

Depressão e ansiedade em profissionais da educação das regiões da Amerios e da AMEOSC¹

Roque Strieder*

Resumo

Estudos anteriores evidenciaram a existência de baixa autoestima em profissionais da educação. Esta, aliada ao sentimento de pessimismo, sensação de fracasso, culpa e autodepreciação, torna temeroso o sucesso de ações educacionais. São sentimentos que conduzem a atitudes de indecisão e irritabilidade; podem prejudicar o processo educacional e aprendente. Com o uso de escalas oficiais, da psicologia, propõe-se dimensionar a propensão a sintomas de depressão e ansiedade em professores das regiões da Amerios e da AMEOSC, como forma de contribuir com a tomada de decisões tanto em relação à qualificação quanto de ajuda a ser prestada aos professores. Foram envolvidos na pesquisa, aproximadamente, 20% dos professores da rede estadual e municipal das duas regiões. Eles responderam às questões dos formulários: *Inventário de Depressão de Beck (depressão)* e *Escala de Avaliação de Hamilton (ansiedade)*. Os resultados mostram que os professores pesquisados da rede estadual apresentam tendências a estados depressivos e de ansiedade superiores aos da rede municipal. Conclui-se que, para além da necessária qualificação profissional, os professores necessitam de outras formas de ajuda, como melhor compreensão do ambiente de trabalho, das formas inter-relacionais da atualidade, das formas de fortalecimento da autoestima e confiança, do reconhecimento humano, social e econômico; também, é importante elaborar estratégias de ação que impeçam a perda da autoestima; por último, reconhece-se que os professores precisam de atenção, ajuda e valorização.

Palavras-chave: Educação. Depressão e ansiedade. Autoestima e confiança.

* Doutor e Mestre em Educação; docente do programa de Mestrado em Educação da Unoesc; Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, 89900-000, São Miguel do Oeste, SC; strieder@unoescsmo.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O tipo de esperança sobre a qual penso frequentemente, [...] compreendo-a acima de tudo como um estado da mente, não um estado do mundo. Ou nós temos a esperança dentro de nós ou não temos; ela é uma dimensão da alma, e não depende essencialmente de uma determinada observação do mundo ou de uma avaliação da situação [...] [A esperança] não é a convicção de que as coisas vão dar certo, mas a certeza de que as coisas têm sentido, como quer que venham a terminar.
(Václav Havel)

Considerou-se preocupante um dos resultados obtidos na pesquisa *Perfil do profissional em educação básica na região da AMEOSC e Amerios (SC)*, a qual evidenciou elevado índice de baixa autoestima em profissionais da educação. Na pesquisa, ora realizada, confirmou-se esse estado de desencontro em que fazem parte muitos educadores das regiões AMEOSC e Amerios. Evidenciou-se que a baixa autoestima, aliada ao sentimento de pessimismo, sensação de fracasso, sensação de culpa e de autodepreciação, torna temerosas as possibilidades de sucesso do processo educacional. São sentimentos que conduzem a atitudes de indecisão, irritabilidade, as quais prejudicam o processo educacional. O pessimismo e a sensação de fracasso implicam a falta de satisfação pelas atividades realizadas.

Embora seja necessário reconhecer que o panorama educacional no Brasil, ou mesmo em Santa Catarina, seja desolador, quando se olha para os índices, resultados de processos avaliativos, não é hora de se dar por vencido. Os inúmeros docentes presos no negativismo também o fazem porque estagnaram no portal da mediocridade pedagógica e educacional. Reacender, nesse grupo de docentes, a chama da autoconfiança e da autovalorização é desafio primordial, mesmo que complexo. Os problemas diversos da sociedade envolvem questões fundamentais do universo das relações humanas; nestas, as relações escolares. De forma similar, as problemáticas também se apresentam em relação à formação dos docentes.

É importante um repensar constante da estrutura educacional e do ensino para compreender melhor questões educacionais e de aprendizagem. Atualmente,

mais do que nunca, o profissional da educação acessa o universo de informações, as mais diversas, para reconstruir conhecimentos. Importa entender que o universo das informações traz propostas em direção a processos pedagógicos mais interligados.

O indivíduo passa anos e anos reproduzindo o que considera certo, algo que era apresentado como pronto e acabado. Não se dá conta do enraizamento e participação no processo e, simplesmente, reproduz aquilo que favorecia uma política educacional, não questionável. Aceita a instrução impositiva, sem perceber as fragmentações e simplificações, incapaz de considerar a questão da aprendizagem e das ações rumo a uma mudança social.

Óbvio que não se pode esquecer de revelar a secundarização do profissional da educação, por meio de políticas governamentais, de caráter imediatista e mercadológico. Servir ao imediatismo e ao mercado condiciona o profissional ao despreparo diante dos complexos desafios da atual sociedade.

É primordial compreender a atual cultura fragmentária do saber, a falta de visão global e, nesse fragmentário, compreender a construção de futuros possíveis. O momento é de reavaliar as “certezas, não tão certas”, aprender nas transgressões e entender melhor o subsolo da docência.

O desafio da docência é subsidiar-se de coragem para romper com o sistema que forma alunos com base na fragmentação do conhecimento, da cultura e da memória. É relevante insistir na desconstrução das orientações que favorecem o individualismo.

É relevante à educação reconhecer a existência de fissuras e, diante delas, esboçar e praticar ações diversas; reconhecer que os alunos são capazes de viver e aprender com situações inovadoras. Essas ações permitem diferentes olhares em relação a si, aos outros e ao mundo. Levar os alunos a construir o conhecimento mediante atitudes integrativas é conduzi-los à abordagem de um mundo presente e, oxalá, futuramente mais justo e solidário, capaz de romper cada vez mais com a “[...] educação que nos ensinou a separar, isolar [...]” (ARROYO, 2000, p. 171), insistindo na reprodução da própria formação, incapaz de gerar a concepção e visão do todo, da globalidade. Um conhecimento globalizado torna-se vital em uma época, na qual os conhecimentos se acumulam rapidamente, mas não garantem um desenvolvimento pessoal mais humanizado pela vivência de valores. A vivência de valores recusa a fragmentação do conhecimento e permite considerar diferentes ângulos da realidade tomada em sua totalidade.

A incorporação da capacidade de refletir sobre a prática docente, com o objetivo de se evitar a reprodução de equívocos e insuficiências educacionais, clama por dinamismo em substituição à passividade. Tem-se que aprender e compreender as ações como formadores de seres humanos e, dessa forma, permitir o desenvolvimento de cada um deles.

A formação dos docentes, talvez, nunca tenha sido tão cobrada, tão debatida, tão refletida e, por isso mesmo, tão oscilante. Ela acompanha, de certa forma, os tumultos e indeterminações da sociedade humana. Efetivamente, não poderia ser diferente. Somente a aceitação da instabilidade pode permitir estabelecer conexões com as “realidades” vividas pelas crianças, adolescentes e jovens.

