



**RESUMO**

As escolas modernas assumem responsabilidades além do ensino tradicional, enfrentando desafios como inclusão e apoio psicológico sem infraestrutura adequada, sobrecarregando os professores. Este estudo investiga o impacto de ambientes escolares estressantes na saúde docente, analisando fatores como ruído, batimentos cardíacos e estresse percebido. Os dados mostram que, em 50 minutos de aula, 45 minutos ocorrem em níveis sonoros acima de 60 dB, com 10 minutos acima de 80 dB. Professores passam 80% do tempo sob estresse moderado ou elevado. Os resultados destacam a necessidade urgente de melhorias para reduzir a sobrecarga e garantir um ensino eficaz.

**INTRODUÇÃO**

As escolas acumulam funções além do ensino, como inclusão e apoio psicológico, sem suporte adequado, sobrecarregando os professores. (Tavares; Martins, 2021)

A indisciplina e a falta de infraestrutura agravam esse cenário, afetando o bem-estar dos docentes e a qualidade do ensino. Apesar disso, há poucas pesquisas sobre o impacto dessas pressões na saúde dos educadores. (Campos; Silva, 2022)

**PROBLEMA**

O aumento da sobrecarga docente, agravado pela indisciplina e pela falta de suporte adequado, compromete a saúde dos professores e a qualidade do ensino. Como mitigar esses impactos e garantir melhores condições para o corpo docente?

**HIPÓTESE**

Se os professores forem submetidos a um ambiente escolar caracterizado pela indisciplina dos alunos, estímulos desagradáveis vindos de múltiplos indivíduos e uma demanda excessiva de responsabilidades, então seus indicadores de estresse e desgaste emocional serão elevados.



**OBJETIVO**

Investigar o impacto da sobrecarga docente, da indisciplina e da falta de suporte adequado na saúde dos professores, analisando seus efeitos no estresse e no desgaste emocional, a fim de evidenciar a urgência na busca por estratégias e soluções que promovam um ambiente escolar mais equilibrado e favorável ao bem-estar do corpo docente e à qualidade do ensino.

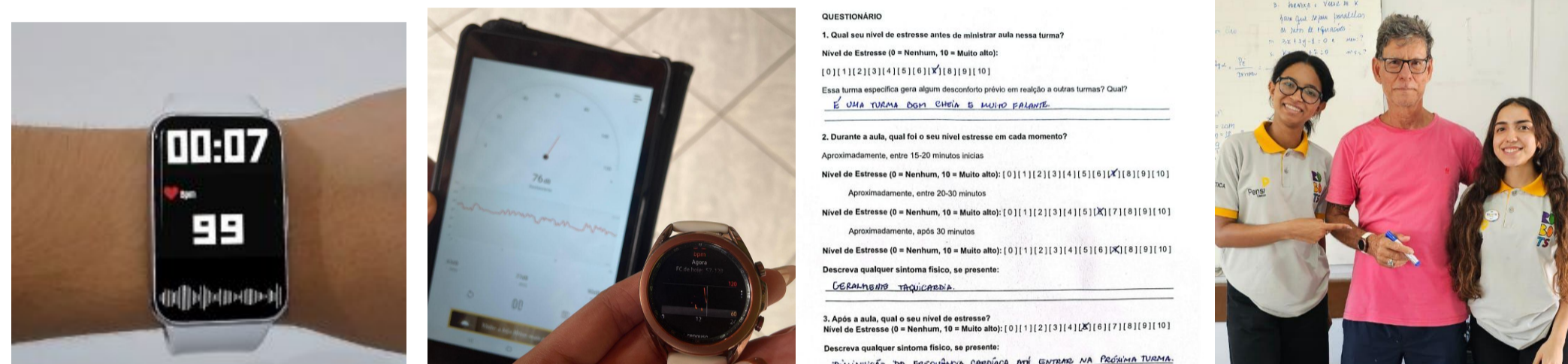
Objetivos específicos:

- Registrar a variação da intensidade sonora em sala e dos batimentos cardíacos dos professores como indicadores de estresse.
- Comparar essas variações considerando o tempo de exposição.
- Mensurar a autopercepção dos professores quanto ao barulho e ao estresse ao qual são expostos.

