

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO MULTIDISCIPLINAR UFRJ-MACAÉ  
INSTITUTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

AMANDA ALVES BANDEIRA DE MELLO

**PERCEPÇÕES DE SAÚDE E CUIDADO DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA  
EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PÚBLICA DE MACAÉ/RJ**

MACAÉ

2024

AMANDA ALVES BANDEIRA DE MELLO

**PERCEPÇÕES DE SAÚDE E CUIDADO DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA  
EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PÚBLICA DE MACAÉ/RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar da Universidade Federal do Rio de Janeiro de Macaé, como requisito à obtenção do grau em Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Priscila Vieira Pontes

Coorientadora: Prof<sup>a</sup> Larissa Escarce Bento Wollz

MACAÉ

2024

## CIP - Catalogação na Publicação

M527p Mello, Amanda Alves Bandeira de  
PERCEPÇÕES DE SAÚDE E CUIDADO DE PROFESSORES DE  
UMA ESCOLA DA EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PÚBLICA DE  
MACAÉ/RJ / Amanda Alves Bandeira de Mello. -- Rio de  
Janeiro, 2024.  
35 f.

Orientadora: Priscila Vieira Pontes.  
Coorientadora: Larissa Escarce Bento Wollz.  
Trabalho de conclusão de curso (graduação) -  
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto  
de Alimentação e Nutrição, Bacharel em Nutrição, 2024.

1. Professores. 2. Ensino infantil. 3. Saúde  
Mental. 4. Promoção da saúde na escola. 5. Grupos  
Focais. I. Pontes, Priscila Vieira, orient. II.  
Wollz, Larissa Escarce Bento, coorient. III. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

PERCEPÇÕES DE SAÚDE E CUIDADO DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PÚBLICA DE MACAÉ/RJ. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus UFRJ- Macaé, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 09/07/2024.

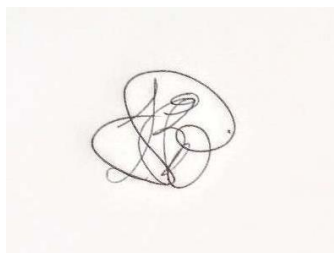
### BANCA AVALIADORA

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** PRISCILA VIEIRA PONTES  
Data: 17/07/2024 20:15:02-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

PRISCILA VIEIRA PONTES

(Orientadora 1)



---

LARISSA ESCARCE BENTO WOLLZ

(Orientadora 2)

*Luana Silva Monteiro*

---

LUANA SILVA MONTEIRO GOULART

<http://lattes.cnpq.br/5232488518757449>

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** PAULO ARMANDO ESTEVES MARTINS VIANA  
Data: 17/07/2024 20:35:31-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

PAULO ARMANDO ESTEVES MARTINS VIANA

<http://lattes.cnpq.br/7889538415218126>

*“Porque dele, e por ele, e para ele são todas as coisas. A ele seja a glória para sempre! Amém.” (Romanos 11.36)*

## AGRADECIMENTOS

À Deus, por ser o sustentador de todas as coisas. Por Sua infinita graça que raia como um sol em dias nublados. Por derramar sobre mim bençãos que eu não mereço. De todas as minhas conquistas, a melhor é permanecer no caminho que Ele mesmo me confiou.

À minha família, que foi como um alicerce para que meus pés alcançassem lugares incríveis. À minha irmã, Beatriz, que alegra meus dias com um sorriso encantador. À minha avó Tereza que cuidou de mim através das marmitas de almoço e bolos quentinhos, e nunca deixou faltar expressão de amor. Ao meu avô, João, que até em silêncio, sabe amar. Ao meu pai Cicero, minha avó Dina e minha tia Beth, que de longe vibram comigo por cada passo que dou. Em especial à minha mãe, Telma Jane, que com muita dedicação, oração e lágrimas, me fez chegar até aqui e não mediu esforços para que esse sonho se tornasse realidade. Palavras nunca serão suficientes para expressar todo o meu amor, admiração e a minha gratidão por quem você é e por tudo o que fez por mim.

Ao meu amor, André, que transformou minha vida em festa. Obrigada por torcer por mim como ninguém e ser meu maior incentivador nessa jornada. Sem você teria sido mais difícil. Agradeço à sua família por me acolher de forma tão especial.

Aos meus amigos, de longe e de perto, que torcem por mim e acompanham cada degrau que subo. Especialmente à Lara, Ananda, Jéssica, Lais e Nathália: vocês são parte de quem eu sou hoje, muito obrigada. E como um presente, Ana Maria e Natália, obrigada por serem minhas parceiras nessa jornada da graduação, nosso laço é para a vida toda.

À minha amada igreja e aos meus líderes, pastor Fabio Martins, pastor José Franco e suas famílias, que acreditam e investem em mim.

Aos meus professores, que contribuíram para minha formação e me fizeram ter certeza da profissão extraordinária que escolhi. Às minhas orientadoras, Priscila Pontes e Larissa Wollz, de forma singular, minha eterna admiração e gratidão pela paciência comigo e por acreditarem que eu seria capaz.

Minha eterna gratidão a todos vocês.

## RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo conhecer a percepção de saúde e cuidado de professores de uma escola de educação infantil da rede pública de Macaé/RJ. Trata-se de um estudo exploratório transversal com abordagem qualitativa, realizado em 2023, através da técnica do Grupo Focal (GF), com 13 professoras de uma escola já vinculada às ações desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE). Foram elaboradas três questões norteadoras para a execução do GF, que foi gravado, transcrito e analisado segundo Bardin (2009). A técnica do GF se mostrou eficaz possibilitando reflexão sobre o tema e a liberdade de exposição da percepção de todas as participantes. Para apresentar os resultados, foram estabelecidas quatro categorias temáticas: (1) Percepção sobre o trabalho na escola, (2) Motivos de satisfação/insatisfação do trabalho na escola, (3) Ações promovidas pela escola para promover saúde e bem-estar e (4) Propostas de ações para promover saúde e bem-estar das professoras. De forma unânime, as professoras demonstraram impactos negativos à saúde, tanto física quanto mental, ficando evidente o estresse e o esgotamento provenientes da alta demanda no desempenho da profissão e o quadro reduzido de profissionais da educação. Quanto à saúde física, há dificuldade de cuidado com elas mesmas, visto que atividades físicas e boa alimentação fazem parte da manutenção da qualidade de vida, mas são deixados de lado quando a mente não consegue acompanhar. Esses posicionamentos corroboram com os descritos pela literatura no que tange à saúde mental, mas evidenciam a necessidade de mais trabalhos que abordem a saúde do corpo de maneira ampla e investiguem as reais necessidades desse grupo, correlacionado o estado nutricional com a saúde da mente. Dessa forma, proporcionando mais qualidade de vida e longevidade, diminuindo as insatisfações relacionadas as condições de trabalho.

**Palavras-chave:** Professores; Ensino infantil; Saúde mental; Grupos Focais; Promoção da Saúde na escola.

## **ABSTRACT**

This research aimed to understand the health and care perceptions of teachers at a public preschool in Macaé/RJ. Conducted in 2023, it is an exploratory cross-sectional study with a qualitative approach, utilizing the Focus Group (FG) technique with thirteen teachers from a school already involved with the initiatives of the School Health and Nutrition Study Center (NESANE). Three guiding questions were prepared for the FG, which was recorded, transcribed, and analyzed according to Bardin (2009). The FG technique proved effective, allowing for reflection on the topic and the free expression of all participants' perceptions. The results are presented in four thematic categories: (1) Perception of work at the school, (2) Reasons for job satisfaction/dissatisfaction at the school, (3) Actions promoted by the school to enhance health and well-being, and (4) Proposals for actions to improve the health and well-being of teachers. Unanimously, the teachers demonstrated negative health impacts, both physical and mental, with evident stress and burnout resulting from the high demands of the profession and the reduced number of education professionals. Regarding physical health, there is difficulty in self-care, as physical activities and good nutrition, which are part of maintaining quality of life, are neglected when the mind cannot keep up. These positions align with the literature on mental health but highlight the need for more studies addressing overall body health and investigating this group's real needs, correlating nutritional status with mental health. Thus, providing better quality of life and longevity, and reducing dissatisfaction related to working conditions.