Nesse cenário de instabilidade, reside o desafio de fazer uma educação, que tenha como fundamento a corresponsabilidade social. Uma parceria entre professor-aluno-comunidade. Para isso, faz-se necessário que o docente esteja em constante preparação e motivado pelas novas tendências pedagógicas e, também, epistemológicas, a fim de mobilizar as crianças a fazerem as mudanças já não meramente necessárias, mas e, principalmente, porque desejadas. O cenário globalizado e mutável exige ações transgressoras, com posturas reflexivas. Contudo, elas têm uma base comum que se encontra na colaboração e na solidariedade. Nesse reencontro da humanidade com a colaboração e a solidariedade, ocorrem as esperadas conversões que tornam o conhecimento algo vivo, prazeroso, participativo e agradável.

Decidir participar da reconstrução educacional, rumo à sensibilidade social, exige de cada educador outra visão de educação. Acreditar na responsável participação de cada educador no processo de construção de alternativas capazes de resolver diferentes tipos de problemas que se apresentam nas mais variadas situações. Permite acreditar e formar consciência de que se contribui para que cada criança, adolescente e jovem desenvolva uma mentalidade de pertença social e, diante dela, a saída pela sensibilidade social. Fazê-lo requer um professor saudável, estável e dinâmico; do contrário, o desafio educacional torna-se frio, pesado e inconstante.

O estudo pretendeu conhecer um pouco mais sobre a condição de autoestima, tranquilidade e satisfação do ser professor. As questões básicas de pesquisa que serviram de orientação ao traçado desse diagnóstico foram realizadas com a participação de 10% dos professores da região. Como instrumento de coleta fo-

ram utilizados o *Inventário de Depressão de Beck*, o qual dimensiona as tendências depressivas e a *Escala de Avaliação de Hamilton*, para dimensionar as tendências à ansiedade. Propôs-se indicar algumas estratégias de atendimento a ser concebidas para ajudar os profissionais de educação a recuperarem a autoestima e confiança.

Se um dos resultados é que o estado de depressão e ansiedade de profissionais em educação básica é problemático, pelo menos duas frentes merecem destaque: a de que os profissionais com problemas precisam de atenção e de ajuda; que discussões sobre as problemáticas da depressão e ansiedade devem ser inseridas nos cursos de formação de docentes em nível de graduação e mesmo em cursos de formação continuada.

2 EDUCAÇÃO: O DESAFIO DA TRANSIÇÃO DO FRAGMENTÁRIO AO COMPLEXO

Morin (2005), em suas reflexões sobre a vida, acredita que a educação está centrada na condição humana, ou seja, um ser humano situado no Universo, no qual a inteligência e o conhecimento não são parcelados. Morin (2005) ressalta que o ser humano, assim como a sociedade em que se vive, é multidimensional.

É preciso coragem para romper as amarras e conhecimento novo para fundamentar e efetivar novas propostas, descartando a educação bancária (FREIRE, 1987) e superando as práticas conteudistas e o ensino marcado pela ótica exclusiva do positivismo/racionalismo. É importante construir alternativas para superar os padrões que foram impostos na formação educacional de várias gerações, nos quais os saberes ficaram abandonados, o que gera indivíduos acomodados diante da dinâmica do sentido do conhecimento, que é a própria vida.

Precisa-se fazer essa mudança para desenvolver um ser humano conjugado ao seu convívio social e político. Esse reconhecimento das relações entre os fenômenos naturais, sociais e pessoais ajuda a compreender melhor a complexidade do mundo.

Confirma-se o pressuposto de que as emoções constituem o domínio das ações, nas quais o ser humano se move, conforme postula Maturana (1998). As emoções, de baixa autoestima, pessimismo, sensação de fracasso, sensação de culpa e de autodepreciação determinam domínios de ações que não são compatíveis

com sala de aula. O ambiente tornado possível será de conflito de interesses. Nas interfaces desse conflito, o modo de vida realizável é aquele que permite a vivência da inimizade, desconfiança e desrespeito mútuo. Segue-se a esse enredo já desfavorável o exercício da hierarquia, controle, confrontação e, também, da subordinação. Quanto mais essa rede de relações de desencontros se firmar no espaço educacional da sala de aula, maior será a necessidade de controle e obediência que, por sua vez, gera mais insatisfação. Configura-se, assim, um complexo cenário catalisador de miséria intelectual, de miséria educacional e de depredação do ser humano, seja ele docente, seja discente. Então, em uma vã tentativa de rebuscar o equilíbrio e a dinâmica, gera-se mais sofrimento e instabilidade, o que reafirma o processo de negação do outro. Essa situação é ratificada por Neumann (2004):

O que vimos na crise de valores humanos da pós-modernidade é a negação da alteridade, para justificar a afirmação do indivíduo e do mercado descartável [...] Negar a alteridade significa, na verdade, negar o outro em mim. Significa arrancar o outro dentro de mim. A partir desse momento o outro deixa de ser sujeito para mim e passa a ser objeto.

Acredita-se que a construção de “ambientes de aprendizagem” (ASSMANN, 1998) passa pela transformação do ambiente escolar em um “lugar gostoso”. Construir esse ambiente implica inundar a sala de aula e todo o ambiente escolar de relações humanas fundamentadas na aceitação mútua. Aceitação mútua exige, como pressuposto primeiro, a autoaceitação e o autorrespeito. Configuradas essas relações humanas, a sala de aula transforma-se em espaço de convivência, espaço no qual a presença do outro não é apenas tolerada, mas sim desejada. Nesse ambiente escolar, transformado em um ambiente de humanização, há de se ter como requisito que alunos e docentes sejam obreiros da felicidade; que alunos e docentes estejam confiantes na melhorabilidade do ser humano; por isso, construtores de uma imagem positiva do ser em formação (HANNOUN, 1998).

A aceitação do outro como legítimo outro, tornando possível uma ecologia de convivência, requer a superação de que:

[...] cada desacordo é vivido como uma ameaça, que tem de ser encarada por meio da guerra e da negação dos outros; ou

na qual cada dificuldade é vivida como um problema que tem de ser resolvido pela luta, e na qual cada oportunidade para uma nova ação aparece como um desafio que tem de ser vivido como um confronto. (MATURANA; VERDEN-ZÖLLER, 2004, p. 100).

Profissionais da educação, portadores de elevados índices de baixa autoestima, são profissionais carentes e que precisam de ajuda. Seus domínios existenciais de agressão, que levam à negação do outro, precisam ser vistos como episódios transitórios, como erros que se possam e se queiram corrigir (MORIN, 2005), para evitar que esses profissionais sejam levados a mais infelicidade e/ou à loucura. Pais, mães e educadores precisam considerar fundamental, para a formação de crianças e jovens, relações de confiança e aceitação.

Educar é optar pelo outro. A opção pelo outro possibilita vida de qualidade para todos. Educar é, também, repensar o conceito de vida e de vivências; em contrapartida, modificar a postura como seres humanos.

