

# QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL: EM FOCO PROFESSORES EM CONTEXTOS VIOLENTOS

AMORIM-GAUDÊNCIO, Carmen<sup>1</sup>  
CARNEIRO, Rosane V.<sup>2</sup>  
NASCIMENTO, Natanieli A.<sup>3</sup>  
SARMENTO, Andréa C.<sup>4</sup>

Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes/ Departamento de Psicologia/ PROBEX<sup>5</sup>

**RESUMO:** A escola tem se mostrando como um espaço no qual perpassam diferentes formas de violência. Sabe-se que ambientes de trabalho onde esta problemática social encontra-se presente oferecem más condições de trabalho e que à consequência deste ambiente hostil os docentes apresentam uma queda em seu rendimento. Neste sentido, este projeto teve como objetivo aferir os níveis de qualidade de vida em professores inseridos em contextos escolares violentos, bem como intervir e prevenir na queda de produtividade relacionada com a falta de manejo adequado das situações de conflito como sugerida pela literatura especializada. Através do uso de técnicas cognitivas comportamentais, reconhecidas pela literatura pela capacidade de atenuar o sofrimento psíquico daqueles que vivenciam situações de violência se realizou uma intervenção de curta duração. Para avaliação da qualidade de vida dos professores utilizou-se o WHOQOL-Brief. Após a realização da intervenção proposta pelo projeto, foi possível verificar que houve uma melhora em relação à qualidade de vida destes profissionais, em especial, nos domínios *Psicológico* (M=3,88; DP=0,45) e *Relações Sociais* (M=3,63; DP=0,73). Considerando tais resultados pode-se afirmar que o projeto obteve êxito, uma vez que se observou um crescente engajamento dos docentes nas atividades propostas pelo projeto colaborando no ajustamento emocional do corpo de docentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Violência escolar, Qualidade de vida, Treinamento de Habilidades Sociais.

## INTRODUÇÃO

A violência se mostra como um fenômeno intrínseco a vida humana que historicamente vem permeando a vida social e que pode ser compreendido como uma “ação diretamente associada a uma pessoa ou a um grupo, a qual interfere na integridade física, moral ou cultural de uma pessoa ou de um grupo” (PRIOTTO & BONETI, 2009).

No contexto mundial atual, percebe-se que o fenômeno da violência ganha mais espaço em todos os domínios da vida social, dentre eles destacamos a escola (GONÇALVES, PIOVESAN, LINK, PRESTES & LISBOA, 2005). Neste sentido, escolas nas quais a violência se faz presente, oferecem más condições de trabalho ao professorado e como

---

<sup>1</sup> Profª Drª Coordenadora e Orientadora do Projeto Probex. Contato: [camoring@gmail.com](mailto:camoring@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente voluntária extensionista.

<sup>3</sup> Discente voluntária extensionista.

<sup>4</sup> Discente bolsista extensionista.

<sup>5</sup> Projeto PROBEX realizado em 2012.

consequência deste ambiente hostil os docentes apresentam uma queda em seu rendimento, o que vem a repercutir tanto no âmbito social - o processo educacional por eles mediado - quanto no âmbito pessoal - a qualidade de vida e a saúde mental destes profissionais - o que pode vir a ocasionar absenteísmos (LIMA, AMORIM-GAUDÊNCIO, SARMENTO, FERNANDES & ANDRADE, 2012).

O ritmo de trabalho ao qual são submetidos os professores na atualidade interfere nos processos de saúde-doença desses profissionais (GONÇALVES, PENTEADO & SILVÉRIO, 2005), dentre os problemas mais comumente encontrados em docentes destacamos a ansiedade, a depressão e a queda na qualidade de vida.

Neste sentido vem sendo proposto o modelo de escolas saudáveis ou promotoras de saúde como um esforço que visa transformá-las em ambientes favoráveis a saúde dos docentes. No entanto, na maioria das escolas o professor é pouco lembrado como sujeito das ações promotoras de saúde e pouco se sabe sobre suas condições de saúde, trabalho e qualidade de vida (PENTEADO & PEREIRA, 2007).

Considerando o exposto este projeto veio como proposta a uma área que se apresenta carente de pesquisas que avaliem a eficiência de programas de intervenção e prevenção que visem cuidar do corpo docente, visto que a literatura especializada aponta para uma predominância de pesquisas descritivas (WITTER, 2003). Bem como, aferir os níveis de qualidade de vida dos docentes a fim de intervir e prevenir na queda de produtividade sugerida pela literatura especializada ao se tratar de contextos desfavoráveis a atividade laboral de ensino, através do uso de técnicas consagradas na literatura de base cognitivo comportamental que visam à melhoria das condições de vida e dos relacionamentos interpessoais, assim como atenuar o sofrimento psíquico daqueles que vivenciam situações de violência escolar.