**METODOLOGIA**

O estudo foi realizado com professores, divididos em dois grupos. O primeiro grupo foi informado sobre o projeto e monitorado por 50 minutos, enquanto o segundo, sem saber do objetivo da pesquisa, usou um relógio inteligente para medir a frequência cardíaca. Após isso, os professores preencheram um formulário sobre sua percepção de estresse. O objetivo foi analisar a relação entre o estresse e os batimentos cardíacos.

Também foi desenvolvido um aplicativo que utiliza Wi-Fi e Bluetooth para conectar-se a sensores de frequência cardíaca populares, permitindo o monitoramento da saúde dos professores com a metodologia ProfSaúde. Isso amplia o banco de dados e aprimora a pesquisa.

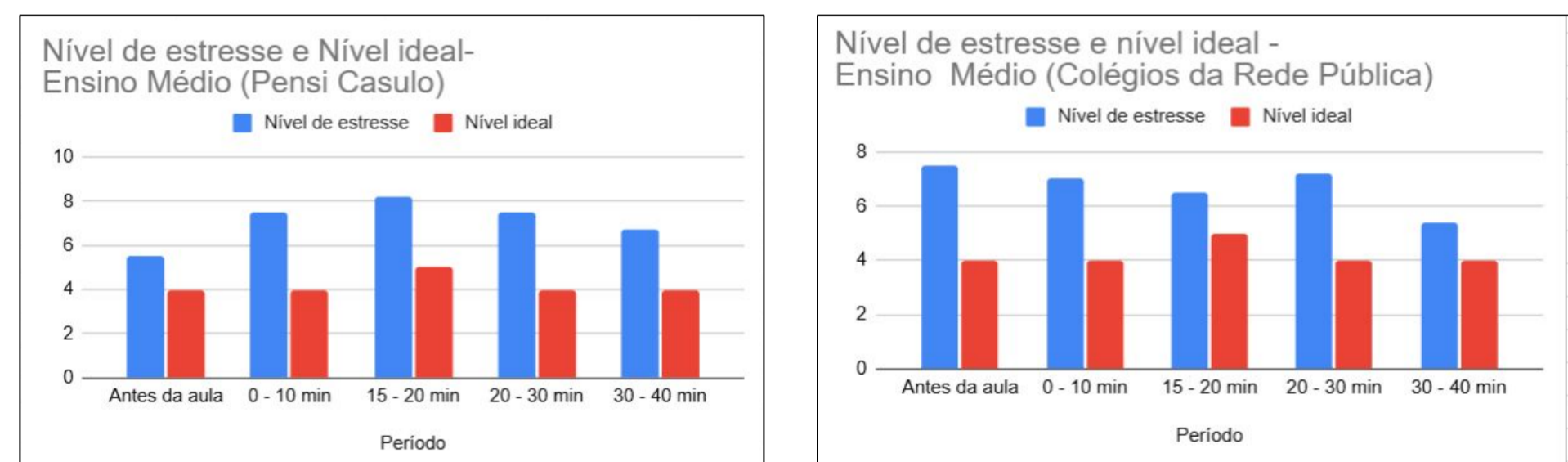


**Imagem I - Metodologia**

Fonte - Profsaúde

**RESULTADOS**

O censo revelou que os níveis de estresse dos professores estavam 68,57% acima do ideal, com padrões semelhantes em escolas públicas e particulares, em diferentes regiões. Além disso, os professores passam 90% do tempo de aula expostos a ruídos excessivos e 30% do seu dia sob estresse elevado, o que aumenta os riscos à saúde.



**Gráficos I - Resultado dos censos**

Fonte: ProfSaúde

Como resultado da implementação do ProfSaúde, mais de 25 escolas já adotaram a metodologia, e outras 500 foram notificadas e estão avaliando a melhor forma de implementá-la.

**CONCLUSÃO**

Pode se concluir que com demandas excessivas, estresse e falta de suporte, a capacidade dos professores é prejudicada, afetando a aprendizagem dos alunos e a qualidade de vida dos profissionais. Melhorar suas condições de trabalho e saúde é essencial para que cumpram seu papel de forma eficaz. É importante reduzir pressões, ajustar expectativas e oferecer recursos adequados. Investir no bem-estar docente é garantir um ambiente escolar mais produtivo e acolhedor.

**REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, Ulisses F. Autogestão na sala de aula: as assembleias escolares. 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 2015.

BUENO, Belmira Oliveira. Escola e participação da comunidade: estudo sobre as associações de pais e mestres. 1987, Anais.. São Paulo: Feusp, 1987. . Acesso em: 12 nov. 2024.