UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA DOMÉSTICA

O TRABALHO DO PROFESSOR DE SEROPÉDICA: MOTIVOS DE ESTRESSE E DE BEM-ESTAR

DILSON FAGUNDES RIBEIRO

SEROPÉDICA – RJ
2010

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA DOMÉSTICA

O TRABALHO DO PROFESSOR DE SEROPÉDICA: MOTIVOS DE ESTRESSE E DE BEM-ESTAR

DILSON FAGUNDES RIBEIRO

Monografia apresentada ao Departamento de Economia Doméstica, como parte dos requisitos para conclusão do curso de graduação em Licenciatura em Economia Doméstica. Sob orientação do Prof. DSc. Jorge Luiz Góes Pereira e co-orientação da Prof. Dra. Sílvia Maria Melo Gonçalves.

SEROPÉDICA – RJ
2010

DILSON FAGUNDES RIBEIRO

O TRABALHO DO PROFESSOR DE SEROPÉDICA: MOTIVOS DE ESTRESSE E DE BEM-ESTAR

Monografia apresentada ao Departamento de Economia Doméstica, como parte dos requisitos para conclusão do curso de graduação em Licenciatura em Economia Doméstica. Sob orientação do Prof. DSc. Jorge Luís Góes Pereira e co-orientação da Prof. Dra. Sílvia Maria Melo Gonçalves.

APROVADO: 15 DE DEZEMBRO DE 2010

Prof. DSc. Jorge Luís Góes Pereira
orientador

Profª Drª. Sílvia Maria Melo Gonçalves
coorientadora

Prof. MSc. Tatiane de Oliveira

SEROPÉDICA – RJ
2010

DEDICATÓRIA

Dedico, em especial, aos meus pais que, com esforço e amor, me deram condição de lutar pelos meus objetivos, e aos professores que, com atenção e paciência, me orientaram na realização deste estudo, respeitando sempre minhas dificuldades e promovendo o meu crescimento intelectual.

RESUMO

O trabalho do professor envolve relações interpessoais que podem torná-lo prazeroso como, também, podem ser fonte de estresse já que profissionais mais acometido por estresse e *burnout* são aqueles que mantêm contato direto estreito com pessoas. O objetivo deste trabalho foi investigar a satisfação do professor e os aspectos que influenciam na percepção do bem-estar subjetivo. Participaram 46 professores do município de Seropédica/RJ. O instrumento utilizado foi um questionário contendo 6 questões acerca do trabalho docente. Os resultados mostraram que 61,93% das respostas apontaram para aspectos negativos, destacando-se indisciplina dos alunos, falta de interesse da família dos alunos, péssima infra-estrutura, baixo salário e desvalorização do magistério. Os aspectos positivos totalizaram 38,07 versaram sobre gostar de ser professor, relacionamentos afetivos com alunos e outros professores, poder ensinar e pesquisar, contribuir para a formação de pessoas e bons resultados encontrados em seu trabalho com os alunos. Percebe-se que os aspectos positivos percebidos na atividade docente são subjetivamente considerados mais importantes do que os aspectos negativos relativos à profissão.

Palavras-chaves: Psicologia Positiva, Bem-estar subjetivo, trabalho docente.

SUMÁRIO

I Introdução..... 1

II Revisão de literatura..... 3

2.1 - Psicologia Positiva e o bem-estar subjetivo..... 3

2.2 – O trabalho do professor da rede pública de ensino do Município de Seropédica.....10

III – Materiais e Métodos..... 16

IV – Resultados e discussão..... 18

V – Conclusões..... 20

Referências Bibliográficas..... 22

Anexo I – Questionário 25

I INTRODUÇÃO

O trabalho na vida dos indivíduos possui vários significados: de promover o sustento das necessidades básicas, de prover o conforto e de fazer com que o ser humano estabeleça relações interpessoais. Por um lado pode proporcionar a satisfação e a felicidade e por outro, pode causar insatisfação, bem como o aparecimento de doenças laborais quando realizado em condições que causam algum tipo de tensão que sobrecarrega o trabalhador ou quando não atende aos seus desejos e expectativas pessoais.

A combinação de salários baixos, múltiplas jornadas e inadequadas condições de trabalho levam muitos docentes a insatisfação com seu trabalho, ao adoecimento e afastamento de suas funções. Há doenças comuns nesta profissão, tais como: síndrome de burnout e o estresse, problemas na coluna, calos nas cordas vocais, alergias, problemas cardíacos, que provocaram em 2003 um percentual de afastamentos por licenças médicas de 22,6% dos professores brasileiros (VIEIRA, 2003).

O trabalho do professor, em especial da rede pública de ensino, é caracterizado por situações que podem gerar sentimentos de satisfação ou de insatisfação, motivando ou desmotivando o trabalho docente.

No caso da insatisfação, a profissão docente vem sofrendo ao longo do tempo com a falta de reconhecimento por parte da sociedade e dos governantes, não sendo dada às devidas importâncias às condições de trabalho em que estes profissionais desenvolvem diariamente suas atividades de ensino. É muito comum o afastamento de professoras e professores por *estresse* gerado pelas más condições de trabalho, interferindo diretamente em sua saúde e na percepção da satisfação e da felicidade. Em alguns casos prejudicando a vida pessoal, o convívio familiar e social destes profissionais.

Com alta carga horária de trabalho e baixa remuneração, os professores ainda possuem como desafio, outros problemas que podem dificultar a realização de suas atividades. São inúmeras as situações que interferem na qualidade do trabalho do professor, o obrigando a contorná-las e criar estratégias para continuar realizando suas atividades.

Entretanto, há também a percepção de aspectos que podem motivar a continuação do exercício do magistério. Essa percepção dos aspectos positivos influencia no aumento do bem-estar subjetivo e na melhoria da qualidade de vida. Dentre esses aspectos motivadores estão: as relações interpessoais com colegas de trabalho e alunos, reconhecimento do aluno, promoção do conhecimento e a formação de pessoas para uma

sociedade mais justa e a percepção de que se conseguiu fazer com que os alunos aprenderam o conteúdo ministrado pelo professor.

Baseado nos conhecimentos da Psicologia Positiva, uma nova área focada na valorização das forças e virtudes humanas (PALUDO e KOLLER, 2007), o objetivo deste trabalho foi identificar e analisar os fatores que influenciam de forma positiva no trabalho docente, os motivos que favorecem o professor no exercício do magistério sem padecer de alguma doença laboral e apurar se os professores encontran-se satisfeitos ou insatisfeitos com seu trabalho docente. Também iremos identificar os principais aspectos negativos indicadores de estresse e de que forma o trabalho influencia na qualidade de vida, na satisfação e no bem-estar.

II REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Trabalho, psicologia positiva e o bem-estar subjetivo

É fato que a violência, a criminalidade, as tragédias, a depressão e o estresse têm sido algo presente nos noticiários e em nosso cotidiano. Paludo e Koller (2007) argumentam que devido a tal evidência, o destaque a esses eventos parece contraditório aos aspectos positivos da natureza humana.

No tocante ao trabalho, o profissional vive sob contínua tensão, onde suas responsabilidades e competitividade do mercado exigem que o trabalhador atualize seus conhecimentos e o coloca diante de desafios que, para vencê-los, é preciso superar os próprios limites. O estresse no trabalho surge devido à tensão emocional gerada visando atender às metas definidas, aos níveis de prestígio e aos padrões de comportamento que são impostos pela sociedade moderna (LEITE, GONÇALVES & LUIZ VIANNA, 2006).

