

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL – UFFS –
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO - PROPEG**
**Curso de Pós-Graduação “lato sensu”: Interdisciplinaridade e Práticas Pedagógicas na
Educação Básica**
CAMPUS CERRO LARGO - RS

FRANCIELY ROBERTA POLANCZYK

**A QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR E SUA INTERFERÊNCIA NA
QUALIDADE DE ENSINO**

Cerro Largo, RS, Maio 2013

FRANCIELY ROBERTA POLANCZYK

**A QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR E SUA INTERFERÊNCIA NA
QUALIDADE DE ENSINO**

Monografia apresentada à UFFS, Campus Cerro Largo, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Interdisciplinaridade e Práticas Pedagógicas na Educação Básica, sob a orientação do Professor Dr Deniz Alcione Nicolay.

Cerro Largo, RS, Maio 2013

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu esposo Leandro que sempre me apoiou, ao meu filho Mateus que tinha apenas um mês quando iniciei esta pós graduação, aos amigos por me apoiarem em todos os momentos e especialmente a minha mãe Ormelia Maria Bolzan Polanczyk (*in memoriam*) que me deu forças para chegar até aqui, e que faleceu no decorrer da mesma. E a Deus, que agradeço e valorizo cada dia mais.

RESUMO

Este trabalho objetivou avaliar por meio de uma pesquisa como está a qualidade de vida dos professores de uma escola pública de educação básica, da cidade de Cerro Largo - RS. Foram avaliados 20 professores utilizando um questionário com 14 questões que serviram para avaliar a satisfação do professor com seu trabalho e com sua saúde. Dos entrevistados 100% eram do sexo feminino e todas possuem dupla ou tripla jornada de trabalho, pois cumprem tarefas domésticas quando não estão na escola; e destas 80% possui grau superior, sendo a maioria – 50% graduadas em Pedagogia. Há muitas queixas dos professores em relação a sua saúde, 60% declararam sentir algum tipo de dor física, e 100% revelaram sentir uma angustia em relação ao seu trabalho, o que as encaminha para um sintoma de stress. Outras 50% revelaram sentir problemas com a voz, pois às vezes precisam alterá-la muito para controlar alguns alunos. E todas também reclamaram que o pó de giz as causa alergias, tosse e ressecamento da pele. Conclui-se que a grande maioria dos professores entrevistados está descontente com sua profissão, por apresentarem quadros de dor, ou pelos baixos salários e pela desvalorização dos mesmos e também à falta de tempo para dedicarem-se a si próprias, uma vez que a maior parte do tempo cuidam de filhos, maridos e pais, sendo que o lazer fica quase sem tempo.

Palavras chave: Saúde, qualidade de vida, professores.

ABSTRACT

This study evaluated through a survey as is the quality of life of teachers in a public school of basic education, the city of Cerro Largo - RS. There were 20 teachers using a questionnaire with 14 questions that were used to assess teacher satisfaction with their work and their health. 100% of respondents were female and all have double or triple workday as meet household chores when they are not in school, and of these 80% have higher grade, the majority - 50% graduated in Pedagogy. There are many complaints from teachers in relation to their health, 60% said they feel some sort of physical pain, and 100% reported feeling a distress in relation to their work, which forwards it to a symptom of stress. Another 50% reported experiencing problems with the voice because sometimes need to change it to control very few students. And all also complained that the chalk dust to cause allergies, cough and dry skin. We conclude that the vast majority of teachers surveyed are unhappy with their profession, by presenting pictures of pain, or the low wages and the devaluation of the same and also the lack of time to devote to themselves, since most part time care for children, husbands and fathers, and the pleasure is almost out of time.

Keywords: health, quality of life, teachers.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
1 INTERDISCIPLINARIEDADE NA SALA DE AULA: SERÁ POSSÍVEL?.....	08
2 A PESQUISA NA ESCOLA: COMO ESTÁ A SAÚDE DO PROFESSOR?.....	11
3 A QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR.....	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
BIBLIOGRAFIA.....	23
ANEXOS.....	25
ANEXO 1: FORMULÁRIO DE QUESTÕES UTILIZADAS EM PESQUISA DOCENTE	

INTRODUÇÃO

No modelo educacional atual, muitas são as atribuições impostas ao professor. Além das salas de aula, o professor precisa organizar atividades extra-escolares, planejar, fazer trabalhos administrativos, reciclar-se, orientar alunos e atender aos pais. Essa intensificação do trabalho na instituição escolar leva a uma situação conflitante, pois, essa sobrecarga, reduz seu tempo disponível para estudos e cursos que favorecem sua qualificação profissional.

Frente a essas questões, é inegável que existem diversas fontes de estresse tanto na natureza do trabalho do professor como no contexto em que exerce suas funções. É importante observar que o estresse apresenta grande impacto na saúde dos professores e que medidas de prevenção vivenciadas no contexto educacional devem ser elaboradas no intuito de preservar a saúde desses profissionais.