**Keywords:** Preschool teachers; Mental health; Focus Groups; Health promotion in schools.



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>11</b>
2.1	A DOCÊNCIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL .....	11
2.2	DESGASTE PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO .....	12
2.3	CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE DO PROFESSOR .....	13
2.4	O CUIDADO EM SAÚDE .....	15
<b>3</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>17</b>
4.1	OBJETIVO GERAL .....	17
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....	17
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>18</b>
5.1	TIPO DE ESTUDO .....	18
5.2	LOCAL DA PESQUISA .....	18
5.3	SUJEITOS DA PESQUISA .....	18
5.4	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO .....	18
5.5	COLETA DE DADOS .....	18
5.5.1	Técnica do Grupo Focal (GF) .....	18
5.6	ANÁLISE DE DADOS .....	19
5.7	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS .....	20
<b>6</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>31</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>
	<b>APÊNDICE</b> .....	<b>36</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O aperfeiçoamento do conceito de saúde na evolução da sociedade, permitiu que outros fatores, além da presença ou não de doenças, fossem considerados para revelar o estado de saúde dos indivíduos. A saúde é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”. Nesse sentido, o entendimento de qualidade de vida se aproxima do conceito de saúde, o que resgata a necessidade de considerar o corpo, a mente e, ainda o contexto social no qual o indivíduo está inserido para classificar melhor o estado de saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais são considerados determinantes sociais da saúde. Sendo assim, condições de moradia, alimentação, escolaridade, renda e emprego influenciam a ocorrência de problemas de saúde e são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças na população (CNDSS, 2008). Portanto, compreende-se o trabalho como um dos fatores que interfere na qualidade de vida do indivíduo. Por isso, a saúde do trabalhador estabelece ligação de forma interdisciplinar, com as relações de trabalho e o processo saúde-doença, apontando para o bem-estar em detrimento do sistema de práticas organizacionais (COSTA et al., 2013; ABREU et al., 2002; MENDES, 1991).

Destaca-se a docência como uma profissão desgastante, na qual o professor tem dificuldade em equilibrar o trabalho e a vida pessoal. Profissionais da educação carregam consigo uma pluralidade de saberes, o que exige desprendimento de tempo e atenção, fora o planejamento, para além das salas de aula (ANTONINI et al., 2022; TARDIF, 2000). Na educação infantil, o ensino é ainda mais desafiador. Além do ato de ensinar, os profissionais da educação exercem importante papel no desenvolvimento emocional, social e cognitivo das crianças (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020). O trabalho com crianças, “reúne especificidades que estão entre a teoria e práticas pedagógicas do campo da infância, políticas públicas, linguagens da infância, corpo, arte, música, teatro, entre outros” (MARTINS; ARAÚJO; VIEIRA; MEIRELES, 2019).

Assim, pela sobrecarga corpórea e psíquica e, ainda, no esforço de suprir as exigências profissionais, esses indivíduos estão expostos aos desgastes e exaustão da demanda profissional que lhes é imputada (FERREIRA; PEZUK, 2021). Essa exposição carrega consigo repercussões negativas, tais como estresse, ansiedade, depressão e outros desgastes psíquicos. Em decorrência desses desdobramentos psicológicos, a saúde física do indivíduo pode também ser prejudicada.

O estresse no trabalho, por exemplo, seja ele agudo ou crônico, pode interferir nas escolhas alimentares, e, portanto, no estado nutricional. Sendo assim, um comportamento alimentar inadequado, com consumo frequente de alimentos não saudáveis, pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de doenças (GALLINA et al., 2013; RODRIGUEZ et. al 2009.). A carga horária excessiva, as condições precárias de trabalho, a longa jornada de trabalho, os deslocamentos casa-trabalho, a dificuldade de encontrar alimentos saudáveis na escola ou no entorno, a carência de opções alimentares saudáveis no trajeto para a escola, os salários defasados e o ambiente escolar e as condições de insegurança em algumas escolas e arredores, são alguns dos fatores que podem acarretar a condição de estresse ou acarretar numa alimentação mais precária. Portanto, a saúde mental se relaciona e afeta diretamente a saúde física de uma pessoa, destacando-se a alimentação como um processo expressivo de manutenção do corpo, considerada um fator crucial para promoção, conservação e recuperação da saúde e bem-estar.

Como agravante, as complicações para esse grupo de trabalhadores foram potencializadas no período de pandemia da COVID-19, que impôs a todos o distanciamento social e o ensino remoto, exigindo adaptação a ferramentas tecnológicas, na tentativa de introduzir novas metodologias de ensino, o que acarretou mais sobrecarga de trabalho, repercutindo em mais estresse e esgotamento (AMORIM, 2020). Essas mudanças na rotina, refletiram no estilo de vida e no comportamento alimentar (GALINDO et al., 2021).

Diante desse contexto, é possível apontar fatores no exercício da docência que ameaçam o bem-estar psicológico e físico desses indivíduos, o que reforça a importância do desenvolvimento de ações que promovam a saúde mental e reduzam os aspectos que podem levar esses profissionais ao adoecimento.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A DOCÊNCIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

A Educação Infantil é assegurada no Brasil pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, através da Lei nº 9394/96 e atende crianças até os 5 anos idade. Esse é o primeiro segmento da educação básica, que tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social (MARTINS; ARAÚJO; VIEIRA; MEIRELES, 2019; BRASIL, 1996).

A atividade profissional na educação infantil ainda é muito associada ao cuidado representado pela figura da mulher, sendo considerada como uma continuação do trabalho doméstico, o que imputa às professoras o papel de “mãe educadora”. Segundo o Censo Escolar de 2021, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) através do Ministério da Educação, na educação infantil brasileira, atuam 595 mil docentes. De maneira predominante, 96,3% são do sexo feminino e 3,7% do sexo masculino. A distribuição das idades se concentra nas faixas de 30 a 39 anos e de 40 a 49 anos (DELCOR et al., 2004; INEP, 2021).

O exercício da prática docente representa, por si só, atividades que vão para além da ministração de aulas, como planejamento, participação em reuniões de coordenação, preenchimento de relatórios sobre os alunos, entre outros. Para os profissionais que se dedicam às crianças, acrescentam-se outras necessidades como a desenvoltura física e o equilíbrio emocional. O professor da educação infantil necessita de um maior contato físico com seus alunos, e realiza tarefas específicas de cuidado como carregar crianças no colo, levá-las do chão, agachar e ajoelhar (MENDES, 2006; PASCHOAL; MACHADO, 2009; SILVA; SILVA, 2013).

Ademais, somados a predominância de profissionais do sexo feminino ocupando esse espaço de maneira sobrecarregada e as exigências extras dessa ocupação, outros fatores agregam a realidade da educação básica no Brasil, como insatisfação com os salários e más condições de trabalho (GESTRADO/UFMG, 2013). Cabe ressaltar que muitas dessas profissionais também são mães e realizam tarefas domésticas ao chegarem em casa, acarretando, na maioria das vezes, a tripla jornada de trabalho (na escola, cuidando dos filhos e da casa). Logo, questões como essas exercem forte impacto na saúde física e mental desses profissionais, o que pode levá-los ao adoecimento (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

## 2.2 DESGASTE PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO

As condições de trabalho para os professores foram estabelecidas pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), após reconhecimento da importância desses profissionais para a sociedade (OIT, 1984). Entretanto, o papel exercido por essa categoria já ultrapassou a intervenção no processo de aprendizagem do aluno. Estabeleceu-se a necessidade de uma troca entre a escola e a comunidade (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

Ainda, com as mudanças realizadas no sistema educacional do país ao longo dos anos, referentes a democratização do acesso às escolas, as instituições passaram a ter autonomia para a gestão, em dimensões financeira, administrativa e pedagógica, resultando em uma massificação do ensino – mais alunos, mais turmas e mais modalidades de atendimento (ASSUNÇÃO; OLIVEIRA, 2009).

Por essa razão, tem-se que a docência é uma das profissões que mais gera preocupação quanto ao adoecimento, principalmente, relacionado à saúde mental desses indivíduos. Wallau (2003) refere-se ao estresse do trabalho como um fenômeno pessoal e social, que pode acarretar desdobramentos relativos à vida organizacional, intelectual e, também, no que tange a saúde (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020; WALLAU, 2003). Além da sobrecarga com o trabalho doméstico e a criação dos próprios filhos, muitas vezes, questões de ordem emocional ou problemas familiares dos alunos reverberam no desempenho escolar, acarretando mais sobrecarga e cobranças pelo desempenho.