E como poderíamos investigar as causas da felicidade em meio a tantas situações que levam a depressão, ao estresse, a doença ou a violência? Como prevenir patologias no trabalho? E como melhorar a qualidade de vida? Como se ater a pesquisas sobre o bem-estar, se a sociedade está vivenciando inúmeros problemas?

Surge então a Psicologia Positiva, uma nova área que se foca na valorização das forças e virtudes humanas, na melhoria da qualidade de vida e na prevenção de patologias. Preocupada em fortalecer competências ao invés de corrigir e reparar danos, a Psicologia Positiva busca contribuir com a prosperidade do indivíduo e da sociedade.

Ao assumir a presidência da *American Psychological Association* (APA), Martin Seligman deu início ao movimento Psicologia Positiva. Para o autor, a ciência psicológica não dava as devidas importâncias às virtudes e forças humanas (PALUDO E KOLLER, 2007).

O objetivo da Psicologia Positiva é redirecionar o foco de interesse da Psicologia, deixando de se preocupar unicamente com a reparação de danos para se ocupar com emoções positivas, virtudes e forças pessoais (SELIGMAN, 2004), tornando-se uma ciência que estuda e investiga a experiência subjetiva positiva, as características positivas individuais e as instituições positivas (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000; FREDRICKSON, 2001; SELIGMAN, 2004; DIENER & SELIGMAN, 2004).

Passareli e Silva (2007) argumentam que o novo foco em estudos sobre as forças e potencialidades humanas, significa uma mudança no interesse, que até então se concentrava

em emoções negativas demonstradas nas freqüentes pesquisas empíricas, para um novo grupo de pesquisas interessadas nas emoções positivas.

Essa nova área de estudos propicia o florescimento das pessoas e da comunidade. Paludo e Koller (2007) apresentam uma definição de florescimento dada por Keyes e Haidt (2003), Segundo eles, existem condições que permite um desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais, em que o indivíduo sente uma emoção positiva pela vida, não tendo problemas relacionados à saúde mental.

O bem-estar subjetivo é um componente da Psicologia Positiva que se refere ao que as pessoas pensam ou sentem sobre suas vidas.

> é um aspecto que pode favorecer a maneira como vemos a nós mesmos e as outras pessoas, o que pode resultar em maior prazer em vivenciar as situações cotidianas e o relacionamento com os nossos pares. (PASSARELI E SILVA, 2007, p. 514)

Chaves e Fonseca (2006) ressaltam que o bem-estar subjetivo é composto por dois componentes: o cognitivo e o afetivo. O primeiro, chamado satisfação com a vida, diz respeito aos aspectos racionais e intelectuais, quando, por exemplo, uma pessoa faz um julgamento avaliativo consciente sobre a sua vida como um todo, ou em áreas específicas como o lazer ou o trabalho. O outro componente, o afetivo, identificado pelos afetos positivos e negativos, envolve os componentes emocionais, a adição de humores e emoções, quando a pessoa vivencia experiência de emoções prazerosas ou desprazerosas.

A qualidade de vida é composta de dois componentes: bem-estar objetivo e bem-estar subjetivo. O bem-estar objetivo, durante muitas décadas foi empregado para avaliar a qualidade de vida das pessoas de várias nações (DIENER & SELIGMAN, 2004; PEREIRA, 1997; 1993). Sua avaliação verifica os recursos que as pessoas têm e que lhes propiciam a satisfação das necessidades básicas de vida e de segurança, como: salário, renda, segurança, moradia, educação, saúde, emprego, lazer, transportes etc.

O bem-estar subjetivo é composto por quatro subcomponentes: satisfação com a vida (aspecto cognitivo), afeto positivo, afeto negativo (aspecto emocional) e felicidade (preponderância dos afetos positivos sobre os afetos negativos). O bem-estar subjetivo avalia os autorrelatos de afetos positivos e negativos, constituindo-se no modo como as pessoas percebem-se emocionalmente; como estimam os conteúdos dos domínios de satisfação com a vida e os julgamentos globais de satisfação de vida. Nesse sentido, para o presente estudo, em relação ao domínio trabalho, a questão relevante é como o professor

subjetivamente avalia seu trabalho, não importando as condições objetivas do mesmo, ainda que estas venham a interferir em seu julgamento.

Seligman (2004, p. 188) observa que a "forma como a pessoa estrutura o trabalho em relação aos outros aspectos da vida é bastante relevante para a experiência do bem-estar" e acrescenta que os estudiosos distinguem três tipos de "orientações do trabalho": tarefa, carreira e vocação. Segundo a autor,

> A tarefa será cumprida com o pagamento no final do mês, sem envolver qualquer outro tipo de recompensa, sendo apenas um meio a serviço de um fim. A carreira vincula-se a um maior investimento pessoal no trabalho e suas realizações são marcadas pelo dinheiro e pelo progresso profissional, com consequentes promoções, elevando os níveis de prestígio, poder e de salário. A vocação é um maior envolvimento com o trabalho, sendo o próprio trabalho o fator de realização, independente de promoção ou dinheiro (SELIGMAN, 2004, p. 188).

Passareli e Silva (2007) apontam pesquisas feitas por Diener e Biswas-Diener (2002), em que ficou evidenciado que o aumento da renda influenciaria na avaliação de bem-estar subjetivo, no caso de pessoas extremamente pobres. E a partir de uma determinada renda, o aumento da riqueza, não influenciaria em um aumento da percepção dos componentes do bem-estar subjetivos.

Com relação à idade, Chaves e Fonseca (2006) citam pesquisas feitas por Ehrlich e Isaacowitz (2002) em que ficou evidenciado significativa diferença na satisfação com a vida de diferentes grupos etários. Para os autores, se:

> encontraram evidências de que alguns componentes do bem-estar subjetivo, como, a resposta emocional, parecem aumentar com a idade, enquanto que a variável satisfação com a vida permanece estável ao longo do tempo (CHAVES E FONSECA, 2006, p. 77).

O que podemos perceber, com a pesquisa acima referida, é que há baixa correlação entre os fatores econômicos e o sentimento de bem-estar subjetivo. E que a condição objetiva do bem-estar, como trabalho, renda e idade, não são as únicas determinantes para o bem-estar que as pessoas sentem. Chaves e Fonseca (2006) explicam que a conjugação das condições objetivas com os processos internos ao próprio indivíduo ajuda a determinar como as condições externas são percebidas, influenciando na avaliação geral do bem-estar.

De acordo com Chaves e Fonseca (2006, *apud* Diener, Suh e Oishi, 1997) algumas variáveis sociodemográficas, como o casamento, por exemplo, parecem ser preditoras na configuração do bem-estar, porque promove uma condição de apoio social. Através de uma pesquisa realizada nos Estados Unidos percebeu-se que há uma relação positiva entre a

condição marital e a percepção do bem-estar físico e psicológico, tanto em homens quanto em mulheres, sendo o sexo feminino o que mais apresenta satisfação com a vida. (*apud* MOOKHERJEE, 1997)

Chaves, Gouveia, Gusmão, Santos e Araújo (2002) ao estudarem a variável sexo, constataram que os homens gozavam de maior bem-estar do que as mulheres no contexto da população geral da cidade de João Pessoa, no Rio Grande do Norte.