Discutiremos a questão da Interdisciplinaridade no dia a dia escolar, se o professor está preparado para esta prática. Também abordaremos o tema pesquisa, já que a mesma é fundamental para uma boa prática educativa do professor.

Tendo em vista as queixas referentes à saúde do professor resolvemos investigar alguns dos principais problemas que estão interferindo na qualidade de vida do professor, sendo que as reclamações mais comuns são relacionados a voz do professor e também devido a alta tensão ou pressão emocional que causa o estresse.

O tempo do profissional da educação também é um fator limitante pois o professor muitas vezes não consegue conciliar sua vida particular de fora da escola com sua vida profissional, ficando muitas vezes sem tempo para o lazer sendo que a grande maioria dos professores tem 40 horas/aula ou alguns até mais.

A prática interdisciplinar proposta aos professores muitas vezes não acontece como realmente deveria ser, pois os mesmos estão sobrecarregados, sem tempo para estudos e para uma preparação mais profunda, não há encontros suficientes entre os professores e os mesmos se sentem perdidos diante da complexidade de tal assunto. Este será o assunto abordado no primeiro capítulo, já que a interdisciplinaridade é o tema principal deste curso.

Já no segundo capítulo abordaremos a importância da pesquisa, sendo que a mesma é necessária para encontrarmos respostas para vários questionamentos que por vezes nos incomodam nos instigando a buscar novos conhecimentos a fim de esclarecer dúvidas de nosso cotidiano.

E, por fim, no terceiro capítulo abordaremos o nosso principal assunto da pesquisa que é a saúde do professor, sua qualidade de vida na escola e fora dela.

Este estudo objetivou investigar a percepção de qualidade de vida e a contribuição dos domínios físicos, psicológico, relações sociais e meio ambiente para a qualidade de vida geral de professores de educação básica de uma escola estadual de ensino fundamental que atende alunos de educação infantil e ensino fundamental) do município de Cerro Largo - RS. A pesquisa foi realizada com 20 professores que responderam a um questionário. (Ver Anexo n. 1). A coleta de dados procedeu-se pela técnica de aplicação de questionário (MARCONI; LAKATOS, 2002) e conversas com os professores que responderam a pesquisa para tirar dúvidas em relação as questões propostas no questionário.

1 INTERDISCIPLINARIDADE NA SALA DE AULA: SERÁ POSSÍVEL?

Um dos desafios postos para a reflexão hoje, refere-se à universidade e a seu compromisso com a formação de professores, o qual pode ser concretizado por meio de propostas inovadoras de formação. Nesse sentido, este olhar sobre a realidade de práticas pedagógicas, mostra que ainda é muito lento o desenvolvimento de experiências voltadas para a efetivação de uma prática interdisciplinar no ensino brasileiro.

A ideia de um sistema educativo eficiente será aquele capaz de dar educação de qualidade numa perspectiva interdisciplinar, mostrando que os conteúdos ensinados não são isolados, minimizando assim o engavetamento e a compartimentalização dos mesmos. Daí, a relevância de se investigar a educação numa perspectiva interdisciplinar ainda no ensino fundamental, momento em que os alunos estão iniciando sua compreensão e abstração de mundo com toda sua complexidade e pluralidade.

Existem muitas dificuldades como, falta de informação, além de tudo os professores estão totalmente despreparados e até mesmo resistem a essas mudanças. Ainda vai levar tempo para eles se acostumarem com a idéia, pois falar em interdisciplinaridade é fácil, difícil mesmo e praticá-la. Fazenda (1993, p. 35), nos lembra que

A construção de uma didática interdisciplinar pressupõe, antes de mais nada a questão de perceber-se interdisciplinar. Quando se para a fim de observar os aspectos em que caminhou, resulta mais fácil perceber a necessidade de caminhar em aspectos ainda duvidosos, seja no pensar, seja no fazer à didática. A relação professor-aluno deve ser bastante positiva, pois o professor participa intensamente do crescimento de seu aluno e este deve acompanhar o aluno, de maneira que ambos vivam a comunicação educacional a fim de possibilitar a troca contínua de experiências.

Ainda é possível perceber que a falta de aquisição do conhecimento teórico e metodológico do professor em relação a pratica interdisciplinar, na maioria das vezes acabam por esbarrá-lo no método tradicional de ensino e a prática interdisciplinar não acontece verdadeiramente.

Deste modo, existem questões que precisam ser atentamente analisadas, pois viabilizar uma prática interdisciplinar pressupõe mudanças. Faz-se necessário organizar de tal forma os espaços e atividades escolares para que todos os segmentos tenham condições de questionar, discutir, analisar, opinar, decidir e participar da execução e avaliação do processo de construção de uma proposta pedagógica verdadeiramente interdisciplinar. Isto requer esforço e participação efetiva de todos: equipe administrativa, professores, alunos e pais. É evidente a necessidade de formação de grupos de estudo para refletirem mais sobre a proposta interdisciplinar.