Dentre esses desdobramentos, destaca-se a síndrome de Burnout, que compõe a lista de doenças ocupacionais desde janeiro de 2022, tida como a síndrome do esgotamento profissional, sendo um distúrbio emocional revelado através de sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, resultante de situações de trabalho desgastante. A síndrome de Burnout tem o estresse como precursor básico, uma resposta que é percebida em praticamente todos os momentos da vida, com estímulos diversos e múltiplas manifestações (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; UFMG, 2022; FERREIRA; PEZUK, 2021). Segundo Sadir e colaboradores (2010), o estresse pode ser compreendido como o resultado emocional de estímulos que extrapolam os mecanismos dispostos para que o indivíduo pudesse enfrentar a realidade (SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010).

Estudo revelou que, professoras da educação infantil de uma escola municipal de uma cidade de porte médio do Rio Grande do Sul, exercem um trabalho que não é favorável à saúde, sobretudo, pela alta demanda psicológica que é traduzida em ações que necessitam de alto nível de concentração, compreensão, paciência, esforço físico, entre outros (MARTINS et al., 2014).

Silva e colaboradores (2018) encontraram uma prevalência de síndrome de burnout em 63,5% dos 52 professores avaliados, um nível considerado alarmante.

No que se refere aos fatores causais desse adoecimento de professores, seja ele físico ou psíquico, tem-se questões como condições de trabalho do professor, precarização do trabalho, sobrecarga de trabalho, entre outros. Além disso, encontra-se também dificuldades comportamentais, destacando-se aspectos como desrespeito de pais e alunos para com os profissionais. Essas condições geram um adoecimento que é explicado através de desgastes musculares e patologias, além de transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo (PEREIRA et al., 2014; GOMES; BRITTO, 2006; MIZIARA; BITENCOURT; ABREU, 2006). As condições precárias de trabalho, tanto no setor público quanto no setor privado, com diferentes tipos de demandas e obrigações, também potencializam os agravos à saúde.

### 2.3 CONSEQUÊNCIAS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE DO PROFESSOR

A doença da COVID-19 se deu a partir da identificação do novo coronavírus que, em março de 2020, foi caracterizada pela OMS como uma doença pandêmica, sendo um surto que configurava uma emergência de saúde pública de importância internacional (OPAS, 2020).

Para evitar e diminuir a transmissão do vírus, foram estabelecidas medidas sistemáticas por meio de políticas públicas, sendo elas: distanciamento e isolamento social, higienização das mãos, etiqueta respiratória e uso de máscaras. Além disso, para garantir o cumprimento das medidas estabelecidas, o governo federal, através da portaria nº 343, de 17 de março de 2020, decretou que as escolas substituíssem as aulas presenciais por aulas em meios digitais. Mantiveram-se funcionando apenas as atividades consideradas essenciais, como serviços de saúde e transportes públicos, listadas segundo o Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020, já revogado (BRASIL, 2020).

Nesse sentido, os professores tiveram que se adaptar ao modelo de ensino remoto que evidenciou alguns fatores limitantes para a prática pedagógica. Ressalta-se a falta de estrutura em casa e a necessidade de ter melhores serviços de internet, tanto para os profissionais, quanto para os escolares. Além disso, os profissionais precisaram conhecer e se familiarizar rapidamente com o uso de tecnologias para o ensino, o que adicionou a eles uma pressão somada a uma carga emocional já estabelecida pelo momento de incerteza que se vivia. Também, a perda da capacidade de distinguir o espaço privado do espaço profissional, visto que os dois se

fundiram para a continuação do ensino (PALUDO, 2020; SOUZA; NOVAES; ZIRPOLLI, 2021).

Em virtude disso, o sentimento de inexperiência para o novo formato e a urgência de adaptação, fizeram com que os docentes estivessem mais suscetíveis ao estresse durante o período pandêmico (PEREIRA; SANTOS; MANENTI, 2020). Como consequência ao estresse causado durante esse período, um estudo com 150 professores, realizado na cidade de Montes Claros/MG, revelou que 50% dos professores apresentaram sintomas de depressão, 34,6% sintomas de ansiedade e 42,6% sintomas de estresse (FREITAS et al., 2021). No que tange à saúde mental e sua situação durante a pandemia, outra pesquisa demonstrou que 61,8%, dos 304 professores da educação básica no estado do Rio Grande do Sul, receberam diagnóstico de transtorno mental, como transtorno bipolar, depressão e ansiedade. Este estudo ainda revelou que 29,6% passaram a utilizar medicamento (COELHO, 2022). Além disso, muitos profissionais foram contaminados, alguns precisaram conviver com a “COVID longa”, muitos perderam familiares e amigos e a sensação de risco e de fragilidade da vida também contribuiu para as incertezas quanto ao futuro e à própria sobrevivência.

Sendo diretamente relacionado a aspectos laborais e ao contexto vivido, Oliveira e colaboradores (2020) afirmam que sintomas de depressão, ansiedade, estresse e burnout foram frequentes no público docente durante a pandemia da COVID-19 (OLIVEIRA et al., 2020). No que se refere especificamente a síndrome de burnout, a literatura sugere que haja um aprofundamento entre as dimensões de trabalho, diferentes tipos de estudos e associação com dados sociodemográficos, revelando ser um potencial campo de pesquisas no país (COELHO, 2022).

O período da pandemia da COVID-19 teve, ainda, impacto na saúde física, com influência sobre os hábitos alimentares da população. Pessoas comumente ativas foram levadas a práticas monótonas e repetitivas, o que gerou tédio, sensação de frustração e tristeza. Segundo Mengin (2020), como forma de encontrar uma distração ou algo que fornecesse energia e trouxesse uma sensação de prazer e bem-estar, alguns indivíduos aumentaram o consumo de alimentos ricos em açúcar, uma prática alimentar não saudável, mas que estimula a produção do hormônio serotonina e tem impacto favorável no humor. O uso do álcool também cresceu enormemente no conjunto da população, o que acarretou mais agravos à saúde.

A fim de determinar o impacto do estresse no comportamento alimentar, uma pesquisa realizada demonstrou associação do estresse agudo com a falta de controle na alimentação, maior sensação de fome e compulsão alimentar mais recorrente. Realizada com 393 universitários na Coreia, tal pesquisa demonstrou que essa associação é mais evidenciada nas

mulheres, que tendem a aumentar o consumo de alimentos como bolos, doces e refrigerantes, para compensar um possível episódio de estresse (GROESZ et al., 2012; CHOI, 2020).

Aspectos emocionais, ambientais e psicológicos têm efeito no comportamento alimentar de um indivíduo, causando uma alteração que, normalmente, leva a sensação de fome e aumento do consumo de alimentos. Um estudo que buscou verificar a associação entre comportamento alimentar e depressão, ansiedade e estresse, demonstrou que professores aumentaram o consumo de alimentos não saudáveis durante a pandemia, inclusive ligados a compulsão alimentar, decorrente dos níveis de estresse (ABAS; KAMEL, 2020; BALDO, 2021).

## 2.4 O CUIDADO EM SAÚDE

De forma conceitual, o cuidado é tido como atenção, responsabilidade e zelo com pessoas e coisas, que só resulta na “prática do cuidar” quando se é exercido por alguém em função do outro, aplicando-se a situações da vida e garantindo-lhe autonomia, transformando esse ato em experiências vividas. O cuidado em saúde é demonstrado por uma atitude integrativa, consequência da troca permitida nas relações, entre usuários e profissionais (FIOCRUZ, 2009)

O trabalho de um profissional frente a queixas, sofrimentos e doenças precisa considerar o indivíduo com quem se encontra como um todo, de maneira integral, para que seus objetivos não anulem a capacidade de cada um ou façam com que se enxerguem de maneira impotente diante de uma condição. Sendo assim, o cuidado tem êxito quando atende as necessidades de alguém, criando novas possibilidades de enfrentar a situação e lidar com o problema identificado, assegurando-lhe a liberdade de ser e conduzir a vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013). No caso dos professores, muitas vezes, o cuidado com a própria família e com os filhos ficou relegado ao segundo plano na medida em que muitos precisaram voltar para a sala de aula antes do momento mais agradável ou desejável. Muitos profissionais precisaram cuidar dos alunos, da própria família e de si, mesmo a contragosto (ESQUINAS, 2021).