Como mencionado na Introdução, um dos objetivos do presente estudo é diagnosticar os níveis/índices de depressão, ansiedade e consequente diminuição na qualidade de vida de docentes das redes estadual e municipal de ensino das regiões da AMEOSC e Amerios (SC). Considerando esse objetivo, apresentam-se algumas considerações sobre os temas específicos: depressão, ansiedade e qualidade de vida. Esse estudo é significativo para a posterior reflexão, interpretação e compreensão dos resultados obtidos na pesquisa de campo, apesar de contar com a participação de profissional da área para avaliar os resultados obtidos. Não é pretensão, nem poderia ser, esgotar tão vastos e complexos temas em seus referenciais teóricos. O objetivo é tão somente tangenciar três entradas para, minimamente, sentir a diversidade dos e nos conceitos e nas discussões que a educação, a psicologia e outras áreas de conhecimento fizeram e fazem sobre e a partir desses temas.

2.1 DEPRESSÃO

O termo depressão pode significar um sintoma que faz parte de inúmeros distúrbios emocionais, sem ser exclusivo de nenhum deles. Pode significar uma

síndrome traduzida por muitas variáveis e sintomas somáticos ou, ainda, pode significar uma doença, caracterizada por alterações afetivas.

Depressão é um termo usado em vários contextos. Ele encontra referências na medicina e, principalmente, na psiquiatria e na psicologia. A depressão nervosa é considerada um estado mórbido, em que a mente ou o humor se encontra abaixo do nível ótimo do indivíduo.

Depressão não é falha de caráter ou preguiça, é adoecimento do humor. Ela caracteriza-se por baixa reatividade diante do ambiente, diminuição da capacidade de experimentar prazer, alegria e entusiasmo. O autodesprezo, a culpabilidade exagerada por pequenas faltas fazem com que a pessoa se sinta responsável por tudo o que acontece de errado no seu meio ambiente. Pode induzir a pessoa, em situações mais graves, a ideias de suicídio. O estado de vulnerabilidade da pessoa a conduz a choros constantes, deixando-a em elevados níveis de ansiedade.

É bem conhecida, da população em geral, a situação de depressão descrita na Bíblia Sagrada. Essa descrição mostra que a depressão atravessa a história. Em Mateus (27, 3-15), lê-se que Judas – por haver vendido/traído seu amigo Jesus – entrou em profundo estado de remorso e, em decorrência de seu erro, sofreu uma das mais graves consequências da depressão: o suicídio.

No século V a.C., Hipócrates falava da melancolia como sendo o delírio com tristeza, ou seja, a desrazão com depressão do humor, com redução do engajamento em atividades usuais, redução de atividades físicas e sociais (CORDÁS, 2002). Segundo Cordás (2002), Hipócrates foi o primeiro a atribuir doenças psíquicas aos distúrbios no cérebro, descrevendo os fenômenos da mania e da depressão.

Freud (1976, p. 271) compara a melancolia ao luto. A melancolia seria uma espécie de sensação dolorosa e de infelicidade decorrente da perda de algo.

Os traços mentais distintivos da melancolia são um desânimo profundamente penoso, a cessação de interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda e qualquer atividade e uma diminuição dos sentimentos de autoestima a ponto de encontrar expressão em autorrecriação e autoenvelhecimento, culminando numa expectativa delirante de punição.

Para Brenner (apud TREVISAN, 2004), existem dois tipos de desprazer: a ansiedade e o afeto depressivo. Ambos podem originar-se de situações, como per-

da de um objeto, perda do amor do objeto. Segundo ela, no caso da ansiedade, a situação é apenas temida; no afeto depressivo, é um evento de vida. A hipótese levantada é de que o afeto depressivo e a ansiedade desempenham papéis similares na psicopatologia, já que ambos funcionam como gatilho de defesas e conflitos.

Para Bleichmar (apud TREVISAN, 2004), a essência dos transtornos depressivos está na sensação de impotência e desesperança diante da realização de um desejo, no qual a pessoa está intensamente fixada. Para uma pessoa que deseja profundamente cuidado e amor, a separação ou a perda de um objeto traz medo, apreensão e permite acionar os mecanismos primitivos de defesa. A depressão introjetiva ou autocrítica apresenta como características os sentimentos de desvalia, inferioridade, fracasso e culpa. A pessoa passa por um processo cruel de constante autoavaliação, passa a ter medo crônico da crítica ou não aprovação alheia. Por outro lado, passa a ser exigente, competitiva, busca aprovação e reconhecimento e, em geral, consegue boas realizações, sem, no entanto, alcançar índices razoáveis de satisfação.

Em estudos realizados por Missel (1998), com profissionais da área da saúde, ele constatou que as mulheres sofrem duas vezes mais com a depressão do que os homens. Para Missel (1998), esse resultado está ligado a fatores sociais e culturais; como elas são mais emotivas, procuram ajuda com mais frequência. Também estaria ligado a fatores fisiológicos, por apresentarem variações hormonais mensais, que, seguidamente, influenciam em seu estado comportamental.

Em estudo realizado sobre a depressão, suas causas e consequências, Claro (2000) afirma que a depressão, embora seja um fenômeno que afeta mais as mulheres, pode atingir pessoas de todas as faixas etárias, crenças, etnias e classes sociais.

2.2 ANSIEDADE

A ansiedade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1993); vem se configurando como um dos graves problemas dos tempos modernos ou, como alguns preferem, pós-modernos. As condições de vida agitada, de situações de constante pressão e estresse somam-se, o que gera essa doença, a qual prejudica a qualidade de vida das pessoas.

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão. Ela se caracteriza por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade existe quando sempre faltam muitos minutos para o que quer que seja.

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma em uma determinada faixa etária. É patológico porque interfere na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo. As reações exageradas ao estímulo ansioso desenvolvem-se, mais comumente, em indivíduos com predisposição neurobiológica herdada.

A ansiedade é o grande sintoma de características psicológicas que mostra a intersecção entre o físico e o psíquico, uma vez que tem claros sintomas físicos, como taquicardia (batedeira), sudorese, tremores, tensão muscular, aumento das secreções (urinárias e fecais), aumento da motilidade intestinal e cefaleia.

O Sistema Nervoso Central e a mente necessitam de conforto e segurança para usufruir da sensação de repouso e bem-estar (BESSA, 2006). Quando a percepção alerta para uma situação de perigo e ameaça, fica-se com predisposição para o estado ansioso. Evolutivamente, faz pouco tempo que se deixaram os tempos da caverna, em que os perigos de vida e a necessidade de confronto eram constantes. A excitação do Sistema Nervoso Central vinha como forma de estimular o corpo para o confronto ou para a fuga.

Um das principais características psíquicas do estado de ansiedade é a excitação, manifestada na aceleração do pensamento, tentando encontrar alternativas para fugir do perigo, da maneira mais rápida possível. Essa dinâmica mental, que na maioria das vezes causa confusão mental, gera ineficiência nas ações, o que aumenta a sensação de perigo.