O início de um projeto interdisciplinar depende fundamentalmente do professor, e este por sua vez, precisa ter uma visão fragmentada do mundo para posteriormente ter uma visão multidimensional adquirindo assim uma nova consciência a cerca da educação. É viável, porém as limitações são diversas. É sem duvida, um longo caminho a ser percorrido, é preciso ousar. Ousar com tão poucos recursos, num país que não investe em pesquisas, não investe no professor e nem é conveniente investir na educação, parece um sonho implantar um projeto de interdisciplinaridade , é preciso entrar na questão político-social. Nossa sociedade é estruturada de maneira a termos sempre alguém superior dando ordens, exercendo o controle, dominando as classes. Como trabalhar a interdisciplinaridade sem autonomia, como ousar sem correr o risco de ficar rodeando ideologias sem sair do lugar? O material sobre interdisciplinaridade, apesar de escasso, é unânime na afirmação de que os profissionais que buscam uma mudança na estrutura têm que trabalhar comunitariamente.¹

Fica claro que não há receita a seguir, mas é necessário o conhecimento sobre como ocorre a aprendizagem, não importando que seja o segmento, o profissional não pode se afastar das pesquisas. Quanto à escola, esta deve oferecer tempo para que os professores se reúnam para organizarem os trabalhos e troquem idéias e experiências.

É difícil acreditar ser possível o projeto de interdisciplinaridade, o trabalho do professor é intenso, deve ser disposto, flexível, artístico, porém, mostrando que a interdisciplinaridade é possível. Deve-se salientar ainda a complexidade da interdisciplinaridade, bastando imaginar uma equipe onde cada elemento possui uma história de vida, uma postura ideológica pessoal e profissional. Este é o abismo entre o sonho e a realidade, falta a fundamentação teórica: parece estarmos lidando com o desconhecido. É imensa a angustia do professor que não possui o hábito da pesquisa, por isso muitas contradições aparecem na postura do próprio pesquisador, não se sabe por onde começar, pois desconhece elementos de sua prática, não consegue trazer sua vida profissional para a sala de aula, o que é muito perigoso, pois o professor corre o risco de acreditar que sua experiência

vivida não passe de um vazio. O material de apoio é escasso e o professor não tem onde recorrer e nem com quem se orientar o que traz insegurança e incertezas.¹

No próximo capítulo iremos tratar sobre a importância da pesquisa na vida dos professores, visto que a mesma é essencial na formação docente, por outro lado usamos a pesquisa para encontrar respostas a perguntas que nos deixam inquietos, a questões que surgem a partir de um problema determinado ou ainda pela busca do desconhecido.

¹Disponível em : www.trabalhosfeitos.com/ensaios. Acesso em 08/05/2013

2 A PESQUISA NA ESCOLA: COMO ESTÁ A SAÚDE DO PROFESSOR

Pesquisar é uma forma de encontrar respostas para diversas perguntas. Existem diversas formas para se encontrar essas respostas, tais como: investigar, indagar, conhecer outras realidades, e a partir dessas respostas, pode-se conseguir formular novas ideias sobre determinados assuntos ou, aprimorar assuntos já conhecidos

A necessidade de pesquisar surge a partir de inquietações, perguntas, dúvidas a respeito de algum tema, a busca de respostas para pensamentos e afirmações. O pesquisador utiliza-se de conhecimentos já existentes e manipula formas e procedimentos para obter os resultados desejados de tal pesquisa.

Uma pesquisa inicia com a formulação do problema e vai até a apresentação dos resultados, porém há um complexo caminho a ser percorrido. A pesquisa é, também, um estudo pessoal, pois carrega em si marcas e atitudes investigativas de quem a faz.

A pesquisa é muito importante na formação do professor, principalmente para que ele tenha um bom desempenho em sala de aula, pois a pesquisa fará com que ele não se limite aos conteúdos tradicionais e observe que é mais importante ter um conhecimento diferenciado desses conteúdos.

Na formação dos professores a pesquisa é uma forma de mostrar, para os futuros professores, como é importante buscar novos conhecimentos, pois é preciso ser inovador, ser criativo perante aos alunos que estão sempre curiosos a novos conteúdos.

Segundo Demo “é condição fatal da educação pela pesquisa que o professor seja pesquisador” (2007, p.38). Assim ele não ocupará somente o lugar de dono do saber, mas o de orientador da aprendizagem, que esclarece dúvidas e propõem novos desafios e projetos e com certeza ele também aprende mais.

Poucos currículos de formação de professores apresentam alguma disciplina relacionada à pesquisa na área da educação. Porém, é extremamente importante colocar o

futuro professor em contato com a pesquisa existente em seu campo de estudos, possibilitando assim, uma melhor formação educativa.

