



Estratégias de enfrentamento ao adoecimento docente nas escolas Municipais de Manaus, Brasil

Strategies for coping with teacher illness in schools Municipal Schools of Manaus, Brazil

Maria Selma da Silva¹ Maria do Socorro Leal da Silva²

Submetido: 31/07/2023 Aprovado: 20/08/2023 Publicação: 27/08/2023

RESUMO

O presente estudo explana sobre as estratégias de enfrentamento ao adoecimento docente nas escolas municipais de Manaus – AM no ano de 2018. A pesquisa foi aplicada com enfoque quantitativa através de enquetes com nível descritivo. O instrumento utilizado foi a escala Toulousiana de Coping (ETCA), com amostra intencional formado por grupos de 350 professores, de um total de 361 docentes das escolas Municipais de Manaus. Estes professores foram afastados por licença por razões de adoecimento. De acordo com o objetivo principal deste estudo: Determinar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes das escolas da rede municipal de Manaus – AM, no combate ao adoecimento docente, 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 pequeno, mas importante, que não estão fazendo uso suficiente das estratégias de enfrentamento e talvez isso cause atraso na recuperação completa da saúde dos mesmos.

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

ABSTRACT

The present study explains about the strategies for coping with teacher illness in the municipal schools of Manaus - AM in the year 2018. The research was applied with a quantitative focus through surveys with a descriptive level. The instrument used was the Toulousian Coping Scale (ETCA), with an intentional sample formed by groups of 350 teachers, out of a total of 361 teachers from municipal schools in Manaus. These professors were on leave of absence due to illness. According to the main objective of this study: To determine the coping strategies used by teachers in the municipal schools of Manaus - AM, in the fight against teacher illness, teachers use, in a large part in an adequate way, coping strategies for illness. being, so much, that of control, refusal, conversion, social support and distraction. However, a small but important number was observed who are not making enough use of coping strategies and perhaps this causes a delay in the complete recovery of their health.

Keywords: Illness, Control Strategies, Refusal, conversion, social support, distraction.

¹ Doutora em Ciências da Educação pela Universidad Tecnológica Intercontinental. mariaselma_silva@hotmail.com

² Mestra em Ciências da Educação pela Universidad Autonoma de Asunción. socorroleal3@gmail.com

1. Introdução

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. “[...] os profissionais estão passando por um desgaste físico e emocional” (LOPES & PONTES, 2009, p.280).

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.

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.

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.

Destarte, com o propósito de identificar as estratégias cognitivas trabalhadas pelo os docentes das escolas municipais de Manaus, 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: Estratégias de controle, recusa, conversão, suporte social e distração.

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, 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, 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 consequentemente 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 consequentemente 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 consequências muitas vezes irreparáveis tanto para si, comunidade acadêmica e para sistema educacional como um todo.

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 adoecimento docente.

2. Marco Teórico

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 socio-culturais (YURÉN, GARCÍA & BRISEÑO, 2019). Põe-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 & 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, ou seja, saúde implica: 1) o subjetivo (crença e percepção de bem-estar), 2) o objetivo (funcionalidade orgânica) e 3) o adaptativo (integração biopsicossocial). 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. 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, 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 emoci-

onal, 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.

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.

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. Daí a necessidade de os professores atuarem em mais de uma escola.

3. Marco Metodológico

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 da 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 re-

sultados.

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 Hernández Sampieri *et al.*, (2018), 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.

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.

3.5. Análise de 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.

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, 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.

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. Considerações Finais

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 a 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. 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:

- 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

- Acrescente em seu quadro de lotação nas escolas, profissionais especializados em
- Psicologia para orientar os professores quanto a utilização correta das estratégias de enfrentamento (coping) e seus indicadores no decorrer do ano letivo.
- Organizar formações específicas periódicas com oficinas e troca de experiências na utilização das estratégias de enfrentamento entre os professores e escolas diferentes.
- Implementar e aplicar o Plano de cargo, carreira e salário, a valorização financeira justa aos professores por titularidade e tempo de serviço.
- 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. Malestar docente: salud y enfermedad en el Colegio Antonio Villavicencio. **Investigación e innovación educativa y pedagógica**, p. 163-186, 2012.
- ALVARENGA, E. **Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa**. Asunción. Editorial: Editado por el propio autor, 2014.
- ANTUNES, S. M. Readaptação e identidade docente: um relato de pesquisa. **Cadernos de Educação**, v. 13, n. 26, p. 149-158, 2014.
- CANO-GARCÍA, Francisco Javier; PADILLA-MUÑOZ, Eva Maria; CARRASCO-ORTIZ, Miguel Ángel. Personality and contextual variables in teacher burnout. **Personality and Individual differences**, v. 38, n. 4, p. 929-940, 2005.
- CASTORIADIS, C.,. **La Institución Imaginaria En La Sociedad**. Barcelona, Tusquets, 1983.
- CHÁIDEZ, J.; BARRAZA, A. Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. **Informes Psicológicos**, 18 (2), 63-75. 2018.
- CHÁVEZ, Rodrigo Cornejo; QUINÓNEZ, Marcela. Factores asociados al malestar/bienestar docente. Una investigación actual. **REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, v. 5, n. 5, p. 75-80, 2007.
- CORNEJO CHÁVEZ, Rodrigo. Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. **Educação & sociedade**, v. 30, p. 409-426, 2009.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto**. 2ª ed., Porto Alegre: Artmed. 2007.
- DE LA TORRE, Elena Hernández. Una educación entre culturas en el punto de mira de la atención a la diversidad social y cultural. **Revista de Educación Inclusiva**, v. 2, n. 2, 2016.
- ESTEVE, J. M.. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC, 1999.
- ESTEVE, J. M. **El Malestar Del Docente**. Buenos Aires, Paidós, 1994.
- 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.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto et al. **Metodología de la investigación**. México: McGraw-Hill Interamericana, 2018.
- LOPES, Andressa Pereira; PONTES, Édél Alexandre Silva. Burnout Syndrome: a comparative study between teachers of state and private school systems. **Psicologia Escolar e Educacional**,

v. 13, n. 2, p. 275-281, 2009.

FONT MOLL, Vicenç et al. Investigación en Didáctica de las Matemáticas en la Educación Secundaria Obligatoria. **Investigación en educación matemática XV**. 2011; p. 165-194, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia Da Autonomia. Saberes Necessários À Prática Educativa**. Rio De Janeiro, Paz E Terra, 1997.

MARTÍNEZ, Deolidia; COLLAZO, Marité; LISS, Manuel. Dimensiones del trabajo docente: una propuesta de abordage del malestar y el sufrimiento psíquico de los docentes en la Argentina. **Educação & Sociedade**, v. 30, p. 389-408, 2009.

PRIETO, M. D. Configuración cognitiva de los alumnos superdotados y talentosos. **Psychologica, nº especial**, p. 59-76, 2006.

TAMEZ GONZÁLEZ, Silvia; PÉREZ DOMÍNGUEZ, Josué Federico. El trabajador universitario: entre el malestar y la lucha. **Educação & Sociedade**, v. 30, p. 373-387, 2009.

YURÉN, M. T.; GARCÍA, L. E.; BRISEÑO, S. Principios éticos para la formación centrada en el aprendiente. **A. Hirsch y J. Pérez (coords.), Ética profesional y responsabilidad social universitaria: experiencias institucionales**, p. 115-132, 2019.

ZABALA, Jesús Ma Goñi. **3-2 Ideas Clave. El desarrollo de la competencia matemática**. Graó, 2008.