Segundo Bessa (2006), a interpretação do significado de perigo, para os tempos modernos, transcende muito a antiga ameaça à vida biológica. Atualmente, as ameaças têm a ver com perda de *status*, conforto, poder econômico, afetos, amizades, privilégios, possibilidade de concretizar interesses, vaidade, entre outros. Cada um deles, individualmente, ou a soma de vários deles constituem fatores suficientes, em inúmeros casos, para desencadear o estado de ansiedade. Assim, praticamente, todas as pessoas podem sentir ansiedade no contexto da vida atribulada da atualidade.

2.3 ORGANIZAÇÕES HUMANAS E QUALIDADE DE VIDA

Quando Aristóteles olhou o mundo ao seu redor, observou que os seres humanos buscam algo especial e diferente para suas vidas. Alguns buscam a riqueza, outros sonham com a fama, alguns anseiam pelo amor ou pelo poder. Os cautelosos, dizia Aristóteles, almejam a segurança, os audaciosos, buscam a aventura. Contudo, Aristóteles teve uma visão muito clara, de que por trás de todas as diferenças superficiais, o objetivo último da busca humana é, na verdade, a mesma coisa: a felicidade.

Blaise Pascal escreveu, séculos depois, que todos os seres humanos buscavam a felicidade. E dizia ele: não há exceção. Independentemente dos diversos meios que se empregam, o fim é o mesmo. Segundo Pascal, o que leva um ser humano a se lançar à guerra e outros a evitá-la contém o mesmo desejo, embora revestido de visões diferentes: o desejo de felicidade.

As concepções de Aristóteles e de Pascal reencontram significado na atualidade. Nas organizações, seja de empresas industriais, empresas de comércio, seja de prestação de serviço, todas convergem para um sentimento generalizado de que precisam “[...] passar por uma profunda transformação.” (CAPRA, 2005, p. 110). Uma das “ordens do dia” está no desafio de administrar as mudanças. Provavelmente, em nenhum momento da história humana, as empresas foram tão poderosas, os lucros tão exorbitantes e a economia tão influente em relação ao poder político. Capra (2005) pergunta: se tudo está indo tão bem no universo econômico, porque se fala de mudança de forma tão insistente? Por que qualidade de vida no trabalho?

Nas discussões, relata Capra (2005), em grandes encontros e na presença e manifestação dos executivos transpareceu a outra face. Vive-se um momento de grande tensão; trabalha-se tanto quanto nunca se trabalhou, os relacionamentos familiares nunca foram tão secundarizados e, no interior dos gigantes da economia, encontram-se pessoas, trabalhadores inseguros, carregados de ansiedade, estressados e infelizes. As grandes turbulências, as grandes fusões, a desregulamentação acelerada, as radicais mudanças culturais, os choques da biotecnologia, entre outros tornam-se incompreensíveis às pessoas.

No bojo desse ambiente empresarial, desperta o sinal de alerta de que algo vai muito mal. As maravilhas da tecnologia industrial e da eletrônica são, também, com a mesma potencialidade, “[...] a força principal de destruição do

ambiente planetário e, em longo prazo, a principal ameaça à sobrevivência da humanidade.” (CAPRA, 2005, p. 110).

Tendo como referência os estudos das biociências, Capra (2005) afirma ser necessário compreender que toda a trama das organizações humanas está no não reconhecimento de que estas mudanças nada mais fazem do que acompanhar as mudanças naturais que caracterizam todos os sistemas vivos. A sugestão de Capra (2005) é transpor para as organizações humanas aquilo que a biologia sistêmica visualiza nos sistemas vivos, ou seja, as organizações humanas devem refletir a versatilidade, a diversidade e a criatividade dos sistemas vivos. Se a vida é por si um manancial de mudanças, então o trabalhador, como ser vivo, também o é. A economia, moldada nas tecnologias de informação e comunicação, requer não somente um constante processamento de informações, mas a criação ininterrupta de conhecimentos e novas tecnologias. A criação do conhecimento destaca-se como grande mobilizador econômico. “Os aumentos de produtividade não vêm do trabalho, mas da capacidade de equipar o trabalho com novas habilidades baseadas num conhecimento novo. É por isso que a ‘administração do conhecimento’, o ‘capital intelectual’ e o ‘aprendizado das organizações’ tornaram-se conceitos importantes e novos.” (CAPRA, 2005, p. 113).

Existe uma grande expectativa de virada. As ameaças ao planeta e à vida humana, anunciadas pelos meios de comunicação, com base em relatórios científicos, em janeiro e fevereiro de 2007, soaram o alarme. Não somente o planeta está doente. A humanidade está doente. As atuais formas de produção estão doentes. As atuais formas relacionais entre humanos são frágeis, ineficientes e geram ansiedade, depressão e baixíssima qualidade de vida. O destino da atual geração e o destino das futuras gerações é incerto, com o grave risco de não acontecer. A priorização dos direitos humanos, a democracia e a preservação ambiental foram substituídas pelos fundamentos do ganhar dinheiro. A valorização do trabalhador, como ser humano, continua sendo subsumida pela exploração e transformação em máquinas produtivas de bens materiais, muito distantes dos bens e valores humanos. A qualidade de vida transformou-se, unilateralmente, na satisfação encontrada no ato de consumir e na busca solipsista de prazer.

Então, contra a lógica da ansiedade, contra a decorrência lógica da depressão e contra a ainda vulnerável qualidade de vida, cabe a manifestação de David Suzuki (apud CAPRA, 2005, p. 271):

A família, os amigos, a comunidade – são essas as maiores fontes de amor e de alegria que temos enquanto seres humanos. Nós visitamos nossos familiares, mantemos contato com nossos professores prediletos, trocamos amabilidades com os amigos. Levamos a cabo projetos árduos para ajudar os outros, salvar uma espécie de rã ou proteger uma área de mata virgem, e nesse processo descobrimos uma extrema satisfação. Encontramos nossa realização espiritual na natureza ou ajudando aos outros. Nunhum desses prazeres nos obriga a consumir coisas tiradas da Terra, mas todos eles nos satisfazem profundamente. São prazeres complexos, e nos aproximam muito mais da felicidade verdadeira do que dos prazeres simples, como o tomar uma Coca-Cola ou comprar uma nova caminhonete.

O animador é que, em paralelo à disseminação destrutiva, persistem os sonhos e a esperança por uma humanidade, desejando virar o jogo. Aos milhares e aos milhões, seres humanos reunidos em comunidades voltam-se para a reestruturação do sistema de valores, apontando a dignidade humana como fundamento. O retorno aos direitos humanos básicos já não pode ser expresso pela liberdade de consumir de forma desenfreada. No universo dos sonhos, converge a provocação para uma mudança profunda no modo de pensar e viver os valores humanos. O sonho dessa transformação acena para o término definitivo do estado de hibernação da busca pela felicidade. Não mais a felicidade encontrada no volume e na capacidade de consumir bens materiais, mas na felicidade presente nos relacionamentos fraternos entre seres humanos e natureza.