A pesquisa não é somente a busca do desconhecido, do que não se sabe, mas principalmente de redescobrir o que já é descoberto, de transformação dos acontecimentos cotidianos da sala de aula e também da vida. Então associar a formação dos professores à pesquisa é entender que o professor passa por experiências coletivas e significantes no contexto em que está inserido.

Com as transformações sociais e, conseqüentemente, das relações de trabalho, novas são as exigências em relação à educação. É preciso formar pessoas capazes de lidar com problemas a respeito dos quais ainda não temos idéia, a lidar com o inesperado e com a incerteza (Morin 2000).

Neste contexto de mudanças, salientam-se competências importantes para a sobrevivência em um novo tempo como capacidades de planejar, trabalhar e decidir em grupo; bem como buscar e relacionar adequadamente novas informações.

A pesquisa escolar é um elemento fundamental na construção do conhecimento. Construir conhecimento implica no ato de ensinar e aprender, de criar possibilidades para que o aluno chegue sozinho às fontes de conhecimento que estão à sua disposição na sociedade.

Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino. Esses que-fazer-se encontram um no corpo do outro. Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, contatando intervenho, intervindo educo e me educo. Pesquiso para conhecer o que ainda não conheço e comunicar ou anunciar a novidade (FREIRE, 2000, p. 32).

Não devemos entender a pesquisa como uma cópia de trechos de livros e enciclopédias, mas como uma atividade básica no processo de apropriação dos conhecimentos escolares, pois, por meio dela, busca-se oferecer o acesso ao conhecimento historicamente acumulado.

Por meio da pesquisa, o ensino-aprendizagem pode ser pensado para além de um conjunto de conhecimentos sistematizados e apresentados por meio de livros didáticos que, muitas vezes, desconsideram o contexto escolar dos alunos. A pesquisa facilita o trabalho pedagógico, pois o professor pode trabalhar, ao mesmo tempo, com diversas áreas do

conhecimento. Mas, para que a pesquisa esteja presente no cotidiano da sala de aula, é imprescindível que o professor tenha clareza na elaboração do seu planejamento.

A quantidade e velocidade de informações geram desconforto por parte das instituições de ensino, pois não acompanham esse ritmo, principalmente no campo da pesquisa escolar. Esta realidade deve-se, à compreensão equivocada que os professores têm da pesquisa escolar e ao despreparo na orientação das pesquisas em sala de aula. Se o professor abrir mão de seu papel fundamental de orientador da aprendizagem de seus alunos, estará se responsabilizando pelo que vier a acontecer com eles, quando tentarem realizar a pesquisa na escola.

Para uma grande maioria de estudantes, pesquisar tem o significado de transcrição de conteúdos e informações. Com o surgimento da internet, a pesquisa seguiu outros caminhos e perdeu seu verdadeiro significado. Alguns professores resumem a pesquisa em reprodução, pois não existe sequer um esclarecimento, nem um roteiro ou uma orientação inicial. Para alguns professores, fazer pesquisa com seu aluno significa propor que ele vá à biblioteca para procurar um livro sobre o assunto estudado e faça uma “cópia” de tal assunto.

Há vários casos em que a motivação para se fazer pesquisa é obter uma nota. A realização de um trabalho de pesquisa somente com objetivo de obtenção da nota final não se dá por meio de um processo educativo consistente e verdadeiro. É necessário que exista um motivo ou uma necessidade para conhecer, compreender e entender o objeto de estudo e assim realizar a pesquisa a fim de que ela se torne prazerosa ao aluno pesquisador.

Vale ressaltar que o ensino hoje, deve trilhar um caminho que conduza à formação de alunos críticos, criativos e capazes de construir e reconstruir seu próprio conhecimento para, dessa forma, contribuir para a formação de sujeitos que compreendam o mundo a sua volta e a sua própria realidade.

No próximo capítulo propomos uma pesquisa com os professores para avaliar como está sua qualidade de vida, seus desafios e medos em relação a prática docente e o que vem acontecendo com a saúde dos mesmos. Pontuaremos os principais problemas que tem acometido os professores dentre os quais estão relacionados os problemas com a voz, o estresse e o cansaço físico e mental dos professores.

3 A QUALIDADE DE VIDA DO PROFESSOR

Sabe-se que a qualidade de vida é crucial para a auto-estima, a qual, por sua vez, determina o bem-estar, a eficiência e o comportamento das pessoas o que atenta para a necessidade de uma proposta de atenção e promoção da saúde sob a perspectiva da integralidade que relaciona a saúde e qualidade de vida no trabalho, intervindo na prevenção de doenças ocupacionais, bem como na promoção da saúde do trabalhador.

