

PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E O CUIDADO COM A SUA SAÚDE MENTAL



Rfb
Editora

Nadja Maria dos Santos
Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E O CUIDADO COM A SUA SAÚDE MENTAL

PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E O CUIDADO COM A SUA SAÚDE MENTAL

Autores

Nadja Maria dos Santos

Flávia Emília Cavalcante Valença

Fernandes

Público Alvo

Professores da educação Superior

30/09/2022

Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores e
Práticas Interdisciplinares (PPGFPPI) – UPE campus Petrolina-PE

© 2022 Edição brasileira
by RFB Editora
© 2022 Texto
by Autor
Todos os direitos reservados

RFB Editora
CNPJ: 39.242.488/0001-07
www.rfbeditora.com
adm@rfbeditora.com
91 98885-7730

Av. Governador José Malcher, nº 153, Sala 12, Nazaré, Belém-PA, CEP 66035065

Editor-Chefe
Prof. Dr. Ednilson Souza
Diagramação e capa
Autor
Revisão de texto
O autor

Bibliotecária
Janaina Karina Alves Trigo Ramos
Produtor editorial
Nazareno Da Luz

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786558894513>

Catálogo na publicação
Elaborada por RFB Editora



P964

Professor universitário e o cuidado com a sua saúde mental / Nadja Maria dos Santos, Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes – Belém: RFB, 2022.

Livro em PDF

18 p.

ISBN: 978-65-5889-451-3

DOI: 10.46898/rfb.9786558894513

1. Professor universitário e o cuidado com a sua saúde mental. I. Santos, Nadja Maria dos. II. Fernandes, Flávia Emília Cavalcante Valença. III. Título.

CDD 370

Índice para catálogo sistemático

I. Educação.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA
(Editor-Chefe)
Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA
Prof^a. Ma. Rayssa Feitoza Felix dos Santos-UFPE
Prof. Me. Otávio Augusto de Moraes-UEMA
Prof. Dr. Aldrin Vianna de Santana-UNIFAP
Prof^a. Ma. Luzia Almeida Couto-IFMT
Prof^a. Dr^a. Raquel Silvano Almeida-Unespar
Prof. Me. Luiz Francisco de Paula Ipolito-IFMT
Prof. Me. Fernando Vieira da Cruz-Unicamp
Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA
Prof^a. Dr^a. Ilka Kassandra Pereira Belfort-Faculdade Laboro
Prof^a. Dr. Renata Cristina Lopes Andrade-FURG
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves-IFF
Prof. Dr. Clézio dos Santos-UFRRJ
Prof. Dr. Rodrigo Luiz Fabri-UFJF
Prof. Dr. Manoel dos Santos Costa-IEMA
Prof^a. Ma. Adriana Barni Truccolo-UERGS
Prof. Me. Pedro Augusto Paula do Carmo-UNIP
Prof.^a Dr^a. Isabella Macário Ferro Cavalcanti-UFPE
Prof. Me. Alisson Junior dos Santos-UEMG
Prof. Me. Raphael Almeida Silva Soares-UNIVERSO-SG
Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné-Faccrei
Prof. Me. Fernando Francisco Pereira-UEM
Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos-UEL
Prof. Me. Antonio Santana Sobrinho-IFCE
Prof.^a Dr^a. Maria de Fatima Vilhena da Silva-UFPA
Profa. Dra. Dayse Marinho Martins-IEMA
Prof. Me. Darlan Tavares dos Santos-UFRJ
Prof. Dr. Daniel Tarciso Martins Pereira-UFAM
Prof.^a Dr^a. Elane da Silva Barbosa-UERN

Sumário

O adoecimento mental de professores universitários	8
Depressão	9
Ansiedade	11
Os desafios que necessitam ser enfrentados	13
Profissionais da saúde	14
Referências	15

Apresentação



Esta cartilha apresenta o produto educacional denominado “PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E O CUIDADO COM A SUA SAÚDE MENTAL”, que estará como apêndice à dissertação de mestrado intitulada “Adoecimento mental de professores da educação superior: reflexos causados na sua prática docente”, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPPI), ofertado pela Universidade de Pernambuco (UPE) campus Petrolina-PE. A cartilha discorre acerca do adoecimento mental de professores universitários e, tem como objetivo auxiliar esses profissionais na identificação do adoecimento mental como também na promoção de saúde mental relacionada ao trabalho na educação superior. Além disso, apresenta alguns transtornos mentais decorrentes de situações do processo de trabalho: Ansiedade e Depressão. A cartilha está direcionada aos professores da educação superior.

O adoecimento mental de professores universitários



A profissão docente é importante e fundamental para a sociedade, entretanto esses estão exercendo a profissão e suas atividades em condições desfavoráveis. Sabe-se que o exercício da profissão docente causa desgaste intelectual e emocional nos seus trabalhadores, expondo-os a riscos de saúde (BIT, 2000; BOGAERT et al 2014). Observa-se uma crescente valorização do trabalho intelectual nas universidades e consequentemente as atividades docentes têm sido amplamente afetadas.

Isso é proveniente da reconfiguração do mundo do trabalho, atualmente percebe-se uma mudança no perfil de morbidade dos agravos relacionados ao trabalho, decorrendo em doenças ocupacionais, com evidência para o adoecimento mental (HOFFMANN, 2017). O trabalho docente no ensino superior tem exigido dos profissionais várias práticas: pesquisas, criticidade diante das inúmeras informações e domínio de uso de tecnologias da informação e comunicação (GATTI, 2019).

Essas novas demandas têm exigido uma maior dedicação, uma vez que estão formando uma massa crítica pensante, e isso tem aumentado o nível de apreensão e sobrecarga, causando estresse e angústias.