3 RESULTADOS DA PESQUISA

Considerou-se a pontuação (GORENSTEIN et al., 1999, p. 89) inferior a 10 como equivalente à não depressão ou depressão mínima, a pontuação de 10 a 18 como depressão leve à moderada, a pontuação de 19 a 29 como depressão moderada à grave e pontuação entre 30 a 63 como depressão grave. Os resultados (gráficos a seguir) indicam a existência de maiores níveis de depressão entre professores da rede estadual em relação aos da rede municipal. Essa tendência aparece em todos os intervalos da pontuação considerada.

3.1 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DEPRESSIVO NA REGIÃO DA AMERIOS

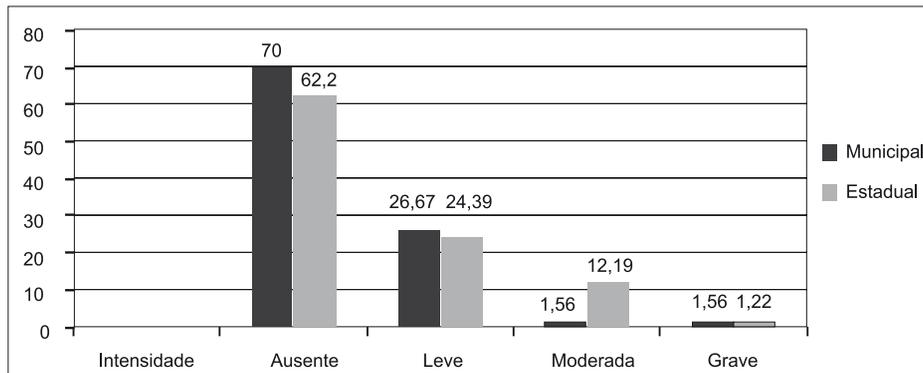


Gráfico 1: Níveis de depressão em professores da rede municipal e estadual, considerando-se a somatória dos pontos, conforme o *Inventário de Depressão de Beck*, na região da Amerios, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

3.2 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DEPRESSIVO NA REGIÃO DA AMEOSC

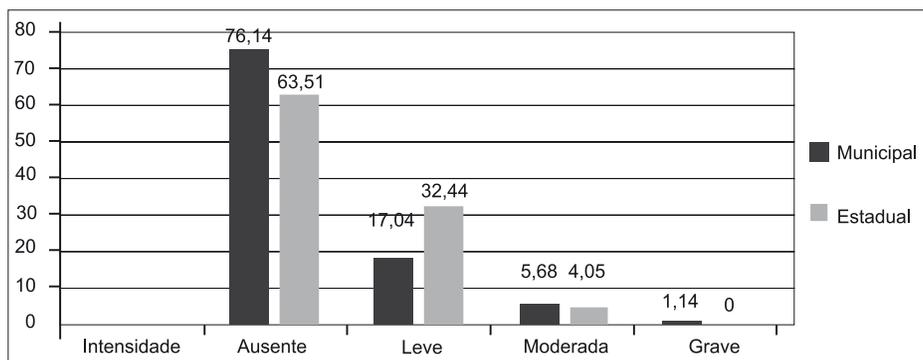


Gráfico 2: Níveis de depressão em professores da rede municipal e estadual, considerando-se a somatória dos pontos, conforme o *Inventário de Depressão de Beck*, na região da AMEOSC, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

3.3 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DEPRESSIVO NAS REGIÕES DA AMERIOS E AMEOSC

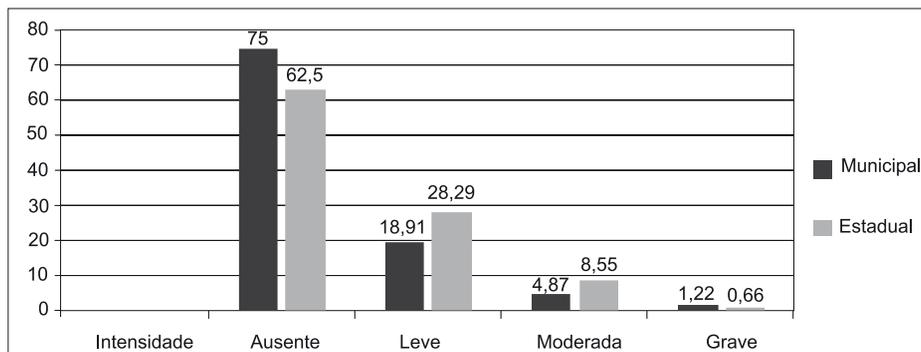


Gráfico 3: Níveis de depressão em professores da rede municipal e estadual considerando-se, a somatória dos pontos, conforme o *Inventário de Depressão de Beck*, na região da Amerios e da AMEOSC, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

3.4 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DE ANSIEDADE NA REGIÃO DA AMERIOS

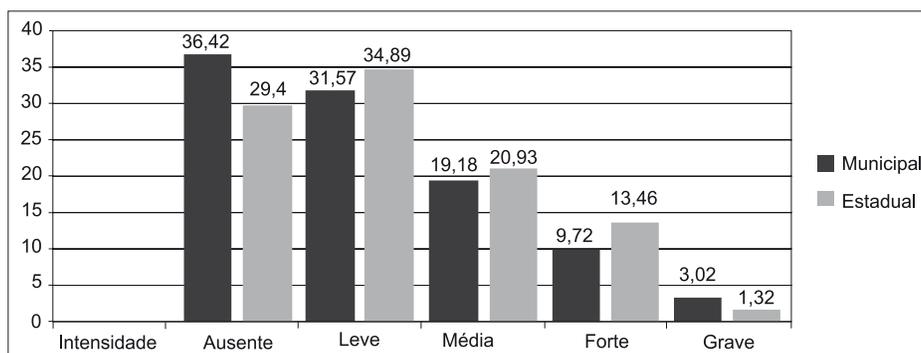


Gráfico 4: Resultados em relação ao humor ansioso, em professores da rede municipal e estadual, na região da Amerios, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

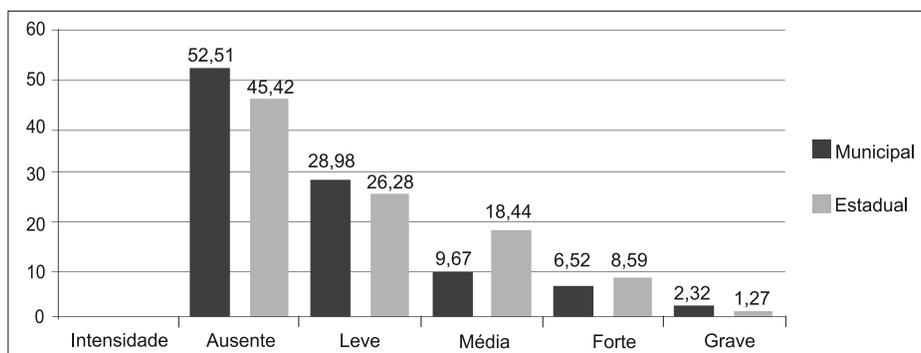


Gráfico 5: Resultados em relação aos sintomas físicos de ansiedade, em professores da rede municipal e estadual, na região da Amerios, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

