

QUALIDADE DE VIDA: QUEM CUIDA DO CUIDADOR¹

Amanda Kilian Schubert², Ana Carolina dos Santos Antunes³, Camile Escobar de Moraes⁴, Flávia Alessandra da Silva Räder⁵, Isadora da Silva de Lima⁶, Eilamaria Libardoni Vieira⁷

¹ Projeto Integrador: Ser Biológico e Social da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí.

² Estudante do curso Biomedicina da Unijuí

³ Estudante do curso Enfermagem da Unijuí

⁴ Estudante do curso Fisioterapia da Unijuí

⁵ Estudante do curso Farmácia da Unijuí

⁶ Estudante do curso Biomedicina da Unijuí

⁷ Professora do curso Nutrição da Unijuí

INTRODUÇÃO

A saúde dos profissionais da educação é fundamental para garantir uma educação de excelência, haja vista que são eles que estão diariamente em contato com os alunos, assistindo à formação das novas gerações. Entretanto, é notório que o estado de equilíbrio do organismo de elevada parcela dos docentes está distante do que é considerado minimamente bom pela sociedade, visto que os mesmos são frequentemente afetados por alguma enfermidade relacionada ao trabalho que exercem.

As prevalências de diversas morbidades como distúrbios psiquiátricos, infecções, sintomas osteomusculares e problemas vocais são maiores nas professoras e, além disso, a mulher está mais exposta a uma dupla rotina de trabalho, no trabalho formal e em casa com a família (18,19). Esses e outros fatores levam, normalmente, as mulheres a apresentarem maiores prevalências de problemas psíquicos, confirmando os escores inferiores no domínio psicológico (PEREIRA *et al.*, 2014, p. 228).

Em uma pesquisa realizada por Leite e Nunes (2022) salienta-se que mais de 70% dos 691 profissionais da educação que responderam ao questionário aplicado não possuíam qualquer tipo de patologia antes de começar a lecionar, porém, atualmente, após anos de trabalho, esses 70% declararam que apresentam alguma disfunção ou vício. Além disso, essa pesquisa ainda destaca que a ansiedade, o estresse e a depressão são as enfermidades adquiridas com mais frequência por esse público.

Nesse contexto, esse trabalho visa investigar e analisar como é a condição de vida profissional e pessoal dos cuidadores, como a saúde mental e o excesso de trabalho podem influenciar no repasse dos aprendizados para os alunos. Desse modo, será realizado

questionários, referentes a medicamentos controlados, carga horária e sintomatologia osteomuscular, bem como, propor ideias e precauções para uma qualidade de vida melhor.

Partindo desse contexto, esse projeto abrange o seguinte impasse: como está a saúde dos cuidadores, mais precisamente professores, no âmbito escolar, e a respectiva qualidade dos mesmos?

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar os riscos da saúde física e mental dos profissionais expostos em ambientes escolares. Ademais, apresenta como objetivos específicos avaliar a qualidade de vida dos professores da escola, investigar o nível de estresse dos professores, analisar o uso de medicamentos contínuos de distúrbios mentais, averiguar a prevalência de casos de distúrbios osteomusculares, realizar um ciclo de oficinas educativas para professores da escola.

METODOLOGIA

Participaram da pesquisa vinte e nove professores de distintas licenciaturas da Escola Estadual de Ensino Médio São Geraldo, localizada em Ijuí, no estado do Rio Grande do Sul.

Tomando como ponto de partida o objetivo desta pesquisa – que é analisar os riscos da saúde física e mental dos profissionais expostos em ambientes escolares–, foi adotado o método de pesquisa quantitativa, considerado o mais apropriado para o tipo de análise idealizado. Diante disso, a qualidade de vida foi avaliada mediante um questionário que foi entregue para os professores, constituído por perguntas relacionadas a medicamentos controlados, sintomatologia osteomuscular, bem-estar e carga horária dos mesmos.