### **3 JUSTIFICATIVA**

Considerando que o exercício do magistério exige planejamento, preparo e dedicação para além das horas em sala de aula, tem-se que a demanda e a responsabilidade dos docentes é elevada e intensa, gerando uma sobrecarga de trabalho que pode acarretar na falta de tempo para dedicação e compromisso com momentos de lazer, cultura, cuidados com a família, amigos e/ou com a própria saúde.

Esse cenário pode ser ainda mais desafiador para profissionais que atuam na educação infantil, visto que as crianças necessitam de maior supervisão e acompanhamento, requerendo novos métodos de ensino e abordagens pedagógicas. Todas essas condições podem impactar negativamente a qualidade de vida, gerando quadros de ansiedade, estresse, depressão e outros agravos para esses profissionais.

Pesquisas realizadas com os professores que constituem o público do presente estudo já identificaram elevada prevalência de desgastes psíquicos antes e durante o período da pandemia da COVID-19, o que reforça a necessidade de trabalhos que investiguem os meios que existem para promover bem-estar e cuidado no ambiente escolar, e que proponham novas estratégias a fim de contribuir para que o magistério seja realizado sem esgotamento profissional.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

Conhecer a percepção de saúde e cuidado de professores de uma escola de educação infantil da rede pública de Macaé/RJ.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar motivos de satisfação e insatisfação do trabalho na escola;
- Identificar ações de saúde e cuidado na escola, direcionada para os professores;
- Conhecer estratégias de saúde e cuidado para os professores que podem ser realizadas na escola.

## **5 METODOLOGIA**

Trata-se de uma das ações desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE), do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé. O NESANE é formado por quatro projetos de pesquisa e extensão: Como Crescemos (Crescimento e Ganho de Peso Saudável na Escola), ESAURA (Escolha Saudável Utilizando Rótulos de Alimentos), EfetivaPNAE (Panorama da Alimentação Escolar em Macaé) e Saúde do Professor (Perfil de Saúde e Nutrição de Professores da Atenção Básica).

### **5.1 TIPO DE ESTUDO**

Tratou-se de uma pesquisa exploratória transversal com abordagem qualitativa.

### **5.2 LOCAL DA PESQUISA**

A presente pesquisa teve como campo de investigação uma escola pública de ensino infantil do município de Macaé, na qual desde o início de 2017 estabelece-se um vínculo por meio das ações do NESANE.

### **5.3 SUJEITOS DA PESQUISA**

Participaram da pesquisa os professores da educação infantil, dos turnos matutino e vespertino, que estavam em atividade regular na escola em março de 2023.

### **5.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

Todos os professores da escola foram convidados a participar. Foram excluídos os professores que no dia da coleta de dados chegaram atrasados os diretores da escola.

### **5.5 COLETA DE DADOS**

#### **5.5.1 Técnica do Grupo Focal (GF)**

Para a coleta de dados da pesquisa, utilizou-se a técnica do Grupo Focal, que foi previamente agendada com a direção da escola para o dia 28 de março, em período destinado às atividades complementares dos professores. Destaca-se que a direção da escola havia assumido o compromisso de incluir a ação no planejamento de março de 2023.

O GF é uma técnica de pesquisa qualitativa e se destina à realização de coleta de dados por meio de entrevistas em grupos, que contam com a participação de indivíduos que interagem e compartilham conhecimentos, opiniões, vivências, percepções, comportamentos e crenças.

A realização do GF foi feita de acordo com o escrito por Gondim (2003). Uma das professoras universitárias exerceu a função de moderadora, e conduziu um debate construtivo, mantendo o foco no tema proposto. A moderadora fez uma apresentação inicial explicando o tema proposto para o GF e forneceu informações sobre a ética do estudo realizado; a importância de garantir a fala de todos os participantes; a necessidade de evitar discussões paralelas, entre outras. Para auxiliar a moderadora, a discente responsável pelo presente TCC atuou como observadora, e teve a função de realizar os registros das principais expressões dos participantes, monitorando o tempo e o equipamento de gravação.

As três questões norteadoras utilizadas no GF foram: “Você considera que essa escola é um espaço promotor de saúde?”; “Quais ações de cuidado são promovidas por essa escola?”; e “Quais estratégias de cuidado você sugere que sejam realizadas nessa escola?”.

Foram utilizados dois gravadores para registrar o debate, que posteriormente foram transcritos. A fim de evitar cansaço e dispersão do assunto, realizou-se a técnica dentro de uma hora e meia.

## 5.6 ANÁLISE DE DADOS

Para a interpretação dos dados, após transcrição da entrevista, foi realizada análise de conteúdo, segundo Bardin (2009). A análise de conteúdo ocorreu em três etapas: a pré-análise, que corresponde a leitura exaustiva do material contendo a transcrição textual e visual, estabelecendo as ideias iniciais relacionadas ao tema; a exploração do material, que corresponde a busca de expressões ou palavras que sejam adequadas ao conjunto de relatos organizados, podendo conter narrativas; e a interpretação que corresponde a escolha das categorias temáticas do tema.

Destaca-se que, ao longo dos resultados e discussões, serão apresentadas algumas falas das professoras. Para que não haja identificação de nome e preservação da imagem, o nome das professoras foi substituído por nome de flores.

## 5.7 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente trabalho é parte das ações do NESANE e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro – Campus Macaé (CAAE: 49258313.1.0000.5257). Para participar, os professores foram esclarecidos sobre a pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Grupo Focal (GF) foi realizado com 13 professores, todas do sexo feminino, em uma sala da escola, espaçosa, bem ventilada e silenciosa, com todas sentadas e dispostas em círculo. A pesquisa iniciou após a saída dos escolares, às 17:30 horas, e teve duração de, aproximadamente, 90 minutos.

Da equipe do Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE) estavam presentes 2 professoras universitárias, sendo que uma atuou como mediadora, e 2 graduandas de Nutrição. No primeiro momento, a mediadora se apresentou para o grupo e solicitou o consentimento das participantes para gravar a entrevista e, além disso, esclareceu que o tema havia sido previamente definido, e que seria explorado a partir de três questões norteadoras. Após o consentimento dos presentes, a mediadora explicou a técnica do GF para o desenvolvimento da entrevista e ressaltou a importância da contribuição de todas, a fim de garantir um amplo olhar sobre o tema previamente proposto. Cabe ressaltar que a direção da escola não participou por decisão própria, a fim de deixar as professoras mais a vontade durante toda a discussão.

As graduandas atuaram como observadoras, sendo que uma delas, durante a entrevista, permaneceu anotando o nome de cada professora e a disposição de cada uma na sala, para facilitar a transcrição da gravação que posteriormente seria feita, além de registrar possíveis gestos e/ou expressões das participantes.

Após a fala inicial, realizou-se uma apresentação de cada participante, em que cada uma falava seu nome e a turma em que lecionava ou mediava dentro da escola. Seguidas às apresentações, a mediadora expôs a primeira questão norteadora e as outras foram sendo feitas no decorrer da entrevista, conforme a mediadora sentia necessidade de avançar. Dentre todas as perguntas feitas, a primeira “Você considera que essa escola é um espaço promotor de saúde?” foi a que mais gerou engajamento e envolvimento por parte das participantes.

Destaca-se que, para o GF, esse tipo de interação é muito bem-vinda pois produz um conteúdo rico em informações e, inicialmente, já revela a disposição e a percepção das participantes sobre o tema. A forma como corresponderam às perguntas se tornou um bom termômetro do quanto elas estavam interessadas e sendo transparentes.

Com base no material adquirido através da entrevista e posterior análise, feita a partir da transcrição de áudio, definiu-se quatro categorias que fundamentam as falas das participantes. Em conformidade com a técnica do GF, não foi objetivo da entrevista buscar um

consenso entre as opiniões, porém, serão relatados ao longo desta seção, os pontos de convergência e divergência, e aqueles mais discutidos e tratados, incluindo a exposição de algumas falas. Os resultados encontrados foram esquematizados em quatro categorias: (1) Percepção sobre o trabalho na escola, (2) Motivos de satisfação/insatisfação do trabalho na escola, (3) Ações promovidas pela escola para promover saúde e bem-estar e (4) Propostas de ações para promover saúde e bem-estar das professoras.