3.5 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DE ANSIEDADE NA REGIÃO DA AMEOSC

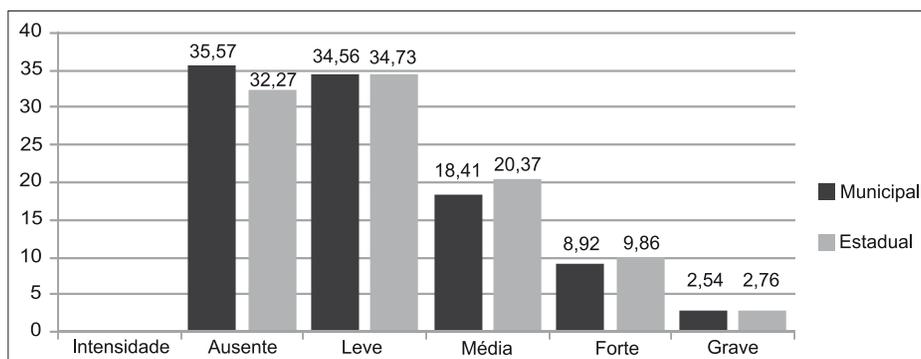


Gráfico 6: Resultados em relação ao humor ansioso, em professores da rede municipal e estadual, na região da AMEOSC, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

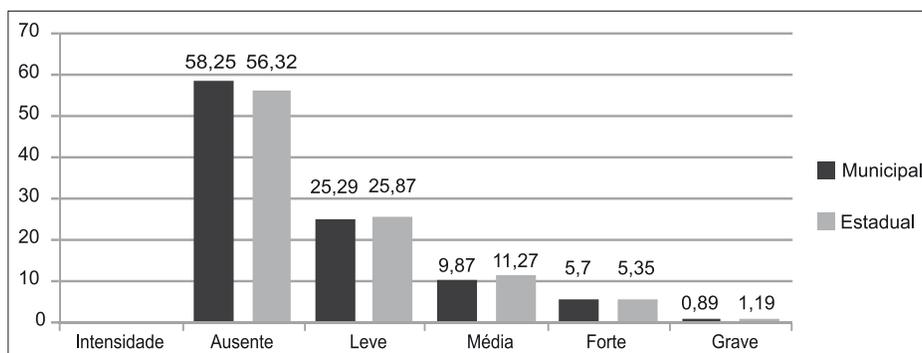


Gráfico 7: Resultados em relação aos sintomas físicos de ansiedade, em professores da rede municipal e estadual, na região da AMEOSC, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

3.6 SITUAÇÃO GERAL DO ESTADO DE ANSIEDADE NA REGIÃO DA AMEOSC E AMERIOS

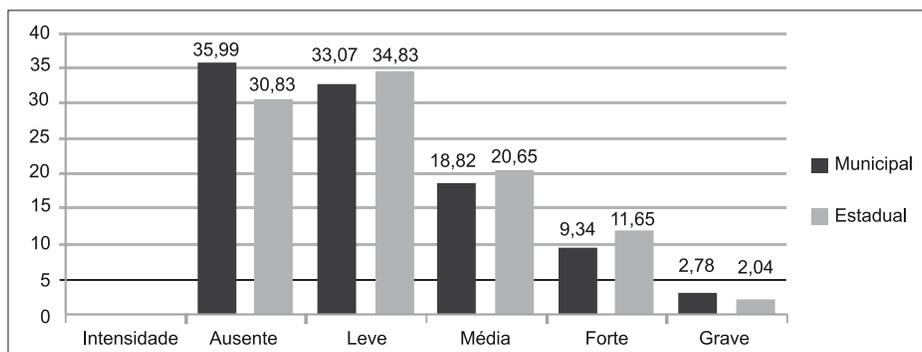


Gráfico 8: Resultados em relação ao humor ansioso, em professores da rede municipal e estadual, na região da AMEOSC e da Amerios, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

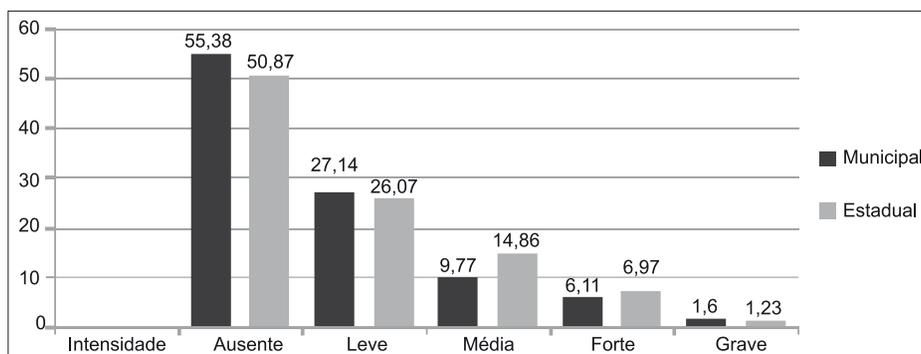


Gráfico 9: Resultados em relação aos sintomas físicos de ansiedade, em professores da rede municipal e estadual, na região da AMEOSC e da Amerios, no primeiro semestre de 2008

Fonte: o autor.

Os gráficos, que mostraram tendências ansiosas, tanto em relação ao humor ansioso quanto aos sintomas físicos, confirmam o descrito, com base em autores. Na rede municipal, da região da Amerios, em 70,21% dos professores, a depressão pode ser considerada ausente. Para a rede estadual, esse índice diminui para 62,2%. Com algum indicativo de depressão, na amostra considerada, na rede municipal, há 29,79% dos professores, enquanto na rede estadual esse índice sobe para 37,80%.

Na rede municipal, da região da AMEOSC, em 76,14% dos professores pesquisados, a depressão pode ser considerada ausente. Para a rede estadual, esse índice diminui para 63,51%. Com algum indicativo de depressão, na amostra considerada, na rede municipal, há 23,86% dos professores, enquanto na rede estadual esse índice sobe para 36,49%.

Considerando as duas regiões em conjunto, observa-se que, na rede municipal, em 75% dos professores pesquisados, a depressão é considerada ausente. Para a rede estadual, esse índice diminui para 62,50%. Com algum indicativo de depressão, na amostra considerada, na rede municipal, tem-se 25% dos professores, enquanto na rede estadual esse índice sobe para 37,5% dos professores com indicativo de problemas depressivos.

