

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
Centro de Ciências Sociais Aplicadas - CCSA
Coordenação do Curso de Administração - CADM

TU, NÓS, VÓS, ELES, ELAS... E EU?
DILEMAS DE UMA PROFESSORA DE PORTUGUÊS

MARIA LUIZA FELICIANO DA SILVA

João Pessoa

Novembro 2021

MARIA LUIZA FELICIANO DA SILVA

TU, NÓS, VÓS, ELES, ELAS... E EU?

DILEMAS DE UMA PROFESSORA DE PORTUGUÊS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do Título de Bacharel em Administração, pelo Centro de Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Federal da Paraíba / UFPB).

Orientador(a): Profa. Dra. Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo.

João Pessoa

Novembro 2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586t Silva, Maria Luiza Feliciano da.

Tu, nós, vós, eles, elas? E eu?: dilemas de uma professora de Português / Maria Luiza Feliciano da Silva. - João Pessoa, 2021.

21 f.

Orientação: Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo.
TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Qualidade de vida no trabalho. 2. Gestão de pessoas.

3. Dilemas de carreira. I. Bispo, Ana Carolina Kruta de Araújo. II. Título.

UFPB/CCSA

CDU 658.3(02)

Folha de aprovação

Trabalho apresentado à banca examinadora como requisito parcial para a Conclusão de Curso do Bacharelado em Administração

Aluno: Maria Luiza Feliciano da Silva

Trabalho: Tu, Nós, Vós, Eles, Elas... E eu? Dilemas de uma Professora de Português

Área da pesquisa: Recursos Humanos

Data de aprovação: 23/11/2021

Banca examinadora

ANA CAROLINA KRUTA DE ARAÚJO BISPO

ANIELSON BARBOSA DA SILVA

AGRADECIMENTOS

É com muita felicidade e gratidão que concluo o Trabalho de Conclusão de Curso, e com isso me aproximo da conclusão da graduação em Administração. Primeiramente, quero exaltar e dedicar essa conquista aquele que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos, o Senhor Jesus.

A minha mãe Beth, que me permitiu contar sua história através desse caso, por todos os anos dedicados a educação, por todas as vidas que ela transformou ao longo da sua carreira, e por me inspirar a evoluir cada dia mais.

Ao meu pai Vicente, que me ensinou que a educação sempre será o melhor caminho, por todo investimento na minha formação, paciência, proteção e amor.

Ao meu irmão Gabriel, por ser meu amigo e dividir os fardos da vida comigo, por sempre me ouvir, me aconselhar e estar ao meu lado até quando não mereço.

A minha amiga Soraya, que fez com que a graduação fosse leve de ser vivida ao seu lado, por dividir comigo todos os momentos desde o ingresso na universidade, pela oportunidade de construirmos uma amizade pautada no companheirismo e histórias de superação.

E a todos os professores que fizeram parte da minha trajetória, que se dedicam incansavelmente, diariamente a sua profissão e aos seus alunos, por não desistirem da educação, por mudarem o meu destino e construírem em mim alguém melhor através do exemplo.

RESUMO

Este caso de ensino tem o objetivo de analisar os impactos da qualidade de vida no trabalho durante o exercício da profissão de uma professora de português, na qual precisava gerenciar a carreira, aspectos que a envolviam e as consequências enfrentadas ao longo dos anos. A professora, inserida em um contexto de instituições localizadas na periferia, o caso trata das implicações desse contexto atrelado ao ritmo de trabalho na saúde física e psíquica.

Palavras-chave: Qualidade de Vida no Trabalho; Gestão de Pessoas; Dilemas de Carreira.

