

CONTRIBUIÇÕES DO RECESSO ESCOLAR PARA A SAÚDE MENTAL DE DOCENTES EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE CURVELO/MG

Cássio Henrique da Silva Rodrigues*

Bárbara Couto Preisser Marçal Marques**

RESUMO

O presente artigo possui como tema os possíveis benefícios das férias ou recesso para a saúde mental de docentes. O interesse pela referida pesquisa se justifica em conhecer, identificar e apresentar dados importantes sobre as possíveis contribuições das férias trabalhistas, além de problematizar se realmente o período de férias é eficaz para o bem estar dos docentes. Possui como questão norteadora, quais as contribuições do recesso para a saúde mental de docentes do município de Curvelo/MG, a partir da análise dos resultados da EFN - Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo, pois o período de férias laborais proporciona benefício psíquico nas facetas de vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão. O estudo se caracteriza como pesquisa descritiva e estudo de campo, sendo hipotético-dedutivo e de caráter qualitativo. Participaram deste estudo voluntariamente 10 indivíduos, para a realização da coleta de dados foi utilizado um teste psicométrico em forma de inventário. As aplicações do teste foram realizadas em duas etapas, o intervalo entre uma e outra aplicação se deu no período de 15 dias. Os dados obtidos foram tabulados no programa *Excel* e apresentados por gráficos de porcentagem. Ao final do artigo, conclui-se que para o bem estar dos docentes a partir da análise da EFN o período de férias se mostrou eficaz na maioria dos fatores avaliados.

Palavras-chave: Testagem Psicológica; Férias; Saúde Mental; Profissão Docente.

ABSTRACT

The present article has as its theme the possible benefits of labor vacation on the mental health of teachers. The interest in this research is justified by knowing, identifying and presenting the important data about the possible contributions of labor vacations, in addition to problematizing whether the vacation period is effective for the welfare of teachers. It has as guiding question what contributions of the work holidays are for the mental health of teachers in the municipality of Curvelo / MG, based on the analysis of the EFN - Factorial Scale of Emotional Adjustment / Neuroticism, since the vacation period provides psychic benefit in the facets of vulnerability, psychosocial maladjustment, anxiety and depression. The study is characterized as descriptive research and field study, being hypothetical-deductive and qualitative. Ten individuals voluntarily participated in this study; a psychometric test in the form of an inventory was used to collect the data. The applications of the test were performed in two stages; the interval between one application and another occurred within the period of 15 days. The data obtained were tabulated in the Excel program and presented through percentage graphs. At the end of the article, it was concluded that from the EFN analysis the vacation period was effective for the teachers' well-being, since in general, most individuals presented a decrease in the facets evaluated by the test.

Keywords: Psychological Testing; Vacation; Mental health; Teacher Profession.

* Graduando em Psicologia, Faculdade Ciências da Vida (FCV). E-mail: cassiohenriquer@hotmail.com

**Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2011) e Mestre em Psicologia, linha de pesquisa Intervenções Clínicas e Sociais pela Pontifícia Católica de Minas Gerais (2014). Docente do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV). E-mail: barbaracpmarcal@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Com o intuito de gerar benefícios tanto para o empregador como para o empregado, debater acerca da qualidade de vida nas instituições em tempos atuais torna-se uma necessidade de suma importância para que o trabalhador, peça fundamental em uma instituição, tenha subsídios para exercer com eficácia seus afazeres trabalhistas. Por este motivo, estudos sobre Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tornam-se cada vez mais importantes e com um crescente interesse social (FERREIRA, 2015; MARTINS *et al.*, 2013).

Na profissão docente, o educador é o intermediário no processo de aprendizagem, ficando a seu cargo a função de mediar o processo de construção do conhecimento de seus educandos. Contudo, surge para os professores uma crescente expectativa sobre a eficácia de suas tarefas, pois os docentes deparam-se com uma maior cobrança de competências e domínio das relações educacionais. Ainda existe certa imprecisão acerca das verdadeiras atribuições do professor, muitas vezes diversos docentes se deparam com a necessidade de encarregar-se completamente pela educação dos indivíduos, tais tarefas apesar de satisfatórias e intensas podem influir em desajustes à saúde mental (FIUSA, 2013).

E uma das possíveis maneiras em tentar diminuir tais desajustes é com descanso no período de férias ou recesso escolar. O intervalo atribuído às férias trabalhistas consiste um período de descanso garantido desde 1943 pela Consolidação das Leis do Trabalho (MORAES *et al.*, 2014). A partir desse ponto um documento relevante contendo diretrizes sobre as férias e o recesso escolar foi apresentado pela Secretaria de Educação Básica do Ministério da Educação (SEB/MEC). O documento traz variadas análises e ponderações embasadas na legislação e nas Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, no qual as instituições, tanto as públicas quanto as privadas, destinadas a Educação Infantil no que se refere ao seu funcionamento “é regulamentado por normas específicas e suas atividades pressupõem um conjunto sistematizado de experiências planejadas para se desenvolver em um período do ano, seguido de intervalos, que são as férias e os recessos escolares.” (CNE/CEB nº 23/2012).

A presente pesquisa possui como objetivo avaliar as contribuições do recesso escolar para a saúde mental de docentes do município de Curvelo/MG, a partir da análise dos resultados Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo (EFN). A EFN é um teste psicométrico em forma de inventário e que permite mensurar construtos que envolvem o campo do desajustamento emocional. Os resultados deste estudo, após apresentados e discutidos, apontam que para o bem estar dos docentes de forma geral, o período de férias se

mostrou eficaz para três dos quatro fatores avaliados. Contudo, é importante salientar e diferenciar avaliação psicológica de testagem psicológica, pois a avaliação psicológica é um processo amplo que integra informações provenientes de diversas origens, como observações, análise de documentos, testes, dinâmicas, dentre outros, por este motivo os resultados apresentados neste estudo se configuram como uma testagem psicológica, que é considerado um processo diferenciado, cuja principal e única fonte de dados são os testes psicológicos (NUNES; HUTZ, 2015; CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2013).