### **Percepção sobre o trabalho na escola**

A primeira categoria reúne a opinião das professoras acerca da percepção do trabalho exercido na escola. Segundo elas, o trabalho na escola tem se tornado cada vez mais pesado e isso tem afetado suas relações de trabalho e senso de realização, além da qualidade de vida, no âmbito físico e emocional. Com o passar dos anos, principalmente depois da pandemia, as demandas e as responsabilidades continuaram a aumentar para os professores, e o que já era trabalhoso, se tornou desgastante.

*“A gente tá pisando em ovos no nosso trabalho e nosso emocional tá indo pro espaço, e isso aí é geral.” (Margarida)*

De acordo com Martins (2011), o ambiente e os relacionamentos acabam se tornando forças externas que interferem na qualidade de vida de um indivíduo, ainda que esse bem-estar seja pessoal e individual e seu conceito se relacione com a sua própria perspectiva de vida. Durante os relatos da presente pesquisa, as professoras demonstraram bastante vulnerabilidade em suas falas, e apresentaram diversas situações em que as dificuldades para se realizar um trabalho de qualidade acabaram se sobrepondo ao exercício original de lecionar. Percebe-se que as responsabilidades e exigências continuam a aumentar, e o educador passou a ter papel para além do ensino, em que a família e a sociedade, por exemplo, enxergam o trabalho na escola como substituto de seus respectivos papéis (Esteve, 1999), gerando a sobrecarga e o descontentamento presentes nas falas.

O excesso de trabalho para além da sala de aula sempre foi uma realidade para o professor, visto que era necessário planejamento e organização dos seus conteúdos, preparação de materiais e dedicação de tempo a estudos para qualificação e especialização, principalmente no âmbito da educação infantil. No entanto, o papel do ensino para o professor passou a ser

mais uma obrigação dentre outras, e não sua ocupação principal. Lidar com questões familiares, dificuldade de aprendizagem das crianças e até falta de recursos em sala de aula, passou a ser responsabilidade do professor, gerando uma intensificação do trabalho e conseqüente distorção do professorado.

*“Eu não tô dando conta. Então é essa sensação [...] de desgaste, tem vezes que eu saio daqui sem saber o que eu fiz hoje [...]” (Margarida)*

Por ser um trabalho com muitas tarefas, que exige do professor da educação infantil um desenvolvimento mental, intelectual e físico para lidar com as responsabilidades pertinentes ao ensino, como o conteúdo, ferramentas de aprendizado e tempo para desenvolver atividades, a soma de novas demandas passou a afetar a realização do trabalho. Segundo as professoras, demandas como alunos com diagnósticos de transtornos neurológicos, como Transtorno do Espectro Autista (TEA) e/ou Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), passaram a ser frequentes e, em algumas salas, já chegam a 5 ou 6 crianças laudadas. Toda a queixa circunda a falta de preparo dos profissionais, que precisam se adaptar de qualquer forma, para que esses alunos não sejam prejudicados e não prejudiquem o andamento das aulas e atividades.

A alta demanda e exigência em cima do exercício do professor, e a falta de preparo para lidar com essas novas questões que surgem, carregam consigo condições que afetam a qualidade de trabalho e vida das professoras, observada nas falas de todas. O desgaste se tornou geral, em que o cuidado de si se tornou secundário para que seja possível atender todas as funções que, hoje, fazem parte do magistério.

Em conseqüência disso, e como outra dificuldade percebida no trabalho, as professoras relataram um grande adoecimento por parte dos profissionais, que tem como justificativa toda essa demanda do trabalho citada. Elas contam que já não há mais questionamentos por parte da direção ou das outras professoras, pois quando uma colega falta ou apresenta um atestado, já sabem que a profissional está doente ou esgotada. Uma exaustão proveniente do trabalho e da dinâmica do dia - seja a mente que não responde ao que o corpo pede, ou o corpo que aponta o cansaço.

Além disso, entre as problemáticas apresentadas que, atualmente interferem na percepção das professoras em relação ao seu trabalho, estão as funções da família e da escola mal delimitadas e as conseqüências de uma possível desestrutura familiar que, segundo elas,



impactam o comportamento das crianças, a falta de limite e a desmoralização da figura do professor e que, conseqüentemente, afetam o trabalho.

*“A diferença tá na criação, que eram ensinados em casa a respeitar o professor; os pais tinham que respeitar o professor, hoje os pais não respeitam... se você chegar com reclamação do filho, ele pega e bate na tua cara.” (Magnólia)*

*“E é questão de educação mesmo, dos pais, porque trabalho quase há 39 anos, e eu era respeitada [...] Tínhamos até receio de reclamar pelas atitudes dos pais. Hoje, se eu for chamar atenção, quase dá na minha cara.” (Dália)*

Para as professoras, as famílias têm assumido que o papel de educar os filhos é da escola, juntamente com a função de ensiná-los sobre as matérias e os conteúdos propostos. Como não há um exemplo dentro de casa e um respeito pelos próprios responsáveis como autoridade, as crianças espelham o comportamento dentro da escola e acabam esbarrando com a autoridade das professoras e as regras da escola, que não as deixa de fazer ou falar aquilo que querem.

*“Os pais não têm dado limite, na questão da educação, estrutura familiar. É aluno xingando a gente, querendo agredir a gente, com 5 anos, você imagina quando eles forem adolescentes [...]” (Gérbera)*

*“É muita falta de estrutura familiar e joga pra dentro da escola e a escola se vira. A escola tem uma função, não tem função de educar, de botar limites, isso é da família, e a família não tá cumprindo.” (Margarida)*

Segundo as profissionais, é difícil executar o trabalho de forma completa sem que o aluno respeite e entenda que existe um poder maior sobre eles, ali naquele ambiente. Ademais, o trabalho é dificultado para além da sala de aula, visto que não há uma continuidade das atividades para a criança ou interesse por parte dos responsáveis em saber o que a criança está aprendendo e, assim, somar forças com o trabalho desenvolvido pelas professoras.

Ainda dentro do ponto de vista das professoras sobre o trabalho na escola, nota-se uma desvalorização do profissional, de forma geral, por parte da sociedade. A beleza que antes era vista no magistério, e a exaltação dessa função, não é mais pauta para as pessoas, o que impacta a visibilidade e a possibilidade de mudança das condições de trabalho desse grupo em qualquer sentido. A dificuldade de execução de um trabalho de qualidade, altas demandas, somadas a essa desvalorização, resultam na falta de limites nas relações, respeito e boas condições de trabalho e, conseqüentemente, em um profissional solitário e adoecido dentro das escolas.

## Motivos de satisfação e insatisfação do trabalho na escola

A segunda categoria reúne percepções e opiniões acerca da satisfação ou insatisfação do trabalho na escola. Primeiramente, vale ressaltar que, com base nas falas, observou-se apenas um motivo de satisfação destacado pelas mulheres, sendo ele descrito como a preocupação constante da direção da escola com os professores e alunos, que será mais bem descrito na próxima categoria. Ao longo da conversa, o foco permaneceu voltado para os motivos de insatisfação, que serão explorados abaixo.

Durante os relatos, foi possível identificar uma queixa comum entre elas, que diz respeito ao cumprimento do próprio trabalho. Elas relatam que, como o ambiente tem sido afetado por vários fatores externos e, algumas vezes, de forma inesperada, nem sempre é possível realizar com êxito o que foi pensado e planejado para o dia de aula.

*“Triste também é quando tem que dividir a turma... Você já tá com 18, e vem mais 5, mais 6... e a sua aula acaba, porque às vezes eu venho planejada para turma de alguém, mas se alguma falta, tem que remanejar e inventar, para dar conta de tudo.” (Magnólia)*

A falta de profissionais citada pelas professoras durante a entrevista diz respeito sobre a necessidade de mais profissionais em exercício, mas também sobre a ausência de professores por adoecimento, por exemplo, que apresentam atestado e se afastam por um tempo.

*“E essa falta de profissionais tem sido pelo adoecimento mesmo, os profissionais têm ficado doentes.” (Magnólia)*

*“Os professores estão adoecendo. Quando sabemos de alguém que está de atestado, ninguém nem questiona, já pensa “minha amiga tá destruída.” (Dália)*

Esse cenário prejudica toda a dinâmica e a rotina da escola e do profissional, mas revela que esse adoecimento tem acometido cada vez mais os profissionais. Situações em que o professor é levado a lidar com uma turma com 25 crianças ou mais, tira o foco da ação principal, e exige dele uma execução de tarefas para além de lecionar. Segundo Assunção e Oliveira, um contexto de sobreposição de tarefas pode justificar o adoecimento, oriundo do cansaço físico e mental desse profissional (Assunção; Oliveira, 2009).

