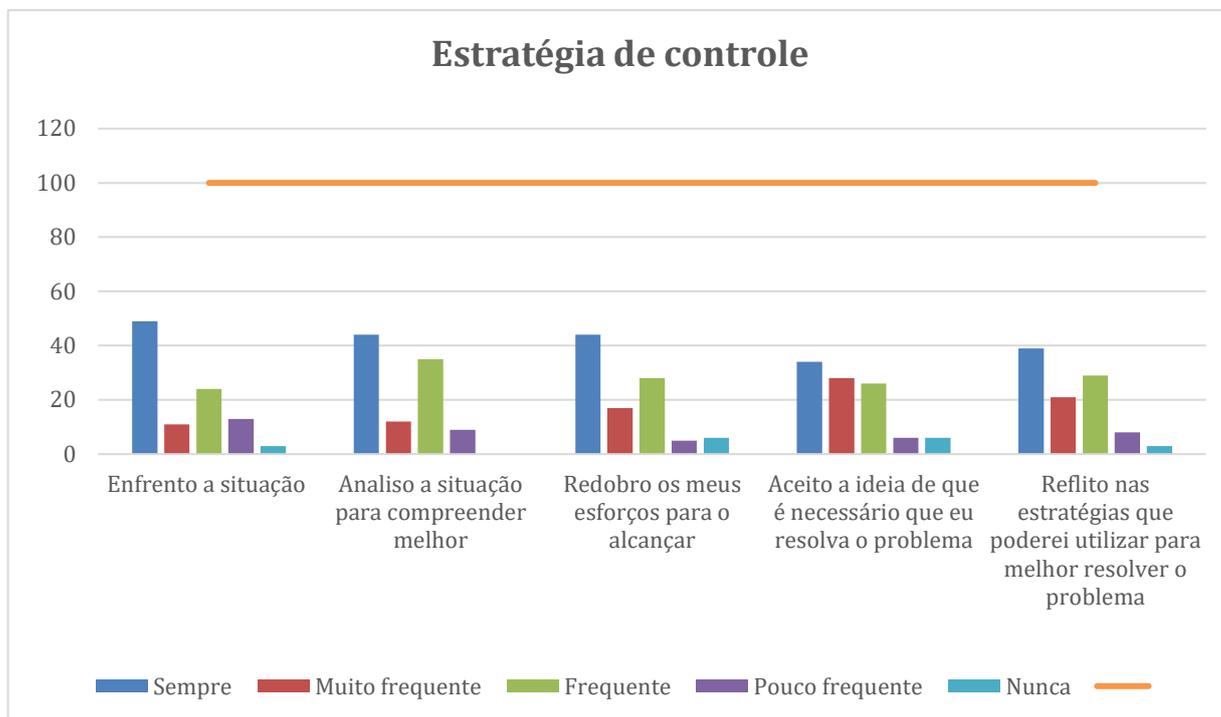
Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

Como quinto indicador sobre a estratégia de controle do mal-estar, foi aplicado o item: Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema. Os professores responderam num 39% como sempre, 21% com muita frequência e 29% frequentemente. Apenas 8% como pouca frequência e 3% nunca.

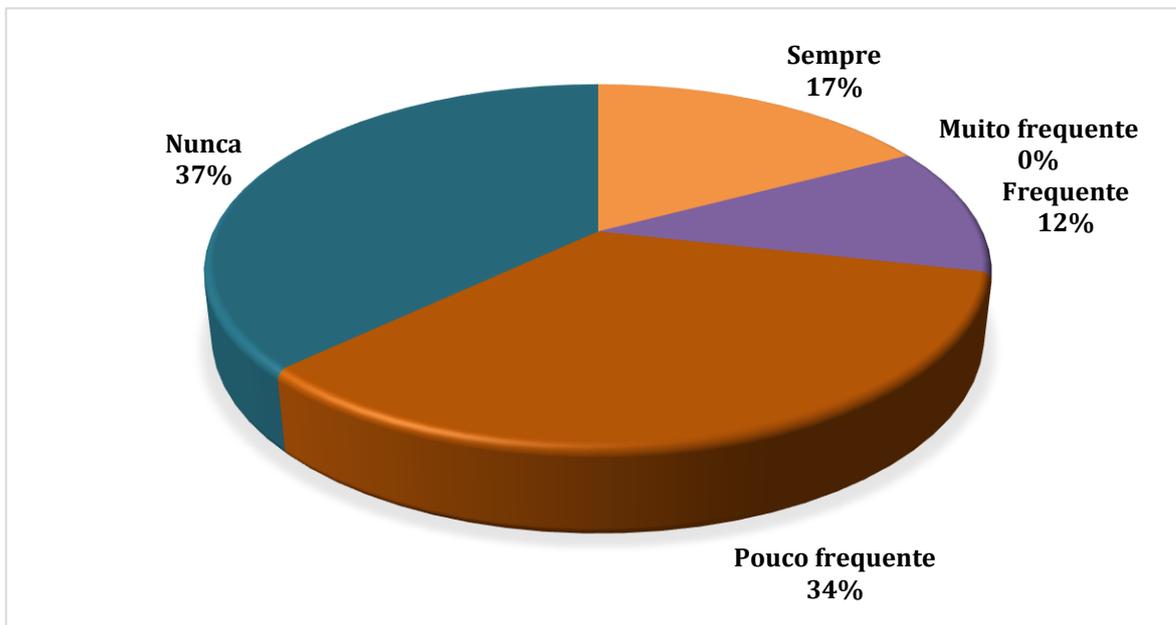
Interpretação

A estratégia de refletir sobre as estratégias que pode ser utilizada para melhor resolver o problema está caracterizada pelo modo de reação ao mal-estar segundo o qual, diante de uma situação, o docente decide refletir e planificar sobre as melhores estratégias que deve utilizar para resolver com eficácia, não evitando a sua confrontação. Neste caso, também os professores, sujeitos da pesquisa, mantem uma atitude e decisão corretas, estão no caminho certo segundo a teoria. A maneira mais eficaz de controlar a situação depende muito da utilização das estratégias de controle. Ao lidar com o desconforto, Buendía e Mira (1993) propõem algumas estratégias de enfrentamento. Porém, afirmam que não existem estratégias válidas para todos, cada um deve escolher uma ou outra de acordo com sua personalidade, o contexto e o momento em que se encontra.

GRÁFICO 6 – SÍNTESE DA PRIMEIRA DIMENSÃO

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Na síntese da primeira dimensão, observa-se que os professores expressam uma resposta afirmativa sobre o uso da estratégia de controle. Embora, na prática, eles não saibam que estão utilizando uma ou outra estratégia. com base em suas respostas, analisam-se os procedimentos que estão aplicando para dar uma melhor solução ao seu problema. Segundo no qual, em grande medida, enfrentam, analisam, redobram o esforço, aceitam a ideias e refletem nas suas estratégias de afrontamento para controlar o mal-estar.

Dimensão 2: Estratégia de recusa**GRÁFICO 7 - INDICADOR 1: CHEGO A NÃO SENTIR AS DIFICULDADES QUANDO CHEGAM**

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

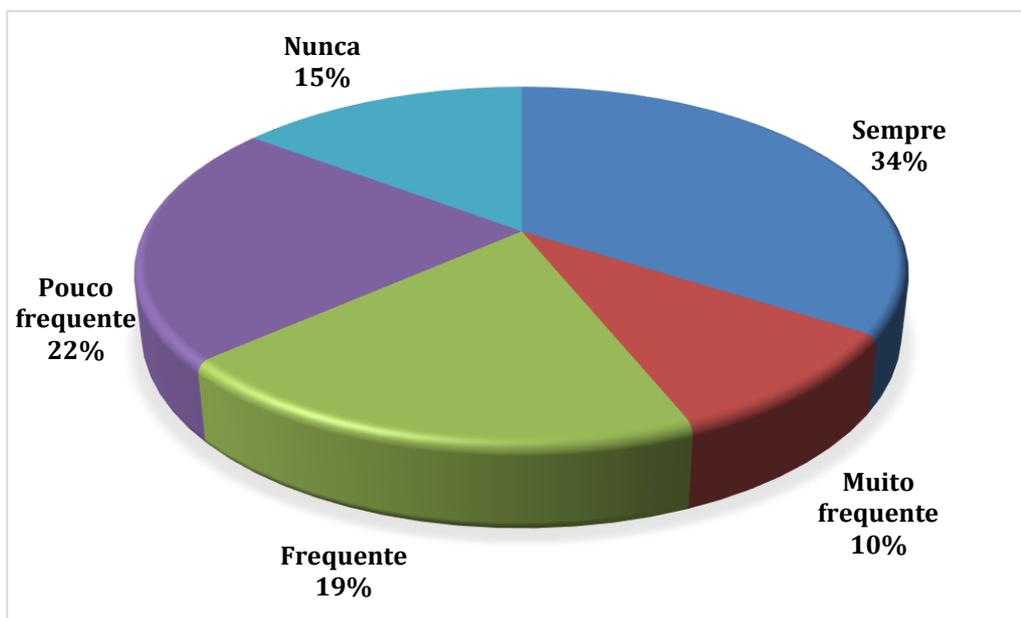
Análise

Numa porcentagem de 37 os professores afirmaram que nunca chegam a sentir quando se aproximam as dificuldades. Pouco frequente em 34% disse não sentir nada, o 12% respondeu com a alternativa de frequentemente, e sempre não sentir, 17%.

Interpretação

Na estratégia de recusa, o docente trata de encontrar uma certa distância cognitiva e emocional de seu objetivo, para resolver o seu problema, e talvez para apresentar a melhor forma de resolver o problema. Às vezes age não aparentando a existência do problema, pois engana-se ao não admitir a realidade do mal-estar. No caso dos sujeitos desta pesquisa, numa porcentagem alta, não agem desta maneira, ou seja, não se recusam. Mas também é preocupante que uma porcentagem significativa está numa perspectiva de recusa, a qual não ajuda muito para resolver o problema. O apoio das autoridades é fundamental. Para os gestores é essencial incentivar e desenvolver recursos positivos nos seus colaboradores, dotando-os de estratégias saudáveis que lhes permitam enfrentar os desafios laborais (SALANOVA, 2009).