Chaves e Fonseca (2006, *apud* HUTCHINSON E COLS, 2004) complementam que existe igualmente uma diferenciação entre os sexos e o bem-estar. Através de pesquisa feita na Jamaica, observou-se que as mulheres apresentaram mais baixo nível de bem-estar e satisfação com a vida em relação aos homens.

No caso aqui por nós analisado, o bem-estar em professores, em especial ao da rede pública de ensino de Seropédica/RJ, se torna relevante uma vez que estes profissionais vivem, no trabalho, em contato direto com pessoas. Na sua rotina, em muitos casos, os professores se vêem obrigados a assumirem funções contrárias à sua formação, ou, a aumentar a carga de trabalho para recompor o salário, reconhecidamente baixo, para garantir o acesso a uma vida de melhor qualidade.

O mercado de trabalho passa por mudanças, que, de alguma forma, exerce pressão na vida do professor. As mudanças que vêm ocorrendo no currículo, nas regras da direção escolar e em novas leis, obrigam os professores a se adaptarem a nova realidade institucional e pedagógica. Também a falta de materiais didáticos e estrutura física adequada, muitas vezes obrigam os professores a modificarem sua metodologia e seu ritmo de trabalho.

Um exemplo de mudança na Lei, que influencia no trabalho do professor é a Lei de diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei N° 9.394/ 96) que dispõe sobre a obrigatoriedade de os professores possuírem nível superior ou de estarem cursando até o ano de 2006. Para Chaves e Fonseca (2006), tais exigências e mudanças, em um curto período de tempo, podem causar tensões e sobrecarregar o trabalho docente, provocando agravos à saúde.

Pereira (2006) em pesquisas feitas com docentes que lecionam em nível superior, argumenta que transformações sociais interferem no trabalho docente. A autora também ressalta a importância do trabalho para a manutenção das relações sociais entre o indivíduo e a sociedade. Pereira (idem) comenta:

> Ressalta-se que o trabalho, apesar de sua reestruturação, ainda se mantém como um dos pilares na organização das sociedades e contribui para o

> estabelecimento das relações sociais entre os atores e o grupo, influenciando as relações de poder e as desigualdades sociais.
> Inserida neste contexto de modificações múltiplas, a profissão docente não está a margem deste processo e sofre as influências desencadeadas por esta reestruturação em todas as suas instâncias.
> O trabalho enquanto parte importante na construção da identidade do sujeito se exemplifica e solidifica na profissão docente no dia-a-dia do professor, ou seja, em suas relações diárias com a sociedade, com a instituição, com seu alunado e em todas as implicações políticas que envolvem este convívio que abrange desde a relação professor-aluno, passa pelas condições de trabalho de cada instituição na qual ele está inserido, até a Leis e definições preconizadas pelo Ministério da Educação (PEREIRA, 2006, p 24 e 25).

Porém, em meio a tantas dificuldades enfrentadas no trabalho docente, há ainda outras qualidades que influenciam na percepção do bem-estar e da satisfação com a vida, que motivam o professor a trabalhar e a inovar. E justamente essas qualidades são o que mantêm esses profissionais em exercício.

Csikszentmihalyi (1992, p.206) cita um antigo e irreverente ditado italiano que diz que "o trabalho enobrece o homem, e o transforma num animal". Para este autor, talvez o ditado esteja fazendo referência à natureza de todos os trabalhos, entretanto, pode, também, estar contrastando o trabalho que exige grande aptidão e que é executado livremente, aperfeiçoando a complexidade do trabalhador, com o trabalho não-especializado e realizado sob coação, chegando a causar enorme desordem emocional. Partindo-se deste raciocínio de Csikszentmihalyi, pode-se comparar o primeiro tipo de trabalho com o trabalho do cirurgião, do professor, e de outros profissionais que têm a oportunidade de aprender coisas novas todos os dias, e estão no controle de suas atividades, podendo realizar tarefas difíceis. Por outro lado, o segundo tipo de trabalho citado é apresentado por Csikszentmihalyi como as atividades executadas pelo operário, sendo este "forçado a repetir os mesmos movimentos exaustivos, e o que aprende diz respeito principalmente à sua própria impotência" (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p.207).

Na concepção de Csikszentmihalyi (1992), somente quando a pessoa se envolve com todos os detalhes de sua vida, sejam estes bons ou ruins, e for capaz de controlar suas ações, é que experimentará uma profunda sensação de prazer, constituindo-se como ponto de referência para a vida. E a essa experiência, Csikszentmihalyi (1992) denomina de experiência máxima, fluir, experiência do fluxo, *flow* ou negaentropia psíquica.

A concepção de *flow*, como propõe o autor (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p.36), é "uma motivação intrínseca que costuma ocorrer quando uma pessoa encara um conjunto claro de metas que exigem respostas apropriadas" e surge em situações que o trabalho pode

propiciar. Para ele, são várias as atividades em que se pode entrar em *flow*, mas, todas representam a concentração em uma meta límpida e compatível. Sua característica principal é o *feedback* imediato, propiciando um ajuste no desempenho, e essas atividades tendem a ocorrer quando as habilidades da pessoa estão envolvidas em superar desafios próximos ao limiar de sua capacidade de controle.

Para Seligman (2004), talvez o *flow*, tal como concebe Csikszentmihalyi, represente o estado que marca o crescimento psicológico, e "a concentração, a perda da consciência e a interrupção do tempo são formas que a evolução tem de nos dizer que estamos acumulando recursos psicológicos para o futuro" (SELIGMAN, 2004, p.137). Essas situações são denominadas de experiências máximas e "geralmente envolvem um fino equilíbrio entre a capacidade de o indivíduo agir e as oportunidades disponíveis para a ação" (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p.37). Se os desafios forem muito elevados, gerará frustração, preocupação e ansiedade; mas, por outro lado, se forem muito baixos em relação às habilidades da pessoa, esta ficará entediada.

Situações que envolvem desafios acontecem com grande freqüência no trabalho, e os melhores momentos da vida, contrariamente ao que se imagina, podem não ser passivos, receptivos e relaxantes. Mas, ao contrário, quando se trabalha muito para se alcançar àquilo que se deseja, essas experiências poderão compor grandes momentos de satisfação e de prazer, pois o corpo ou a mente estarão completamente empenhados num esforço voluntário para realizar algo difícil e que vale a pena. Desse modo, a experiência máxima ou *flow* acontece porque a pessoa faz com que ela ocorra.

Assim, embora as pessoas refiram-se ao trabalho como uma obrigação, uma atividade desprazível e que trabalham porque precisam sobreviver, Csikszentmihalyi (1992, 1999, 2004), com os estudos realizados sobre o *flow*, aponta a importância fundamental do trabalho para a qualidade de vida das pessoas através do modo como este se dá em suas vidas. Seligman (2004) argumenta que quando a pessoa utiliza suas forças e virtudes no trabalho, as tarefas são mais agradáveis e a rotina é transformada em vocação, e "a vocação é a forma mais satisfatória de trabalho porque, gerando gratificação, é exercida pela atividade em si, não pelos benefícios materiais que acarreta" (SELIGMAN, 2004, p.186).

O trabalho pode, inclusive, ser o principal "facilitador do fluxo porque, ao contrário do lazer, cria em si mesmo muitas das condições para isso (SELIGMAN, 2004, p.195). Além de o trabalho ser fonte de bem-estar quando propicia satisfação pela tarefa envolvida, também o será pelas trocas interpessoais proporcionadas pelo ambiente social, deixando as

recompensas materiais de serem a principal razão para se trabalhar, conforme argumenta Csikszentmihalyi (1999):

> Apesar das grandes diferenças no salário, prestígio e liberdade, os gerentes tendem a sentir-se apenas um pouco mais criativos e ativos no emprego, enquanto os trabalhadores em funções de escritórios e da linha de montagem não são mais infelizes e insatisfeitos (CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p.59).