Além disso, essa falta de profissionais, seja por qualquer motivo, afeta diretamente as condições físicas das professoras presentes em sala de aula, visto que há relatos de impossibilidade de se dirigir ao banheiro para realizar suas necessidades, pois não há quem as substitua.

*“Muitas vezes a questão de você não conseguir ir ao banheiro por não ter uma pessoa pra te dar um suporte. Então isso tudo vai mexer com meu pessoal.” (Dália)*

Nesse sentido, outro problema vem à tona, quando os relatos mostram que, mesmo que tenha profissionais disponíveis para fazer a substituição por um curto período, algumas professoras preferem não os chamar por medo de não conseguirem dar conta de determinada turma. Então, optam por não realizarem suas necessidades para que a outra professora não se desgaste e nada de indesejado ocorra enquanto ela estiver fora de sala.

*“Eu não vou ao banheiro, só vou quando chego em casa, porque fico preocupada a outra pessoa que entrar não conseguir dar conta, se vai ter essa agilidade de tá ligado nele. Porque quem vai entregar ele ou o coleguinha machucado sou eu. Então eu fico sem ir ao banheiro, pra vigiar e entregar a criança inteira no final do dia.” (Gérbera)*

Outra questão relatada foi a falta de estrutura, que também afeta diretamente o trabalho, visto que as condições precárias não facilitam o desenvolvimento da aula, nem por parte do professor nem do aluno. Ambos acabam inseridos em um ambiente desfavorável para ensino e aprendizagem. Abaixo, um exemplo que relata essa situação.

*“Não é questão do espaço físico somente, mas também é; algumas salas têm ar-condicionado outras não [...]” (Dália)*

Vale ressaltar que, diante de todas as queixas, a infraestrutura foi a menos levada em consideração pelas professoras durante suas falas, o que mostra que, apesar das dificuldades estruturais, outras questões são mais relevantes para elas quando se trata de insatisfação. No entanto, é interessante destacar que, muito se é cobrado do professor enquanto profissional, e mesmo com toda precarização dos espaços e condições, é exigido dele um grande retorno na educação e resultados eficazes, sendo eles os maiores responsáveis pelo desempenho dos alunos (ANDRADE OLIVEIRA, 2008).

Para as professoras, outro motivo de insatisfação, mencionado, mas pouco explorado, é a falta de preparo ou estudo para lidar com situações diferentes e externas ao ensino. Exemplos de famílias sem estrutura, crianças sem suporte, novos diagnósticos são demandas que chegam até elas, mas que exigem uma capacitação que elas não recebem, mas sempre são cobradas. Por isso, acabam ficando sobrecarregadas por precisarem buscar por seus próprios braços auxílio e qualificação para entender e lidar com determinados casos.

*“O professor tem que dar conta disso: da criança que mordeu, da criança que chutou, da criança que não dormiu, da criança que não comeu, da criança que não tem pai, da criança que não tem mãe, da criança com diagnostico [...]” (Dália)*

As professoras também relataram que o excesso de tarefas acaba se estendendo para dentro de suas casas, o que faz com que elas dividam seu tempo entre suas famílias e suas obrigações, e no final, estão exaustas.

*“E aí quando você chega em casa, com a demanda da sua família, seus filhos etc, e você olha pra dentro de si, fala: gente, eu tô muito cansada [...] Quando chega, muitas vezes não consegue tomar um banho, porque você tá tão cansada e quando você para pra desligar tudo já são 00h e 5h da manhã já tem que levantar pra trabalhar de novo.” (Dália)*

Nesse caso, elas enfatizam que isso é uma realidade do universo do magistério, principalmente quando se fala da educação infantil, mas por ser desafiador, faz com que elas associem o exercício da profissão a esse cansaço e falta de tempo, gerando essa insatisfação associada à escola e ao trabalho.

### **Ações promovidas pela escola para promover saúde e bem-estar**

A terceira categoria reúne relatos e percepções sobre ações promovidas pela escola para promover saúde e bem-estar das professoras. Segundo elas, é um ambiente em que há um olhar e um cuidado explícito vindo da direção para com as profissionais, dentro daquilo que é possível na relação de trabalho. Elas afirmam que a direção se debruça em pensar e desenvolver projetos que alcancem as necessidades do grupo e saia um pouco da rotina das quatro paredes da escola. De forma concisa, elas relataram que há uma parceria agradável com a direção, e que encontram atenção e respeito nesse vínculo profissional.

Como ações que são realizadas, as mulheres citaram projetos realizados dentro da escola voltados para as particularidades das profissionais, incentivando o autocuidado, tanto com a saúde física como a saúde mental. Além disso, foram citados encontros que são realizados fora da escola, como passeios em ilhas com a família, piqueniques ao ar livre, festas e reuniões para tratar assuntos da escola em diferentes lugares. Pelo olhar das professoras, isso mostra um carinho intencional vindo da direção. Ainda mencionaram que, no começo do ano letivo, elas são recebidas com “kits” personalizados para cada uma, com nome, turma e “mimos” (pequenas lembrancinhas) que demonstram um capricho e se torna um incentivo para cada professora.

Importante salientar que as professoras enfatizaram a postura da direção da escola, sendo acolhedora e boa ouvinte, demonstrando um cuidado para além das ações citadas, que acabam sendo mais expostas e visíveis. Foi unânime a percepção de que um olhar diferenciado faz toda diferença para que o professor se sinta encorajado em executar seu trabalho com excelência, ainda que com as dificuldades que possam surgir.

*“Eu acho legal também porque elas têm uma sensibilidade de perceber que você não tá bem, manda uma mensagem, pergunta, dá aquele abraço, aquele olhar... Ai você já fica sabendo que alguém está te vendo.” (Dália)*

Relatos como o citado acima, reforçam a narrativa de que o professor precisa ser visto com um olhar de cuidado e que, por vezes, uma palavra basta para que ele se sinta acolhido e não se sinta só no meio de tantas demandas, mas sim, pertencente a um grupo que se dedica ao mesmo objetivo.

*“Você ser recebido com um kit que foi preparado para o professor, um caderninho, uma pastinha com seu nome, todo personalizado. Na outra escola não recebi nem um “bem-vindo”, então assim, faz toda diferença.” (Bromélia)*

Trabalhar com uma visão de empatia e humanização para com os professores possibilita a qualidade das atividades da escola e do trabalho desempenhado por eles. Sabe-se que, infelizmente, nem todas as escolas tratam com seus profissionais de forma tão aberta e receptiva, o que resulta em discrepância de resultados e colaboradores desestimulados. O contrário também se torna realidade, o acolhimento gera resultados em professores mais motivados e seguros de executarem seu trabalho. (GABARDO; DE SOUZA HOBOLD, 2013).

### **Propostas de ações para promover saúde e bem-estar das professoras**

A quarta categoria reúne sugestões de ações que poderiam ser promovidas pela escola em benefício da saúde e bem-estar, sob o olhar das professoras entrevistadas. Durante as falas e trocas, percebeu-se que, para elas, tanto vale aquilo que as atinge enquanto profissionais, como aquilo que garante sua satisfação pessoal.

No âmbito escolar e profissional, a primeira questão levantada gira em torno da dinâmica das aulas e turmas, sendo sugerido então que, em caso de falta de profissional em determinado dia, não juntassem as turmas ou fizessem trocas não programadas, mas liberassem a turma em questão para que o trabalho das professoras presentes não fosse prejudicado, nem a quantidade de alunos na turma aumentasse exageradamente.

Além disso, durante a discussão, as professoras contaram que precisam cumprir uma carga horária extra à sala de aula, de planejamento, cursos, reuniões etc. Porém, relataram que, por ser algo muito engessado e que não considera a realidade vivida por elas, acaba sendo mais uma sobrecarga. Elas deram ênfase aos cursos de capacitação que precisam ser feitos para completar essa carga horária, e mencionaram que esses não podem ser escolhidos por elas, nem são aceitos quando feitos por “fora”, ou seja, que não tenham sido oferecidos pela secretaria de educação. Por vezes, oferecem capacitação em áreas que elas não precisam e, naquilo que realmente fica defasado ou é urgente, elas não têm apoio.