GRÁFICO 8 - INDICADOR 2: RESISTO AO DESEJO DE AGIR, ATÉ QUE A SITUAÇÃO O PERMITA



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

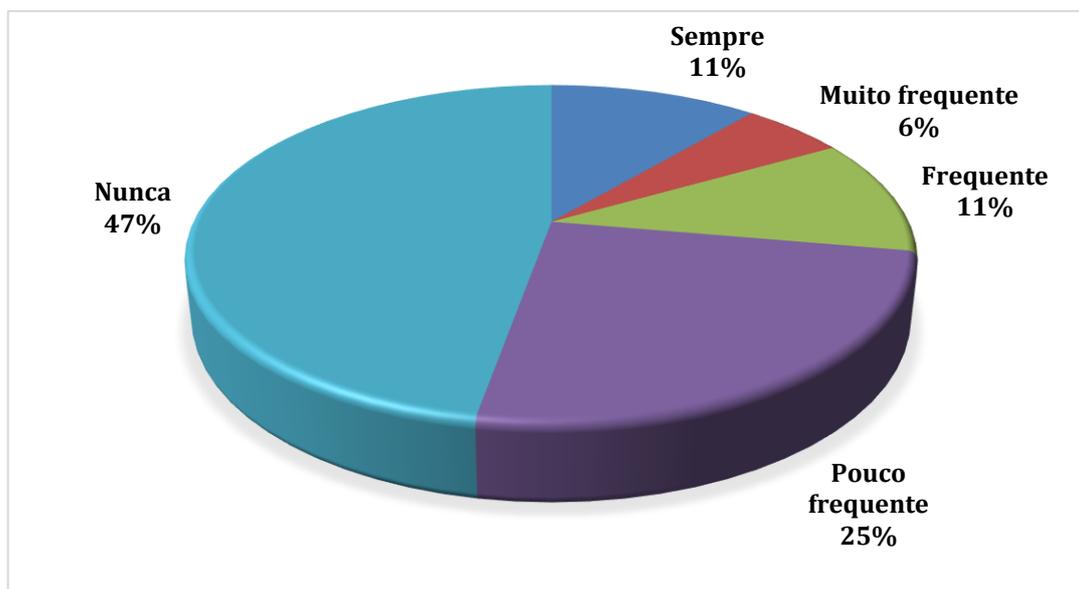
Análise

15% dos docentes afirmaram que nunca assumiu a postura de resistir ao desejo de agir, até que a situação o permita. Numa porcentagem menor, 22% afirmaram com pouca frequência; frequentemente 19%, muito frequente 10%; e sempre, numa porcentagem de 34.

Interpretação

Na estratégia de recusa, o docente pode se resistir ao desejo de agir, até que a situação o permita. ou seja, deixar passar a situação até onde tenha controle. Aqui também se encontra uma certa distância cognitiva e emocional de seu objetivo. A postura é adiar a resolução do problema, talvez na procura de encontrar a melhor forma de resolver o problema. Os professores sujeitos desta pesquisa estão numa situação conveniente, pois, afirmam que não se resistem ao desejo de agir, aspecto muito importante para resolver o mal-estar. Segundo Lazzaru e Folkmam, (1984), as pessoas normalmente resistem em atuar para atender seu problema de saúde.

GRÁFICO 9 - INDICADOR 3: REAJO COMO SE O PROBLEMA NÃO EXISTISSE



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

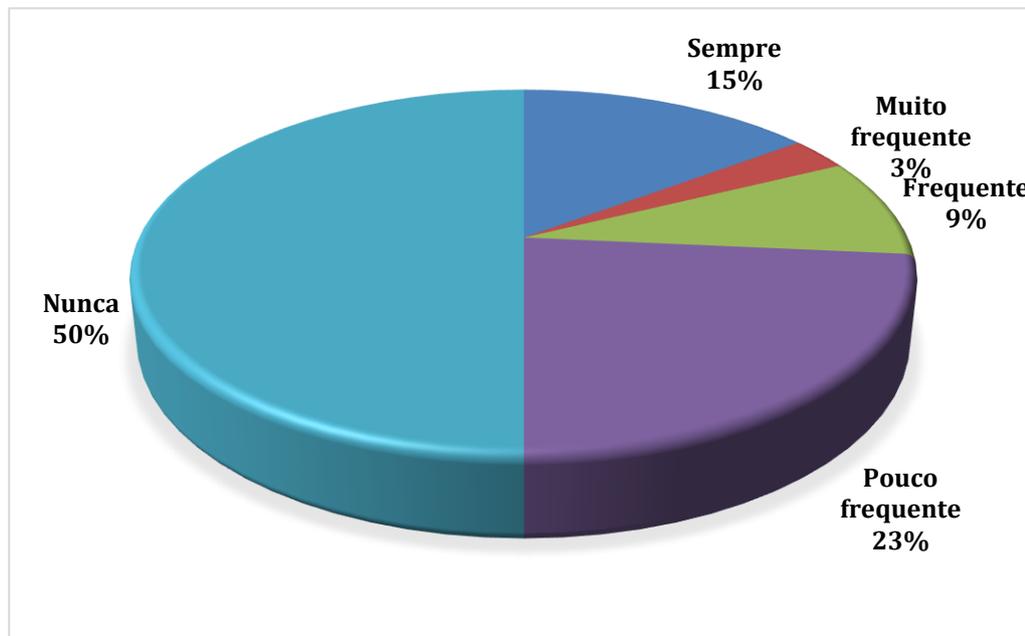
Análise

Os professores pesquisados disseram nunca reagir como se o problema não existisse num total de 47%, outros tantos afirmaram que não tomam a atitude de reagir como se o problema não existisse com as alternativas de pouco frequente em 25%; a alternativa frequentemente em 11%, muito frequentemente em 6% e 11%, sempre.

Interpretação

Na estratégia de recusa, o docente pode assumir uma postura de reajo como se o problema não existisse. É uma resposta de evitação, englobando esforços passivos focados em regular as consequências emocionais dos estressores e manter o próprio equilíbrio emocional (BILLINGS, 2012). Tratar de esquecer o problema, de alguma maneira, é também encontrar uma certa distância cognitiva e emocional de seu objetivo, para resolver o seu problema, ou talvez para apresentar a melhor forma de resolver o problema. No caso, os nossos docentes pesquisados não entram nesta perspectiva, pois eles não atuam dessa maneira de desconsiderar a existência do problema. Isto é muito importante, porque ajuda a não recusar o problema.

GRÁFICO 10 - INDICADOR 4: DIGO A MIM PRÓPRIO QUE ESTE PROBLEMA NÃO TEM IMPORTÂNCIA



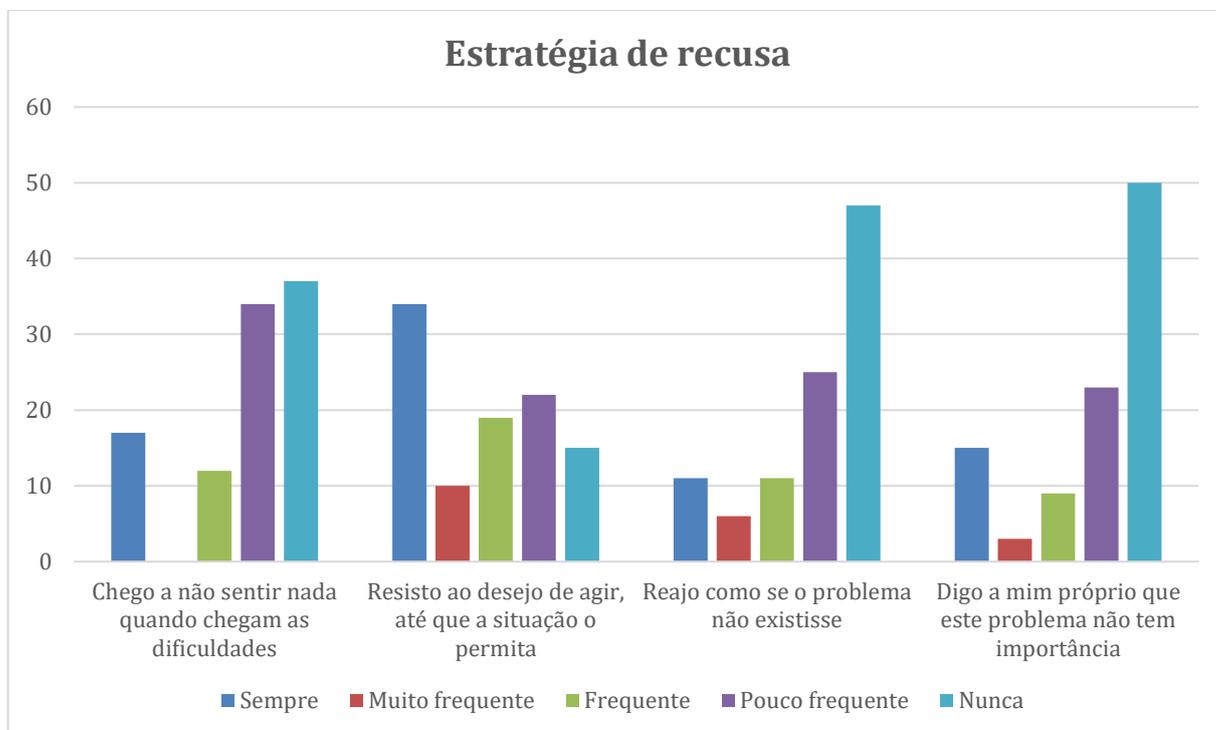
Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

Sobre o indicador, digo a mim próprio que este problema não tem importância, ocorreram os seguintes dados: 50% disseram nunca, 23% pouco frequente, frequentemente 9%, muito frequente 3% e sempre 15%.

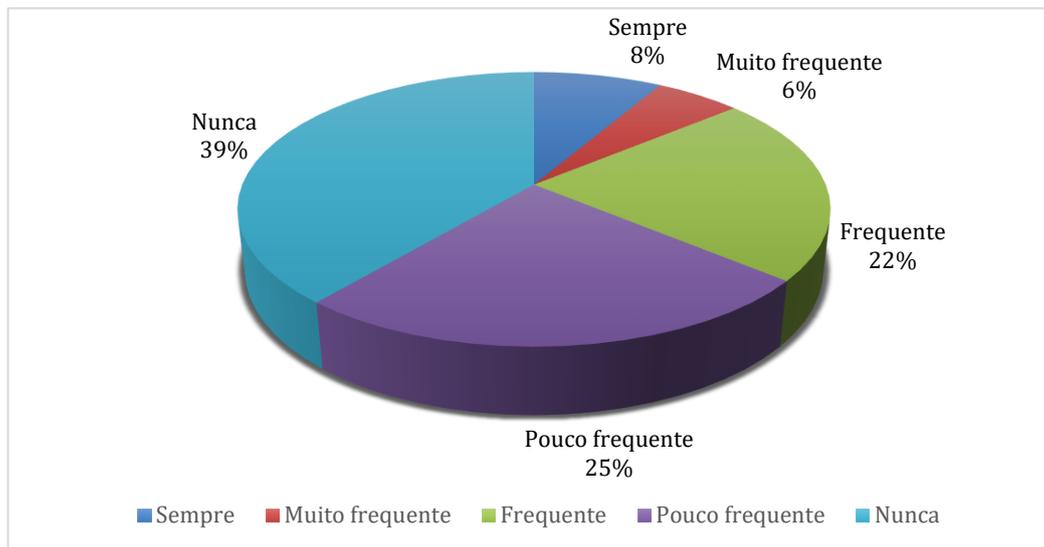
Interpretação

Na estratégia de recusa, o docente trata de desvalorizar a importância do problema. Esta postura também trata de encontrar uma certa separação cognitiva e emocional de seu objetivo, com vistas a resolver o seu problema, o talvez para encontrar a melhor forma de resolver o problema. A estratégia de recusa, ou resposta de evitação, engloba esforços passivos focados em regular as consequências emocionais dos estressores e manter o próprio equilíbrio emocional (BILLINGS, 2012). No caso dos nossos professores pesquisados nunca desvalorizam a importância do problema. Porém, uma porcentagem importante está na posição de frequentemente e pouco frequentemente. Isto é sinal de que muitos professores, sim, podem estar restando-lhe importância ao problema, talvez, até a situação empiorar.