SUMÁRIO

2 PRÓXIMA PARADA: LETRAS PORTUGUÊS	2
3 BETH PROFESSORA	4
NOTAS DE ENSINO	8
OBJETIVOS EDUCACIONAIS	8
FONTE DE DADOS.....	8
ORIENTAÇÕES PARA APLICAÇÃO DO CASO	8
QUESTÕES PROPOSTAS PARA DISCUSSÃO	9
RACIOCÍNIO SUGERIDO PARA RESOLUÇÃO DAS QUESTÕES	9
REFERENCIAS	14

1 TRAÇANDO O DESTINO

Era uma manhã de domingo, a feira livre da cidade estava bem movimentada, do lado de dentro de uma barraca de roupas estava Beth, a vendedora, escondendo-se entre os vestidos pendurados enquanto pensava: “Elas não podem me ver jamais”, do lado de fora estavam suas colegas de classe, passeando pela feira. Beth era recém-chegada à cidade, e estava se esforçando para não sofrer bullying novamente.

Após dois meses de nascida, no ápice do êxodo nordestino no Brasil, os pais de Beth se mudaram para o sudeste do país, e moraram lá por 15 anos. Sua infância e boa parte da adolescência foi vivida no sudeste, mas ela não entendia o motivo de sofrer bullying devido a sua maneira de falar tendo em vista que sua vivência no nordeste tinha sido mínima. Ao voltar a cidade natal, suas expectativas eram as melhores e pensou que finalmente estivesse “de volta ao lar”, onde seria aceita, mas não foi bem assim que aconteceu.

Filha de um motorista de ônibus e uma dona de casa, irmã mais velha de cinco irmãos homens, começou a trabalhar na feira livre aos 15 anos. Apesar das responsabilidades que assumiu ainda tão jovem e das dificuldades enfrentadas pela família, deixar de estudar nunca foi uma opção. Mas, as melhores escolas da nova cidade ficavam no centro, que era distante do bairro onde moravam, por isso eram necessárias algumas estratégias para se manterem.

A mãe de Beth, sabendo das condições da família, se antecipou e disse:

-Agora que estamos em uma cidade grande, vamos ter despesas com transportes, precisamos decidir quem irá estudar no centro, não temos condições de manter a locomoção para todos. Disse a mãe de Beth.

Antes mesmo de sua mãe terminar, ela já estava com a mão levantada dizendo:

-Eu quero, eu vou estudar no centro!!!

Apesar de seus pais não cobrarem um bom rendimento na escola, Beth sempre foi atraída pelos estudos, sua sede por novos conhecimentos intensificou-se quando buscou compreender porque a sua forma de falar, seu sotaque, eram motivos de piada na escola, independente de onde estivesse. E foi assim que ela iniciou o ensino médio, um período de muitas descobertas, como a certeza de não querer trabalhar com números, a desilusão de sofrer bullying na sua cidade natal é a principal delas:

-O curso de Letras Português pode responder meus questionamentos sobre meu sotaque, mas, não quero ser professora!

Suas experiências com a maioria dos professores que passaram ao longo da sua vida foram completamente desastrosas e na escola nova não estava sendo diferente. Professores que não tinham compromisso com os alunos e que muitas vezes também fizeram bullying com ela, professores que não gostavam de ser professores.... A cada nova experiência negativa ela repetia para si mesma:

-Não quero ser professora, mas, se um dia vier a ser, serei completamente diferente deles, quero ser a professora que nunca tive e ensinar da forma mais didática possível.

Um ano após sua chegada a nova cidade, foi contratada para um emprego formal no restaurante de um shopping e sua vida financeira melhorou significativamente, ela podia finalmente ajudar sua família como gostaria e comprar o que sempre teve vontade. Sua primeira função no restaurante foi como caixa, logo após foi promovida a auxiliar administrativo, estudando pela manhã, trabalhando durante a tarde e noite. Desde o início ela sabia que apesar do benefício financeiro sua rotina seria mais intensa, tão intensa que lhe fez repensar se realmente conseguiria continuar estudando.

Apesar das dificuldades, ela não desistiu de estudar, fez a prova do vestibular, porém, não contou a ninguém devido ao receio da frustração. Mas, em uma tarde ouvindo a rádio, onde eram divulgados os nomes dos aprovados, a mãe de Beth teve uma surpresa:

-Filha, ouvi seu nome na rádio, você foi aprovada no vestibular!!!

-Não mãe, com certeza existem milhares de mulheres com o mesmo nome que o meu.