A descoberta do *flow* parte de uma reflexão ao mesmo tempo simples e profunda: se a pessoa não assumir a direção de sua vida, ela será controlada pelo mundo exterior, servindo, assim, a propósitos alheios. Não se pode esperar que alguém ajude o outro a viver; é preciso que se descubra como fazer isso por conta própria. A solução é enfrentar desafios com tarefas que exijam alto grau de habilidade e compromisso (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Segundo Csikszentmihalyi (1992), para que se possa alcançar uma vida de satisfações, há que se conseguir ter esse controle direto da experiência, ou seja, a capacidade de obter, instante a instante, prazer com o que se faz, pois de todas as virtudes que se pode aprender, nenhuma se caracteriza como mais útil, mais essencial à sobrevivência e mais capaz de melhorar a qualidade de vida do que a capacidade de transformar a adversidade num desafio gerador de satisfação (SELIGMAN, 2004).

Por outro lado, em relação à influência do trabalho na vida das pessoas, Argyle (1989) acrescenta que o *status* ocupacional é um dos determinantes da felicidade, embora esteja interligado à renda e à educação. E, Seligman comenta que é "quase impossível esclarecer se a maior satisfação no trabalho faz a pessoa mais feliz ou se a disposição de ser feliz gera satisfação no trabalho" (SELIGMAN, 2004, p.56). Assim, a questão do trabalho é bastante complexa em relação aos níveis de bem-estar, mas, dentre seus benefícios estão uma melhor autoestima, apoio social, diminuição do tempo livre ocioso e manutenção de vínculos sociais (GONÇALVES, 2006).

São muitos os aspectos negativos do trabalho do professor, porém, parece que os aspectos positivos são mais valorizados, e são esses aspectos que, segundo a teoria da Psicologia Positiva, deveriam ser reforçados a fim de melhorar a percepção do bem-estar subjetivo. O que não significa que não deva haver mudanças nos setores considerados como os aspectos negativos, como salário, carga horária, falta de apoio por parte dos governantes e da falta de participação familiar na educação.

As pesquisas da Psicologia Positiva são fundamentais para que possamos compreender de que maneira alguns trabalhadores conseguem driblar o *estresse* e as doenças laborais, mantendo o equilíbrio psíquico, a saúde mental e o bem-estar subjetivo (DIENER & SELIGMAN, 2004).

2. 2 O trabalho do professor da Rede Pública de Ensino no Município de Seropédica/RJ

Não há dúvidas de que ser professor não é uma tarefa muito fácil, uma vez que esta profissão vem ao longo dos anos sendo desvalorizada por parte da sociedade e não tem recebido às devidas atenções por parte dos governantes. Com alta carga horária de trabalho e baixa remuneração, os professores ainda possuem como desafio a enfrentar, inúmeros outros problemas que podem dificultar a realização de suas atividades docente.

Moreira (1997) apresenta fatores intrínsecos e extrínsecos que podem gerar insatisfação no trabalho docente. Os fatores intrínsecos estão relacionados, em sua maioria, com o relacionamento com os alunos indisciplinados e que não querem aprender. E os fatores extrínsecos relacionados à insatisfação são: o baixo salário, aumento do trabalho administrativo e o *status* da profissão.

Um outro fator que prejudica o trabalho docente é a falta de participação familiar na educação dos alunos. Os pais ou responsáveis estão cada vez mais ausentes na educação dos filhos, transferem ao professor toda a responsabilidade de educar. O que pode provocar um aumento das funções exercidas por estes profissionais em sala de aula. Com a ausência da família, os alunos podem se tornar rebeldes ou carentes de compreensão, que significa que o professor terá de reconhecer as dificuldades enfrentadas pelo seu educando em outras áreas de sua vida, e que esteja refletindo no aprendizado e no andamento das aulas.

As escolas desprovidas de estrutura física adequada e sem materiais necessários a realização das aulas, proporcionam outro tipo de dificuldade encontrada pelos professores, que sem recursos para realizarem seu trabalho, criam novas estratégias para garantir o andamento do plano curricular, ou, para alguns, mudam sua metodologia de ensino e, em alguns casos, deixam de apresentar parte do conteúdo proposto. O que reflete em mudanças no modo em que o professor realiza sua atividade docente, caindo sobre ele, toda a responsabilidade de inovar e adaptar-se para garantir o aprendizado.

Em sala de aula, os alunos encontram-se em diferentes níveis de dificuldades, provocado pela aprovação automática[1] ou pela falta de completar todo o conteúdo proposto ao aprendizado nas séries anteriores. O que delega ao professor a difícil e importante tarefa de estar igualando o nível de aprendizado e de estar atendendo cada aluno de uma forma reservada e específica a ele, sobrecarregando ainda mais o trabalho docente.

Moreira (1997) argumenta que a falta de um plano de carreira que valoriza o professor constitui um dos fatores que menos motivam o trabalho docente, e que esse fato pode ocasionar no professor uma desmotivação, resultando em um menor envolvimento com a profissão.

Entretanto, também há aspectos positivos na realização do trabalho docente. Muitos professores encontram satisfação em algumas experiências, que, para eles, são tidas como prazerosas e motivadoras em continuar exercendo o trabalho docente, mesmo em meio a tantas situações contrárias a um trabalho sadio.

Entre esses aspectos positivos do trabalho docente, estão às relações interpessoais, com colegas de trabalho e com alunos. O contato com as pessoas que trabalham no mesmo lugar gera vínculos afetivos. A relação com os alunos, para alguns professores, também é tida como prazerosa quando há um reconhecimento e respeito pelo trabalho do professor.

Outro aspecto positivo é o de estar participando na promoção do aprendizado e na formação de indivíduos para uma sociedade mais justa e igualitária. E na percepção de que o professor alcançou o objetivo de fazer o aluno compreender o conteúdo ministrado por ele.

Lacroix (2007) afirma que o ensinar com prazer faz do professor um transmissor de confiança e de esperança no futuro, além do saber da própria matéria, possibilitando o crescimento e compreensão da sociedade. E reforça:

> energia de vida que circula, a qual permite aos seres crescer, enriquecer sua compreensão do universo e nele evoluir com mais desembaraço (LACROIX, 2007, p 139).

De acordo com Moreira (1997), uma das maiores fontes de motivação para professores é o próprio ato de ensinar. O autor apresenta também outras fontes de satisfação, como as recompensas. Segundo ele, as recompensas podem ser intrínsecas,

[1] Aprovação automática é a aprovação dos alunos aos ciclos seguintes sem que tenham absorvidos os conteúdos ministrados e, portanto, sem que lhes tenha sido assegurado o direito de acesso ao conhecimento acumulado ao longo dos estudos, independente se o aluno tenha ou não alcançado a média nas avaliações.

extrínsecas e suplementares. As recompensas intrínsecas são aquelas relacionadas às avaliações subjetivas, que são visíveis somente à própria pessoa, como as relações interpessoais. As extrínsecas, por sua vez, estão relacionadas a benefícios como salário, status e poder. E as recompensas suplementares possuem uma dimensão objetiva e subjetiva, que estão disponíveis a todos, mas somente alguns indivíduos sentem satisfação nela, como, por exemplo, relacionadas à segurança, a férias prolongadas e estabilidade nos rendimentos.