GRÁFICO 11: SÍNTESES DA SEGUNDA DIMENSÃO

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Na estratégia de recusa, existe uma decisão intencionada de evitação de ideias, memórias (pensar sobre problemas), desejos, sentimentos, impulsos ou experiências desagradáveis, que produzem mal-estar. Sendo um mecanismo consciente de censura. Aqui, as motivações morais desempenham um papel primordial. O afeto está parcialmente inibido, ou talvez abolido. De acordo com a disposição das respostas dos professores, eles, em grande medida, não recorrem ao uso de estratégias de recusa, como pode ser observado no gráfico sintético.

Dimensão 3: Estratégia de conversão**GRÁFICO 12 - INDICADOR 1: EVITO ENCONTRAR-ME COM PESSOAS**

Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

O primeiro indicador desta dimensão questiona sobre evitar encontrar-se com pessoas. 39% dos professores disse nunca evitar o encontro interpessoal. Numa percentagem menor de 25%, afirmaram com alternativas de pouco frequente, frequente com o 22%, muito frequente com 6%, e sempre com 8%.

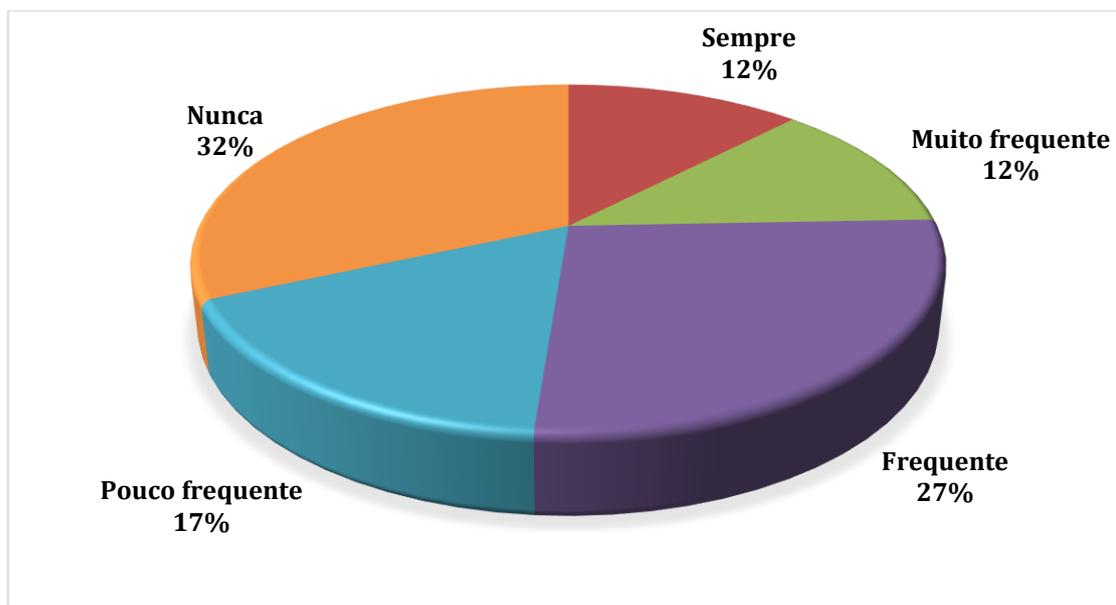
Interpretação

As pessoas que utilizam esta estratégia de conversão são caracterizadas pela mudança de comportamento e pela adaptação da sua ação ao problema. Têm necessidade de um certo isolamento em relação aos outros, responsabilizando-se por gerir os seus problemas. O primeiro indicador desta estratégia é evitar de encontrar-se com pessoas (LAZARUS Y FOLKMAN 1986).

Os docentes sujeitos desta pesquisa afirmaram não evitar o encontro com pessoas. Situação de extrema importância. A pessoa que está em situação de mal-estar precisa encontrar apoio e ajuda nas pessoas, por isso, o isolamento não é a melhor estratégia. Estabelecer um bom relacionamento com os colegas é o fator determinante para poder tolerar mais ou menos o mal-estar. Sentir-se valorizada pelos colegas, levada em

consideração, amparada nos momentos difíceis, sentindo-se compreendida diante das dificuldades, é a ferramenta mais poderosa que nós humanos temos para tolerar melhor o que está além de nós. Se, além disso, tivermos a possibilidade de compartilhar com nosso entorno tudo o que gera uma sensação de descontrole, a estratégia é ainda mais poderosa.

GRÁFICO 13 - INDICADOR 2: MUDO A MINHA FORMA DE VIVER



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

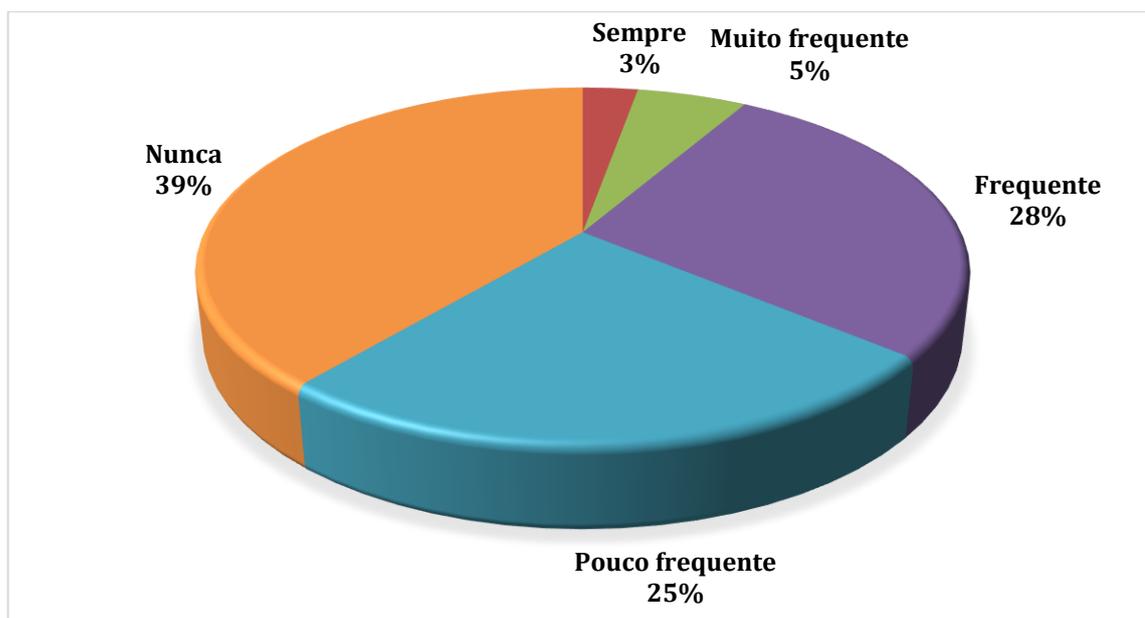
O segundo indicador da dimensão de conversão recolhe dados sobre a mudança de vida das pessoas que estão em uma situação de mal-estar. 32% indicou que nunca muda a forma de viver, 17% pouco frequente, frequente em 27%, muito frequente em 12% e sempre, 12%.

Interpretação

A docência é uma profissão que exige muito de quem a exerce, tendo que estar em contato com pessoas com uma diversidade de costumes, ideologias e cultura, implicando em recorrente adaptação às situações de mudança dos grupos e da própria sociedade, o que também gera mal estar (LEMOS, PÉREZ E LÓPEZ 2018). As pessoas que utilizam esta estratégia de conversão caracterizam-se pela mudança de

comportamento e pela adaptação da sua ação ao problema. Têm necessidade de mudar a forma de viver, responsabilizando a forma de viver, gerando problemas. Os professores desta pesquisa não mudam a sua forma de vida numa porcentagem alta. O problema talvez não esteja na forma de vida, senão, no enfrentamento da situação. Pois, normalmente, a situação acompanha a pessoa mesmo havendo mudança de hábitos de vida.

GRÁFICO 14 - INDICADOR 3: AFASTO-ME DOS OUTROS



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

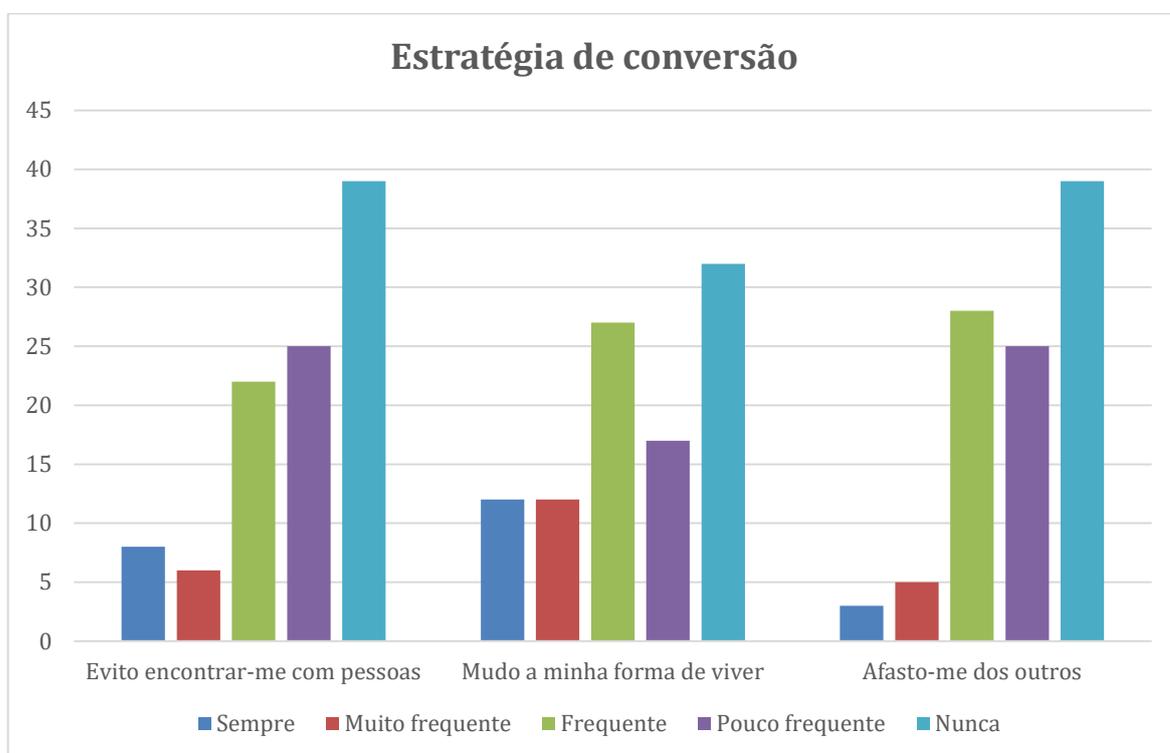
O terceiro indicador da dimensão da estratégia de conversão coloca a decisão de afastar-se dos outros. Neste sentido 39% dos docentes disseram que não tomaram essa decisão de se afastar dos outros nunca. Outros 25%, disseram com pouca frequência, frequentemente, 28%, muito frequente com 5% e sempre com 3%.