2 PRÓXIMA PARADA: LETRAS PORTUGUÊS

Após a notícia da aprovação no vestibular, Beth providenciou todas as questões burocráticas necessárias para o ingresso na universidade. Então, algumas semanas depois, lá estava ela, em seu primeiro dia de aula, cursando Letras Português, encantada, ansiosa, animada... Agora sua rotina se dividia entre o restaurante e a universidade, mas, logo isso mudaria. Após sua aprovação no vestibular seu entusiasmo pelos estudos só aumentava pois, finalmente chegara o momento de descobrir a verdade sobre todos os seus questionamentos relacionados a sua comunicação e linguagem. Então, ela decidiu ir além das atividades comuns

referentes à graduação de Letras Português e se inscreveu para participar do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- PIBIC, onde o objeto de estudo era exatamente a linguística, ciência que estuda a linguagem verbal humana.

Após a inscrição, Beth passou por um processo seletivo onde participaram 10 alunos, porém, só havia duas vagas disponíveis. Dias depois, ela recebeu o resultado da seleção e foi positivo, Beth foi selecionada para participar como aluna bolsista do projeto de iniciação científica. Mas, no mesmo dia, ela também recebeu a notícia que seria promovida a sub gerente do restaurante, com melhores benefícios e aumento de salário, as notícias não poderiam ser melhores. Com uma condição financeira melhor e estudando o que tanto buscou compreender durante toda sua vida, Beth estava tão feliz que começou a fazer vários planos para o futuro. Até que, foi informada que para participar do PIBIC não poderia exercer nenhuma atividade remunerada, ela precisaria escolher entre subir de cargo no restaurante e usufruir de todos os benefícios financeiros, podendo ajudar ainda mais sua família ou se ingressaria no PIBIC, para continuar aprendendo e aprofundando-se em conhecimento, que era o que ela realmente amava fazer.

Não foi uma decisão fácil, então ela tirou os olhos do presente e passou a imaginar como seria seu futuro considerando as duas alternativas. O restaurante era algo de momento, subir de cargo iria lhe ajudar muito financeiramente, mas todo conhecimento que ela poderia adquirir na universidade lhe acompanhariam por toda vida. Então, Beth optou pela a carreira acadêmica, decidiu se tornar professora e escolheria quantas vezes fosse necessário.

A vida de Beth mudou completamente após sua decisão, apesar de ter mais tempo para os estudos, o impacto financeiro foi bastante intenso. A bolsa auxílio que ela recebia da universidade não chegava a ser nem a metade do valor que ela receberia caso tivesse aceito a proposta do restaurante, mas, a satisfação de responder seus questionamentos e se qualificar para a profissão que escolheu, superam qualquer dificuldade.

Através da universidade e do PIBIC, Beth sanou todas as indagações relacionadas a sua própria língua. Após tantos anos buscando compreender a si mesma, foi o conhecimento e a educação que a tornaram livre, do preconceito e dos seus próprios conflitos, podendo finalmente possuir uma identidade, pois, era isso que ela estava decidida a fazer como professora, tornar outras pessoas livres através do conhecimento e da educação.

3 BETH PROFESSORA

A graduação foi um período de muitos acontecimentos na vida de Beth, um deles foi o seu casamento e uma gravidez inesperada, que não a impediram de seguir em frente com seu plano profissional. Ao final do seu curso, foram necessários alguns períodos de estágio obrigatório e suas primeiras experiências foram um tanto frustrantes. Mais uma vez, deparou-se com professores descompromissados que viram nos estagiários um meio de ter uma “folga da turma”.

Nesse primeiro estágio, ela e mais alguns colegas foram alocados em uma escola, a professora da classe sumiu por 15 dias e os alunos precisaram se esforçar para dar aula, já que ainda não tinham lecionado antes, pois estavam ali com o propósito de aprender. Foi tudo bem diferente do que eles imaginavam para uma estreia como professores.