A partir dos resultados do questionário foi realizado um momento de lazer, contendo uma roda de conversa com a participação de uma acadêmica de psicologia da Unijuí - tratando sobre temas relacionados com a saúde mental e física -, além de apresentação artística do grupo de dança Cadagy da Unijuí, visando proporcionar diversão e interação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da pesquisa realizada por meio de um formulário, foi possível identificarmos a qualidade de vida dos professores da Escola São Geraldo de Ijuí - RS. Dos vinte e nove docentes respondentes, observa-se que esses possuem uma carga horária semanal média correspondente à 31,7 horas, sendo que 25,0% (n=6) cumprem vinte horas, 54,2% (n=13) quarenta horas, 8,3% (n=2) cinquenta horas e 12,5% (n=3) cumprem sessenta horas. Ao se

auto avaliarem, 42,1% (n=16) alegaram que se consideram ansiosos, ao mesmo tempo que 39,5% (n=15) se autoavaliaram como felizes, 13,2% (n=5) estressados e 5,3% (n=2) afirmaram que são depressivos.

De acordo com dados levantados em escolas particulares, a carga horária média semanal é correspondente a 34,3 - sendo similar à média encontrada nesta presente pesquisa -, e ainda salienta que as horas para a preparação de aulas, deslocamentos e atividades domésticas precisam ser somadas a essa média, agravando ainda mais a problemática (DELCOR *et al*, 2004). Em relação à autoavaliação, é de suma importância frisar os índices alarmantes de docentes que se consideram ansiosos. Tais dados são análogos aos encontrados no estudo elaborado por Costa *et al* (2019), no qual foi identificado que 41,9% dos sujeitos da pesquisa possuíam algum nível de ansiedade. Isto posto, salienta-se que a ansiedade provoca diversos danos à funcionalidade do docente - problemas de concentração, estresse, insônia, entre outros -, ocasionando prejuízos no desempenho profissional e na qualidade de vida desse (TOSTES *et al*, 2018).

Em relação à amostra de dados referente aos remédios, verificou-se que grande maioria dos profissionais 53,6%, (n= 15), consumiam medicamentos de uso controlado, e 46,4% (n= 13) não usufruem desses fármacos. Quando questionados sobre a finalidade do uso, 38,1% (n= 8) referem ansiedade, 14,3% (n= 3) depressão e 4,8% (n= 1) insônia. Dos professores respondentes, 19% (n= 4) utilizavam medicação para o tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica. Verifica-se que, dentre o uso desses fármacos, 78,6% (n= 11) dos docentes realizam o tratamento há mais de um ano, e, 63% (n=17), efetuam acompanhamento médico.

Ao analisar a ocorrência semanal e anual de distúrbios osteomusculares, apurou-se que nos últimos doze meses, os docentes apresentaram sintomatologia osteomuscular, sobretudo, na parte superior das costas (16,7%), seguida das regiões do pescoço (15,4%), ombros (14,1%) e da parte inferior das costas (14,1%).

Através da análise dos resultados apresentados, é notório que a profissão docente é uma das mais afetadas por transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. A ansiedade é designada como preocupação excessiva e de sintomas como, irritabilidade, dificuldade em concentrar-se, inquietação, fadiga e humor deprimido (SCARPATO, 2019). O uso de medicamentos estimula o tônus psíquico, melhora o humor e, conseqüentemente, a psicomotricidade de maneira global (SEGAT & DIEFENTHAELER, 2013). Entretanto, esses

medicamentos podem originar efeitos colaterais no organismo, como dificuldade visual, boca seca, constipação intestinal e dependência (SEGAT & DIEFENTHELER, 2013 p. 47).