O cenário de convivência intra e inter-relacional, social e econômico, tornado possível pela tecnociência, não é de forma alguma salutar para o ser existencial do ser humano. O avanço tecnológico e suas implicações sobre os seres

humanos são sinais cada vez mais fortes nos tempos atuais. A força das pressões sociais, das pressões e crises políticas, bem como crises econômicas, tem contribuído para o aumento de problemas de ordem emocional. Sujeito a situações emocionais extremas, o ser humano experimenta em grande medida situações de ansiedade e depressão em níveis de gravidade. Um rol de emoções torna-se destaque pela radicalidade. Entre outras, cita-se que, em uma situação ameaçadora, a emoção da raiva dirigida para fora, contra outro – o equivalente à cólera – é uma das manifestações. Também, a raiva dirigida contra si – depressão – e ansiedade ou medo são outras formas de manifestação. Afirma-se, no referencial teórico, que um ser humano ou ser vivo, quando em estado de alerta, reage com um comportamento de fuga ou de ataque ao agente estressor. Ainda que essa reação seja exacerbada com uma descarga de hormônios mais elevada, poderá ser considerada normal se, logo após essa fase de excitação, retornar ao seu estado de equilíbrio. Quando essa situação continua marcando presença, envolve processos internos capazes de desenvolver patologias de ordem biológica e emocional.

No aspecto emocional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993), as reações e/ou sintomas podem ser caracterizados por sentimentos subjetivos, como apreensão, tensão, medo, tremores indefinidos, impaciência, entre outros; no aspecto somático (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993), por alterações fisiológicas nos vários sistemas do organismo, como taquicardia, vômitos, diarreia, cefaleia, insônia e outros.

Reconhece-se que a aplicação de inventários ou escalas de avaliação objetiva apenas, de forma subjetiva, avaliar a propensão à ansiedade. Para definir efetivamente um quadro diagnóstico de ansiedade, é necessário envolver considerações importantes em relação ao contexto em que ocorrem, aos sintomas e sinais e à história pregressa do indivíduo. Essa é a tarefa do médico, psicólogo, terapeuta, psiquiatra.

O tratamento de pessoas depressivas e/ou com transtornos de ansiedade envolve custos financeiros elevados em termos de saúde pública. No caso dos professores, implica custos pela convocação de substitutos, mas não há dúvida que o maior prejuízo e custos estão na esfera pessoal e naqueles que envolvem crianças, adolescentes e jovens. Assim, uma sugestão é que se realizem estudos para buscar formas de intervenção no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão mediante prescrição de exercícios físicos; estudos que podem esclarecer diversos

aspectos ainda obscuros, como as discussões sobre o tipo de exercício (aeróbico ou anaeróbico) mais indicado, aliado aos fatores intensidade e duração. Ampliar a aptidão diminui, certamente, a predisposição ao desenvolvimento de outras doenças.

Os sintomas depressivos podem se manifestar de várias formas (TREVISAN, 2004). As alterações de humor podem ser de tristeza, perda de interesse por qualquer atividade, falta de prazer, crises de choro ou variação diurna do humor. As alterações motoras incluem inibição ou retardo dos movimentos e agitação. As mudanças somáticas aparecem como alterações no sono, por exemplo, insônia ou hipersonia, variações do apetite e peso, perda de libido e fadiga. As mudanças sociais incluem apatia, isolamento e incapacitação ao desempenho das tarefas cotidianas. As alterações cognitivas relacionam-se com desesperança, desamparo, ideias de culpa e de suicídio, indecisão e perda do reconhecimento de que está doente. Com os sintomas de ansiedade, psíquica, somática ou fóbica, podem aparecer sintomas de irritabilidade, os quais se manifestam na forma de hostilidade, auto e heterodirigida.

Costa e Boruchovitch (2004) ressaltam que, em ambientes carregados de ansiedade e de pouco crédito à motivação, as capacidades intelectuais e de autoeficácia influenciam tanto na utilização de estratégias metodológicas quanto nas de aprendizagem. Isso tende a ratificar a hipótese de que, em ambientes com pessoas (docentes) ansiosas e com estados depressivos, elas contribuem com o fracasso escolar e educacional. Contribuem porque dividem sua atenção entre as exigências pedagógicas e educacionais com os sentimentos de autodepreciação, diminuindo o nível de concentração e desempenho. A ansiedade e a depressão como comportamentos não integrativos atrapalham o desenvolvimento construtivo da individualidade, pois sentir-se em estado defensivo dificulta estar aberto para oferecer ambientes de aprendizagem e sentir-se fechado para considerar as opiniões e as posições de outros.

Afirma-se que a depressão não é característica exclusiva de gênero, etnia e/ou de determinada profissão. A depressão, atualmente, faz vítimas entre os seres humanos, independentemente de idade, condição social, econômica ou nível cultural. Também, e com implicações graves para crianças, adolescentes e jovens, ela se acentua em professores.

A situação de depressão, entre profissionais da educação, parece ser bem mais complicada do que se pensa (ROCHA, 1976). O número de pessoas doentes vem

aumentando gradativamente e de forma preocupante. Muitas vezes, o profissional, em estado depressivo, continua no exercício de suas atividades pedagógicas. É difícil afirmar que o afastamento do trabalho seja a melhor alternativa. O que, certamente, é recomendável é que as pessoas consideradas doentes procurem, primeiramente, uma reconciliação consigo mesmas, valorizando a própria vida, aumentando os níveis de autoestima e novos desafios. Os níveis de autoestima influenciam a valorização e a confiança pessoal, mas também são responsáveis por êxitos e fracassos na instituição de ensino, trabalho e relação das pessoas com os demais.

O desempenho escolar, seja por parte do docente, seja por parte do aluno aprendiz, dependendo de sua qualidade, pode trazer diferentes consequências para o professor e para crianças, adolescentes e jovens (PILLON, 1990). Um bom desempenho da docência e um bom desempenho na aprendizagem ajudam o professor e o aluno a melhorarem a autoestima, oferecendo-lhes um sentimento de valor pessoal. Contudo, se supervisores, pais ou outros adultos pressionarem exigindo perfeição, esse mesmo desempenho, da docência escolar, pode constituir fator que torna docente e aluno mais vulneráveis. Experiências estressantes, ligadas ao ambiente escolar, como aquelas que ocorrem em situações de provas, competições, conflitos com colegas, alunos ou professores, podem levar a resultados não saudáveis, como fobias, queixas somáticas e episódios depressivos.

4 CONCLUSÃO

O estudo realizado permite afirmar que a ansiedade define um estado de alerta, que amplia o estado de atenção diante de uma situação de perigo real ou imaginário. Ela está presente como uma sensação difusa, desagradável, de apreensão, acompanhada por várias sensações físicas, como mal-estar gástrico, palpitações, sudorese excessiva e cefaleia.

As leituras também revelam que a prevenção da ansiedade e da depressão (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993), tanto do paciente – no caso o professor – quanto da família, é mais efetiva do que seu tratamento, uma vez instaladas.

Nas salas de aula e com a presença de professores ansiosos ou depressivos, a experiência educativa, certamente, torna-se pesada e negativa tanto para os

professores quanto para os alunos. Essas consequências negativas costumam ser subestimadas, talvez pela falta de conhecimento especializado das doenças psicológicas ou pela visão equivocada de que a depressão é “normal” nos dias atuais.