A trajetória de Beth como profissional da educação iniciou aos seus 29 anos de idade, no mesmo período em que se tornou mãe. Foi um momento de adaptação e mudanças no seu corpo, carreira, casamento... mas, a única coisa que não mudou, foi o desejo de tornar-se uma professora didática e apaixonada pelo que faz.

Foram 7 Instituições, entre ensino fundamental, médio e superior, sua jornada de trabalho era sempre intensa, pois precisava lecionar em duas e até três escolas simultaneamente. Apenas assim, ela conseguia suprir as necessidades financeiras básicas da família. Apesar de serem instituições diferentes, todas tinham algo em comum: eram localizadas em áreas periféricas da cidade, uma realidade desconhecida por ela até então. A rotina nas instituições que Beth trabalhou era a mesma: ritmo intenso de aulas, manter a atenção dos alunos, corresponder às expectativas da coordenação e responsáveis. Além disso, os momentos de intervalos eram marcados por muita agitação, reuniões para debater sobre os alunos, ajustes nos horários de aulas e agendamento de outras reuniões de planejamento, que eram realizadas aos fins de semana.

Os alunos em sua maioria, eram jovens e adolescentes, cada um trazendo consigo seus conflitos, traumas e a dor de viver às margens da sociedade. Diante das histórias que ouvia e via, Beth não conseguia ser apenas uma professora e passou a se envolver emocionalmente com seus alunos através das suas histórias. Para ela, era impossível estar em sala de aula e não se envolver afetivamente, o amor à profissão e a empatia por seus alunos sempre andaram de mãos dadas. Mas, a partir do momento que ela começou a se envolver, passou a sofrer junto com eles.

Foram vários anos presenciando injustiças sociais, histórias de abandono, marginalização, prostituição e por fim o assassinato de um dos seus alunos. Por outro lado, também esteve presente quando alunos abandonaram seus vícios, conseguiram ingressar em uma universidade, e tiveram suas vidas mudadas por meio da educação. Apesar das dificuldades, Beth sabia que seu esforço não era em vão.

Os jovens que um dia foram alunos de Beth, sempre tinham coisas boas para falar, como os alunos de um programa para formação de jovens e adultos:

“A professora Beth com certeza tem o dom de ensinar, ela tinha muito cuidado em nos fazer aprender de verdade, dava para ver que ela fazia o que gostava e fazia bem feito.”

“Eu tinha uma certa dificuldade para aprender, mas com ela era diferente, para mim a professora Beth sempre foi mais que uma professora, ela era nossa amiga, dava muitos conselhos, estava ali com a gente na aula e na vida.”

“Quando soubemos que ela não continuaria na nossa escola, a gente sentiu muito, ela fez muita falta, é uma professora inesquecível.”

Dentre as 7 instituições que Beth lecionou, apenas uma tinha um programa de apoio emocional e psicológico aos professores. Porém, de forma superficial e coletiva, a maioria dos encontros eram apenas para instruí-los a lidarem com as emoções dos alunos, mas, e as emoções dos próprios professores, como lidar com elas?

Durante o período de 20 anos em sala de aula, a saúde emocional e física de Beth foi sendo degradada rapidamente. Hipertensão, ansiedade, diabetes, psoríase e medicamentos diários passaram a fazer parte da sua vida, mas, ela não estava sozinha. Quando os sintomas foram tornando-se insustentáveis, conversou informalmente com alguns colegas de trabalho a respeito do assunto, mesmo acreditando que não seria compreendida ou que fosse a única a vivenciar essa situação. O que Beth não imaginava, era que a maioria deles também possuíam marcas irreversíveis, assim como ela. Além disso, ao longo dos anos Beth presenciou AVC, infartos, excesso de estresse e até a morte de amigos professores que exerciam a profissão intensamente, a ponto de não conseguirem olhar a si mesmos.