Interpretação

Segundo Zuñiga e Pizarro (2018), os professores têm que lidar com um número excessivo de alunos em suas salas de aula, indisciplina, falta de interesse em aprender, pouco apoio dos pais, abuso de poder por parte de seus diretores ou chefes imediatos, entrega de reclamações e outros tipos de documentos, tudo isso gera mal-estar, o que pode afetar negativamente seu desempenho docente. As pessoas que utilizam esta

estratégia de afastar-se dos outros, significa que houve mudança de comportamento e pela adaptação da sua ação ao problema. Têm necessidade de um certo isolamento em relação aos outros, por isso, preferem diretamente afastar-se dos outros. No caso dos nossos docentes, uma porcentagem alta afirma não ter assumido esse afastamento. Porém, de alguma maneira esses docentes pediram afastamento do seu trabalho, portanto, sem ser o objetivo final o afastamento, terminaram se afastando, procurando encontrar a solução ao seu problema.

GRÁFICO 15 - SÍNTESES DA TERCEIRA DIMENSÃO



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

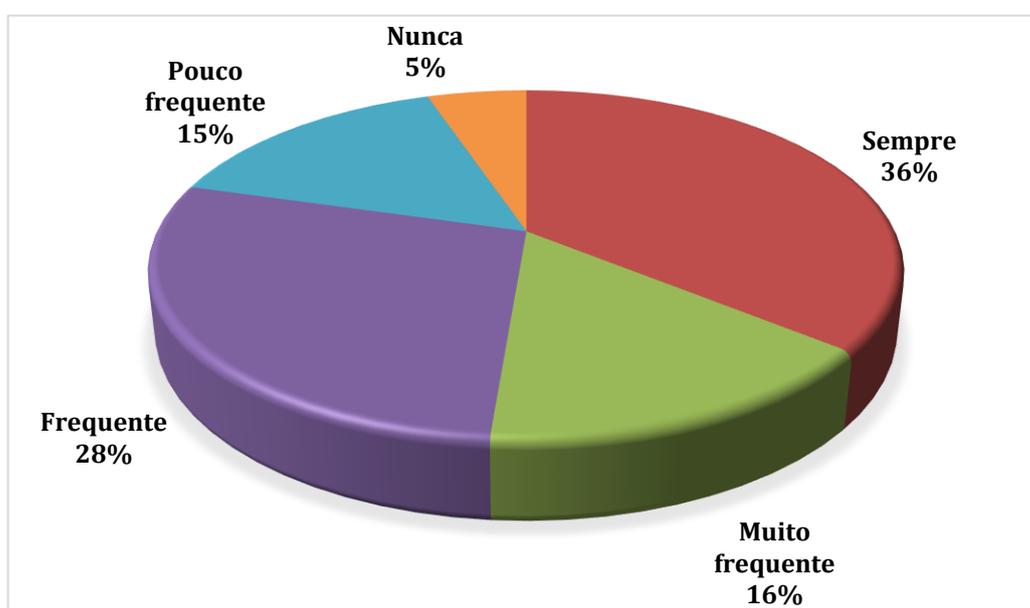
Essa estratégia se manifesta no afastamento da interação social (com respeito à família, amigos, colegas e outros significativos), seja por uma necessidade positiva de enfrentar os problemas da solidão, ou uma fuga dos outros fora de reserva, para que eles não conheçam seu problema, guarda os sentimentos para si mesmo, ou ambos.

Como sínteses desta dimensão sobre a estratégia de conversão, os docentes indicaram que, em grande medida, não adotam comportamentos de isolamento dos outros, que não mudam seu modo de vida e não se afastam dos outros. Porém, como pode

ser observado, existe um resultado importante de docentes que, sim, recorrem ao afastamento e ao isolamento para atender sua saúde. Este aspecto é de extrema importância, uma vez que pessoas com mal-estar ou problemas de saúde precisam da ajuda e da companhia de outras pessoas, amigos e profissionais de saúde. Portanto, não ajudaria em nada refugiar-se na solidão, separado de todos.

Dimensão 4: Estratégia de suporte social

GRÁFICO 16 - INDICADOR 1: SINTO NECESSIDADE DE PARTILHAR O MEU SENTIMENTO COM OS QUE ME SÃO PRÓXIMOS



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

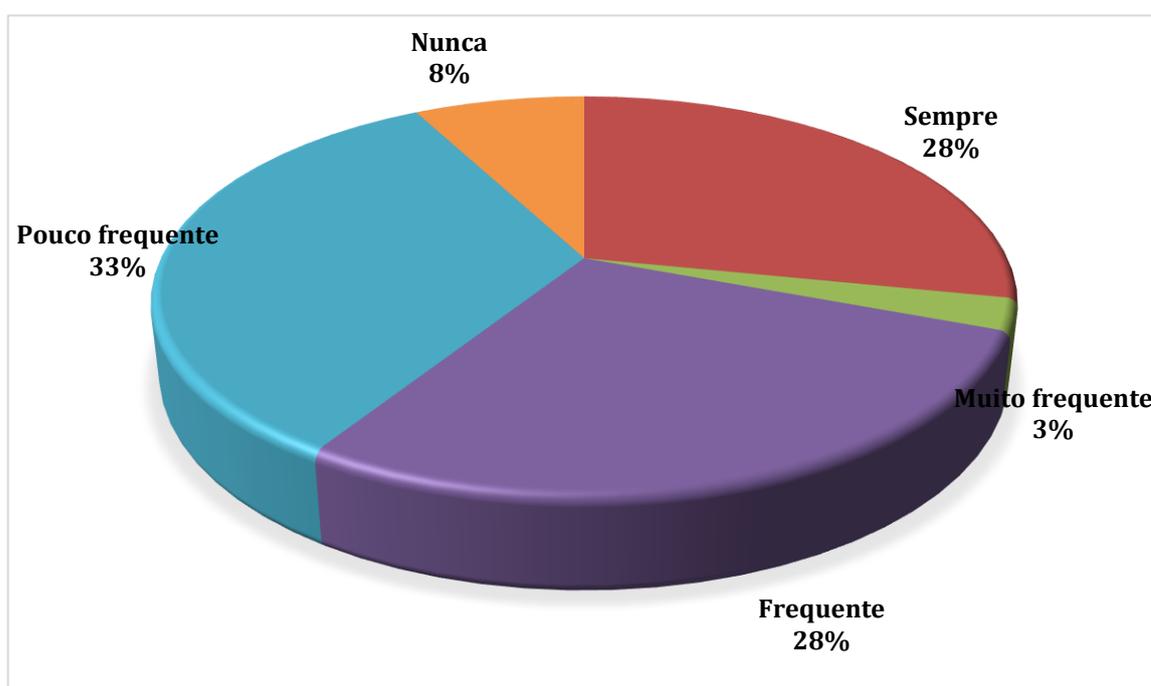
Em relação O primeiro indicador da dimensão estratégia de suporte social, sinto a necessidade de compartilhar com os outros o sentimento, 36% colocou que sempre necessita compartilhar com os outros o sentimento. Na alternativa muito frequente, deu 16%, em uma porcentagem de 28%, colocou que sente necessidade frequentemente, 15% com pouca frequência, e nunca, 5%.

Interpretação

Jauregui, Herrero-Fernández e Estévez (2016) medem diferentes estratégias de

enfrentamento, entre as quais aparece o apoio social, sendo estratégias referentes à busca de apoio emocional. Nesta dimensão para as pessoas, é importante solicitar conselhos e informações. Têm necessidade de ser ouvidas e reconfortadas pelos outros. Têm necessidade dos outros, ao nível informacional e emocional. No caso dos nossos professores sujeitos da pesquisa, uma quantidade importante sente a necessidade sempre. Outros sentem necessidade de compartilhar o seu sentimento de maneira parcial, talvez abrindo espaço para uma carência ou dificuldade para afrontar o problema de mal-estar.

GRÁFICO 17: INDICADOR 2: PROCURO ATIVIDADES COLETIVAS



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

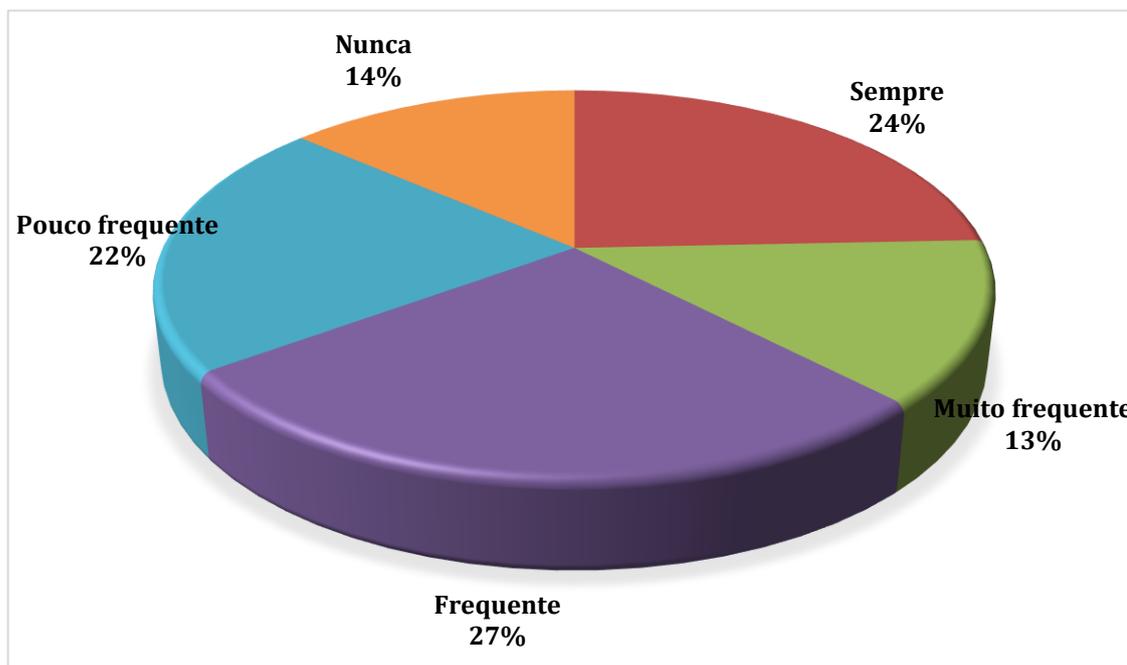
O segundo indicador da estratégia de suporte social está associado a procurar atividades coletivas. 88% sempre procuram atividades coletivas para desenvolver. 3%, muito frequente; frequentemente é 28%; 33% com pouca frequência; e 8% nunca.