*“Eu não posso escolher o curso que eu quero fazer, eu não posso fazer uma pós, não conta [...] tem que ser o curso dado por eles. Planejamento péssimo.” (Bromélia)*

Então, como proposta de ação, foi sugerido pelas professoras que os cursos e capacitações ministrados fossem escolhidos ou priorizados conforme a necessidade e a realidade da sala de aula, com base nas demandas que existem no ambiente escolar. Porém, cabe ressaltar que as professoras têm plena consciência de que isso vai além do poder da direção da escola, portanto, para que isso fosse viabilizado, seria necessária uma mudança por parte da Secretaria de Educação.

Conseqüentemente, vale ressaltar que para que essa modificação fosse viável, seria necessário um espaço de escuta para os profissionais, com pessoas acima da direção, que possibilitariam a fala desses profissionais mediante às suas insatisfações. Essa proposta de espaço de escuta foi mais uma sugerida pelas professoras durante a conversa, e teve apoio de

todas, pois elas concordaram que, quando a reclamação é feita para as pessoas erradas, de nada adianta.

*“Não depende só da escola. Fazer uma formação que vale a pena pro nosso trabalho [...] A gente não quer saber de horas, a gente quer que olhem pra gente e vejam a demanda.” (Dália)*

Ademais, voltado para o bem-estar pessoal, físico e emocional, as professoras não hesitaram em sugerir um profissional psicólogo para dar suporte e ser uma escuta imparcial para dificuldades do dia a dia e, ainda, momentos relaxantes em que pudessem receber massagens e conversar sobre outros assuntos, que não de trabalho, ao final dos semestres ou em períodos específicos do ano letivo.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A técnica do Grupo Focal utilizada para realização da pesquisa, se mostrou eficaz para troca de opiniões, possibilitando reflexão sobre o tema e a liberdade de exposição da percepção de cada entrevistada. O objetivo de dar luz à problemática do estudo foi alcançado através deste método.

O adoecimento e desgaste da saúde mental e física das professoras ficou evidente por meio deste e, ainda, corroborou para as afirmações descritas na literatura, que embasam esta pesquisa. A falta de profissionais e a alta demanda de trabalho foram argumentos para legitimar o esgotamento presente em todas as falas. Identificou-se obstáculos no que se refere a alimentação e estado nutricional das professoras, visto que é um cuidado colocado em segundo plano, pouco mencionado durante a discussão, diante do cenário de dificuldades e preocupações relacionados especificamente à saúde mental, estresse e ansiedade.

Como perspectiva futura, os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de pesquisas específicas acerca da saúde mental e física dos professores da educação infantil, especialmente no que tange às escolhas alimentares e a relação da saúde mental com o estado nutricional desse grupo, com análises e propostas que alcancem diretamente o contexto desses profissionais. Dessa maneira, possibilitar o exercício da profissão em circunstâncias adequadas e em boas condições de saúde e bem-estar.

Destaca-se ainda a relevância deste trabalho para o desenvolvimento de ações no território local, servindo de subsídio para a elaboração de estratégias que busquem transformar o cenário dos profissionais da educação infantil, de forma a atenuar suas insatisfações e melhorar as condições de saúde no trabalho, possibilitando impacto positivo na sociedade.



## REFERÊNCIAS

- ABBAS, Ahmed M.; KAMEL, Mark Mohsen. *Dietary Habits In Adults During Quarantine In The Context Of COVID-19 Pandemic. Obesity Medicine*, V. 19, P. 100254, 2020.
- ABREU, Klayne Leite De et al. Estresse Ocupacional E Síndrome De Burnout No Exercício Profissional Da Psicologia. **Psicologia: Ciência E Profissão**, V. 22, P. 22-29, 2002.
- AMORIM, Erika Holmes. Influência Das Tecnologias De Informação E Comunicação Sobre A Síndrome De Burnout Em Docentes De Enfermagem. 2020. Tese (Doutora Em Modelos De Decisão E Saúde) - Universidade Federal Da Paraíba, [S. L.], 2020.
- ANTONINI, Fabiano Oliveira et al. Práticas De Promoção Da Saúde No Trabalho Do Professor. **Acta Paulista De Enfermagem**, V. 35, 2022.
- ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. Intensificação Do Trabalho E Saúde Dos Professores. **Educação & Sociedade**, V. 30, P. 349-372, 2009.
- BALDO, Karina et al. Alterações No Comportamento Alimentar E Níveis De Estresse, Ansiedade E Depressão Em Professores Universitários Durante A Pandemia Da Covid-19. 2021.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009
- BRASIL. Decreto nº 10.282, de 20 de março de 2020. Regulamenta a Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020, para definir os serviços públicos e as atividades essenciais. **Presidência da República**, Secretaria-Geral, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Brasília, 20 mar. 2020. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2020/decreto/D10282impresao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/D10282impresao.htm). Acesso em: 15 de nov. 2022
- BRASIL. Decreto-Lei 9.694 De 20 de Dezembro de 1996. Estabelece As Diretrizes E Bases Da Educação Nacional. Disponível Em: <Http://Portal.Mec.Gov.Br/Arquivos/Pdf/Ldb.Pdf>
- BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. **Diário Oficial da União**. Edição 53, Seção 1, Página 39. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 15 de nov. 2022.
- CHOI, Jinkyung. *Impact Of Stress Levels On Eating Behaviors Among College Students. Nutrients*, V. 12, N. 5, P. 1241, 2020.
- CNDSS - Comissão Nacional Sobre Determinantes Sociais Da Saúde. As Causas Sociais Das Iniquidades Em Saúde No Brasil. Rio De Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2008.
- COELHO, Elenise Abreu. Características Do Teletrabalho E Síndrome De Burnout Em Professores Da Educação Básica Durante A Pandemia Da Covid-19. 2022. Dissertação (Mestrado Em Psicologia) - Universidade Federal De Santa Maria, [S. L.], 2022.

COSTA, Danilo et al. Saúde Do Trabalhador No SUS: Desafios Para Uma Política Pública. **Revista Brasileira De Saúde Ocupacional**, V. 38, P. 11-21, 2013.

DELCOR, Núria Serre et al. Condições De Trabalho E Saúde Dos Professores Da Rede Particular De Ensino De Vitória Da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos De Saúde Pública**, V. 20, P. 187-196, 2004.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome De Burn-Out: Um Olhar Para O Esgotamento Profissional Do Docente Universitário. **Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (Campinas)**, V. 26, P. 483-502, 2021.

FIOCRUZ (Brasil). Dicionário Da Educação Profissional Em Saúde. Cuidado Em Saúde. In: Pinheiro, Roseni. **Cuidado Em Saúde**. 2009. Disponível Em: [Http://Www.Sites.Epsjv.Fiocruz.Br/Dicionario/Verbetes/Cuisau.Html](http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/cuisau.html). Acesso Em: 25 Nov. 2022.

FREITAS, Ronilson Ferreira et al. Prevalência E Fatores Associados Aos Sintomas De Depressão, Ansiedade E Estresse Em Professores Universitários Durante A Pandemia Da COVID-19. **Jornal Brasileiro De Psiquiatria**, V. 70, P. 283-292, 2021.

GALINDO, Eryka et al. Efeitos Da Pandemia Na Alimentação E Na Situação Da Segurança Alimentar No Brasil. 2021

GALLINA, Luciara Souza et al. Hábito Alimentar Do Professor: Importante Elemento Para A Promoção Da Saúde No Ambiente Escolar. **Rev Simbio-Logias**, V. 6, N. 9, P. 105-16, 2013.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O Professor, As Condições De Trabalho E Os Efeitos Sobre Sua Saúde. **Educação E Pesquisa**, V. 31, N. 2, P. 189-199, 2005.

GESTRADO/UFMG. *Pesquisa Sobre Trabalho Docente Na Educação Básica No Brasil: Sinopse Do Survey Nacional*. Belo Horizonte: Grupo De Estudos Sobre Política Educacional E Trabalho Docente, Universidade Federal De Minas Gerais, 2013.

GOMES, Luciana; BRITO, Jussara. Desafios e Possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde. **Estudos E Pesquisas Em Psicologia**, V. 6, N. 1, P. 49-62, 2006

GONDIM, Sônia Maria Guedes. Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos. **Paidéia**, v.12, n.24, p.149-161, 2003.