O interesse pela referida pesquisa se justifica em identificar os benefícios do período de recesso, problematizando pontos sobre aspectos psíquicos relacionados à saúde dos docentes, para que possam fornecer dados para estruturação de estratégias de prevenção e intervenções que possibilitem a promoção do bem estar psicológico desses profissionais. Neste sentido, a metodologia adotada na pesquisa apresentará uma revisão teórica acerca da qualidade de vida no trabalho, motivação, profissão docente, férias trabalhistas, saúde mental no trabalho e a EFN - Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo. Esta pesquisa ainda caracteriza-se como pesquisa descritiva e estudo de campo, quanto à abordagem é qualitativa e quanto ao método sendo hipotético-dedutivo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 QUALIDADE DE VIDA E PROFISSÃO DOCENTE

Atualmente na sociedade devido às mudanças que ocorrem de forma contínua, nos quesitos pessoais ou profissionais, algumas pessoas passam a se preocupar mais com seu bem estar físico e psicológico, ressaltando cada vez mais a relevância da qualidade de vida no trabalho (QVT). A QVT faz referência a uma metodologia facilitadora de satisfação das necessidades do trabalhador durante a realização de suas atividades no ambiente trabalhista e possui como principal fundamento a motivação dos funcionários em uma instituição (RIBEIRO; SANTANA, 2015).

Para tornar o local de trabalho produtivo, competitivo, desafiador e motivador são necessários à estruturação de uma conceituada gestão de qualidade de vida laboral, pois as instituições possuem suas particularidades e necessidades diferenciadas, sofrendo interferência direta do seu meio cultural. E cada indivíduo possui um comportamento e uma singularidade, portanto não é possível a existência de um padrão único de qualidade de vida

no trabalho. O ambiente de trabalho necessita ser descontraído, desafiador, alegre, dentre outros aspectos e oferecer minimamente uma boa qualidade de vida. Contudo, além de motivacional, é de extrema importância elencar essas questões junto às instituições com o intuito de garantir um bem estar e comodidade de saúde dos funcionários (RIBEIRO; SANTANA, 2015; MARTINS *et al.*, 2013).

Em relação aos profissionais da educação, o bem estar dos docentes pode também ser entendido como uma variável importante e necessária para o bem estar dos alunos, pois o professor que se sente realizado e motivado tem grande chance e maior probabilidade de ter educandos que também se sintam motivados a se empenharem de forma mais assídua em suas atividades escolares. Deste modo, o bem estar necessita ser objeto de interesse dos próprios docentes e dos mecanismos de gestão educacional, pois grande parte da estabilidade emocional dos educadores depende das condições de trabalho disponibilizadas, além do incentivo à melhor formação e apoio a projetos inovadores (RAUSCH; DUBIELLA, 2013).

2.2 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO E FÉRIAS/RECESSO

As condições trabalhistas exercem grandes influências em toda sociedade, pois é dentro das organizações que grande número de pessoas passa a maior parte da vida, ressaltando, portanto a relevância do trabalho. Os indivíduos estabelecem vínculos sociais no ambiente de trabalho, no qual interfere consideravelmente em suas vidas. Caso tais vínculos estabelecidos e o ambiente profissional se constituam de forma hostil ou escassa pode-se pensar em um adoecimento, pois um local de trabalho desestabilizado torna-se propício para o aparecimento das mais variadas doenças, especialmente as psicopatologias. A relação envolvendo saúde e patologia do trabalho se fundamenta nas dimensões biológicas, sociais e psicológicas (MARTINS *et al.*, 2013; MOREIRA *et al.*, 2013).

A perspectiva organogênica, ou seja, biológica, como indicado pela própria nomenclatura, descreve distúrbios mentais de origem orgânica, como demências, delírios, dentre outros. O tratamento é constituído por medicação e medidas preventivas nos ambientes laborais. Na preceptiva psicogênica, são atribuídos adoecimentos como ansiedade, depressão, dentre outras, ações terapêuticas e preventivas são voltadas para o comportamento dos trabalhadores. Na perspectiva social, são atribuídos como causa dos adoecimentos às condições sociais e materiais do trabalho, limites morais, dominação e exploração. (JÚNIOR; CUNHA, 2015).

Questões relacionadas à ordem no trabalho, motivação, aspectos comportamentais dos alunos, como falta de educação, relacionamentos e limites, falta de incentivo e acompanhamento familiar, além de problemas no espaço físico e falta de recursos podem levar ao adoecimento dos docentes nos diferentes níveis de ensino. Sendo assim, entende-se que independente do nível de atuação do profissional da educação, os docentes podem estar expostos a distintos elementos estressores ocupacionais (DIEHL; MARIN, 2016).

Além disso, as diferentes e rápidas mudanças do contexto social, o crescente aumento das responsabilidades, baixas remunerações, condições de trabalho insatisfatórias e desvalorização profissional, são fatores que podem acarretar mudanças no papel destes profissionais da educação, gerando mal estar para muitos deles. Contudo, este mal estar pode impactar diretamente e de forma negativa na motivação pessoal de cada educador, o que influenciará na qualidade de ensino desses docentes. Para tentar minimizar tais danos derivados do exercício da profissão, muitos procuram formas de tentar reverter esse quadro e uma das possíveis maneiras é com o descanso no período de férias. (RAUSCH; DUBIELLA, 2013).