Interpretação

Na situação de mal-estar é importante participar em atividades coletivas, pois, nesse ambiente as pessoas podem ser beneficiadas com conselhos e informações sobre a temática. Nas atividades coletivas, as pessoas podem ser ouvidas e reconfortadas, aconselhadas pelos outros. O ambiente coletivo e de confiança dão suporte ao nível informacional e emocional CHÁIDEZ, J. y BARRAZA, A. (2018).

No caso dos docentes desta pesquisa, cumprem em grande medida de participar em atividades coletivas, isso é importante para encaminhar e dar suporte social aos que estão passando por dificuldades de mal-estar.

GRÁFICO 18 - INDICADOR 3: PROCURO A AJUDA DOS MEUS AMIGOS PARA ACALMAR A MINHA ANSIEDADE



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

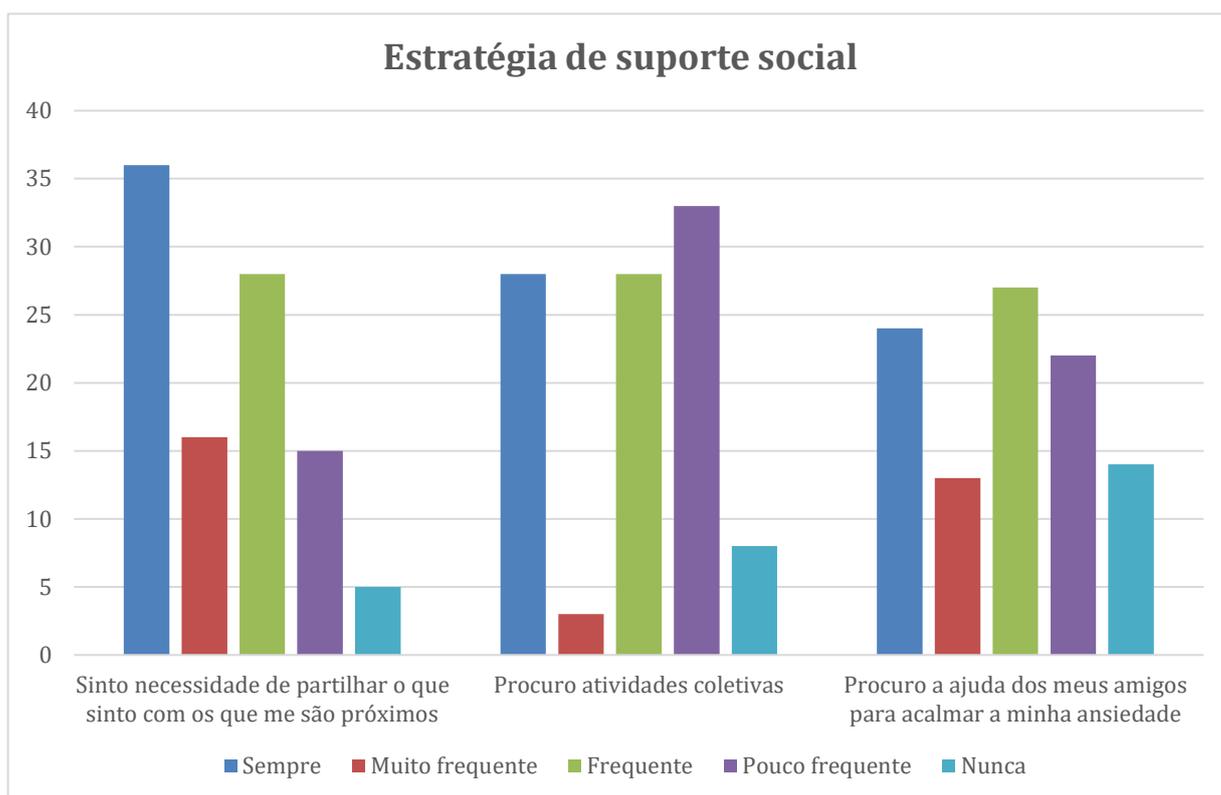
O indicador número três da estratégia de suporte social inquiriu sobre procura de ajuda dos amigos para acalmar a minha ansiedade. 24% disseram procurar sempre a ajuda dos amigos. 13% disseram procurar com muita frequência; 27% com frequência; com

pouca frequência 22%; e nunca, 14%.

Interpretação

Para estas pessoas, é importante solicitar ajuda dos amigos para acalmar a ansiedade por meio de conselhos. Esses conselhos darão conforto aos colegas e amigos que estão atravessando uma situação de mal-estar. Ter necessidade dos outros tem muito a ver com a dimensão emocional (MARCHANT, T., MILICIC, N., & ALAMOS, P. 2015). Os professores desta pesquisa dizem procurar sempre a ajuda dos amigos para acalmar a sua ansiedade, isso é sumamente importante, pois, trata-se do caminho certo do controle do problema. Porém, uma quantidade importante também não estão dando-lhe importância suficiente a ajuda dos amigos.

GRÁFICO 19 – GRÁFICO SÍNTESES DA QUARTA DIMENSÃO



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

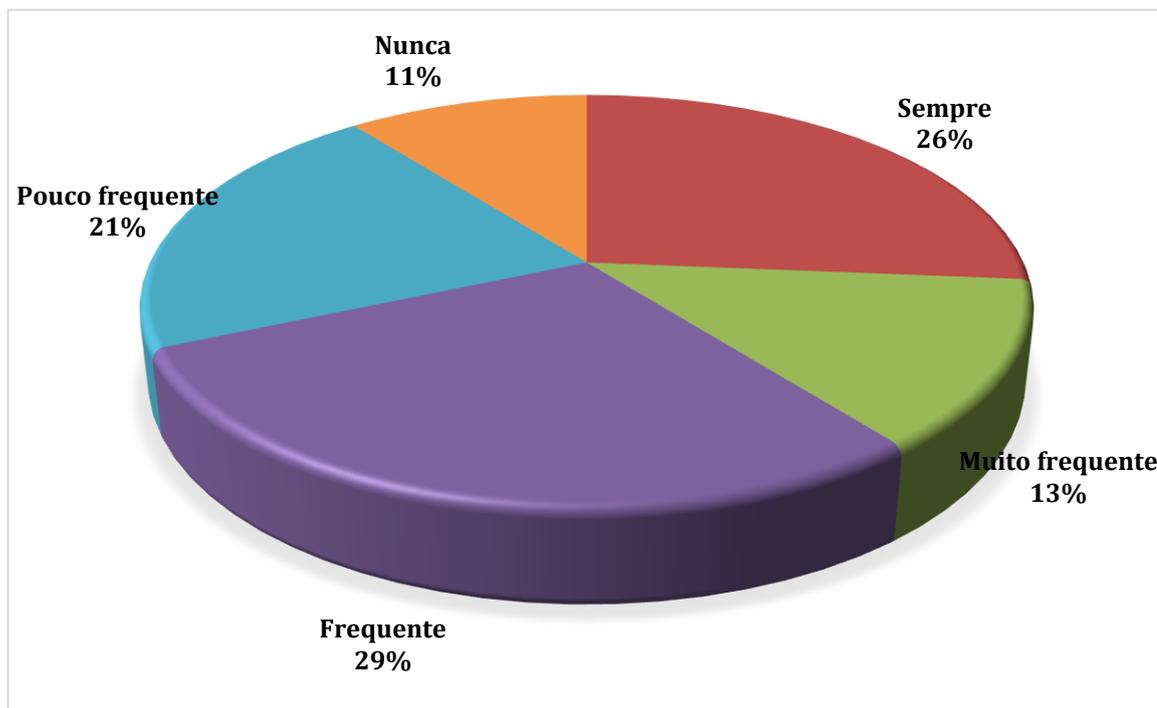
Seja um dia difícil no trabalho ou um ano cheio de perdas ou doenças crônicas, ter uma forte rede de apoio social pode ser fundamental para superar o mal-estar em tempos difíceis. A falta de apoio social pode levar ao isolamento e à solidão. Como o

apoio de sua família, amigos e colegas de trabalho é uma parte essencial de sua vida, quanto mais cedo você começar a nutrir esses laços importantes, melhor. Inclui decisão de solicitar conselhos e informações aos outros. A pessoa precisa ser ouvida pelos outros e receber conforto emocional deles. A necessidade dos outros está no nível informacional e emocional. Alguns dos indicadores que mostram a presença do uso dessa estratégia são: O sujeito quer se abrir com os outros para compartilhar os sentimentos com os amigos mais próximos; está envolvido na realização de atividades coletivas ou em grupo; ele implora a ajuda de amigos próximos para acalmar suas ansiedades.

Na síntese desta dimensão pode ser observado que os professores procuram suporte social para afrontar melhor o mal-estar. Mas também é importante as respostas de pouco frequente nos indicadores dois e três.