4 O INÍCIO DO FIM

Considerando o contexto em que estava inserida, sua condição física e emocional, Beth pela primeira vez refletiu sobre a possibilidade de deixar a sala de aula para cuidar de si. Mas

não seria tão simples quanto imaginava. Apesar de estar vivendo o que sempre sonhou, Beth também era responsável por metade da renda da sua família, pois ao lado do seu marido, dividia as despesas e o sustento de seus dois filhos, deixar de contribuir financeiramente iria influenciar diretamente na renda, mudando o padrão de vida que estavam habituados. O corpo e a mente de Beth já não acompanhavam seu ritmo intenso de aulas, então, ela decidiu aconselhar-se com os dois grupos sociais mais presentes em sua vida: comunidade escolar e família.

Seus colegas da comunidade escolar, não pensaram duas vezes antes de fazerem afirmações e perguntas a respeito de Beth:

"Conseguiu oportunidade em uma escola melhor?"

"Não acredito que vai passar a ser sustentada pelo marido, é muito retrocesso!"

"É fácil deixar de trabalhar quando se tem um marido presente."

"Você é competente demais, não pode sair da sala de aula."

"E vai sair para fazer o que?"

Beth ouviu esses e outros comentários dos seus colegas de profissão, com isso, vieram inúmeros conflitos que ela não tinha cogitado. O medo de ser julgada como fraca por decidir parar, vergonha por estar priorizando sua própria saúde, rompimento dos laços afetivos com alguns amigos, pois sabia que muitos não aceitariam sua escolha, mudança no status financeiro da sua família, depender exclusivamente do seu marido, sentir-se inválida por parar de trabalhar mesmo ainda sendo jovem...

Apesar da satisfação de poder contribuir com a sociedade através da educação, ser professor é uma profissão muito árdua, na maioria das vezes romantizada. Ao longo do tempo, ficou subentendido que ser educador é sempre renunciar a si mesmo, ter que corresponder às ideologias filosóficas, fazer funcionar a engrenagem do sistema e trabalhar literalmente até a morte.

Ao contrário da comunidade escolar, a família de Beth o apoiou. Mesmo trabalhando intensamente, os momentos que passavam juntos eram de muita qualidade. Sempre que podiam, buscavam construir um relacionamento saudável e duradouro pautado na espiritualidade.

Ter uma estrutura familiar saudável foi o que lhe sustentou por todo esse tempo, sem seu esposo, seus filhos e a sua fé, talvez Beth tivesse sido uma das professoras que morreu de infarto ou AVC. A opinião deles era fundamental, mas a decisão só podia ser tomada por ela.

Beth tem algumas decisões a tomar: diminuir o ritmo intenso de trabalho e dar maior atenção à saúde ou encerrar sua carreira e escolher a si mesma depois de anos vivendo intensamente a profissão.

NOTAS DE ENSINO

OBJETIVOS EDUCACIONAIS

O caso foi elaborado com objetivo de trazer reflexões a respeito dos dilemas de carreira e jornada de trabalho dos profissionais da educação, além de aspectos relacionados à Gestão de Pessoas. Apresentando dilemas que proporcionam observação e debates acerca do tema.

A partir da resolução do caso, os alunos poderão refletir sobre as implicações de uma intensa jornada de trabalho independente da profissão, além disso, poderão observar a importância da gestão de pessoas para a manutenção da qualidade de vida no ambiente organizacional. A capacidade analítica e de tomada de decisão também poderão ser desenvolvidas através dos dilemas explanados ao longo do caso.

O caso se direciona a alunos de Graduação do curso de Administração, podendo ser aplicado nas seguintes disciplinas: Psicologia das organizações , Recursos humanos, Comportamento Organizacional, dentre outras da áreas da Gestão de Pessoas.

A teoria necessária para debate do caso, são conhecimentos acerca de qualidade de vida no trabalho.

FONTE DE DADOS

O caso trata-se das experiências vividas pela professora de português Bernadete, que foi entrevistada duas vezes, sendo uma entrevista de maneira presencial com um roteiro semiestruturado, onde foram relatados os principais acontecimentos descritos no caso, e uma entrevista realizada de maneira remota para levantamento de pontos específicos que surgiram ao longo da construção do caso. Além disso, também foram coletados dados de ex-alunos da professora, entrevistados de maneira remota. A entrevistada autorizou a utilização do seu nome real no caso.