As condições de trabalho a qual os professores estão submetidos podem interferir na percepção do bem-estar subjetivo, na sua saúde, em suas relações interpessoais com a família e a comunidade, acarretando em estresse e em outras doenças laborais, diminuindo sentimentos como auto-estima, alegria, satisfação e comprometimento com o trabalho.

O estresse no trabalho surge devido à tensão emocional gerada visando atender às metas definidas, aos níveis de prestígio e aos padrões de comportamento que são impostos (LEITE, GONÇALVES & LUIZ VIANNA, 2006).

Quando o trabalho do professor começa a adoecê-lo, as queixas apresentadas incluem tanto condições físicas como psicossociais, pois o ato de educar envolve afeto, ultrapassando o limite da atividade de instrução, que é a transmissão de informações e o treinamento específico de habilidades, já que há contato direto e excessivo com outros seres humanos (CODO, 1999; ESTEVE, 1999).

Uma doença que acomete muito os professores é a Síndrome de *Burnout*. *Burnout* é uma síndrome de desistência cujos sintomas são geralmente percebidos devido à ausência de certos fatores motivacionais, tais como: alegria, entusiasmo, energia, satisfação, interesse, vontade, projetos de vida, idéias, concentração, autoconfiança, elevada autoestima, humor etc. (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). As consequências desse sofrimento ultrapassam a vida laboral, envolvendo tanto o trabalhador como sua família e a sociedade como um todo, acarretando o agravamento da violência urbana em cada um de seus aspectos particulares (LEITE, GONÇALVES & LUIZ VIANNA, 2006). A Síndrome de *Burnout* se relaciona negativamente com saúde, desempenho, satisfação no trabalho, qualidade de vida e bem-estar subjetivo.

O conceito de estresse foi sendo modificado com o passar dos anos, teve conotação de aflição ou adversidade, de força ou pressão, mas com o surgimento do século XX, pesquisadores das ciências biológicas e sociais deram início à investigação de seus efeitos sobre saúde física e mental das pessoas (ARANTES & VIEIRA, 2002).

Hans Selye (1965), em 1936, foi o pioneiro a definir estresse, conceituando-o como qualquer adaptação requerida à pessoa. Chama-se de estressor o estímulo capaz de provocar o surgimento de um conjunto de respostas físicas, psicológicas ou comportamentais, acarretando mudanças fisiológicas estereotipadas, com o objetivo de adaptar o indivíduo à nova situação. Partindo-se desta definição, o estresse é concebido como um agente neutro, convertendo-se em positivo ou negativo, dependendo da percepção e do modo com que seja interpretado pela pessoa. A tensão normal é uma saudável condição física e psicológica que capacita a pessoa para enfrentar uma situação de crise ou quando esta for solicitada a produzir ou a criar. A tensão se torna patológica quando a pessoa sente mais estresse do que é capaz de controlar, repercutindo negativamente no desempenho pessoal e profissional (SELYE, 1965).

Vale ressaltar que, em relação às reações fisiológicas, tanto o estresse positivo quanto o negativo produzem sensações bastante semelhantes: aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da pressão arterial e da pulsação, elevação do nível de tensão muscular, mãos e pés umedecidos etc. Por outro lado, no tocante ao nível emocional, as reações aos dois tipos de estresses são bem diferentes, enquanto o estresse positivo impulsiona e motiva a pessoa a enfrentar a situação, ao contrário, o estresse negativo desencoraja, enfraquecendo e intimidando a pessoa, levando-a a fugir da situação (SELYE, 1965).

Pelo lado negativo, o estresse afeta o organismo de várias maneiras e a gravidade dos sintomas pode se dar tanto fisicamente; dores de cabeça, dores musculares, insônia, taquicardia, alergias, queda de cabelo, mudança de apetite, gastrite, dermatoses, esgotamento físico etc; como pode, também, desencadear desordens de caráter psicológico: ansiedade, depressão, apatia, tiques nervosos, isolamento, retraimento, introspecção, sentimentos de perseguição, problemas de memória, desmotivação, autoritarismo, irritabilidade, emotividade exacerbada etc. (ARANTES & VIEIRA, 2002).

Martins e Jesus (1999) complementam que o estresse pode ser favorável ou desfavorável, fazendo distinção entre a denominação do estresse positivo e do negativo. O *eustress* é um "desgaste físico e mental que nos dá prazer e nos traz benefícios e o *distress*, é um desgaste capaz de gerar desorganização (física e emocional), mal-estar e ofuscamento, um desgaste negativo" (*apud* DATTI, 1997, pg. 63). Para estes autores o estresse é considerado um fenômeno inevitável, que se torna negativo quando o indivíduo encara com dificuldade um novo ambiente ou uma situação desafiadora.

Albrecht (1990) divide as causas do estresse em duas categorias: uma de origem física e outra de emocional. O estresse de origem física é provocado por uma perturbação

direta no corpo, causada pelo ambiente a sua volta. O estresse de origem emocional é causado pelos pensamentos de uma pessoa. Este autor classifica o estresse emocional em quatro categorias diferentes:

> - Estresse do tempo - reação de ansiedade ao conceito abstrato de tempo, aí se incluindo o sentimento de que é preciso fazer alguma coisa (ou muitas coisas) até um determinando prazo; além disso, o sentimento geral de tempo "está esgotando" (o que isso possa significar) e que acontecerá algo terrível quando ele se esgotar.
> - Estresse da expectativa – comumente conhecido com "preocupação"; uma sensação de ansiedade diante de um acontecimento iminente; às vezes, uma ansiedade generalizada, com pouca ou nenhuma base específica; nos casos extremos "ataques de ansiedade", uma sensação difusa de pavor, um medo de que ocorra uma catástrofe horrorosa, mas indefinível; às vezes chamada de "medo de flutuação livre".
> - Estresse situacional – ansiedade decorrente de se encontrar numa situação ameaçadora e, pelo menos em parte, além do próprio controle; o acontecimento terrível esperado pode estar ligado a a lesões ou perigos físicos; mais comumente, envolve perda de *status*,significado ou aceitação aos olhos dos outros.
> - Estresse do encontro – ansiedade diante da possibilidade de ter que lidar com uma ou mais pessoas que se ache desagradáveis e, possivelmente, indignas de confiança; uma vaga, porém, intensa sensação de apreensão ao se descobrir que as regras convencionais de interação social não mais norteiam o comportamento dos outros, como num encontro ou grupo de "sensibilidade" (ALBRECHT, 1990, p.84).

O estresse ocupacional refere-se a situações geradas no trabalho e que têm consequências físicas ou psicológicas negativas para um grande número de trabalhadores. Os fatores estressores mais frequentemente relacionados ao trabalho são: jornada e ritmo de trabalho, condições de salubridade, riscos potenciais à saúde, sobrecarga de trabalho, surgimento de novas tecnologias, natureza e conteúdo do trabalho, situações ambíguas, conflitos e sobrecarga de papéis, relacionamento com os superiores, colegas e subordinados. Além destes fatores, há os relativos ao desenvolvimento e ao progresso da carreira, com congruência de *status*, segurança no emprego e perspectiva de promoções (MUCHINSKY, 2004).