Para regulamentar e normatizar todos os fatores envolvendo as relações trabalhistas se deu em 1943 a criação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Considerado um extraordinário avanço para todos os trabalhadores, assegurando benefícios laborais como o período de férias por exemplo. O período destinado às férias/recesso é uma das possíveis maneiras de tentar certificar uma melhor qualidade de vida no trabalho e de tentar prevenir os adoecimentos ou transtornos ocasionados pelo exercício da profissão em qualquer contexto. Portanto, no contexto escolar não seria diferente, é regulamentado a existência de um intervalo, sendo as férias ou recesso, nas organização das atividades de todos os níveis, etapas e modalidades educacionais. Por fim, as férias/ recesso configuram-se como um período de descanso em que o trabalhador possui a oportunidade de diminuir os desgastes físicos e mentais ocasionados pelas rotinas de trabalho, além de ser uma norma estabelecida por lei (MORAES *et al.*, 2014; CNE/CEB nº 23/2012).

2.3 EFN - ESCALA FATORIAL DE AJUSTAMENTO EMOCIONAL/NEUROTICISMO

O teste psicológico de personalidade em forma de inventário denominado Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo, pretende medir o desajustamento emocional dos indivíduos relacionados nas facetas de vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão (NUNES; HUTZ, 2015).

A faceta vulnerabilidade reúne itens que descrevem insegurança, medo de críticas, dependência às pessoas mais próximas, baixa autoestima, dificuldades em tomar decisões, dentre outros. A faceta desajustamento psicossocial reúne pontos que descrevem comportamentos sexuais de risco ou atípicos, consumo exagerado de álcool, hostilidade, necessidade recorrente em chamar atenção, tendência à manipulação das pessoas, descaso com regras sociais e outros. A faceta ansiedade reúne itens que descreve fenômenos relativos à ansiedade, mudanças de humor, transtornos do sono, irritabilidade, impulsividade, sintomas do pânico, dentre outros. E a faceta depressão reúne itens relacionados com escalas de depressão, ideação suicida e desesperança, descrevem indício de pessimismo, sentimentos de solidão, falta de objetivo na vida, dentre outros. (NUNES; HUTZ, 2015).

Colaboraram com a coleta de dados para a validação e normatização da EFN 1.176 estudantes universitários de diferentes universidades brasileiras, de ambos os sexos, sendo 66,8% mulheres e 33,2% homens. O ano de publicação do referido teste se deu em 2001 e foi recebido para análise no CFP (Conselho Federal de Psicologia), em 05 de junho do ano de 2002, no qual obteve parecer favorável. A escala pode ser aplicada para pesquisa, ensino, aconselhamento psicológico, recurso clínico para a designação de transtornos da personalidade, em triagem de organizações de saúde, sendo também conveniente para avaliação de equipes comunitárias de trabalhadores que exerçam funções estressantes ou de maior risco, entre outras (NUNES; HUTZ, 2015).

De modo geral, a EFN apresenta propriedades psicométricas relativamente satisfatórias, já que as médias, consistências internas e desvios-padrão verificados no estudo descrito como “Propriedades Psicométricas da Escala Fatorial de Neuroticismo e do Questionário de Ruminação e Reflexão”, são extremamente próximos aos dados originais estudados. As observações fatoriais demonstram que a estrutura fatorial proposta em sua forma original é adequada para os construtos avaliados pela Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo e replica os resultados obtidos nos estudos originais (ZANON; HUTZ, 2009).

3 COLETA E ANALÍSE DE DADOS

3.1 MÉTODO

O presente trabalho tem por objetivo a avaliação e análise dos possíveis ganhos psicológicos proporcionados pelo período de recesso em docentes de uma escola pública da educação infantil do município de Curvelo/MG. O estudo caracterizou-se como pesquisa descritiva, pois teve por finalidade principal descrever construtos de um determinado fenômeno ou população. Esta pesquisa classifica-se ainda quanto à abordagem qualitativa, permitindo aprofundar o conhecimento sobre o tema proposto, quanto ao método sendo hipotético-dedutivo, uma vez que a hipótese será testada. Quanto aos meios, a pesquisa se caracterizou como bibliográfica embasada em dados de artigos científicos, dissertações, teses e manuais publicados no período de 2012 a 2017 em sites de pesquisa científica eletrônica como SciELO, PEPSIC, LILACS, BVS Psi e ainda quanto aos meios se classifica como estudo de campo, este último busca investigar e coletar informações bibliográficas e no campo pesquisado a fim de identificar as relações existentes entre eles (GIL, 2010; MARCONI; LAKATOS, 2010).

3.2 PARTICIPANTES

Participaram deste estudo voluntariamente 10 indivíduos que atuam como docentes em uma escola municipal na cidade de Curvelo/MG, sendo 09 mulheres e 01 homem com idades entre 32 anos a 50 anos e que não assumiram outra função profissional no período em que estiveram de férias. Para a escolha dos participantes foi utilizado o critério de conveniência. Todos os voluntários que compunham a amostra proviam de um questionário geral e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3.3 MATERIAIS E INSTRUMENTOS

Para a realização da pesquisa, foi utilizado um teste psicométrico em forma de inventário denominado EFN – Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo, composto de 82 itens, no qual os participantes indicam seu nível de concordância com o questionamento, sendo 1 significando que a pessoa discorda completamente e 7 significando que o participante concorda plenamente com a afirmação.

3.4 PROCEDIMENTOS

Primeiramente, para a realização da pesquisa, foi efetuada a seleção e estudo do instrumento psicológico que seria utilizado para a avaliação dos possíveis benefícios do período de férias. Em seguida, após autorização da instituição, foi agendado com os docentes um horário para apresentação da pesquisa, portanto foi realizada a avaliação apenas com os docentes que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As aplicações do teste foram realizadas em duas etapas, sendo a primeira 01 dia antes do início do período de recesso do mês de julho/2017 e a segunda no 1º dia após retorno as atividades trabalhistas, o intervalo entre uma e outra aplicação se deu no período de 15 dias. Em ambas as avaliações foram utilizadas o mesmo instrumento psicológico, a EFN. As aplicações foram realizadas de forma coletiva e duraram em média 30 minutos.