Destaca-se ainda que os resultados desta pesquisa referentes às áreas corporais com maior ocorrência de sintomatologia osteomuscular possuem semelhanças com o estudo realizado por Ribeiro *et al* (2011), no qual se nota que as lamentações entre o público da pesquisa foram, majoritariamente, nas regiões das costas, pernas e braços. Diante disso, salienta-se que esses resultados podem estar associados ao ambiente escolar que o docente está inserido, onde este passa longos períodos de pé, possui mesas e cadeiras inadequadas e ainda carrega materiais didáticos entre as salas (ARAÚJO *et al*, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, esta pesquisa proporcionou uma análise aprofundada sobre a qualidade de vida dos professores, considerando fatores como carga horária de trabalho e fármacos utilizados. Os resultados encontrados destacam a importância de políticas de bem-estar e saúde para os docentes, levando em conta, sobretudo, a carga horária de trabalho exaustiva. A qualidade de vida dos professores é um fator crucial para a qualidade da educação, e deve ser uma prioridade nas políticas educacionais.

No entanto, a análise dos dados revela uma realidade preocupante. A qualidade de vida dos educadores, que dedicam suas vidas para melhor atender os alunos, está seriamente comprometida. A necessidade de medidas preventivas para combater as doenças que estão afetando a saúde e rotina desses profissionais é evidente. Os professores enfrentam uma série de desafios, incluindo sentimentos de ansiedade, tristeza, solidão, desânimo, desesperança, fracasso e impotência, muitas vezes exacerbados pela rotina exaustiva. A falta de recursos adequados, a gestão inadequada de recursos, a falta de formação continuada e a ausência de políticas de apoio ao docente contribuem para o adoecimento psicológico e físico. Ademais, os professores também se sentem sobrecarregados, o que afeta sua segurança e saúde em geral. É imperativo que medidas sejam tomadas para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: Professores. Saúde. Fármacos. Ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Rodney Querino Ferreira; SILVA, Nelson Pedro. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental**. Pro-Posições, v. 30. Campinas, São

Paulo. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 23 jun. 2023.

DELCOR, N. S.; ARAÚJO, T. M.; REIS, E. J. F. B.; PORTO, L. A.; CARVALHO, F. M.; SILVA, M. O.; BARBALHO, L.; ANDRADE, J. M. **Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, 20(1), p. 187-196, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/O5gXtdq5pmVsCWzXTw53cJJ/>. Acesso em: 23 jun. 2023.

LEITE, Alessandro Nunes; NUNES, Silvânia Azevedo da Silva. **Os impactos da docência na saúde física e mental dos profissionais da educação básica no cenário pós-pandêmico.** Revista Educação Pública, Rio de Janeiro, 2022, vol. 22, n. 17. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/22/17/os-impactos-da-docencia-na-saude-fisica-e-mental-dos-profissionais-da-educacao-basica-no-cenario-pos-pandemico>. Acesso em: 04 maio 2023.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; ANDRADE, Rubian D.; LOPES, Adair da Silva. **O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica.** Rev. salud pública [online]. 2014, vol.16, n.2, p.221-231. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642014000200006&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 04 maio 2023.

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. **Sofrimento mental de professores do ensino público.** Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2023.

ARAÚJO, Tânia Maria de; SENA, Ivone Paranhos de; VIANA, Márcia Azevedo; ARAÚJO, Edna Maria. **Mal-estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior.** Revista Baiana de Saúde Pública, 29(1), p. 6-21. 2005. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/108>. Acesso em: 23 jun. 2023.

RIBEIRO, I. Q. B.; ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; PORTO, L. A.; REIS, E. J. F. B. **Fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores.** Revista Baiana de Saúde Pública, 35(1), p. 42-64. 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2011/v35n1/a2097.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2023.

SCARPATO, Arthur. **Transtornos de ansiedade: psicologia clínica & psicoterapia.** Disponível em: <<https://psicoterapia.psc.br/>>. Acesso em 16 jun. 2023

SEGAT, E.; DIEFENTHAELER, H. S. **Uso de medicamentos antidepressivos por professores de escolas de diferentes redes de ensino em um município do norte do Rio Grande do Sul.** Revista Perspectiva, v. 37, n. 137, p. 45-54, 2013. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/137_324.pdf. Acesso em: 16 jun. 2023.