Dimensão 5: Estratégia de distração

GRÁFICO 20 - INDICADOR 1: TRABALHO EM COOPERAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS PARA ME ESQUECER



Fonte: Elaborada pela autora (2021)

Análise

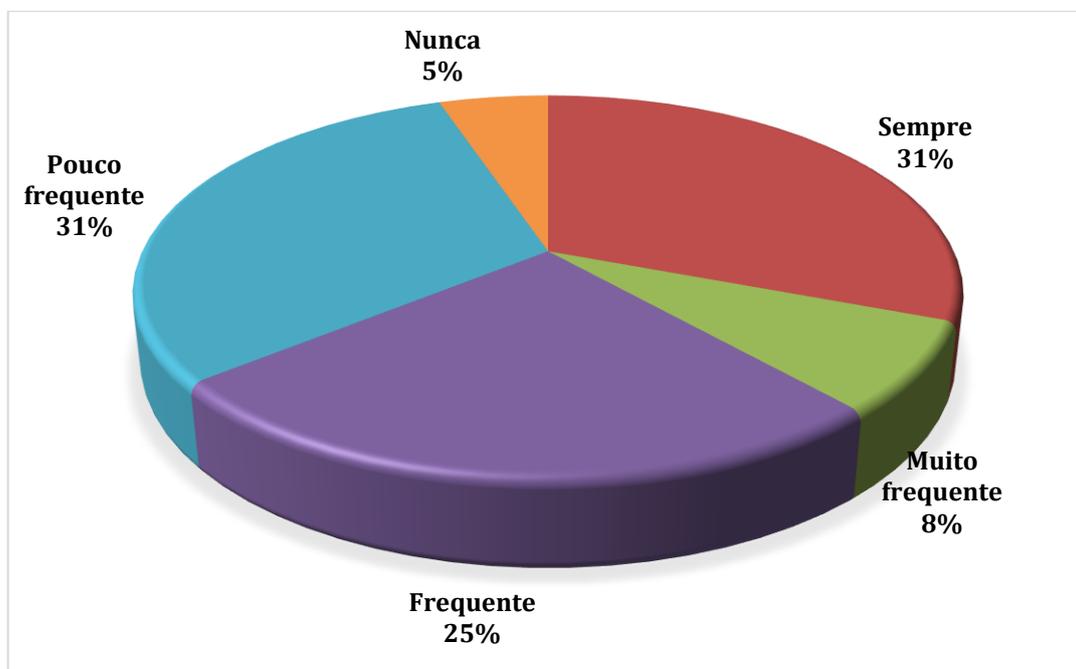
As estratégias de distração como o primeiro indicador o trabalho cooperativo para

esquecer o problema que atinge o bem-estar da pessoa. 26% dos professores responderam sempre; muito frequentemente, 13%; frequentemente, 29%; pouco frequente, 21%; e nunca, 11%.

Interpretação

Estratégia de distração às vezes é utilizada pelas pessoas para procurar encontrar a companhia de outros, se envolvendo em projetos ou atividades com eles, e dessa maneira conseguem não pensar nos problemas que as incomodam. De fato, alguns autores defendem a importância central do autocuidado ou da atenção seletiva ao funcionamento mental ou corporal como predisponente ou consequência da ansiedade, de modo que tem papel central na percepção da dor e na sua manutenção (VÁZQUEZ VALVERDE, CRESPO LÓPEZ, & RING, 2018). Os profissionais pesquisados entendem esta perspectiva, pois, afirmaram, em uma porcentagem grande, que empregam esse tipo de estratégia. Porém, dessa quantidade, não sabemos se estão sendo utilizada para fugir da realidade que as incomoda.

GRÁFICO 21 - INDICADOR 2: TENTO NÃO PENSAR NO PROBLEMA



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

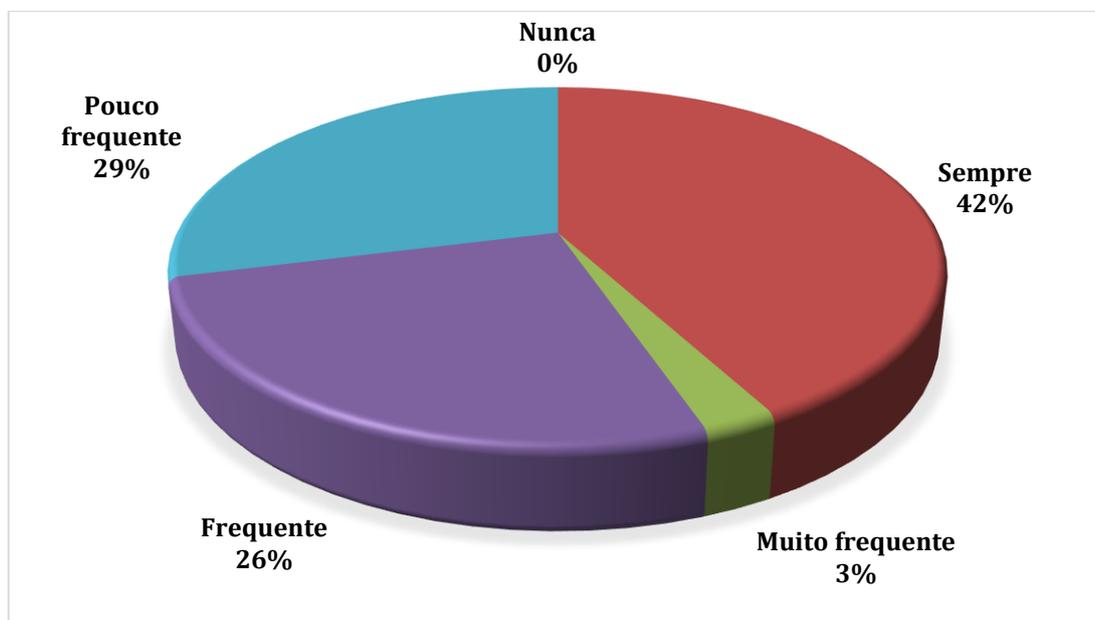
Análise

O segundo indicador da estratégia de distração indica não pensar no problema. 31% dos professores disseram nunca utilizar sempre este recurso. 25% disseram utilizar frequentemente; e 31% confirmaram utilizar com pouca frequência. Muito frequente, 8%; nunca, 5%.

Interpretação

Estratégia de distração passa por atos de evasão cognitiva. As pessoas procuram não pensar no problema, para isso se envolvem na companhia permanente dos outros, evitando refletir, se envolvendo em atividades que as ajudam a não pensar nos problemas que as incomodam (MELLA ET AL., 2020). No caso dos nossos pesquisados, 48% disseram nunca deixar de pensar no problema, ou seja, não evadem cognitivamente o problema que os afetam. Pensamento equilibrado, eficaz, analítico e crítico é o caminho certo para afrontar o problema do mal-estar. Alguns professores indicaram não pensar frequentemente, de maneira que talvez estes precisam de acompanhamento.

GRÁFICO 23 - INDICADOR 3: CENTRO-ME EM OUTRAS ATIVIDADES PARA ME DISTRAIR



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Análise

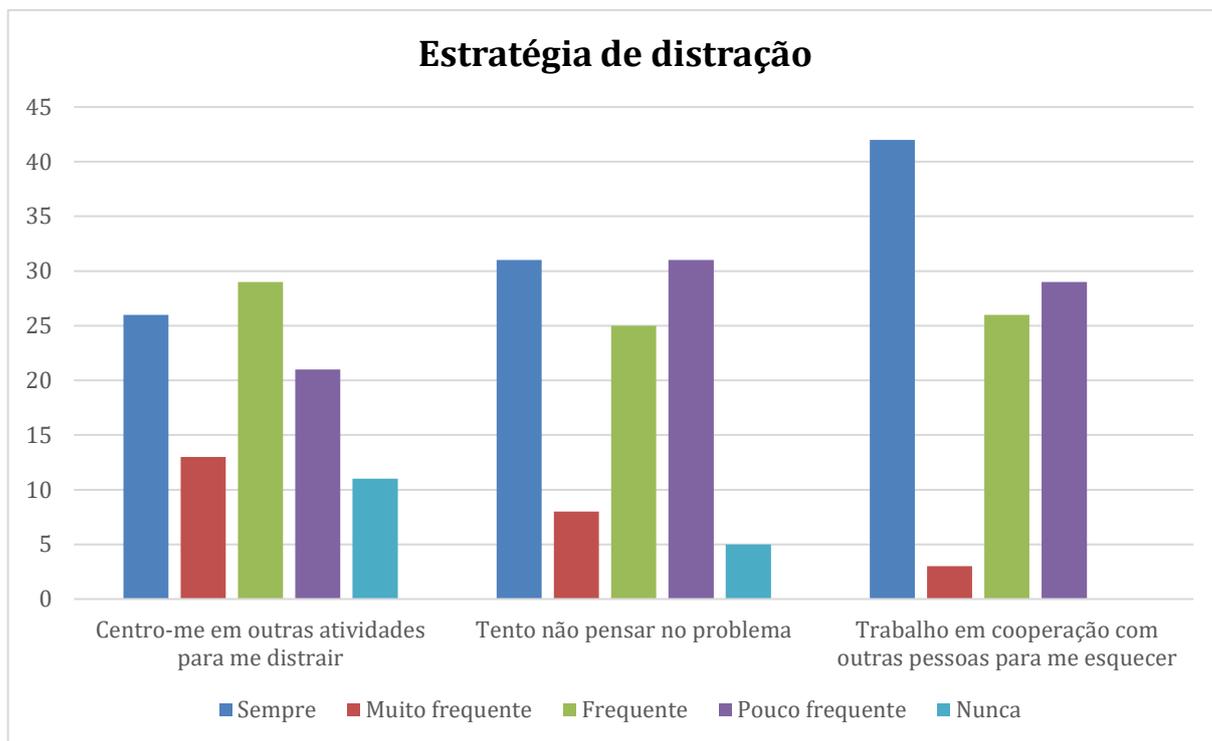
Centro-me noutras atividades para me distrair, é o último indicador da estratégia de distração. 48% dos professores disseram nunca se centrar em outras atividades para se distrair. 20% disseram frequentemente; e 28%, pouco frequente.

Interpretação

Estratégia pela qual as pessoas procuram se centrar em outras atividades para se distrair é uma estratégia evasiva. Essas atividades podem até ajudar a não pensar nos problemas de mal-estar, mas não soluciona o problema (MELLA et al., 2020). Alguns autores chamam esta perspectiva como regulação emocional. KOOLE (2010) define a regulação emocional como o conjunto de processos pelos quais as pessoas buscam redirecionar o fluxo espontâneo de emoções. Os termos coping e regulação emocional designam conceitos muito próximos, por exemplo, verificou-se que o perfil de alta regulação emocional (alta aceitação, clareza emocional, embora muitos autores utilizem ambos os termos como se fossem sinônimos, a verdade é que não são totalmente permutáveis (JAUREGUI, HERRERO-FERNÁNDEZ E ESTÉVEZ, 2016).

Os professores que participaram desta pesquisa asseveram em grande medida a se distrair em outras atividades para fugir do assunto. Porém, outra quantidade não assume esta perspectiva com toda a sua importância.

GRÁFICO 24 - SÍNTESES DA QUINTA DIMENSÃO



Fonte: Elaborado pela autora (2021)

Segundo pode ser visto na síntese, os professores usam o enfrentamento da distração para, de alguma forma, controlar o problema. O conceito de coping difere de regulação emocional. Como observado acima, o enfrentamento designa os vários esforços da pessoa para se livrar de experiências emocionais desagradáveis. É nisso, especificamente, que se distinguem regulação emocional e coping, uma vez que regulação emocional se refere a todos os tipos de emoções, não se limitando às negativas. Além disso, alguns autores apontaram que no enfrentamento dá-se maior ênfase a períodos de tempo mais longos, como, por exemplo, no enfrentamento da morte de um ente querido.