3.5 ASPECTOS ÉTICOS

O teste psicológico utilizado é reconhecido pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia) e durante o período de realização da pesquisa, apresenta parecer favorável pelo SATEPSI (SISTEMA DE AVALIAÇÃO DE TESTES PSICOLÓGICOS elaborado pelo Conselho Federal de Psicologia). Todos os participantes receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual são ressaltados todos os dados protocolares para a realização de uma pesquisa dentro dos padrões éticos como sigilo, anonimato, participação sem custo financeiro ou de qualquer outra natureza, bem como participação sem privilégios e de forma voluntária. Os docentes voluntários da pesquisa receberam uma devolutiva descritiva dos resultados obtidos das duas avaliações.

3.6 ANÁLISE DE DADOS

Depois de realizadas as correções e interpretações do teste, de acordo com orientações do manual, foi feita a análise dos dados, tabulados no programa *Excel* e apresentados por gráficos de porcentagem, viabilizando uma análise mais precisa dos resultados.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 VULNERABILIDADE

A escala de vulnerabilidade avalia a intensidade do sofrimento das pessoas em virtude da aceitação dos outros para consigo. Nessa faceta, 40% da amostra denota diminuição no nível de vulnerabilidade, 30% aumentaram seu grau e outros 30% se mantiveram no mesmo estado, comparando o primeiro resultado em relação ao segundo.

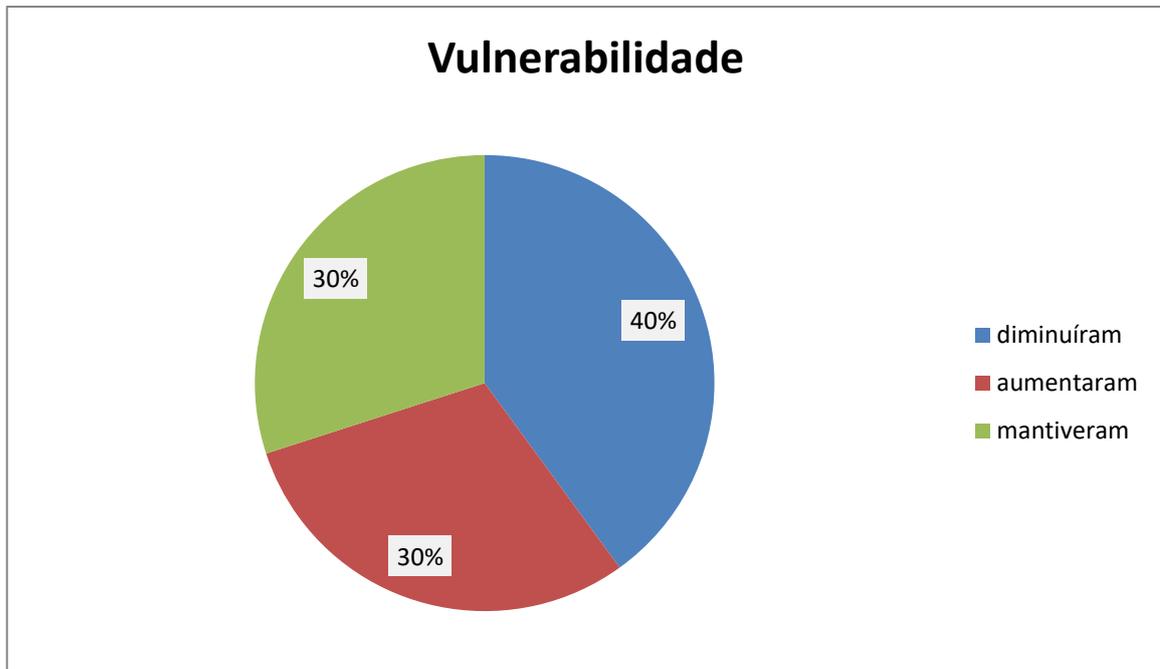


Figura 1 – Classificação dos escores percentílicos da faceta Vulnerabilidade
Fonte: Dados da pesquisa

Indivíduos que apontam escores muito elevados nesta faceta tendem a possuir baixa autoestima e demonstram elevado sentimento de medo em serem abandonados por seu grupo de amizade em consequência dos seus erros. São indivíduos que abandonam sua própria vontade, com o objetivo de agradar as outras pessoas, são inseguros, dependentes das pessoas próximas e apresentam dificuldades na tomada de decisão. Quando escores muito baixos são apresentados neste fator, caracterizam indivíduos tendenciosos em serem frios e insensíveis para com outros (NUNES; HUTZ, 2015).

De acordo com Souza (2012), os docentes que lecionam em instituições públicas estão mais suscetíveis a perderem o interesse pela carreira e desenvolverem baixa autoestima, devido à ausência por parte do Estado de políticas públicas que ofertem suporte e auxiliem o sistema escolar. Pode-se dizer que para o bem estar dos docentes o período de férias se mostrou eficaz nesta faceta, visto que a maior parte dos indivíduos apresentaram diminuição nesse fator. Contudo, o bem estar dos docentes proporcionado pelas férias no que se refere à vulnerabilidade não elimina os problemas ou complicações que possam surgir na escola e que

devem ser enfrentados, mas sim, compreende possivelmente um maior aprendizado para lidar com tais situações, demonstrando mais otimismo e confiança.