Nesse sentido, a interpretação que se tem do mundo será determinante para a saúde física e emocional das pessoas, pois estas criam sua própria realidade a partir de suas percepções do mundo que a cerca. Assim, a percepção que se tem da vida familiar, do trabalho, dos relacionamentos com as pessoas nos diferentes contextos sociais, dentre outras situações de vida, será primordial para que a pessoa avalie a qualidade de sua vida, a satisfação com a vida e julgue se é ou não feliz (GONÇALVES, 2006; MAYA, 2005;

DIENER & SELIGMAN, 2004; SELIGMAN, 2004; MYERS, 2000; MYERS & DIENER, 1995). A partir dessa concepção, a pessoa torna-se produto de sua própria criação e à medida que consigue compreender as situações e pressões que a influenciam, melhor se adapta às suas demandas.

Freudenberger, em 1974, descreveu o *Bournout* como um "incêndio interno", uma combustão ocasionada pela tensão produzida pela vida moderna, afetando negativamente a relação subjetiva com o trabalho.

> *Burnout* é uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e conseqüência, percepção, esta, influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais (FARBER, 1991, p.70).

De acordo com Maslach e Jackson (1981), a Síndrome de *Burnout* apresenta-se como um conceito multidimensional que envolve três componentes: exaustão emocional (falta de energia física e emocional para lidar com o dia-a-dia da prática profissional, fadiga intensa, falta de forças para enfrentar a rotina no trabalho, sensação de estar sendo exigido além de seus limites emocionais e sentimento muito forte de tensão emocional); despersonalização ou ceticismo (distanciamento emocional e indiferença em relação ao trabalho e as pessoas do trabalho, sentimentos e atitudes negativas e de cinismo com as pessoas, crítica exacerbada do trabalho e de todos envolvidos, impossibilitando a integração social, pois há perda de investimento afetivo); e redução da realização pessoal ou eficácia profissional (falta de perspectivas para o futuro, frustração e sentimentos de incompetência e fracasso, prejuízo da habilidade para realização do trabalho e do contato com as pessoas do trabalho, bem como com a organização).

Camana (2007) complementa que o esgotamento emocional e afetivo é uma lembrança constante de um bem estar que se perdeu e a instalação de sintomas a nível físico e emocional. Isso causa a não realização por meio do trabalho, onde o profissional deixa de influenciar o aluno, dificultando o aprendizado.

Para Maslach e Jackson (1981), a síndrome de *burnout* é definida como consequência à tensão emocional crônica produzida pelo contato direto e excessivo com outros seres humanos, principalmente quando estes têm problemas. Esta síndrome afeta principalmente os trabalhadores encarregados de cuidar de outras pessoas. Os profissionais mais acometidos são aqueles que interagem de forma ativa com pessoas, cuidam e solucionam problemas de outras pessoas, obedecem técnicas e métodos exigentes, fazem parte de organizações de trabalho submetidas a avaliações ou exercem atividades que os colocam em perigo.

A Síndrome de *burnout* em professores pode ser identificada, em seu início, através de um estado de grande desalento e de progressiva falta de disposição para lecionar. À medida que a angústia do professor se agrava, este começa a padecer de esgotamento físico e emocional (CODO & VASQUES-MENEZES, 2000). De acordo com Esteve (1999), alguns professores permanecem trabalhando mesmo quando ficam ressentidos e adoecem com a desvalorização do seu trabalho, enquanto outros abandonam a sala de aula em busca de outras atividades ocupacionais que propiciem melhores condições de trabalho e de saúde.

III MATERIAIS E MÉTODOS

O município de Seropédica, localizado na região metropolitana da capital do Estado do Rio de Janeiro, foi emancipado do município de Itaguaí em 1997. Com número de população em torno de 78.819 habitantes e com área de 283,79 Km^2 (IBGE, 2010).

Neste município estão localizados: o campus sede da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) e importantes órgãos ligados aos governos federal e estadual, como a Embrapa – Agrobiologia e a Pesagro.

De acordo com os dados do Censo Educacional 2009 (MEC/ INEP, 2009), o número de escolas públicas por série presentes no município é: 46 escolas oferecem o nível fundamental, 35 escolas oferecem o pré-escola, 9 oferecem ensino médio. Neste universo, 47 escolas são da Rede Municipal de Ensino de Seropédica.

Dentre as da rede municipal, 38 escolas oferecem Educação Infantil e creches, 36 oferecem Ensino Fundamental 1º segmento (1º ao 5º ano), 14 oferecem Ensino Fundamental 2º segmento (6º ao 9º ano), 8 escolas oferecem Educação de Jovens e Adultos (EJA) 1º e 2º segmento e 3 escolas oferecem somente o 1 º segmento da EJA. A rede municipal não oferece ensino médio.

Dados do Levantamento Geral do Mês de Outubro de 2010, obtidos na Secretaria Municipal de Educação de Seropédica, revelam 14.009 alunos matriculados na rede municipal, por nível de ensino, assim divididos:

- Ensino Educação Infantil: 2335 alunos;
- Ensino Fundamental 1º segmento: 6920 alunos;
- Ensino Fundamental 2 º segmento: 3778 alunos;
- EJA 1º segmento: 344 alunos;

- EJA 2º segmento: 487 alunos;
- Educação Especial: 147 alunos.

A Rede Municipal de Ensino possui 610 professores no ensino fundamental e 107 professores no ensino pré-escolar. Os dados do Censo Educacional 2009 não apresentam, dentre os professores de ensino fundamental, a quantidade que leciona no 1º e 2º segmentos.

Para realização das nossas análises, realizamos um levantamento de dados através de um questionário semi-estruturado, contendo seis questões acerca da percepção do professor sobre seu trabalho.

Esse instrumento, além das perguntas objetivas, pretendeu ir mais além, direcionando o foco para alcançar um aprofundamento da reflexão do professor, um autorrelato acerca das condições de seu trabalho nas duas últimas semanas. A estratégia de investigação acerca das duas últimas semanas é bastante utilizada em saúde mental, visto que facilita a reflexão dos afetos que foram experenciados em uma época recente e determinada (Whoqol Group, 1995).

As respostas obtidas com questionários foram categorizadas de acordo com a análise de conteúdo proposta por Bardin (1994), em frequências simples e percentuais. Participaram deste estudo 46 professores da rede pública Municipal de Seropédica, no Estado do Rio de Janeiro, na faixa etária entre 22 a 55 anos de idade, sendo 9 do sexo masculino e 37 do sexo feminino.

Destacou-se como critério para seleção dos participantes que estes estivessem lecionando há, no mínimo, cinco anos. A justificativa para a escolha deste tempo como docente em sala de aula foi devido ao fato de estes professores já estarem familiarizados com a rotina do dia-a-dia de seu trabalho. E a escolha do Município pesquisado se deu pelo fato de nele estar localizado o campus sede da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), cujas escolas, nos servem como oportunidades de estágios e vivência de práticas de ensino voltadas às licenciaturas.

Os professores voluntários receberam esclarecimento sobre o que se tratava a respectiva pesquisa, que não precisavam se identificar, que não iríamos, de forma alguma, expor o nome das escolas em que foram colhidos os dados e que os resultados seriam publicados em trabalhos acadêmicos na Instituição UFRRJ.

Dentre os professores entrevistados, 25 relataram trabalhar também no ensino fundamental em escolas da rede estadual de ensino e ainda 3 afirmaram trabalhar no ensino médio de escolas também da rede estadual. Nenhum dos participantes declarou sobre

trabalhar na rede privada de ensino. Portanto, são, na sua maioria, professores que enfrentam várias jornadas de trabalho para obter um melhor rendimento através da atividade de professor.