5 CONCLUSÕES

Na atualidade, as situações de mal-estar na profissão docente, constituem realidades inegáveis, claramente fundamentadas no referencial teórico desta pesquisa. Vários estudos realizados nos países da América e da Europa tem demonstrado que os professores são passíveis a deterioração progressiva da saúde. O presente estudo fez uma análise particular sobre o assunto, com a participação de vários professores que pediram licença para ser atendidos por razões de saúde na Secretaria Municipal de Educação. O estudo pretende contribuir para uma melhoria do conhecimento sobre o mal-estar dos mesmos e sugerir recomendações para melhorar a vida de todos eles.

Quanto aos resultados obtidos neste estudo estamos cientes que só podem possuir algum valor no contexto donde foram extraídos os dados. Com relação ao primeiro objetivo específico, que rezava “verificar as estratégias de controle utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da Zona sul da cidade de Manaus”, os professores afirmaram que se deparam com a situação de mal-estar, para o qual realizam a análise da situação para melhor compreendê-la e redobram os esforços para alcançar a melhoria de seus estados de saúde. Além disso, sustentaram que aceitam a ideia de que é necessário que se comprometam na busca de sua saúde ou na solução dos problemas do mal-estar, para o que refletem sobre as possíveis estratégias que podem utilizar para uma ótima resolução do problema.

Como conclusão do segundo objetivo específico, que declarava “especificar as estratégias de recusa utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da Zona sul da cidade de Manaus”: Na estratégia de recusa houve exposições variadas, porém, pode-se indicar que eles sentem e enfrentam as dificuldades que vêm a afligi-los. Da mesma forma, mostraram que resistem ao desejo de agir até onde a situação permitir. Porém, dizem para não agir diante da situação como se o problema não existisse, pelo contrário, consideram que o problema costuma ser grave e merece ser considerado importante.

Como resultado conclusivo do terceiro objetivo específico, “denotar as estratégias de conversão utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da Zona sul da cidade de Manaus”: Na estratégia de conversão, indicaram que os professores não adotam comportamentos de isolamento dos outros, que não mudam seu modo de vida e não se

afastam dos outros. Este aspecto é de extrema importância, uma vez que pessoas com mal-estar ou problemas de saúde precisam da ajuda e da companhia de outras pessoas, amigos e profissionais de saúde. Portanto, não ajudaria em nada refugiar-se na solidão, separado de todos.

Ao respeito do quarto objetivo específico, “verificar as estratégias de suporte social utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da Zona sul da cidade de Manaus”: Na estratégia de apoio ou suporte social, os professores afirmaram sentir necessidade de compartilhar seus sentimentos e seu estado de ânimo. Eles se envolvem em atividades em equipe e contam com a ajuda de amigos para acalmar suas ansiedades. O apoio social é fundamental para amenizar o mau estado dos professores. Desde então, os professores estão permanentemente cercados por colegas, amigos e alunos. Portanto, em sua essência, é uma profissão comunitária. Talvez reduzir as atividades possa ajudar, mas não prescindir delas por completo.

Sobre o quinto e último objetivo específico, “especificar as estratégias de distração utilizadas pelos docentes da rede municipal de ensino da Zona sul da cidade de Manaus”: Os professores também afirmaram que as tarefas que realizam são sempre desenvolvidas com um propósito saudável. Seja, eles não se refugiam em um aglomerado de atividades com outras pessoas para esquecer as penalidades. Portanto, eles pensam sobre seus problemas, mas não usam atividades como uma espécie de analgésico que poderia servir como um sedante momentâneo.

Finalmente, como conclusão, o objetivo principal da pesquisa foi determinar as estratégias de enfrentamento, utilizadas pelos docentes das escolas da Zona sul da rede municipal de Manaus – AM, no combate ao mal-estar docente, referente ao ano de 2018: Sim os professores utilizam, em grande parte de maneira adequada, as estratégias de enfrentamento do mal-estar, tanto, o de controle, recusa, conversão, suporte social e distração. Porém, foi observado um número não muito grande, mas importante que não estão fazendo uso suficiente e esmerado das estratégias de enfrentamento. Talvez isso cause atraso na recuperação completa da saúde e do bem-estar deles mesmos.

5.1 RECOMENDAÇÕES

De acordo com a análise do resultado final desta pesquisa, detectou-se que parte dos professores não fazem uso adequado das estratégias de enfrentamento ao mal-estar docente. Para melhor contribuir na solução deste problema, recomenda-se:

- a) Que os/as professores/as passem a utilizar em sala de aula diariamente e de forma adequada as seguintes Estratégias: controle, recusa, conversão, suporte social e distração e seus principais indicadores.

Recomenda-se que a Secretaria Municipal de Educação – SEMED

- b) Acrescente em seu quadro de lotação nas escolas, profissionais especializados em Psicologia para orientar os professores quanto a utilização correta das estratégias de enfrentamento (copinq) e seus indicadores no decorrer do ano letivo.
- c) Organizar formações específicas periódicas com oficinas e troca de experiências na utilização das estratégias de enfrentamento entre os professores e escolas diferentes.
- d) Implementar e aplicar o Plano de cargo, carreira e salário, a valorização financeira justa aos professores por titularidade e tempo de serviço.
- e) Ofertar aos professores a prática esportiva na própria escola, reduzindo a carga horária e substituindo talvez por ginástica laboral.

“De nada valem as ideias sem homens que possam pô-las em prática.”

Karl Marx

REFERÊNCIAS

- ABRIL, C. A. (2012). “Malestar docente: salud y enfermedad en el colegio Antonio Villavicencio”, investigación e innovación educativa y pedagógica: 163-186. Recuperado de: https://repositorio.idep.edu.co/bistream/handle/001/1831/premio_investigacion_innovacion_2012_p_163-186.pdf?sequence=1
- ALVARENGA, E. (2014) Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Asunción. Editorial: Editado por el propio autor. ISBN: 9789995342074
- ANTUNES, S. M., (2014). “Readaptação E Identidade docente: Um Relato De Pesquisa”, Cadernos De Educação, 13(26): 149-158. Doi: <http://dx.doi.org/10.15603/1679-8104/ce.n26>.
- CANO-GARCÍA, F.J. ET AL. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. Personality and individual differences, 38(4), 929-940.
- CASTORIADIS, C., (1983). La Institución Imaginaria En La Sociedad, Barcelona, Tusquets.
- CHÁIDEZ, J. Y BARRAZA, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. Informes Psicológicos, 18, 63-75.
- CORNEJO, R. Y M. QUIÑONEZ, (2007) “Factores Asociados Al Malestar/Bienestar Docente. Una Investigación Actual”, Revista Electrónica Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación, 5(5e): 75-80.
- CORNEJO, R., (2009) “Condiciones De Trabajo Y Bienestar/Malestar Docente En Profesores De Enseñanza Media De Santiago De Chile”, Educ. Soc., Campinas, 30(107): 409-426.
- CRESWELL, J. W. Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto. 2ª ed., Porto Alegre: Artmed. 2007.
- DE LA TORRE, E. H. (2016), Una Educación Entre Culturas En El Punto De Mira De La Atención A La Diversidad Social Y Cultural, Revista De Educación Inclusiva, 2(2). Recuperado De: <https://Revistaeducacioninclusiva.Es/Index.Php/Rei/Article/Viewfile/39/36>
- ESTEVE, J. M. (1999). O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC.
- ESTEVE, J. M., (1994) El Malestar Del Docente, Buenos Aires, Paidós.
- FOLKMAN, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of personality and social psychology, Washington, v. 46, n. 4, p. 839-852, abril, 1984.
- FONT, V., (2011) “Investigación En Didáctica De Las Matemáticas En La Educación Secundaria Obligatoria”, En M. Marín, G. García, L.J. Blanco Y M. Medina (Eds.) Investigación En Educación Matemática Xv, Seiem, Pp. 165-194.
- FREIRE, P., (1997) Pedagogia Da Autonomia. Saberes Necessários À Prática Educativa, Rio De Janeiro, Paz E Terra.

- GARCÍA, M. S. Y O. J., MARTÍNEZ, (2020) “Conocimiento Emocional De Profesores De Matemáticas”, *Educación Matemática*, 32(1): 157-177. DOI: [HTTP://DX.DOI.ORG/10.24844/EM3201.07](http://dx.doi.org/10.24844/EM3201.07)
- GARCÍA, M. T. Y J. L., SAN FABIÁN, (2005) *Condicionantes Socio-Profesionales De La Salud Docente*, Oviedo, España, Universidad De Oviedo.
- GÓMEZ, R., CABALLERO, A., CÁRDENAS, J. A. Y A. B., BORRACHERO, (2014) “¿Qué Emociones Despiertan En Los Docentes Los Factores Sociales Y Ambientales?”, *International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 6(1): 135-142.
- HERNANDO, L., (2018) “Malestar Docente: Poder Y Empoderamiento”, Tesis De Magíster, Escuela De Educación Y Pedagogía, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- HUÉ, C., (2012) “Bienestar Docente Y Pensamiento Emocional”, *Revista Fuentes*, 12: 47-68.
- JAUREGUI, P., HERRERO-FERNÁNDEZ, D., & ESTÉVEZ, A. (2016). Estructura factorial del “Inventario de estrategias de afrontamiento” y su relación con la regulación emocional, ansiedad y depresión. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 24(2), 319-340. Recuperable de <https://www.behavioralpsycho.com/producto/estructura-factorial-del-inventario-de-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-con-la-regulacion-emocional-ansiedad-y-depresion/>
- KOOLE, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. EN J. DE HOUWER Y D. HERMANS (EDS.), *Cognition & emotion: Reviews of current research and theories* (pp. 128-167). Nueva York, NY, EE.UU: Psychology Press.
- LAZARUS, R. S. Y S. FOLKMAN, (1984) *Stress, Appraisal, And Coping*, Springer Publishing Company.
- LAZARUS, R. S. Y S. FOLKMAN, (1986) *Estrés Y Procesos Cognitivos*, Barcelona, Martínez Roca.
- LAZZARI, C. W. *Mal-estar na docência: um estudo de caso no ensino público da Serra Gaúcha/RS. Dissertação de mestrado apresentada ao Centro Universitário La Salle – UNILASALLE*, 2014.
- LEMONS, M., PÉREZ, M y LÓPEZ, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina. *Archivos de medicina*, 4 (2).
- LEÓN, E.F. (2009). “Angustia Docente: Una Revisión De La Investigación Del Malestar Y La Violencia Docente En Latinoamérica”, *Innovar. Revista De Ciencias Administrativas Y Sociales*, 19: 91-110.
- LIBÂNIO, J. C. *Adeus professor, Adeus professora? Novas tecnologias educacionais e profissão docente*. 4 ed. São Paulo: Cortez, 2011. (Coleção Questão da Nossa Época; v. 2).
- LOPES, C. MARTINEZ, E. (2012). “La Práctica Docente Y Su Relación Con El Malestar Docente”, *Debates Em Educação*, 4(8): 40-57.
- MANFRÉ, A. H. (2014). *O mal-estar docente e os limites da experiência no tempo presente: uma leitura Frankfuriana*. Tese de doutorado apresentada a

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Campus de Presidente Prudente – SP.