4.2 DESAJUSTAMENTO PSICOSSOCIAL

Neste fator observa-se que 0% dos participantes, ou seja, nenhum dos docentes aumentou seu nível de desajustamento psicossocial, 60% diminuíram seus escores e 40% mantiveram a mesma margem se comparado o primeiro resultado em relação ao segundo.

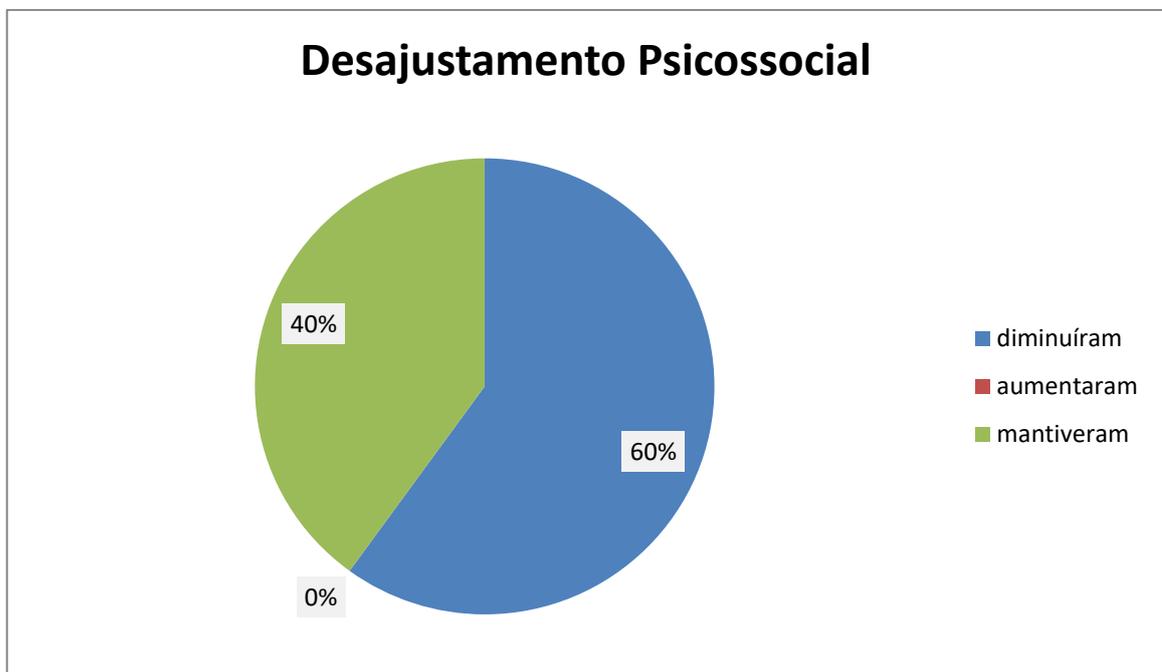


Figura 1 – Classificação dos escores percentílicos da faceta Desajustamento Psicossocial

Fonte: Dados da pesquisa

Escore elevado nesta faceta caracteriza indivíduos que apresentam tendências em serem muito hostis e agressivos em relação às outras pessoas, tendem a ser mentirosos e manipuladores em situações que visem seu próprio benefício, adeptos a grandes níveis de consumo alcoólico, propensos a gostar de jogos de azar, não apresentam preocupação com a aparência física, gosto por comportamentos sexuais de risco e por situações perigosas, denotam tendência a pouca preocupação com as regras sociais. Ainda não se tem com exatidão o significado quando escores muito baixo são apresentados neste fator (NUNES; HUTZ, 2015).

Diante do resultado descrito, em relação ao desajustamento psicossocial, o período de férias se mostrou extremamente eficaz, apresentando contribuições para o bem estar dos

docentes neste fator, pois os indivíduos que não mantiveram, conseguiram diminuir sua margem fazendo com que as características citadas quando altos escores são apresentados, não interfiram em suas tarefas. Outro fator importante que o período de férias pode ter proporcionado, além do bem estar dos educadores, está relacionado aos alunos desses profissionais, pois muitos alunos apresentam em sala de aula problemas disciplinares, atitudes agressivas, ações violentas, transgressões de regras, dentre outros aspectos e o docente que não apresenta altos construtos hostis, manipuladores ou agressivos e que possui uma preocupação maior com as regras sociais, estão mais abertos e propensos a tentar entender esses estudantes, buscando soluções para evitar o agravamento dos padrões apresentados por estes alunos.

4.3 ANSIEDADE

Grandes escores neste fator revelam indivíduos com construtos tendenciosos em serem instáveis emocionalmente e sem nenhum motivo aparente mudam de disposição e humor. Esta faceta também reúne características relacionadas ao transtorno de ansiedade, sensações vertiginosas, desmaios, tonturas, transtornos do sono, irritabilidade, impulsividade, sintomas de pânico, fobias e agorafobias. Escores muito baixos neste fator podem indicar falta de motivação (NUNES; HUTZ, 2015).