## **DESENVOLVIMENTO**

Para realização deste projeto foram selecionadas escolas inseridas em contextos violentos, a partir destas foi realizado um levantamento das condições de qualidade de vida e saúde mental, com foco nos níveis de ansiedade e depressão, do professorado, por meio de um questionário sociodemográfico e o Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida - WHOQOL-Brief. Foram selecionadas duas escolas para a execução do programa e participaram do projeto um total de 16 professores. As atividades fundamentadas na teoria cognitivo-comportamental eram realizadas semanalmente.

Para a promoção de debates acerca dos problemas cotidianos utilizou-se filmes e reflexões a partir dos comportamentos cotidianos inspirados nos mesmos, o que possibilitou a participação ativa dos envolvidos. Neste ponto abriu-se espaço para perguntas, expressão de opinião pessoal e experiências prévias, entre outras possibilidades de participação. Adicionalmente a essa fase introdutória se desenvolveu um trabalho orientado para a solução de problemas específicos do professorado em relação a seus comportamentos considerados desadaptados ou desajustados e que dificultavam a resolução de conflitos em sala de aula. Para tal fez-se uso de um conjunto de técnicas reconhecidas na literatura científica como facilitadoras e efetivas na modificação e controle de diversos problemas psicológicos e comportamentais (KELLY, 1987), selecionadas devido à facilidade de sua utilização com grupos em diferentes circunstâncias ou problemas (SANK & SHAFFER, 1984).

Especificamente neste programa foram trabalhadas estratégias básicas de relacionamento assertivo e de habilidades sociais adequadas para uma convivência salutar na comunidade escolar, tais como: 1) Identificação da necessidade de autocontrole emocional; 2) Identificação da necessidade de se comportar de forma assertiva; 3) Reconhecimento dos benefícios de se comportar de forma assertiva.

Na escola B o projeto foi realizado com êxito, a despeito da pouca disponibilidade de tempo e das dificuldades impostas por uma funcionária da escola, responsável por manter o contato entre a equipe extensionista e o corpo docente, esta por diversas vezes não avisou ao professorado sobre a vinda da equipe ou ainda os liberava mais cedo, mesmo tomando conhecimento da realização do encontro. Na escola A o programa não foi concluído a falta de comprometimento dos professores. Portanto, os resultados apresentados a seguir dizem respeito aos professores (N=10) da Escola B [Escola de Ensino Médio da rede pública da cidade de João Pessoa].

O primeiro encontro visou à apresentação de todos e o estabelecimento do vínculo terapêutico, neste executou-se uma dinâmica de grupo, bem como realizou-se um debate cujas temáticas centrais eram a violência na escola, a ansiedade e a depressão.

O segundo encontro visou trabalhar a assertividade através de pautas específicas de atuação para o manejo de situações críticas, de modo a auxiliar o controle de sala de aula, neste sentido, utilizou-se de um filme que suscitou a participação efetiva do corpo docente. Este encontro, assim como o que lhe seguiu, foi realizado fora do calendário pré-estabelecido e em conjunto com a escola, uma vez que se fez necessário a entrega do espaço físico da mesma para a Justiça Eleitoral, bem como devido às barreiras na comunicação. Em decorrência da proximidade do encerramento do ano letivo, a gestão da Escola B em reunião

com a equipe extensionista estabeleceu que só seriam concedidos dois dias para o projeto, o que levou a um condensamento dos encontros seguintes. Para execução de tal condensamento decidiu-se priorizar os encontros, nos quais as técnicas selecionadas fossem ensinadas, descartando aqueles encontros que se propunham ao treino das mesmas.

No terceiro encontro utilizou-se a técnica de *role-playing* como meio para alcançar o conhecimento acerca do comportamento assertivo. Por meio desta técnica os docentes deparavam-se com uma situação crítica de sala de aula resolvida de forma assertiva. Na sequência foi ensinada a Técnica de Relaxamento progressivo de Jacobson que ensina o indivíduo a avaliar e liberar sistematicamente seus pontos de tensão. Ambas as técnicas visaram proporcionar meios que auxiliem no gerenciamento do estresse acadêmico e do autocontrole. Na última reunião foi realizada uma dinâmica de grupo, tendo como objetivo realizar o fechamento e desligamento do grupo. Seguida do re-testagem com o protocolo utilizado na seleção das escolas, realizou-se ainda a avaliação própria do projeto, a fim de verificar o progresso alcançado pelo grupo.