ORIENTAÇÕES PARA APLICAÇÃO DO CASO

Sugestão para aplicação do caso através do seguinte roteiro:

1. Explicar previamente aos alunos sobre a execução do caso de ensino.

2. Sugerir aos alunos a leitura prévia do caso de maneira individual, sendo ou casa ou na sala de aula.
3. Pedir para que os alunos individualmente meditem sobre o caso e questões sugeridas.
4. Dividir em grupos de 3 a 4 alunos, instruí-los a debater acerca das questões, apresentando soluções para o caso.
5. Logo após, reunir todos os alunos orientando-os a apresentarem a toda turma as soluções encontradas por cada grupo.
6. O professor conclui o debate do caso, com suas considerações e opiniões acerca das soluções apresentadas pela turma.

Durante as etapas, não foi sugerido tempo para aplicação das mesmas, considerando a individualidade de cada turma, sendo responsabilidade do professor gerenciar o momento e o tempo da aplicação do caso.

QUESTÕES PROPOSTAS PARA DISCUSSÃO

- 1- Beth era professora, porém ela se via muito além de alguém que apenas repassa conhecimento. Até que ponto as consequências enfrentadas por Beth, eram responsabilidade dela? Qual o papel da organização escolar diante dessa realidade?
- 2- Quais os efeitos negativos da carreira docente na saúde física e psíquica de Beth?
- 3- Se você fosse Beth, encerraria sua carreira para finalmente cuidar de si, ou diminuiria o ritmo de trabalho para conciliar com a saúde? Justifique sua resposta.

RACIOCÍNIO SUGERIDO PARA RESOLUÇÃO DAS QUESTÕES

1- Beth era professora, porém ela se via muito além de alguém que apenas repassa conhecimento. Até que ponto as consequências enfrentadas por Beth, eram responsabilidade dela? Qual o papel da organização escolar diante dessa realidade?

Essa questão proporciona uma reflexão necessária sobre os diferentes papéis dentro de uma organização, nesse caso a organização escolar. Para analisá-la, é necessário que a escola seja observada como uma organização pela ótica do administrador, considerando principalmente seu papel em relação a gestão de pessoas.

A organização depende de pessoas, recurso indispensável e inestimável. Assim, a

interdependência de necessidades da organização e do indivíduo é imensa, pois tanto as vidas como os objetivos de ambos estão inseparavelmente ligados e entrelaçados. Em outros termos, o relacionamento indivíduo versus organização nem sempre é um relacionamento cooperativo e satisfatório. Muitas vezes, é um relacionamento tenso e conflitivo. (CHIAVENATO, 2016)

Observando a instituição escolar através da ótica da Administração, podemos considerá-la uma organização que, assim como qualquer outra, precisa ser gerida em diversos aspectos. Porém, uma característica ímpar é que seu serviço e performance são executados por pessoas e para pessoas, o que requer uma gestão ativa dos seus recursos humanos.

Além disso, outro aspecto que podemos considerar nessa relação entre organização e profissional é o contrato psicológico que se refere à expectativa recíproca do indivíduo e ao fato de a organização estender-se muito além de qualquer contrato formal de emprego que estabeleça o trabalho a ser realizado e a recompensa a ser recebida. Embora não exista acordo formal ou coisa claramente dita, o contrato psicológico é um entendimento tácito entre indivíduo e organização, no sentido de que uma vasta gama de direitos, privilégios e obrigações, consagrados pelo uso, serão respeitados e observados por ambas as partes. (CHIAVENATO, 2016)

Do ponto de vista da administração de recursos humanos (ARH), a saúde e a segurança dos funcionários são uma das principais bases para a preservação de uma força de trabalho adequada. De modo genérico, higiene e segurança do trabalho são duas atividades intimamente relacionadas no sentido de garantir condições físicas e materiais de trabalho capazes de manter elevado o nível de saúde dos funcionários. (CHIAVENATO, 2015)

No caso de Beth, pudemos observar uma profissional que não estava preparada para lidar com os desafios inevitavelmente atrelados a sua profissão, porém, a organização escolar além da ótica da competitividade, possui o papel da gestão de pessoas.