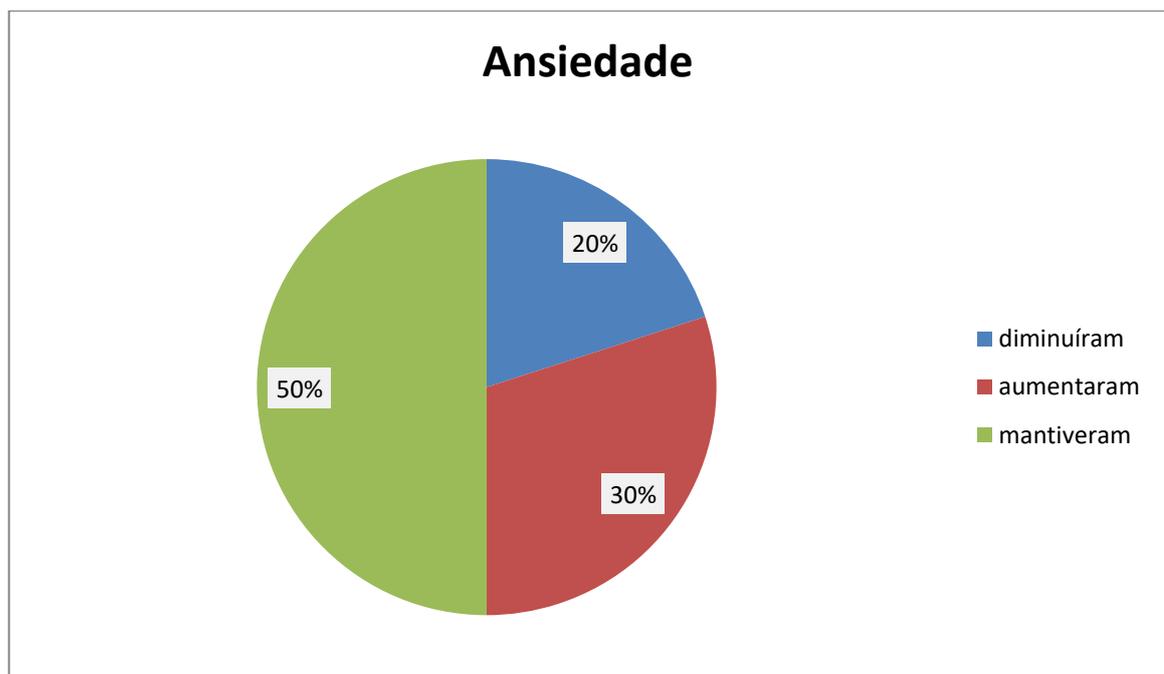


Figura 1 – Classificação dos escores percentílicos da faceta Ansiedade
Fonte: Dados da pesquisa

Comparando o primeiro resultado em relação ao segundo, 20% dos participantes diminuíram seu nível de ansiedade, 30% aumentaram e metade da amostra, 50% mantiveram o mesmo nível. O período de férias não se mostrou extremamente satisfatório para essa faceta, pois a porcentagem dos indivíduos que aumentaram seu grau de ansiedade foi maior em relação aos docentes que diminuíram. Nunes e Hutz (2015), apresentam que, normalmente quando descritos escores muito elevados, os indivíduos tendem a apresentar menor concentração em tarefas escolares e profissionais acarretando menor produtividade, ou seja, os docentes que aumentaram seu grau de ansiedade tendem a dedicar-se menos a seus afazeres trabalhistas e este mal estar pode acabar impactando negativamente na motivação pessoal, o que influenciará na qualidade de ensino desses docentes.

Este aumento no nível de ansiedade pode estar relacionado à pressão que estes profissionais sofrem antes mesmo de retornarem às suas atividades, o momento de retomada da rotina ao ter que voltar ao trabalho pode ser um fator que provoca ansiedade, devido em alguns casos ao excesso de trabalho, pois muitos docentes levam trabalhos em grande volume para casa, enfrentam indisciplina em sala de aula por parte dos alunos, salários baixos, pressão da direção e cobrança de competências, violência, desgaste físico, demandas dos pais, acúmulo de informações e o não reconhecimento de suas atividades. Essas são algumas das causas de estresse e ansiedade que vêm acometendo os docentes brasileiros (CUNHA, 2015).

4.4 DEPRESSÃO

Este fator analisa os padrões de interpretações que as pessoas denotam em relação aos eventos que acontecem ao longo de toda sua vivência. Observa-se que, nesta faceta, 50% da amostra diminuíram seu nível de depressão, 20% dos docentes obtiveram aumento neste fator e 30% mantiveram a mesma margem se comparando o primeiro resultado em relação ao segundo.

Portanto, a partir da análise dos dados obtidos, podemos afirmar que o período de férias contribuiu de forma positiva para a diminuição nos escores desse fator, pois metade dos docentes diminuíram seus nível de depressão, fazendo com que não apresentem falta de expectativa com o futuro, solidão, ideação suicida, vida sem emoção ou monótona. Quando baixos escores são apresentados neste fator, caracterizam indivíduos que tendem em serem extremamente passíveis em eventos que acontecem em sua vida (NUNES; HUTZ, 2015).