GROESZ, Lisa M. et al. *What Is Eating You? Stress And The Drive To Eat*. **Appetite**, V. 58, N. 2, P. 717-721, 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Censo Escolar**, 2021. Brasília: MEC, 2021.

MARTINS, M. De F. D.; ARAÚJO, T. M.; VIEIRA, J. S.; MEIRELES, J. B. Educação Infantil E Saúde Das Professoras: Estudos Que Se Aproximam Ao Tema (*Early Childhood Education And Teachers Health: Studies That Approach The Theme*). **Revista Eletrônica De Educação**, [S. L.], V. 13, N. 2, P. 712-725, 2019.

MARTINS, Maria De Fátima Duarte et al. O Trabalho Das Docentes Da Educação Infantil E O Mal-Estar Docente: O Impacto Dos Aspectos Psicossociais No Adoecimento. **Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho**, V. 17, N. 2, P. 281-289, 2014.

MENDES, Maria Luiza Maciel. Condições De Trabalho E Saúde Docente. **Rio De Janeiro: Universidade Estadual Do Rio De Janeiro**, 2006

MENDES, René; DIAS, Elizabeth Costa. Da Medicina do Trabalho à saúde do trabalhador. **Revista De Saúde Pública**, V. 25, P. 341-349, 1991.

MENGIN, Amaury et al. *Conséquences Psychopathologiques Du Confinement*. **L'encephale**, V. 46, N. 3, P. S43-S52, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Saúde E Vigilância Sanitária. Síndrome De Burnout. *In: Síndrome De Burnout*. [S. L.], 2020. Disponível Em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso Em: 10 Nov. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Secretaria De Atenção À Saúde. **Caderno De Atenção Básica - Saúde Mental**. 34. Ed. Brasília - DF: MS, 2013.

MIZIARA, F. M.; BITENCOURT, M. P.; ABREU, M. S. Gestão Da Sala De Aula: A Autoridade Do Professor E O Fazer Pedagógico Frente Às Novas Demandas Sociais. Dissertação (Curso Superior Em Pedagogia), Faculdade De Ciências De Educação, Centro Universitário De Brasília, Brasília, 2006.

NASCIMENTO, Kelen Braga Do; SEIXAS, Carlos Eduardo. O Adoecimento Do Professor Da Educação Básica No Brasil: Apontamentos Da Última Década De Pesquisas. **Revista Educação Pública**, V. 20, N. 36, P. 22, 2020.

OIT. ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **A Condição Dos Professores: Recomendação Internacional De 1966, Um Instrumento Para A Melhoria Da Condição Dos Professores**. Genebra: OIT/ Unesco, 1984

OLIVEIRA, Helter Luiz Da Rosa et al. Percepções Sobre Saúde Mental De Professores E Professoras De Uma Escola Pública Da Fronteira Oeste Do Rio Grande Do Sul. **Research, Society And Development**, V. 9, N. 4, P. E171943060-E171943060, 2020.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Histórico da Pandemia de COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19> Acesso Em: 10 Nov. 2022.

PALUDO, Elias Festa. Os Desafios Da Docência Em Tempos De Pandemia. **Em Tese**, V. 17, N. 2, P. 44-53, 2020.

PASCHOAL, Jaqueline Delgado; MACHADO, Maria Cristina Gomes. A História Da Educação Infantil No Brasil: Avanços, Retrocessos E Desafios Dessa Modalidade Educacional. **Revista Histedbr On-Line**, V. 9, N. 33, P. 78-95, 2009.

PEREIRA, Érico Felden et al. Associação Entre O Perfil De Ambiente E Condições De Trabalho Com A Percepção De Saúde E Qualidade De Vida Em Professores De Educação Básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, V. 22, P. 113-119, 2014.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde Mental De Docentes Em Tempos De Pandemia: Os Impactos Das Atividades Remotas. **Boletim De Conjuntura (BOCA)**, V. 3, N. 9, P. 26-32, 2020.

TAVARES, Natália. Professores de escola e universidade relatam dificuldades em conciliar aulas remotas e o cuidado com os filhos durante crise da covid-19. **Revista Esquinas**, 2021. Disponível em: <https://revistaesquinas.casperlibero.edu.br/educacao/nao-sabemos-se-vamos-ser-pais-professores-ou-os-dois-ao-mesmo-tempo-diz-educadora-sobre-dupla-jornada-na-pandemia/>. Acesso em: 01 de jul. 2024.

RODRIGUEZ, Nancy R. et al. *Position Of The American Dietetic Association, Dietitians Of Canada, And The American College Of Sports Medicine: Nutrition And Athletic Performance. Journal Of The American Dietetic Association*, V. 109, N. 3, P. 509-527, 2009.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress E Qualidade De Vida: Influência De Algumas Variáveis Pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, V. 20, P. 73-81, 2010.

SILVA, Jorge Luiz Lima da Et Al. Prevalência Da Síndrome De Burnout Entre Professores Da Escola Estadual Em Niterói, Brasil. **Enfermería Actual De Costa Rica**, N. 34, P. 14-25, 2018.

SILVA, Luciane Goulart Da; SILVA, Marcelo Cozzensa Da. Condições De Trabalho E Saúde De Professores Pré-Escolares Da Rede Pública De Ensino De Pelotas, RS, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 18, P. 3137-3146, 2013.

SOUZA, Maria Eduarda Iglésias Berardo De; NOVAES, Nathaly Maria Ferreira; ZIRPOLI, Bianca Berardo Pessoa. O Impacto Da Pandemia Por Covid-19 Na Saúde Mental Dos Professores: Revisão Sistemática Da Literatura. 2021.

TARDIF, Maurice. Saberes Profissionais Dos Professores E Conhecimentos Universitários: Elementos Para Uma Epistemologia Da Prática Profissional Dos Professores E Suas Consequências Em Relação À Formação Para O Magistério. **Rev. Bras. Educ.**, Rio De Janeiro, N. 13, P. 05-24, 2000.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. OMS inclui o burnout na lista de doenças do trabalho. Minas Gerais, 2022. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas-do-trabalho>. Acesso em: 18 nov. 2022.

WALLAU, Sonia Maria. Estresse Laboral E Síndrome De Burnout: Uma Dualidade Em Estudo. **Feevale**, 2003.

## APÊNDICE

### APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso da aluna Amanda Alves Bandeira de Mello. A aluna integra o NESANE e está desenvolvendo seu TCC a partir de dados obtidos com esse grupo. O trabalho é intitulado "Estratégias de saúde e cuidado para professores da educação infantil da rede pública de Macaé/RJ" e tem como objetivo principal conhecer estratégias de saúde e cuidado realizadas na escola e, ao final, propor em conjunto, estratégias e soluções para o ambiente em questão. Este termo está sendo entregue para você para explicar a dinâmica da pesquisa e permitir sua participação.

Sua participação na pesquisa será da seguinte forma: você participará de um Grupo Focal, que prevê o encontro de pessoas para discutir sobre um tema proposto, sendo mediado pela aluna responsável pela pesquisa e suas professoras orientadoras. Contamos com a sua colaboração para que o grupo focal ocorra da melhor forma possível. Sendo assim, contamos com o seu envolvimento durante a conversa. As atividades acontecerão na própria escola, em uma sala reservada e, caso você permita, seus depoimentos serão gravados.

As informações obtidas serão úteis cientificamente e poderão ajudar outras pessoas e a própria escola.

Em qualquer momento você poderá conversar com as professoras orientadoras da pesquisa, Prof<sup>a</sup> Priscila Vieira Pontes, que poderá ser encontrada pelo telefone (22) 99890-1605 e Prof<sup>a</sup> Larissa Escarce Bento Wollz, que poderá ser encontrada pelo telefone (21) 985451270.

A participação na pesquisa é gratuita e voluntária. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Isso não trará nenhum problema para sua relação com a escola ou com a UFRJ.

As informações obtidas pela pesquisa serão confidenciais. Os resultados poderão ser apresentados em congressos e publicados em revistas científicas sem a identificação do seu nome. Você poderá se atualizar sobre os resultados da pesquisa sempre que desejar.

### CONSENTIMENTO

Acredito ter sido suficientemente informada a respeito das informações sobre a pesquisa acima citada que li ou que foram lidas para mim. Ficou claro para mim quais são os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar desta pesquisa e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos.

( ) Manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

( ) Não manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.