O professor, para desenvolver sua prática, precisa ter muita força de vontade e persistência, pois existe um arsenal de atividades que são ligadas à profissão, tais como corrigir avaliações, elaborar atividades, preparar aula, além de permanecer longos períodos em pé. A árdua atividade diária gera um grande desgaste ao corpo de um professor que pode deixá-lo fora das atividades por algum tempo.

A respeito da qualidade de vida dos professores e da educação, Libâneo afirma:

A responsabilidade social da escola e dos professores é muito grande, pois lhes cabe escolher qual concepção de vida e de sociedade deve ser trazida à consideração dos alunos e quais conteúdos e métodos lhes propiciam o domínio dos conhecimentos e a capacidade de raciocínio necessários à compreensão da realidade social e à atividade prática na profissão, na política e nos movimentos sociais. A qualidade da educação está diretamente relacionada aos professores. Cabe aos governos a promoção de formas para manter os professores com bom nível de saúde. Através de ações que promovam uma melhor qualidade de vida no trabalho se conseguirá, ao mesmo tempo, promover a saúde dos professores e melhorar o desempenho da educação, o que levará à formação de educandos melhor preparados para atuação na sociedade. (1994, p.22)

Seguindo a idéia, Freire contribui para o conceito de aprendizagem ao se posicionar sobre o processo de ensinar e aprender:

Ensinar não é transferir conteúdo a ninguém, assim como aprender não é memorizar o perfil do conteúdo transferido no discurso vertical do professor. Ensinar e aprender tem que ver com o esforço metodicamente crítico do professor de desvelar a compreensão de algo e com o empenho igualmente crítico do aluno de ir entrando como sujeito em aprendizagem, no processo de desvelamento que o professor ou professora deve deflagrar. Isso não tem nada a ver com a transferência de conteúdo e fala da dificuldade, mas, ao mesmo tempo, da boniteza e da docência e da decência. (1996, p. 43)

Para ser professor é necessário ensinar, é inserir-se na história, não é só estar na sala de aula, mas num imaginário político mais amplo (GADOTTI, 1995), ou seja, assumindo um

²compromisso com o outro, para que esse possa ser sujeito da sua história e de seu processo de aprendizagem. É impossível pensar em educação sem afirmar que “a leitura do mundo precede a leitura da palavra” (FREIRE, 1996, p. 42).

Assim, torna-se a escola essencial para auxiliar o aluno na formulação de novos conhecimentos, sendo o lugar onde a intervenção pedagógica desencadeará o processo de ensino-aprendizagem estimulado pelo docente (VIGOTSKY, 2001).

O professor tem um importante papel de ser o mediador entre o aluno e o conhecimento sobre as características de vida destes alunos e as relações entre eles e o meio onde estão inseridos.

Há, portanto, uma ampla área da vida moderna onde se misturam os agentes estressores do trabalho e da vida cotidiana. A pessoa, além das habituais responsabilidades ocupacionais, e da alta competitividade exigida pelo sistema de ensino, das necessidades de aprendizado constante, tem que lidar com os estressores “normais” da vida em sociedade, tais como a segurança social, a manutenção da família, as exigências culturais. É bem possível que todos esses novos desafios superem os limites adaptativos, em consequência levando ao estresse e ao sofrimento.²

Outros tipos de desgaste também atingem e podem afetar seriamente a carreira docente. São problemas de postura, bexiga, intestino, fadiga mental e má alimentação, que podem ocasionar queda no sistema imunológico e também causar doenças. E não é só o professor que é afetado. A família do professor também fica em segundo plano, pois o trabalho docente deixa pouco tempo para a vida familiar e o lazer dos docentes.

Outros problemas ligados à prática docente são os problemas de postura, fadiga mental, alimentação inadequada que oferecem riscos de desencadear uma diminuição no sistema imunológico, ocasionando doenças de diversas naturezas.

São muitos os fatores de risco para a saúde dos professores, como a participação em congressos, necessidade de trabalhar a noite, longas reuniões, alunos mal preparados e desmotivados, falta de recursos para as aulas, baixos salários.

Algumas profissões em especial são mais estressantes que outras, por diversos motivos como: excessiva carga horária, tensão constante, convívio direto com o público, entre outros fatores que aumentam o nível de estresse do profissional. Uma dessas profissões é a docência,

² Disponível em www.psiqweb.med.br. Acesso em 13/05/2013

o convívio diário com os alunos, e extensa carga horária e principalmente a responsabilidade de ensinar e formar jovens, que dependem da base que lhes é ensinada para que possam ter um futuro consciente.

A profissão do docente é especial e diferenciada das demais, afinal, sem professores não há ensino, não há futuro. Por isso é necessário ter um cuidado com a saúde e a produtividade dos docentes, garantindo que tenham qualidade de vida e possam transmitir o ensino necessário de forma adequada aos seus alunos.

A voz humana é um atributo já existente ao nascimento e se apresenta de diversas formas, como choro, grito, riso, podendo também obedecer a uma seqüência de símbolos adquiridos, os sons da fala (Costa, 1994).