IV RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos aspectos positivos e negativos da profissão, 61,93% das respostas apontaram para aspectos negativos, destacando-se: falta de interesse e indisciplina dos alunos, falta de interesse da família dos alunos, péssima infraestrutura, baixos salários e desvalorização do magistério.

Os aspectos positivos totalizaram 38,07% e versaram sobre gostar de ser professor, relacionamentos afetivos com alunos e outros professores, poder ensinar e pesquisar e contribuir para a formação de pessoas., bons resultados com os alunos.

Estes aspectos, classificados pelos professores como positivos e apontados como fonte de satisfação, são gerados pela atividade docente em si e não pelas recompensas materiais, o que corrobora com Seligman (2004) que argumenta que quando a pessoa utiliza suas forças e virtudes no trabalho, as tarefas são mais agradáveis e a rotina é transformada em vocação, podendo inclusive ser o principal facilitador do *flow*.

Conforme salientou Csikszentmihalyi (1999), o trabalho além de ser fonte de bem-estar, quando propicia satisfação na tarefa envolvida, também o será pelas trocas interpessoais, proporcionadas pelo ambiente social.

Ao se comparar estas respostas com aquelas encontradas para a pergunta:Você se considera satisfeito com seu trabalho? Por quê? 60,9% declararam-se satisfeitos com o trabalho docente, 30,4% consideram-se insatisfeitos e 8,7% disseram estar mais ou menos satisfeitos. Percebe-se que os aspectos positivos percebidos na atividade docente são subjetivamente considerados mais importantes do que os aspectos negativos relativos à profissão.

Os motivos de insatisfação mais apontados foram: o desinteresse dos alunos (32%), baixo salário (27,28%), falta de reconhecimento e de apoio do governo (13,6%) e salário (13,6%).

É relevante o fato de que somente 30,4% dos professores disseram que não estão satisfeitos com seu trabalho em sala de aula, 8,7% julgaram-se mais ou menos satisfeitos e 60,9% relataram estar satisfeitos, pois as pesquisa em Psicologia Positiva interessam-se em

compreender e contribuir para que as pessoas sejam felizes, para educar pessoas para serem felizes. Assim, os professores satisfeitos construiriam instituições mais sólidas, como família, educação, trabalho, formando pessoas que poderiam vir a formar outras nessas mesmas condições, estabelecendo, desse modo, uma cadeia de multiplicadores de indivíduos positivos para formarem uma sociedade positiva com instituições também positivas. Em uma sociedade positiva, as pessoas seriam mais felizes, autônomas, independentes, não tão facilmente manipuladas por ameaças ou recompensas externas (DIENER & SELIGMAN, 2004).

Percebe-se também que as relações interpessoais estão ligadas percepção do bem-estar subjetivo para esse grupo de professores, o que corrobora com Seligman (2004) e Passareli e Silva (2007) que argumentam que pessoas felizes tendem a fazer mais amizades. Estes autores relacionam o bem-estar subjetivo como um fator que favorece o nosso olhar e percepção sobre nós mesmos e sobre pessoas a nossa volta, favorecendo a sociabilidade. Em que atividades do nosso cotidiano e o relacionamento com nossos pares tendem a ser mais prazerosos.

Para Moreira (1997) esses aspectos considerados satisfatórios pelos professores, são motivadores cujas recompensas são intrínsecas, relacionadas a avaliações subjetivas que são visíveis somente à pessoa que vivencia tal experiência.

Outro resultado notado, e de muita importância, é que entre os professores de Seropédica, 30,4% encontram-se insatisfeitos, 8,7% julgam-se “mais ou menos” satisfeitos e 60,9% encontram-se satisfeitos, mesmo sendo o salário reconhecidamente baixo. O que evidencia que fatores econômicos não são os únicos determinantes sobre a percepção do bem-estar subjetivo, o que corrobora a afirmação de Diener e Biswas-Diener (2002 *apud* PASSARELI E SILVA, 2007) sobre o assunto. Para os autores, o aumento da renda só aumentaria o bem-estar de pessoas extremamente pobres, e que a partir de uma determinada renda, o aumento da riqueza não seria acompanhado com um aumento da percepção do bem-estar, ou seja, há pouca correlação entre indicadores econômicos e a percepção dos componentes do bem-estar subjetivo.

Para esses professores, as condições de trabalho são as mesmas do ponto de vista extrínseco, porém nem todos eles têm alcançado satisfação no trabalho. O que mais uma vez fica evidenciado que as condições objetivas do bem-estar são conjugadas com condições internas ao próprio indivíduo, o que determina como as condições externas são percebidas na avaliação do bem-estar, conforme salientou Chaves e Fonseca (2006).

V CONCLUSÕES

Este estudo é apenas um começo de outros que estão em andamento e ainda virão e complementarão o seu conteúdo, abordando os principais aspectos que envolvem o trabalho docente e como estes aspectos influenciam na percepção dos componentes do bem-estar subjetivo e por fim, na saúde física e psicológica dos professores da Rede Pública de Seropédica/RJ.

Assim podemos, compreender melhor a realidade em que muitos destes profissionais trabalham e quais mudanças seriam necessárias para garantir um trabalho sadio e de melhor qualidade, influenciando também na qualidade de ensino e instrução dos alunos sob responsabilidade destes professores.

Cabe ressaltar a importância de se encontrar profissionais da educação que trabalham permeando com afeto o ato de educar e as relações interpessoais com seus alunos, transpondo o limite da atividade de instrução como exclusivamente a transmissão de informações. Corroborando com Csikszentmihalyi (2004), para estes professores, o trabalho, além de ser fonte de bem-estar e de satisfação, também o será pelas trocas interpessoais proporcionadas pelo ambiente aprazível, deixando as recompensas materiais de serem a principal razão para se trabalhar.

Podemos concluir, com os resultados obtidos, que o nível elevado de satisfação declarado pelos professores pode estar relacionado à maior importância atribuída aos aspectos positivos da profissão do que aos negativos.

Assim, em relação aos professores entrevistados, o objetivo da Psicologia Positiva estaria sendo atendido, pois as escolas desempenham um papel fundamental na vida das pessoas e têm a missão de contribuir para que as pessoas sejam felizes, pois só assim, educariam outras pessoas para serem felizes, e, desta maneira, construírem uma sociedade positiva com instituições também positivas. Desta forma, os benefícios do processo de aprendizagem seriam retransmitidos a inúmeras outras pessoas.

Entretanto, é importante ressaltar que os governantes deveriam atentar para as dificuldades e a precariedade das escolas e do ensino no país, pois a responsabilidade pela educação não depende unicamente destes profissionais, que lutam contra situações adversas, recebem salários que não condizem com seu trabalho e com o investimento que fizeram, não são respeitados como merecem, trabalham em escolas de periferia, com infra-estrutura precária, sem segurança e de difícil acesso, além de se depararem com inúmeras outras situações críticas em seu trabalho cotidiano.

No caso dos professores do município de Seropédica/RJ, esses profissionais atribuem como aspectos positivos da profissão docente, uma valorização dos resultados no seu trabalho encontrado com seus alunos, podendo assim, dizer que, para eles, a transmissão de conhecimento constitui-se um importante papel que o educador deve desempenhar em sala de aula. Encontram satisfação nas relações interpessoais, o que para a Psicologia Positiva constitui um importante fator para a percepção do bem-estar subjetivo. Deixando as recompensas materiais de serem a única razão para trabalhar.