Segundo (CHIAVENATO, 2010) é comum a afirmação de que a ARH está preocupada basicamente em tornar melhor a empresa e a qualidade de vida no trabalho dentro dela. A empresa melhor é aquela que produz mais valor, agrega riqueza e oferece mais resultados, enquanto a qualidade de vida representa o grau de satisfação de cada pessoa com relação ao ambiente ao redor do seu trabalho.

A falta de suporte por parte das instituições atrelada a jornada de trabalho excessiva

proporcionou uma série de consequências na vida de Beth. Quando uma pessoa está satisfeita com o trabalho tende a ser mais comprometida e dedicada, porém, quando insatisfeita, tende a faltar, a se atrasar, a ter baixo envolvimento, a procurar novas oportunidades e até mesmo se demitir. A insatisfação no trabalho pode levar ao absenteísmo e à rotatividade e trazer uma série de doenças. (ITALA, 2013)

2- Quais os efeitos negativos da carreira docente na saúde física e psíquica de Beth?

Nessa questão será possível observar que, desempenhar a profissão nem sempre é uma tarefa fácil. Independente da escolha, haverá impactos negativos, seja relacionado a saúde física ou emocional.

Segundo o conceito emitido pela Organização Mundial da Saúde, a saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social e que não consiste somente na ausência de doença ou de enfermidade. (CHIAVENATO, 2015) É possível observar ao longo do caso que, o bem-estar de Beth passou a ser comprometido conforme os anos foram passando, de maneira que os sintomas passaram a ser evidenciados no seu corpo.

Os efeitos físicos da ausência de bem-estar incluem dores de cabeça, intestino irritável, indigestão, úlceras, pressão arterial elevada, palpitações, hiperventilação, asma, tensão e dores musculares, problemas de sono, variação no apetite, mudança no desejo sexual e queda de imunidade. Passar por níveis elevados de estresse pode levar a sentimentos de raiva, ansiedade, depressão, nervosismo, irritabilidade, tensão e tédio. Isso pode levar a um desempenho mais baixo no trabalho, autoestima mais baixa, ressentimento em relação à supervisão, incapacidade de se concentrar e de tomar decisões, assim como à insatisfação no trabalho. (ROTHMANN, 2017)

(ROTHMANN, 2017) afirma que, além disso, pode ser desenvolvido o esgotamento total no profissional. Pode ser considerado um tipo particular de estresse no trabalho prolongado. O esgotamento é definido como um estado mental negativo e persistente relacionado com o trabalho em pessoas ‘normais’, que se caracteriza principalmente pela exaustão, acompanhada por angústia, um sentimento de redução da eficiência, diminuição da motivação e o desenvolvimento de atitudes e comportamentos disfuncionais no trabalho. A exaustão é um

indicador importante de esgotamento e o sentimento de eficiência reduzida é outro sintoma, mas há três outros sintomas gerais: angústia (afetiva, cognitiva, comportamental e física), diminuição da motivação e atitudes e comportamentos disfuncionais no trabalho.

O esgotamento é composto por três características inter-relacionadas, mas conceitualmente distintas: Exaustão, cinismo ou despersonalização e baixa eficácia profissional.

- A *exaustão* é definida como uma redução nos recursos emocionais de um indivíduo. Funcionários esgotados sentem-se exauridos ou desgastados e fisicamente fatigados.

- *Cinismo* é definido como uma resposta negativa, insensível ou desinteressada a vários aspectos do trabalho.

- *Despersonalização*, refere-se a atitudes cínicas e insensíveis em relação ao trabalho, colegas, clientes e/ou pacientes.

A baixa eficácia profissional é definida como um sentimento de ser incapaz de satisfazer as necessidades do empregador, elementos essenciais de desempenho no trabalho. Estima-se que cerca de 4%-7% da população ativa sofre de esgotamento grave ou clínico.

Dessa forma, observamos no caso traços de certa exaustão por parte de Beth em relação ao exercício da profissão. Além da ausência de bem-estar e esgotamento, a saúde de Beth foi comprometida por toda a vida, tornando as consequências irreparáveis.