A voz exprime sentimentos do ser humano. É através dela que as pessoas demonstram suas alegrias, seus temores, suas ambições e suas angústias. A voz funciona como a identidade do indivíduo, pois ela serve para reconhecimento em diversos sistemas. Algumas pessoas utilizam a voz como instrumento de trabalho as pregas vocais são essenciais para o professor. Devido ao uso excessivo, muitas vezes sem orientação, a voz do professor frequentemente sofre alterações, como rouquidão, cansaço, falhas, dentre outras, gerando incapacidades a nível funcional, econômico e emocional.

Um dos profissionais que mais se vale da sua voz é o professor. Ele a usa diariamente em praticamente o turno todo de trabalho, pois precisa explicar o conteúdo e, não raramente, alterar a voz para chamar a atenção dos alunos. Alguns deles, mesmo sem perceber, acabam desenvolvendo a disfonia, que nada mais é que resultado do árduo trabalho que realizam.

A voz é indispensável ao professor, pois é através dela que as informações dos conteúdos e conhecimentos em geral são transmitidas e é o seu principal instrumento de trabalho.

Devido a enorme importância que a voz ocupa, é de extrema necessidade a conservação da mesma, cuidados com as cordas vocais são necessários para garantir a qualidade do ensino. O que motiva problemas vocais nos professores é especialmente falta de informação sobre a utilização da voz, condições de trabalho desfavorável, extensa jornada de trabalho, necessidade de algumas vezes ter que falar muito alto e muitos outros.

Assim, a comunicação, como um todo, dos professores com seus alunos e com seus colegas fica comprometida quando se tem um problema de voz, prejudicando seu rendimento e aumentando a insatisfação profissional.

Existem alguns cuidados que o professor deve colocar em prática para melhorar a qualidade sua voz, tais como: Ingerir água em temperatura ambiente várias vezes durante a aula, usar bem as palavras, ter cuidado com o pó de giz, evitar alimentos pesados nos períodos de trabalho, evitar café, bebidas gasosas e cigarro, assim como derivados do leite, explorar a participação dos alunos para poupar a voz, descansar a voz nos intervalos, visitar regularmente o fonoaudiólogo e o otorrino.

A seriedade dos problemas de voz do professor, vivenciada diariamente nas escolas é revelada em números expressivos onde sinais e sintomas vocais, relacionando-os ao uso da voz no trabalho e percebem os importantes efeitos de um problema de voz em seu desempenho profissional.

De acordo com Souza “a palavra estresse quer dizer pressão, tensão ou insistência, portanto estar estressado quer dizer estar sob pressão ou estar sob a ação de estímulo insistente.” (1997, p. 3)

O mundo atualmente se depara com a era do conhecimento o que acarreta para a escola um olhar diferenciado no processo de ensino e aprendizagem, por conseguinte o papel do professor tem se modificado na tentativa de atender as expectativas e necessidades da sociedade em constante processo de mudança. Uma das modificações mais significativas ocorridas no papel do professor está relacionada ao avanço do saber contínuo, podendo assumir novas funções, dominar uma série de habilidades pessoais que não podem ser reduzidas e nem tão pouco fazem parte do seu inteiro domínio. Assim sendo, os professores sofrem as conseqüências de estarem expostos a um aumento de tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade cresce pela fragmentação da atividade do professor e o acúmulo das responsabilidades que lhes são exigidas.

Além de todas as complicações, o estresse também pode causar uma doença muito mais séria e difícil de ser tratado, o câncer. De acordo com Souza (1997), a doença surge através de outros problemas já existentes na vida do indivíduo. Mas, que somadas à falta de esperança, desespero, falta de vontade de procurar outros caminhos para melhorar e acabar

com os problemas existentes, sintomas típicos do estresse, acaba por agravar essa e outras doenças.

A sociedade incentiva a ter e possuir, fazendo com que as pessoas sintam-se impulsionadas a ganhar sempre. Entretanto, o medo de perder existe como um fantasma que nos rodeia e com quem sempre se precisa disputar. Muitos são os fatores geradores de stress. Alguns independem de nós, em outros somos os principais responsáveis. Cita-se em quatro grupos: fatores sociais; fatores familiares e afetivos; fatores organizacionais e fatores pessoais. Temos outros fatores que ocorrem independente da nossa vontade, encontram-se nesse grupo os fatores de ordem política, econômica, financeira, de relacionamento e familiar e cada pessoa reage de forma diferente.

O estresse gerado pela necessidade de cumprir o compromisso de seu trabalho só é aliviado quando a tarefa é executada e a pessoa se sente aparentemente revigorada, levando à manutenção do organismo em permanente situação de estresse. É importante avaliar o que gera determinada tensão, bem como as variações de cada trabalhador e a maneira como reage frente a um importante acontecimento estressante.

