

O AUTOCUIDADO COMO POLÍTICA PÚBLICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA ODS (3)

3- Saúde e bem-estar

Ana Caroline Gonçalves Lima (Unis)

Alessandro M. Moreira (Unis)

Maria Auxiliadora Ávila (Unis)

Resumo

Este estudo explora a interseção entre políticas públicas em educação e o autocuidado em saúde mental dos docentes da educação básica. Ao reconhecer que os professores enfrentam desafios significativos relacionados à sobrecarga de trabalho, estresse e esgotamento, o papel do autocuidado torna-se essencial para a manutenção de sua saúde mental e bem-estar. Trata-se de uma revisão de literatura sobre como as políticas públicas vigentes apoiam ou limitam as práticas de autocuidado entre os docentes. As bases de Dados utilizadas foram: SciELO e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações-BDTD. Os descritores utilizados foram "Autocuidado", "Docente" e "Ensino fundamental", sendo considerados artigos nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram excluídas as revisões de literatura e os estudos que não contemplavam a temática proposta. Esse processo de seleção garantiu a relevância e a qualidade das fontes analisadas. Os resultados dos estudos mostram a importância de integrar as práticas de autocuidado nas formações continuadas e nos ambientes escolares, sugerindo que ações efetivas podem promover uma cultura de cuidado e apoio mútuo entre os educadores. Conclui-se que políticas públicas que incentivam o autocuidado e proporcionam suporte adequado são fundamentais para a sustentabilidade do sistema educacional e para a promoção da qualidade de vida dos educadores. Essa abordagem não apenas melhora o bem-estar dos docentes, mas também impacta positivamente a aprendizagem dos alunos, criando um ciclo virtuoso de cuidado e educação de qualidade. A implementação de políticas que priorizem o autocuidado pode, portanto, levar a um ambiente escolar mais produtivo e saudável, beneficiando toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: Autocuidado; Políticas Públicas; Docentes; Ensino fundamental.

1) Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) na divulgação da última diretriz sobre intervenções de Autocuidado para a Saúde e Bem-Estar em 2022, quando fala-se sobre o autocuidado refere-se sobre a capacidade



individual de promoção e manutenção da própria saúde, com ou sem recurso a apoio profissional (OMS, 2022).

A investigação da temática tem sido extensiva na área da enfermagem, concentrando-se a maior parte das pesquisas na Teoria do déficit de Autocuidado de Orem que enfatiza o componente físico-biológico do autocuidado (Cancio-Bello; Lorenzo; Alarcó, 2020). Já a investigação da temática do autocuidado em professores é, na atualidade, escassa, abrindo espaço para a realização de estudos sobre a vida profissional desse grupo.

Pode-se considerar que a docência se caracteriza como uma atividade exigente e desafiadora, sendo assim, se faz necessário trazer a temática do autocuidado e a reflexão do que é o cuidado, como se cuida e quais os motivos pelo qual cuida-se uns dos outros. O cuidado, como afirma Boff (2015), faz parte do início da nossa vida até o seu. Desde os primeiros anos de vida precisa-se de um outro para sobreviver, se é cuidado e com o passar do tempo sofrem-se as influências não somente da família - primeiro grupo social, mas também de outras instituições, como a escola.

A educação ainda apresenta uma estrutura precária e no Brasil as políticas educacionais ainda não alcançaram índices de qualidade, como os encontrados em outros países em desenvolvimento, a exemplo de Colômbia, Chile e México (OCDE, 2015). Essa macroestrutura das políticas educacionais interfere diretamente na qualidade e no desenvolvimento das ações do professor no ambiente de trabalho e na sala de aula. De acordo com Aguiar e Almeida (2011), o aumento do ritmo de trabalho e do volume das atividades realizadas pelo professor, associado a uma maior precarização de suas condições de trabalho, tem gerado efetivamente um processo de adoecimento mental e físico dos docentes.

Dado o aspecto interativo da profissão, a dimensão afetivo-emocional é, sem dúvida, um dos elementos mais presentes na atividade docente. Se por um lado são identificados emoções positivas advindas,

sobretudo, da satisfação do professor em contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional do seu aluno (Marchesi, 2008), por outro lado, a vivência constante de emoções negativas decorrentes das situações próprias do ambiente escolar, como lidar com um currículo multidisciplinar, por vezes, totalmente desconexo do contexto dos alunos e alunas, falta de recursos materiais, excesso de discentes na sala, ausência da participação familiar na educação escolar dos filhos, carga horária excessiva etc (Sobrinho, 2010).

Fica em evidência que o investimento em autocuidado acaba por ser colocado no fim de uma imensa lista de objetivos profissionais, ao invés de ser a prioridade (Posluns; Gall. 2019), por isso, é fundamental criar políticas públicas de autocuidado para esses profissionais e futuros profissionais, prevenindo situações de estresse ou até mesmo Burnout.

Segundo Peters (1986), política pública é a soma das atividades dos governos, que agem diretamente ou através de delegação, e que influenciam a vida dos cidadãos. Podemos considerar que o papel das políticas públicas é o de solução de problemas.