Percebendo que, em relação aos educadores de Seropédica, a transmissão de conhecimento não está ligada somente à matéria em que lecionam, mas a todas as áreas que podem contribuir para a formação de pessoas para uma sociedade.

Portanto, para estes professores participantes, a tarefa de ser professor não se limita somente à transmissão de conhecimento de uma matéria em específico, mas a transmissão de um conhecimento que prepara o aluno para evoluir e compreender o universo a sua volta.

VI REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBRECHT, K. **O gerente e o estresse**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1990.

ARANTES M.A.A.C.; VIEIRA, M.J.F**. Estresse**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002

ARGYLE, M. **The psychology of happiness**. New York: Routledge, 1989.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Personna, 1994.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CAMANA, C. O sofrimento extremo do professor. In: POURTOIS, J.P; MOSCONI, Nicole (org). **Prazer, sofrimento, indiferença na educação**: Edições Layola, 2007, p 95 – 120.

CHAVES, S.S.S; FONSÊCA, P. N. Trabalho docente: que aspectos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjetivo? **Revista Psico**, v. 37, n. 1, pp 75-81, jan. / abr. 2006.

Chaves, S. S. S., Gouveia, V. V., Gusmão, E. E. S., Santos, W. S. & Araújo, J. M. A. (2002). **O bem-estar subjetivo em função do sexo e da classe social.** Trabalho apresentado no CCHLA – Conhecimento em Debate – VI edição, João Pessoa, Paraíba.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. Burnout: Sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação. **Cadernos de Saúde**, São Paulo: CUT. v.14, 2000.

CODO, W. (Org.) **Educação: carinho e trabalho.** Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo***: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Gestão qualificada**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

DIENER, E.; SELIGMAN, M.E.P. Beyond money: Toward an economy of well-being. **Psychological Science in the Public Interest**, v.5, p.1-31, 2004.

ESTEVE, J. M. **Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: Edusc, 1999.

FREDRICKSON, B. The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. **American Psychologist**, v.56, p.218-226, 2001.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, v.30, n.1, p.159-165, 1974.

GONÇALVES, S.M.M. **Mas, afinal, o que é felicidade? Ou, quão importantes são as relações interpessoais na concepção de felicidade entre adolescentes.** Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, 2006. 222 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo 2009**. Disnponível em http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1 . Acesso em 07 dez. 2010.

LACROIX, M.J. Eros e Tânatos. Uma leitura do ato pedagógico. In: POURTOIS, J.P; MOSCONI, Nicole (org). **Prazer, sofrimento, indiferença na educação**: Edições Layola, 2007, p 137 – 143.

LEITE, A.P.T.T; GONÇALVES, S.M.M.; LUIZ VIANNA F.R. Sofrimento Psíquico no Trabalho e os Desafios para a Psicologia. In: II Congresso Brasileiro Psicologia: Ciência e Profissão, São Paulo. **Anais do II Congresso Brasileiro Psicologia: Ciência e Profissão.** São Paulo: http://www.cienciaeprofissao.com.br, 2006.

LEMOS, J.C. **Cargas psíquicas no trabalho e processos de saúde em professores universitários**. Florianópolis, SC, 2005. Tese de Doutorado – Universidade Federal de Santa Catarina.

MARIANO, M. S.S. MUNIZ, H.P. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. **Estudos e pesquisas em psicologia**, UERJ, RJ, ano 6, n. 1, 1°semestre de 2006

MARTINS, C.O. e JESUS, J. F.. **Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, setembro, 21(1), p.807-813, 1999.

MASLACH, C; JACKSON, S. The mesurement of experienced burnout. **Journal of Occupational** Behavior, 1981.

MAYA, T. Don't worry, be happy? Neuroticism, trait consistent affect regulation, and performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.89, p.449-461, 2005.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais – INEP – **Censo Educacional 2009**. Disnponível em: http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1. Acesso em 04/12/2010

MYERS, D.G. The funds, friends, and faith of happy people. **American Psychologist**, v.55, p.56-67, 2000.

MYERS, D.G.; DIENER, E. Who is happy. **Psychological Science**, v.6, p.10-19, 1995.

MOREIRA, H. A investigação da motivação do professor: a dimensão esquecida. **Educação e tecnologia**, Curitiba, v.1, p.88 – 96, 1997.

MUCHINSKY, P. M. **Psicologia Organzacional**. São Paulo: Pioneira Thomson Learnig, 2004.

.PALUDO, S.S; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, Apr. 2007. Available from<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2007000100002&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Dec. 2010. doi: 10.1590/S0103-863X2007000100002.

PASSARELI, P. M; SILVA, J. A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 4, Dec. 2007 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103- 6X2007000400010 & lng=en&nrm=iso>. access on 05 Dec. 2010. doi: 10.1590/S0103-166X2007000400010

PEREIRA, C.A.A. **Um estudo sobre a qualidade de vida universitária entre docentes da UFRJ-Praia Vermelha.** Tese de Doutorado em Psicologia Experimental – Universidade de São Paulo. São Paulo, 1993.

PEREIRA, C.A.A. Um panorama histórico-conceitual acerca das dimensões de qualidade de vida e do bem-estar subjetivo. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v.49, n.4, p.32-48, 1997.

PEREIRA, O. A. V. **Qualidade de vida no trabalho de docentes universitários de uma instituição pública e outra privada do leste de Minas Gerais**. *Dissertação de Mestrado.* Centro Universitário de Caratinga – UNEC: Mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade, 2006. 98p.

SELIGMAN, M.E.P. **Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, E.P.M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, p. 5-14, 2000.

SELYE, H. **Estresse, a tensão da vida**. São Paulo: IBRASA, 1965.

SNYDER, C.R.; LOPEZ, S.S. **Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

VIEIRA, J. D. **Identidade Expropriada : retrato do educador brasileiro.** Brasília: CNTE, 2003.

WHOQOL GROUP. World Health Organization - **Facet definitions and questions**. Geneva: WHO (MNH/PSF/95.1.B. Rev.1), 1995.

ANEXOS

Projeto de Pesquisa: **O TRABALHO DO PROFESSOR DE SEROPÉDICA: MOTIVOS DE ESTRESSE E DE BEM-ESTAR**

Nosso objetivo é investigar a percepção do professor em relação às condições estressoras e o bem-estar no seu trabalho. Você não é obrigado a responder. Contudo sua participação é de vital importância para a realização deste estudo. **Não é necessário que você se identifique**.

Por favor, procure ler com atenção cada questão e responda de acordo com o que você pensa ou sente em relação ao que está sendo perguntado. **Será garantido sigilo absoluto. Muito obrigado pela sua colaboração!**

QUESTIONÁRIO

1**. Por gentileza, complete os dados a seguir:**

1.1 Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

1.2 Idade: _____ anos.

1.3 Tempo em que leciona no serviço público:

_____

1.4 Disciplina(s) em que

leciona:_____

2. Pensando nas duas últimas semanas em seu trabalho, responda as perguntas abaixo:

2.1 Aponte aspectos positivos de seu trabalho:

2.2 Aponte aspectos negativos de seu trabalho:

2.3 O que você mudaria em seu trabalho?

2.4 O que você não mudaria em seu trabalho?

2.5 Você se considera satisfeito com seu trabalho? Por quê?

2.6 Quando você pensa em seu trabalho, qual a perspectiva em relação ao futuro?