O pó de giz causa reações alérgicas diversas, atacando quem possui rinite, asma e outras doenças relacionadas às vias respiratórias. Em contato com as cordas vocais altera a voz, e em contato com as mãos provoca a secura das mesmas.

Mesmo aqueles que não possuem nenhuma alergia, podem ser acometidos pelo pó de giz, já que esse age principalmente em mucosas e pele. Aponta-se como medida para reverter esta situação a substituição do quadro negro por lousas brancas, nas quais são usadas as canetas. Porém, os estudos realizados não avaliam o impacto ambiental ocasionado pelo uso das canetas, mas apenas que ela irá diminuir os problemas relacionados às doenças respiratórias e vocais. Os alunos também estão expostos a reações alérgicas em consequência da exposição diária.

Uma solução para este problema seria a substituição do quadro negro e do giz seria a substituição do quadro negro pela lousa branca onde é escrito com canetas próprias que não liberam nenhum tipo de pó, porém o alto custo para a substituição dos quadros pelas lousas impede esta troca.

Existem inúmeras vantagens das lousas brancas sobre os quadros negros: o pó de giz é terrível para quem tem rinite; o pó de giz entra nas vias respiratórias e isso prejudica a voz; lousas negras racham com facilidade, e, por vezes, tornam-se inutilizáveis; as canetas são melhores para manusear que os gizes; lousa branca é melhor para o aluno enxergar e para se projetar imagens.

Em pesquisa realizada conclui-se que a maioria dos professores classificou sua qualidade de vida como “boa” e que sua profissão não exerce influência sobre a qualidade de vida. Os questionários revelaram os seguintes dados sobre a realidade observada: no que se refere aos dados pessoais, 100 % pertence ao sexo feminino, a média de idade é de 39,1 anos, sendo 90 % casadas e com 1,9 filhos.

Quanto á profissão, 80% possui curso superior (das oito professoras graduadas, 50% são graduadas em Pedagogia, o restante (12,5 % cada) possuía diploma de Educação Física, História, Letras e Matemática). Dentre as entrevistadas, apenas 20% não possui nível superior, o que é motivo de insegurança, uma que o concurso que prestaram exigia nível médio para o exercício do magistério.

A carga de trabalho cumprida na instituição escolar é de 5 horas diárias, entretanto, 30% das entrevistadas possui dois vínculos empregatícios, totalizando uma carga horária de 10 horas diárias de trabalho. Todas (100%) revelaram cumprir uma rotina de trabalhos domésticos (20% com auxílio de babá, faxineira ou lavadeira), o que mostra que há uma dupla e em alguns casos tripla jornada de trabalho.

Em relação a sua saúde 60% revelaram ter algum sintoma de dor física tais como dores na coluna, dores nas pernas quando ficam muito em pé e dores nos braços por usarem muito o quadro negro e quando questionadas sobre a causa todas acreditam ser relacionados à sua postura. Já 100% das entrevistadas revelaram sentir uma angustia em relação ao seu trabalho e acreditam estar entrando em um quadro clínico de estresse. Outras 50% revelaram sentir problemas com a voz, pois às vezes precisam alterá-la muito para controlar alguns alunos. E todas também reclamaram que o pó de giz as causa alergias, tosse e ressecamento da pele.

Ao serem questionadas sobre as atividades físicas ou de lazer, 20% das professoras alegaram praticar atividades físicas como caminhada e academia. As atividades de lazer foram

mais diversificadas, uma vez que 20% dedicam-se à atividades manuais como bordado, crochê e tricô, 20% dedicam-se às artes como desenho e pintura, 10% envolvem-se em atividades em grupos religiosos e o restante em atividades ocasionais como visitas e passeios.

Já ao serem questionadas, a maioria respondeu que possui uma boa qualidade de vida. Várias foram às justificativas para essa resposta, no entanto, as mais freqüentes estavam em torno de: ter boa alimentação, não fumar, consumir álcool com moderação, dormir uma quantidade adequada de horas (por volta de 6 a 8 horas), dentre outras.

Apesar de acreditarem que os aspectos físicos estão em conformidade com os padrões, houve muitas queixas com relação à falta de tempo para dedicarem-se a si próprias, uma vez que a maior parte do tempo cuidam de filhos, maridos e pais, sendo que o lazer fica quase sem tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi pelo interesse de verificar as condições de trabalho e saúde dos professores que este trabalho se desenvolveu. Pode-se verificar como se caracteriza a prática docente, assim como as dificuldades encontradas pelos professores. Pudemos evidenciar os principais problemas de saúde vivenciados por estes profissionais e como os mesmos os têm enfrentado.