Prejudicar as experiências educativas e de aprendizagem significa comprometer as atividades ou procedimentos utilizados, com o propósito de facilitar a apreensão e utilização das informações disponibilizadas. Significa prejudicar o livre curso dos processos de relacionamento interpessoal, que considera o cuidado, a atenção e o desejo de ajudar como imprescindíveis para que a experiência do conhecimento seja uma experiência prazerosa.

Uma vez que o objetivo desta pesquisa foi mensurar os níveis de ansiedade, depressão e qualidade de vida de professores das redes estadual e municipal nas regiões da Amerios e da AMEOSC, os números obtidos, a partir da aplicação dos formulários, mostram que, tanto os índices de depressão quanto de ansiedade são mais elevados entre os professores pesquisados na rede estadual em relação aos pesquisados da rede municipal.

Assim, a partir do presente estudo, conclui-se que a depressão é uma enfermidade presente em muitos professores e, portanto, em ambientes pedagógicos que, inúmeras vezes, apresentam-se em comorbidade com a ansiedade generalizada, implicando a diminuição de sentimentos de satisfação com a vida e piora na qualidade de vida.

Diante do objeto de estudo, pergunta-se: haverá tempo suficiente para essas profundas viradas em seu modo de pensar e priorizar os valores humanos e de agir, tendo como referência o amor e o respeito por si, para, na sequência, amar e respeitar os outros – crianças, adolescentes e jovens? Haverá tempo suficiente para que os educadores reconheçam o valor inestimável presente em cada gesto, em cada olhar carinhoso, em cada compromisso compartilhado com essas crianças adolescentes e jovens, rumo à vivência da felicidade, como educadores e em sala de aula?

Os resultados da pesquisa apontam para índices de ansiedade, depressão e baixa qualidade de vida. Isso significa que crianças, adolescentes e jovens não vivem e não convivem a sala de aula como um espaço de encontro e de relacionamentos capazes de dignidade humana. Será o momento de optar pela ajuda dos educadores, muito diferente do que despencar lições de moral. Será o momento de estender a mão e olhar carinhosamente para aqueles que, diariamente, deveriam estar presentes por inteiro na sala de aula, fazendo dela um grande laboratório

rio de vivências humanizadoras, e não de desencanto e desencontros. É hora de “[...] esperar um pouco menos e amar um pouco mais [...]” e reconhecer que respeitar o outro é condição primeira da escolha pessoal (FERRY, 2007, p. 300).

Depression and anxiety in the education professionals of the regions of Amerios and AMEOSC

Abstract

Previous studies revealed the existence of low self-esteem in education professionals. This feeling, together with pessimism, senses of failure, of guilt and of self-depreciation become fearful the success of educational actions. They lead to attitudes of indecision and irritability and may undermine the educational and learning process. Using official scales of psychology, we propose to measure the propensity for symptoms of depression and anxiety in teachers of the regions of Amerios and AMEOSC, as a contribution to the decision-making regarding to the qualification and the aid to be given to teachers. A total of approximately 20% of teachers in state and municipal education of the two regions were involved in the research. They answered the questions of the forms: the Beck Depression Inventory (depression) and the Hamilton Rating Scale (anxiety). The results show that surveyed teachers of the State Education tend to depressive and anxiety states higher to those of the Municipal Education. We conclude that, in addition to the required professional qualification teachers need other forms of assistance, such as: a better understanding of the work environment, of the current inter-relational ways, of the self-esteem and confidence strengthening ways, of the human, social and economic recognition; it is also important to devise action strategies to prevent the loss of self-esteem; finally we recognize that teachers need attention, help and valuation.

Keywords: Education. Depression and anxiety. Self-esteem and confidence.

Nota explicativa

¹ Este artigo recebeu financiamento da Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica do Estado de Santa Catarina (Fapesc) e do Fundo de Apoio à Pesquisa (Fape) da Unoesc Campus de São Miguel do Oeste.

REFERÊNCIAS

ARROYO, Miguel. **Ofício de mestre: imagens e autoimagens**. São Paulo: Cortez, 2000.

ASSMANN, Hugo. **Reencantar a educação**. Petrópolis: Vozes, 1998.

BESSA, Sônia C. Camargo. **Ansiedade**. Disponível em: <http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/020419_psy_ansiedade2.htm>. Acesso em: 14 dez. 2006.

BALLONE, G. J. **Depressão e Ansiedade**. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br/>>. Acesso em: 15 fev. 2007.

CAPRA, Fritjof. **As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável**. São Paulo: Cultrix, 2005.

CLARO, I. **Depressão: causas, consequências e tratamento**. São Paulo: Casa, 2000.

CORDÁS, T. A. **Depressão: da bile negra aos neurotransmissores**. São Paulo: Lemos, 2002.

COSTA, Elis Regina da; BORUCHOVITCH, Evely. Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de Campinas. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722004000100004&Ing=pt&nrm=iso>. Acesso em: 9 jun. 2007.

- FERRY, Luc. **Aprender a viver: filosofia para os novos tempos**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.
- FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. In: **Edição standard brasileira das obras completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1976. v. 14.
- GORENSTEIN, Clarice et al. **Escala de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia**. São Paulo: Lemos Editorial, 1999.
- HANNOUN, Hubert. **Educação certezas e apostas**. São Paulo: Ed. Unesp, 1998.
- MATURANA, Humberto. **Emoções e linguagens na educação e na política**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- MATURANA, Humberto; VERDEN-ZÖLLER, Gerda. **Amar e brincar: fundamentos esquecidos do humano**. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- MISSEL, S. T. **A saúde geral de profissionais da área hospitalar: uma avaliação comparativa entre grupos com contato direto e indireto com pacientes**. Canoas, 1998. Disponível em: <<http://www.jibelas.psc.br/tese%20sinara.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2007.
- MORIN, Edgar. **Os setes saberes necessários para a educação do futuro**. 10. ed. São Paulo: Cortez, Brasília, DF: Unesco, 2005.
- NEUMANN, Laurício. **Alteridade**. 2004. Disponível em: <<http://www.ihu.unisinos.br>>. Acesso em: 19 jul. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**. Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

PILLON, A. F. Educação, saúde e vivência. **Revista Brasileira de Saúde Escolar**, v. 1, n. 1, 1990.

ROCHA, I. **Estudos de ansiedade escolar**: avaliação de situações positivas e negativas, ansiedade e nível de realização. 1976. Dissertação (Mestrado em Psicologia)–Universidade de São Paulo, São Paulo, 1976.

TREVISAN, Júlia. Psicoterapia psicanalítica e depressão de difícil tratamento: à procura de um modelo integrador. **Revista Psiquiatria Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 26, n. 3, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082004000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 fev. 2007.

VIEIRA, Sofia Lerche. **Ser professor**: pistas de investigação. Brasília, DF: Plano, 2002.

WEBER, Silke. **O professorado e o papel da educação na sociedade**. Campinas: Papirus, 1996.

Recebido em 8 de abril de 2009

Aceito em 14 de maio de 2009