O excesso de trabalho do professor é uma realidade, a consequência das cargas horárias excessivas não é apenas a saúde física e mental, mas também tem relação direta na capacidade de oferecer uma educação de qualidade (MASON, 2019).

Depressão



É uma síndrome comum de curso crônico e recorrente (LAM et al., 2016). A depressão é um dos principais motivos de adoecimento mental e causam o maior número de afastamento de professores do trabalho e, é a principal responsável pela incapacidade laborativa além de ser a principal causa de morte por suicídio (WHO, 2020).

Os sinais e sintomas:

- Presença de humor deprimido quase todos os dias;
- Choros;
- Sentimento de vazio, agitação e/ou diminuição da energia;
- Irritabilidade;
- Insônia; fadiga e tristeza profunda;
- Dificuldade para dormir, acordar cedo ou dormir demais.

Esses podem vir acompanhados de sofrimento e/ou prejuízo nas relações sociais e profissionais (APA, 2014).

Depressão

Como prevenir



Exercite-se regularmente



Evitar álcool



Alimentação saudável



Atentar para o excesso de trabalho

Ansiedade

O transtorno de ansiedade é caracterizado como, um sentimento vago, de modo repulsivo, sendo relacionado com o medo, apreensão, desconforto e, especialmente, a antecipação do sentimento de perigo a algo estranho ou desconhecido (CASTILLO et al., 2000).



Os sinais e sintomas:

- Preocupa-se muito com as coisas cotidianas;
- Sente-se inquieto ou tendo dificuldade em relaxar;
- Sente dificuldades para se concentrar;
- Tem dificuldade para dormir ou ficar dormindo;
- Sente dores de cabeça, dores musculares ou estomacal, ou desconforto inexplicável;
- Queixa-se de dificuldade para engolir;
- Tremores ou tiques;
- Apresenta-se irritável ou no limite;
- Suor, tontura e falta de ar;

Ansiedade

Como prevenir

- Pratique exercícios regularmente;
- Evite situações de estresse, caso ela venha a acontecer pratique técnicas de relaxamento;
- Durma o suficiente;
- Tente tornar cada dia relaxante e divertido;
- Alimente-se com uma dieta saudável e nutritiva.



Achados da pesquisa trazem que a sobrecarga das atividades desenvolvidas pelos docentes têm adoecido a categoria e esse é um grande desafio que precisa ser discutido pelos órgãos de educação e instituições de ensino superior e, principalmente, pelos professores.

Entre os desafios que necessitam ser enfrentados são:

- O adoecimento mental dos professores;
- Os professores estão ultrapassando os limites físicos e temporal da universidade para dar conta das atividades acadêmicas, inclusive estão trabalhando nos finais de semana;
- Afastamento das atividades laborais por problemas de saúde mental;
- As inúmeras atividades estão prejudicando as atividades do professor;
- A exigência por produção tem tornado o trabalho do professor exaustivo;
- Os professores estão substituindo os momentos de lazer com família e amigos e, estão dando preferência em resolver as demandas da academia em virtude das metas a cumprir.

É importante que a categoria docente seja orientada quanto aos fatores relacionados às atividades laborais que podem causar o adoecimento, uma vez que para que o professor consiga desenvolver suas atividades é necessário que o seu emocional esteja bem.



Você que é professor e se identificou com algum desses tipos de adoecimento mental apresentados acima, e caso não esteja conseguindo dar conta. É importante procurar ajuda de um profissional de saúde. Em seguida vamos citar os profissionais que podem lhe ajudar.

Psicólogo

Profissional graduado em Psicologia, auxilia o sujeito a lidar com as situações de sofrimento psíquico e adoecimento mental. Além disso, promove o fortalecimento do sujeito para o enfrentamento das dificuldades da vida.



Psiquiatra

Profissional graduado em Medicina, com Especialização ou Residência em Psiquiatria, realiza diagnóstico e indica o tratamento medicamentoso para os distúrbios mentais. O acompanhamento com o médico psiquiatra possibilita ao paciente, a redução dos sintomas de adoecimento mental e a melhora da saúde do paciente.

É importante destacar que o Sistema Único de Saúde (SUS), dispõe de profissionais na Atenção Básica (Unidades Básicas de Saúde) e, de serviços especializados (Policlínica, Centro de Atenção Psicossocial - CAPS).

Referências

BOGAERT, I. et al. Associations between different types of physical activity and teacher's perceived mental, physical, and work-related health. BMC Public Health, v.14 n.534, p.1-9, 2014.

Bureau International du Travail (BIT). Emploi et conditions de travail des enseignants. Geneve: BIT; 2000.

CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, v.22. n.Supl.2. p. 20-23. 2000.

GATTI, B. A. BARRETTO, E. S. S.; ANDRÉ, M.E., M. E. D. A.; ALMEIDA, P. C. A. Professores do Brasil: novos cenários de formação. [S.l: s.n.], 2019.

HOFFMANN, Celina et al. Psicodinâmica do trabalho e riscos de adoecimento no magistério superior. Estudos Avançados [online], v. 31, n. 91, pp. 257-276. 2017.

LAM, R. W. et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder: Section 1. Disease Burden and Principles of Care, The Canadian Journal of Psychiatry, v. 61, n. 9, p. 510-523, 2016.

Referências

MASON, S. Professores, Twitter e combate ao excesso de trabalho no Japão. *Issues in Educational Research*, v.29.n.3. p.881–898. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Depression. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 01 abr. 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

RFB Editora
Home Page: www.rfbeditora.com
Email: adm@rfbeditora.com
WhatsApp: 91 98885-7730
CNPJ: 39.242.488/0001-07
Av. Governador José Malcher, nº
153, Sala 12, Nazaré, Belém-PA,
CEP 66035065