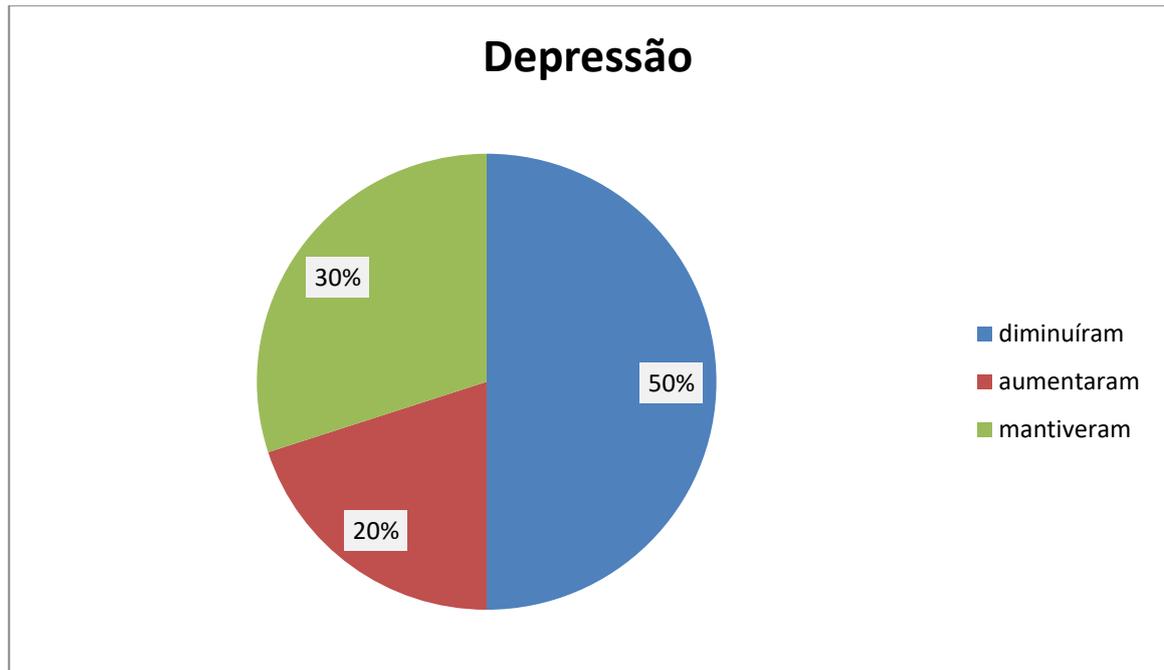


Figura 1 – Classificação dos escores percentílicos da faceta Depressão
Fonte: Dados da pesquisa

Em tempos contemporâneos, a função do educador superou o processo de mediação de conhecimento dos educandos, o que era geralmente esperado. Emprega-se a função do profissional para além da sala de aula, com a finalidade de certificar uma maior articulação entre a instituição escolar e a comunidade. Os docentes, além de ensinar, devem se envolver na gestão e nos planejamentos escolares, o que exige uma dedicação mais vasta, a qual se estende para as famílias e a comunidade. Neste sentido, o bem estar dos docentes neste fator pode também ser entendido como uma variante significativa para o bem estar dos alunos, famílias e comunidades, pois os docentes quando apresentam o nível de depressão estável, se mostram mais propensos a se dedicarem de forma mais assídua a suas atividades educacionais (GASPARINI *et al.*, 2005).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar no contexto atual que muito se discute sobre a qualidade de formação e capacitação de docentes, contudo, quando se trata do bem estar psíquico deste público, pouco se fala. O ambiente profissional dos professores pode apresentar conflitos e aspectos estressores que podem acabar gerando um mal estar laboral para esses profissionais. Nesse sentido, as pesquisas específicas realizadas no campo da psicologia, sobre mecanismos facilitadores para uma boa qualidade de vida dos docentes como o período de férias, por

exemplo, têm grande importância devido ao cenário particular vivenciado por cada profissional no âmbito educacional público.

Tendo como subsídio tal importância, o desenvolvimento do presente estudo possibilitou investigar e apresentar as contribuições das férias trabalhistas para a saúde mental dos docentes nos fatores de vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão. Foi possível concluir que para o bem estar dos docentes o período de férias se mostrou eficaz, visto que de modo geral, em três dos quatro fatores avaliados pela EFN, a proporção dos que diminuíram foi maior em relação aos que aumentaram.

Contudo, é importante ressaltar, conforme descrito no decorrer do artigo, que a avaliação psicológica pode ser estabelecida como um composto de procedimentos e técnicas certificadas e aprovadas na ciência psicológica, visando tentar identificar determinados construtos psicológicos de um indivíduo. O uso da escala EFN – Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo, configura-se como uma testagem psicológica, portanto, para fechamento de algum possível diagnóstico, tal procedimento deve ser analisado e considerado juntamente com outros fatores e instrumentos psicológicos que compõem uma avaliação psicológica, respeitando a singularidade de cada demanda.

5.1 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

Dentre algumas limitações da pesquisa destaca-se o fato de que este estudo foi efetuado em apenas uma escola municipal da cidade de Curvelo/MG, podendo portanto, sofrer influências específicas do âmbito ambiental. É necessário ainda considerar que a quantidade de participantes deste estudo não é uma amostra representativa da população total de professores da rede municipal de educação de Curvelo/MG, o que faz com que os dados obtidos não possam ser generalizados para outros grupos.

Outros pontos de limitações desta pesquisa englobam o tempo para desenvolvimento do estudo de campo, pois interferiu na possibilidade de abranger outras escolas, e na baixa produção de conteúdo científico sobre o tema em questão, além de considerar que a pesquisa foi composta por indivíduos voluntários, no qual talvez docentes que possam apresentar níveis mais elevados nas facetas avaliadas não tenham participado.

5.2 IMPLICAÇÕES DA PESQUISA

Após a realização desse estudo, foi possível identificar os benefícios do período de férias para a saúde mental dos profissionais que exercem a profissão de docência. Este estudo proporcionou grande conhecimento sobre a importância do descanso das atividades trabalhistas e da importância em se manter uma qualidade de vida laboral saudável.

5.3 SUGESTÕES PARA FUTUROS TRABALHOS

Após a conclusão desta pesquisa, percebe-se a carência de outros estudos para identificar e verificar aspectos psíquicos relacionados à saúde dos docentes, para que possam fornecer dados para estruturação de estratégias de prevenção e intervenções que possibilitem a promoção do bem estar psicológico desses profissionais. É indicado que para futuros trabalhos não seja realizada apenas uma testagem psicológica, mas uma avaliação psicológica regada com mais tempo e que não seja composta apenas por um teste psicológico, mas também sejam utilizados outros procedimentos como entrevistas, observações, dinâmicas e testes projetivos. Além de ser avaliado período de férias superior ao intervalo de 15 dias, podendo esse estudo se estender para demais âmbitos trabalhistas, como as grandes empresas.