- MARTINEZ, D., COLLAZO, M. Y M. LISS (2009). “Dimensiones del trabajo docente: una propuesta de abordaje del malestar y el sufrimiento psíquico de los docentes en la argentina”, EDUC. SOC., Campinas, 30(107): 389-408.
- MARTÍNEZ, M.A. Y X. BORNAS (1992). “Malestar docente, atribuciones y desamparo aprendido: Un estudio correlacional”, Revista Española De Pedagogía, (193): 555-580.
- MARTÍNEZ, O. J. (2016). “¿Qué Dicen Los Docentes Paraguayos En Cuanto Al Afecto En El Aprendizaje De La Matemática?: Una Mirada Desde El Curso Ñanduti”, Unión, 45: 24-43.
- MARCHANT, T., MILICIC, N., & ALAMOS, P. (2015). Competencias Socioemocionales: Capacitación de Directivos y Docentes y su Impacto en la Autoestima de Alumnos de 3o a 7o Básico. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, 8(2), 203-218.
- MASLACH, C., JACKSON, S. (1986). Maslach Burnout Inventory Manual, Palo Alto, Ca: Consulting Psychologist Press, Inc.
- MASLACH, C. (1976). “Burned-Out”, Human Behavior, 9 (5): 16-22.
- MCLEOD, D. B., ADAMS, V. M. (1989). Affect And Mathematical Problem Solving: A New Perspective, Springer Verlag.
- MELLA, J., LÓPEZ, Y., SÁEZ, Y., DEL VALLE, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid19. Revista CienciAmérica, 9(2), 1-12. <http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/324>
- PENTEADO, R. Z.; NETO, S. S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. Saúde soc. vol.28 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2019.
- PEREIRA, E. F. et al. Qualidade de vida e saúde dos professores de educação básica: discussão do tema e revisão de investigações. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Taguatinga, v. 17, n. 2, p. 100-107, 2015.
- POTTER, J. (1998). La Representación De La Realidad. Discurso, Retórica Y Construcción Social, Barcelona, Paidós.
- PRIETO, M., BERMEJO, L. (2006). “Contexto Laboral Y Malestar Docente En Una Muestra De Profesores De Secundaria”, Revista De Psicología Del Trabajo Y De Las Organizaciones, 22(1): 45-73.
- REIS, E. J. F. B., ARAÚJO, T. M., MARTINS-CARVALHO, F., BARBALHO, L., OLIVEIRA E SILVA, M. (2006). Docência e exaustão emocional. Educ. Soc. [online]. v. 27, n. 94, p. 229-253. Disponível em:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313712011>. Acesso em: 29 set. 2016.
- REYERO, D. (2003). “La Libertad Y Su Incidencia En La Educación”, Revista Española De Pedagogía, 51(226): 461-488.

- REYES, T., VARAS, A., ZELAYA, V. (2014). “Sobre La Construcción De La Enfermedad En El Discurso Del Malestar Docente”, *Revista De Psicología*, 23(2): 88-100.
- RODRIGUES, L. S. (2011). Do mal-estar ao bem-estar docente: uma análise de caso Argentina Brasil. Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS.
- RODRIGUES, L. S. (2011). “Do Mal-Estar Ao Bem-Estar Docente: Uma Análise De Caso Argentina Brasil”, Tesis De Maestría, Facultad De Educación De La Pontificia Universidad Católica De Río Grande Del Sur – Pucrs.
- SAMPAIO, A. A. Vivências de docentes e de seus licenciados no final de formação e passagem para o mundo do trabalho: mal/bem-estar docente/discente, autoimagem e autoestima. Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Porto Alegre, 2014.
- SAMPAIO, A. A. (2014). “Vivências De Docentes E De Seus Licenciados No Final De Formação E Passagem Para O Mundo Do Trabalho: Mal/Bem-Estar Docente/Discente, Autoimagem E Autoestima”, Tesis De Maestría, Facultad De Educación De La Pontificia Universidad Católica De Río Grande Del Sur – Pucrs, Puerto Alegre.
- SAMPIERI, R. H., COLLADO, C. F., LUCIO, M. P. B. Metodologia de pesquisa. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- SILVA, A. S. Bem-estar na docência: estratégia de enfrentamento dos docentes de uma escola pública no combate ao mal-estar docente. Dissertação de mestrado apresentada a Universidade de Cruz Alta. RS, 2017.
- SILVA, A. S. (2017). “Bem-Estar Na Docência: Estratégia De Enfrentamento Dos Docentes De Uma Escola Pública No Combate Ao Mal-Estar Docente”, Tesis De Maestría, Universidad De Cruz Alta, Rs.
- SILVA, G. A. C. Estratégias de enfrentamento do estresse docente em escolas municipais. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade de Taubaté – São Paulo, 2017.
- SILVA, G. A. C. (2017). “Estratégias De Enfrentamento Do Estresse Docente Em Escolas Municipais”, Tesis De Maestría, Universidad De Taubaté, São Paulo.
- SOUZA, I. I. A. Estratégias de *coping* e sua relação com o engajamento no trabalho: um estudo com professores universitários. Dissertação de mestrado apresentada a Universidade Federal da Bahia, 2018.
- SOUZA, I. I. A., (2018), “Estratégias De Coping E Sua Relação Com O Engajamento No Trabalho: Um Estudo Com Professores Universitarios”, Tesis De Maestría, Universidad Federal De Bahía, Brasil.
- TAMEZ, S., PÉREZ, J. F. (2009). EL TRABAJADOR UNIVERSITARIO: ENTRE EL MALESTAR Y LA LUCHA, *EDUC. SOC., CAMPINAS*, 30(107): 373-387.
- VARIOS AUTORES, (2013) Dossier Y Guía De Autoayuda Para La Mejora Del Malestar Docente, Ciudad De Cádiz, España, Fénix Editora.
- VÁZQUEZ, C., CRESPO, M., & RING, J. (28 DE ENERO DE 2018). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. OBTENIDO DE <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-dedocumentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y->

psicoterapia/trauma-duelo-yculpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file

- VIEIRA, M. L. Mal-estar docente e sofrimento psíquico: portas de entrada para o adoecimento. *Revista Encontro de Pesquisa em Educação Uberaba*, v. 1, n.1, p. 112-127, 2013.
- VIEIRA, M. L. (2013). “Mal-Estar Docente E Sofrimento Psíquico: Portas De Entrada Para O Adoecimento”, *Revista Encontro De Pesquisa Em Educação Uberaba*, 1(1): 112-127.
- YURÉN, T., GARCÍA, L. E., BRISEÑO, S. (2019). “Principios Éticos Para La Formación Centrada En El Aprendizaje”, En A. Hirsch Adler Y J. Pérez Castro (Coords.), *Ética Profesional Y Responsabilidad Social Universitaria: Experiencias Institucionales*, Ciudad De México: UNAM, PP. 115-131.
- ZABALA, J. (2008). “Estrés Y Burnout Docente: Conceptos, Causas Y Efectos”, *Educación*, 17(32): 67-86.
- ZACHARIAS, J. et al. Saúde e Educação: do mal-estar ao bem-estar docente. *Revista Educação por Escrito – PUCRS*, v.2, n.1, jun. 2011.
- ZACHARIAS, J. et al, (2011) “Saúde E Educação: Do Mal-Estar Ao Bem-Estar Docente”, *Revista Educação-PUCRS*, JUNIO, 2(1).
- ZUÑIGA, S. Y PIZARRO, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información Tecnológica*, 29 (1), 171- 180.

APÊNDICE 1

REQUERIMENTO

Sra. Gerente do Setor de Desenvolvimento do Servidor desta Secretaria Municipal de Educação Manaus – AM - SEMED

Maria Selma da Silva, professora lotada na SEMED/GACPE, matrícula 088620-3A, Doutoranda em Ciências da Educação em UTIC- UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL Assunção Paraguai, tem como objeto de estudo o Tema ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO MAL ESTAR DOCENTE NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE MANAUS - AM, NO ANO DE 2018. Solicita a V.Sa. O quadro de servidores desta Secretaria e quantitativo de professores lotados em sala de aula e afastados por licença médica no ano de 2018 para conclusão do Projeto Tese.

Nestes termos, pede deferimento.

Maria Selma da Silva

APENDICE 2**SÍNTESE LICEMÇAS MÉDICAS DOS PROFESSORES DA SEMED - 2018**

Mês	Z.Nor	Z. ul	Z.C.S.	Z.L. I	Z.L.II	Z.C.O	Z.Oes.	Z.Rur	Sede
Jan	04	01	04	02	06	-	10	05	07
Fev	21	16	16	28	25	-	25	12	20
Mar	27	45	26	12	13	-	08	11	14
Abr	29	41	40	38	33	-	40	11	01
Mai	32	39	33	33	25	-	32	17	14
Jun	23	39	31	23	19	-	-	15	04
Jul	32	39	25	25	28	-	27	15	01
Ago	36	40	38	27	35	-	41	26	24
Set	44	38	21	27	18	-	25	09	0,0
Out	19	24	25	22	16	-	32	13	06
Nov	24	24	12	13	14	-	19	10	03
Dez	09	17	12	10	07	-	09	06	03
TOTAL	291	361	263	265	239	-	258	148	97

Fonte: Elaboração da autora (2021)

APENDICE 3

Instrumento de coleta de dados

①: Nunca ②: Pouco frequente ③: Frequente ④: Muito frequente ⑤: Sempre

Dimensão: Estratégia de controle, (O que você faz?)	① ② ③ ④ ⑤
<ul style="list-style-type: none"> – Enfrento a situação – Analiso a situação para compreender melhor – Redobro os meus esforços para o alcançar – Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema – Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema 	
Dimensão: Estratégia de recusa, (O que você faz?)	① ② ③ ④ ⑤
<ul style="list-style-type: none"> – Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades – Resisto ao desejo de agir, até que a situação o permita – Reajo como se o problema não existisse – Digo a mim próprio que este problema não tem importância 	
– Dimensão: Estratégia de conversão, (O que você faz?)	① ② ③ ④ ⑤
<ul style="list-style-type: none"> – Evito encontrar-me com pessoas – Mudo a minha forma de viver – Afasto-me dos outros 	
– Dimensão: Estratégia de suporte social, (O que você faz?)	① ② ③ ④ ⑤
<ul style="list-style-type: none"> – Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto – Procuo atividades coletivas – Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade 	
– Dimensão: Estratégia de distração, (O que você faz?)	① ② ③ ④ ⑤
<ul style="list-style-type: none"> – Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer – Tento não pensar no problema – Centro-me noutras atividades para me distrair 	