3- Se você fosse Beth, encerraria sua carreira para finalmente cuidar de si, ou diminuiria o ritmo de trabalho para conciliar com a saúde? Justifique sua resposta.

A seguinte questão traz possibilidades de respostas bastante individuais. Porém, observando atentamente o caso, é possível encontrar algumas alternativas para o dilema de Beth. É válido considerar que, não houve apenas uma decisão que trouxe Beth ao seu dilema final, mas sim, um conjunto de atitudes, comportamentos e acontecimentos ao longo da sua trajetória profissional

A exaustão é um indicador importante de esgotamento e o sentimento de eficiência reduzida é outro sintoma, mas há três outros sintomas gerais: angústia (afetiva, cognitiva, comportamental e física), diminuição da motivação e atitudes e comportamentos disfuncionais no trabalho. Diagnosticar o bem-estar requer que o psicólogo organizacional e

do trabalho desenvolva e valide medidas para avaliar o estresse e o esgotamento, mas também a prosperidade. (ROTHMANN, 2017)

Se considerarmos os seguintes aspectos, uma das soluções para o dilema de Beth é buscar ajuda de um profissional capacitado para lidar com os fenômenos do comportamento humano, o psicólogo. Dessa forma, ela poderia compreender seus conflitos e sintomas, obtendo auxílio personalizado, assim permanecendo em sala de aula como professora, porém, sobre outra ótica, mais consciente e madura em relação a si mesma e ao seu papel naquele ambiente.

Outro caminho que poderia ser trilhado por Beth é opção de desistir da sua carreira. Porém, seria invalidado caso ela tivesse investido em um planejamento de carreira. O planejamento da carreira é um processo pessoal por meio do qual os trabalhadores planejam sua vida profissional identificando e implementando as etapas para atingir os objetivos da carreira. O planejamento da carreira inclui avaliação das próprias capacidades e interesses, exame das oportunidades de carreira, estabelecimento dos objetivos da carreira e planejamento das atividades apropriadas para o desenvolvimento. Além disso, de acordo com a teoria da carreira, há o ajustamento pessoa-ambiente que é medido em função das recompensas procuradas pelo indivíduo e da satisfação oferecida, bem como entre as capacidades individuais e as exigências do trabalho. (ROTHMANN, 2017)

É necessário que haja um equilíbrio entre aspectos como autoconhecimento e planejamento para que os efeitos negativos por não saber lidar com as emoções não venham a se tornar nocivos ao indivíduo. O estado emocional do ser humano está intimamente ligado à saúde do seu organismo, durante o caso é possível observar algumas questões relacionadas a esse ponto, vivenciadas por Beth e alguns colegas de trabalho. Esse poderia ser o motivo do seu afastamento total da sala de aula, uma vez que os danos físicos que lhe foram causados podem ser irreparáveis.

REFERENCIAS

CHIAVENATO, Idalberto. Administração de Recursos Humanos: Fundamentos Básicos. 8. ed. SP: Manole, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520450611/pageid/5>. Acesso em: 21 nov. 2021

CHIAVENATO, Idalberto. Iniciação à administração de recursos humanos. 4. ed. SP: Manole, 2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520443132/pageid/4>. Acesso em: 21 nov. 2021

CHIAVENATO, Idalberto. Remuneração, Benefícios e Relações de Trabalho: Como Reter Talentos na Organização. [Digite o Local da Editora]: Editora Manole, 2015. 9788520446065. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520446065/>. Acesso em: 26 nov. 2021.

ITALA, FERREIRA, P. Série MBA - Gestão de Pessoas - Clima Organizacional e Qualidade de Vida no Trabalho. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2013. 978-85-216-2383-0. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-216-2383-0/>. Acesso em: 26 nov. 2021.

ROTHMANN, Ian. Fundamentos de Psicologia Organizacional e do Trabalho. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN, 2017. 9788595152700. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595152700/>. Acesso em: 26 nov. 2021.