REFERÊNCIAS

BAIBICH, M E S; MARTÍNEZ-HERNÁEZ, A. **Reflexões acerca das Contribuições da Psicologia no campo da Saúde Mental e Trabalho**. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health, v. 6, n. 13, p. 21-46, 2014.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **CARTILHA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA – 2013**. Brasília, novembro de 2013 1ª Edição Disponível em: <<http://www.cfp.org.br>> Acesso em 10 de novembro de 2017.

CNE/CEB nº 23/2012. PARECER HOMOLOGADO. Despacho do Ministro, publicado no D.O.U. de 19/3/2013, Seção 1, Pág. 10.

CUNHA, C P. **PRÁTICA DOCENTE SOB PRESSÃO: Ações e percepções de professores sobre a política de responsabilização na rede municipal de ensino do Rio de Janeiro**. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://www.educacao.ufrj.br/ppge/dissertacoes2015/dcarolinaportela.pdf>> Acesso em: 05 de novembro de 2017.

DIEHL, L; MARIN, A H. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura**. Est. Inter. Psicol. vol.7 no.2 Londrina dez. 2016. ISSN 2236-6407

FERREIRA, M C. **Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET)**. Rev. bras. Saúde ocup., São Paulo, 40 (131): 18-29, 2015.

FIUSA; D, R, D. **O TRABALHO DOCENTE E OS TRANSTORNOS MENTAIS.**

Universidade Federal de Rondônia. 2013. Disponível em:

<http://unijpa.edu.br/media/files/54/54_225.pdf> Acesso em 10 de junho de 2017.

GIL, A C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES, A I A S B; GOUVEIA, V V; JÚNIOR, N A S; COUTINHO, M L; SANTOS, L C
O. Escolha do (a) parceiro (a) ideal por heterossexuais: são seus valores e traços de personalidade uma explicação? *Psicol. Reflex. Crit.* vol.26 no.1 Porto Alegre 2013.

GASPARINI, S M; BARRETO, S M; ASSUNÇÃO, A Á. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

JÚNIOR, A B G; CUNHA, D M; **O sintoma no trabalho: uma disfunção ou uma invenção?** *Laboreal* vol.11 no.2 Porto dez. 2015 ISSN 1646-5237.

JÚNIOR, G D S; NETO, E N S. **“QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO – QVT”:
PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO NO BRASIL NO PERÍODO DE 2006 A 2016.
REVISTA ELETRÔNICA SOCIEDADE ADMINISTRAÇÃO E
CONTEMPORANEIDADE – RESAC.** Vol. 05. Novembro 2016. ISSN: 2237-0528.

LIMA, E P; ASSUNÇÃO, A A; BARRETO, S M. **Prevalência de depressão em bombeiros.**
Cad. Saúde Pública vol.31 n.4 Rio de Janeiro Apr. 2015 ISSN 0102-311X

MARCONI, M de A; LAKATOS, E M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 7ª Ed.
São Paulo: Atlas, 2010.

MARTINS, E P T; CARVALHO, J F; LÚCIO, L; PAPANDRÉA P J. **QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO E FATORES MOTIVACIONAIS DOS COLABORADORES
NAS ORGANIZAÇÕES.** *Educação em Foco*, Edição nº: 07, Mês / Ano: 09/2013, Páginas:
21-31

MORAES V F; INDIO, E D; NETO, A. **As Centrais Sindicais e os temas trabalhistas.**
Estud. av. vol.28 (81) São Paulo May/Aug. 2014.

MOREIRA V; MACIEL, R H; ARAÚJO, T Q; **Depressão: os sentidos do trabalho.** *Rev.
NUFEN* vol.5 no.1 São Paulo 2013. ISSN 2175-2591

NUNES, C H; HUTZ, C S. **Escala fatorial de ajustamento emocional/neuroticismo
(EFN).** São Paulo: Casa do Psicólogo 2015.

Organização Mundial da Saúde. **CID-10 Classificação Estatística Internacional de Doenças
e Problemas Relacionados à Saúde.** 10a rev. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1997.
vol.1.

RIBEIRO, L A; SANTANA, L C. **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: FATOR DECISIVO PARA O SUCESSO ORGANIZACIONAL.** Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu. Jun. 2015, Vol 02, nº 02, p. 75-96 , ISSN 2258-1166

TAMIOZZO, C R B V. **Gestão De Clima Organizacional Em Uma Cooperativa De Crédito: Uma Comparação Das Percepções Das Pesquisas De Clima Realizadas Em 2010 E 2012.** UNIJUÍ. Rio Grande do Sul, 2013. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1934/clodejane%20tamiozzo%20tcc.pdf?sequence=1>> Acesso em: 02 de maio de 2017.

RAUSCH R, B.; DUBIELLA, E. **Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira.** Rev. Diálogo Educ., Curitiba, v. 13, n. 40, p. 1041-1061, set./dez. 2013Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario2/Downloads/dialogo-12307.pdf>

RAZZOUK, D. **Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde?** Epidemiol. Serv. Saúde vol.25 no.4 Brasília Oct./Dec. 2016 ISSN 2237-9622

SOARES, A G S; ESTANISLAUI, G; BRIETZKE, E; LEFÈVRE, F; BRESSAN, R A. **Percepção de professores de escola pública sobre saúde mental.** Rev Saúde Pública 2014; 48(6): 940-948

SOUZA, K O J de. **Violência em escolas públicas e a promoção da saúde: relatos e diálogos com alunos e professores**-doi: 10.5020/18061230.2012. p71. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 71-79, 2012.

ZANON, C; HUTZ, C S. **Propriedades psicométricas da Escala Fatorial de Neuroticismo e do Questionário de Ruminação e Reflexão.** Aval. psicol. v.8 n.2 Porto Alegre ago. 2009 ISSN 2175-3431