O trabalho docente vem tendo relação íntima com as mudanças promovidas no mundo do trabalho. Os professores conseguem lidar com o trabalho a custo de muito desgaste causando diversos danos à sua saúde. Assim, o professor vivenciando o desgaste no dia-a-dia, como ritmo de trabalho intenso, número excessivo de alunos, desvalorização do profissional, baixos salários, estrutura escolar deficitária, com dupla ou até tripla jornada de trabalho, ou seja, com a perda da qualidade do trabalho, aumentam-se as probabilidades de adoecimento do professor.

Esses sentimentos culminam em situações de stress e em muitos casos até de frustração em relação à profissão, à medida que se sentem responsáveis por seus alunos. Desta maneira, o trabalho traz uma piora na qualidade de vida, não porque provoca esforços físicos, mas porque aspectos psíquicos são sobrecarregados, sentimentos positivos ou negativos são constantemente revisitados e alternam-se em curto espaço de tempo.

Por esses motivos é preciso garantir a qualidade no trabalho escolar, adotando medidas emergenciais como redução do número de alunos por turma; reforma do ambiente escolar, criando mais ambientes específicos para as atividades docentes, melhorando os já existentes e proporcionando materiais adequados e suficientes; aumentando o número de profissionais, melhorando os salários, entre tantos outros.

Compreende-se assim, que a saúde e a educação são inseparáveis e interdependentes, pois, para se ter uma, necessita-se da outra. Ao mesmo tempo em que a saúde só é alcançável quando se tem uma boa educação. Em fim, ressalta-se que a educação e a saúde são necessidades sociais, que devem ser garantidas pelas instituições governamentais.

Baseado nestas idéias e tendo-se em vista o alto índice de reclamação dos professores devido a sua saúde que se desenvolveu essa pesquisa a fim de descobrirmos quais os

principais problemas que acometem os professores e se estes problemas tem algum tipo de relação com a profissão que exercem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO AJFP, Alexandre NMC. **Qualidade de vida e sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho em professores**. Fisioterapia Brasil. 2006; jul/ago, 7 (4).

COSTA SS, Cruz OLN, Oliveira JAA. **Otorrinolaringologia – princípios e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

DEMO, Pedro. **Educar pela pesquisa**. 8 ed Campinas: Autores Associados, 2007.

Estresse e trabalho: Como o trabalho pode favorecer o estresse. <http://www.psiqweb.med.br> acessado em 13/05/2013

FAZENDA, Ivani Catarina. **Interdisciplinaridade: um projeto em parceria**. São Paulo: Loyola, 1993.

FOCESI, E. Formação em saúde na escola. O papel do professor. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, Vol.1(2):4-8, 1990. Associação Brasileira de Saúde Escolar

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 15. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

GADOTTI, M. **História das idéias pedagógicas**. São Paulo: Ática, 1995.

LIBÂNEO, José J. C. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994

LIPP, M. E. N. **O stress do professor de pós-graduação**. In: LIPP, M. E. N. (Org.). O stress do professor. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARQUES, Mário Osório. **Escrever é preciso: o princípio da pesquisa**. Ijuí: Unijui, 1997.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Brasília, DF: Ed. Cortez e UNESCO, 2000

PENTEADO RZ, Pereira IMTB. **Qualidade de vida e saúde vocal de professores**. Rev. Saúde Pública 2007; vol.41, n.2, pp. 236-243.

SOUZA, Fernando Pimentel de. **O estresse e as Doenças Psicossomáticas**. Disponível em:http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1_estresse/cap2_conceito.htm. 1997. Acessado em: 05/05/2013.

TrabalhosFeitos.com.disponível <http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios> acesso em:
08/05/2013

VIGOTSKI, L. S. **A construção do pensamento e da linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

**ANEXO 1: FORMULÁRIO DE QUESTÕES UTILIZADAS EM PESQUISA
DOCENTE**

Questões: () Feminino () Masculino

1. Qual sua idade?
() de 20 a 30 anos () de 30 a 40 anos () mais de 40 anos
2. Há quanto tempo trabalha como docente?
() menos de 5 anos () de 5 á 10 anos () mais de 10 anos
3. Quantas horas/aula semanais possui?
() de 10 a 20 () 20 a 30 () 30 a 40 () mais de 40
4. Em quantas escolas trabalha?
() uma () duas () mais de duas
5. Sente alguma dor física? Que tipo de dor?
6. Tem filhos:
() Não () 1 Filho () 2 filhos () 3 ou mais filhos
7. Faz algum tipo de tratamento médico?
8. Pratica alguma atividade física?
() não () sim qual _____
9. Qual atividade de lazer você pratica?
10. O que significa ter uma boa qualidade de vida para você?
11. Possui curso superior:
() Não () sim Qual: _____
12. Quais os principais fatores de insatisfação:
() salário () condições de trabalho () número de alunos por sala
() cobrança da direção () relação com os alunos () relação com colegas
13. Sente algum desconforto emocional? (angústia, tristeza, sensação de mal estar)
() não () sempre () só quando está na escola
14. Você gosta de sua profissão?
() sim () não