A partir dos resultados obtidos no período de seleção das escolas (antes da intervenção), através do *WHOQOL-BREF* foi possível verificar que o corpo docente apresentou uma média de 3,95 ( $DP=0,29$ ) no domínio *Físico* (QVF), enquanto nos domínios *Relações sociais* (QVRS) e *Meio ambiente* (QVMA) apresentou, respectivamente, médias de 3,61 ( $DP=0,57$ ) e 3,31 ( $DP=0,40$ ) e, no domínio *Psicológico* (QVP) obteve média de 3,86 ( $DP=0,16$ ). Após a realização do projeto foi possível verificar uma melhora em relação à qualidade de vida destes profissionais. Em relação ao domínio *Físico*, apresentaram média de 3,95 ( $DP=0,56$ ) e no domínio *Relações sociais* a média foi 3,63 ( $DP=0,73$ ). Nos domínios *Psicológico* e *Meio ambiente*, obtiveram média, respectivamente, de 3,88 ( $DP=0,45$ ) e 3,39 ( $DP=0,55$ ).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto possibilitou aos alunos extensionistas contato com um campo de grande importância dentro da Psicologia, além de abrir espaço para discussão e reflexão acerca dos problemas cotidianos e das possibilidades de resolução dos mesmos pelo corpo docente. Tais discussões foram estabelecidas com base em informações apresentadas pelo corpo docente, o que proporcionou a equipe um contato direto com os problemas reais de interação social, conflitos e de situações de violência ocorridas no contexto escolar.

Deste modo, a equipe adquiriu um rico conhecimento a respeito deste contexto e se viu capaz de auxiliar aos professores a lidarem com os alunos de forma a minimizar a

violência que permeia a convivência escolar, bem como com as consequências que esta ocasiona para a qualidade de vida destes profissionais. Considerando o contexto escolar enquanto espaço para formação de cidadãos, é de grande importância que projetos que visem o desenvolvimento do modelo de escolas saudáveis ou promotoras de saúde, como este, continuem sendo realizados. Uma vez que ditos programas proporcionam o desenvolvimento e aprofundamento dos conhecimentos sobre as condições de saúde, trabalho e qualidade de vida dos professores e contribuem de forma positiva a melhora destas condições repercutindo numa melhora do ambiente escolar e qualidade do ensino-aprendizagem.

## REFERÊNCIAS

- GONÇALVES, C. G.; PENTEADO, R. Z. & SILVÉRIO, K. C. A. Fonoaudiologia e saúde do trabalhador: a questão da saúde vocal do professor. **Saúde Ver**, v.7, n. 15, p. 45-51. 2005.
- GONÇALVES, M.A.S.; PIOVESAN, O.M.; LINK, A.; PRESTES, L.F. & LISBOA, J.G. Violência na escola, práticas educativas e formação do professor. **Cadernos de Pesquisa**, v. 35, n. 126, p. 635-658. 2005.
- KELLY, J. A. **Social-skills training: a practical guide for interventions**. New York: Springer publishing Company, 1987.
- LIMA, K.P.N.; AMORIM-GAUDÊNCIO, C.; SARMENTO, A.C.; FERNANDES, D.G. & ANDRADE, J.M. Perfil emocional dos professores inseridos em ambientes escolares conflitivos: violência em foco (Melhor trabalho em Outras temáticas em Avaliação Psicológica). In: X Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica e III Congresso Latino-Americano de avaliação psicológica; Belo Horizonte, **Caderno de programa e resumos**, Belo Horizonte: PUC Minas, 2012.p. 90-91.
- SANK, L.I. & SHAFFER, C.S.A **therapist's manual for cognitive behavior therapy in groups**. New York: Plenum Press, 1984.
- PENTEADO, R.Z. & PEREIRA, I.M.T.B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Rev. Saúde Pública**, v. 41, n. 2, p. 236-43. 2007.
- PRIOTTO, E.P. & BONETI, L.W. Violência Escolar: na escola, da escola e contra a escola. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 9, n. 26, p. 161-179, jan./abr. 2009.
- WITTER, G.P. Professores-estresse: análise de produção científica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 7, n. 1, p. 33-46. 2003.