Conforme as políticas públicas interferem diretamente no autocuidado dos docentes, o objetivo dessa revisão de literatura foi conhecer e analisar o que as publicações dizem sobre a qualidade de vida dos professores, buscando compreender as práticas de autocuidado e os fatores que influenciam seu bem-estar e saúde mental.

2) Revisão da Literatura

2.1 Conceito de Autocuidado

Na atualidade, o termo autocuidado passou a fazer parte da linguagem comum dos cidadãos. Ao tentar encontrar a origem da palavra “autocuidado” perdemos-nos no tempo, sendo difícil atribuir a sua origem a um autor específico. Há quem atribua a Sócrates, considerado o pai da Medicina, mas também muitos tendem a conceder a Florence Nightingale a sua origem,

associada à ideia de cuidar de si próprio. Parece haver consenso que o conceito surgiu no âmbito da saúde (Mills, Wand, Frases, 2018).

O ressurgimento do autocuidado ocorre associado ao movimento da saúde positiva. Este movimento nasce após a Segunda Grande Guerra, desviando o foco de atenção da doença para a saúde. Em vez do estudo dos processos patológicos passou a ser colocada a tônica na compreensão dos processos em que pessoas submetidas a grandes pressões e a situações desfavoráveis permanecerem fortes e saudáveis.

Fixando-nos numa perspectiva histórica mais recente, as atitudes das pessoas com a sua saúde têm vindo a mudar. Orem (1991), é considerada uma referência importante para o desenvolvimento do conceito de autocuidado, tendo definido o autocuidado como uma prática de atividades que os indivíduos iniciam e realizam no sentido da manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (Orem, 1991).

Segundo Orem (2001), o autocuidado é uma atividade do indivíduo apreendida pelo mesmo e orientada para um objetivo. É uma ação desenvolvida em situações concretas da vida, e que o indivíduo dirige para si mesmo ou para regular os fatores que afetam seu próprio desenvolvimento, atividades em benefício da vida, saúde e bem-estar. O autocuidado, conforme nos válida a autora, acima citada, tem como propósito, o emprego de ações de cuidado, seguindo um modelo que contribui para o desenvolvimento humano.

O autocuidado representa o conjunto de ações que o indivíduo tem com a sua saúde e bem-estar, mas também aos seus filhos e familiares para ficarem em forma e manter uma boa saúde física e mental; atender às necessidades sociais e psicológicas; prevenir doenças ou acidentes; cuidar de doenças menores e condições de longo prazo; e manter a saúde e o bem-estar (Department of Health, 2005).

Em 2009, a OMS atualizou o conceito de autocuidado, passando explicitamente a integrar a possibilidade de ajuda de concretização dessas

atividades e referindo-se à capacidade das pessoas, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a sua saúde e lidar com as suas incapacidades/limitações, com ou sem apoio dos serviços de saúde.

Pode-se considerar que o conceito de autocuidado está intrinsecamente associado ao ato de olhar para nós próprios, com enfoque no domínio da saúde do próprio, resultando na aquisição de hábitos que promovam o bem-estar físico e psicológico do indivíduo (Departamento de Atenção Básica, 2012).

O autocuidado em Psicologia, segundo Gantz (1990), tem sido estudado através da análise de processos psicológicos associados ao próprio indivíduo, tais como autoeficácia, o próprio conceito de si mesmo; de forma mais direta, a forma como as pessoas se mantêm sãs, como adoecem e como respondem a essa condição. A Psicologia positiva confere importância aos fatores humanos que são o pilar da saúde e do bem-estar, sendo possível destacar o otimismo, a resiliência, a disposição para dar respostas a desafio, o autocontrole, entre outros, fatores do domínio do autocuidado psicológico que por sua vez têm efeito positivo sobre o bem-estar emocional (Cancio Bello; Lorenzo; Alarcó, 2020).

É relevante compreender que o autocuidado tem sido analisado e explicado de perspectivas distintas. O autocuidado ainda é um construto em constante atualização, como verificou a OMS em 2009, quando procedeu à integração da ajuda profissional como um dos contornos das atividades de autocuidado, abordando ainda a própria capacidade do indivíduo, das famílias e da comunidade, de autopromoção da saúde, quer no domínio preventivo, quer na manutenção, que no domínio de enfrentamento de doenças ou incapacidades, com recurso ou não a serviços de prestação de cuidados de saúde (OMS, 2009).

Em síntese, fica evidenciado que são diversas as abordagens e modelos explicativos sobre o autocuidado, o que demonstra segundo Martins e

Brito (2021) um ressurgimento da temática associado ao movimento da saúde positiva, fomentando-se cada vez mais um papel ativo por parte dos cidadãos nos processos de tomada de decisão sobre a sua própria saúde. As autoras salientam que os aspectos do autocuidado refletem a situação específica e a cultura, envolve também a capacidade de agir e de realizar escolhas, envolve habilidades, valores e motivações.

2.2 Desafios do Autocuidado no Contexto Educacional

Percebemos que, mesmo tendo um papel fundamental em nossa sociedade, pois a educação tem poder de transformação no mundo, educadores – e docentes, em particular – ainda são pouco respeitados e valorizados: há menos status e os baixos salários, em geral, são desanimadores para assumir as muitas responsabilidades docentes. Somam-se a esse cenário péssimas condições de trabalhos a que, muitas vezes, são submetidos; relações interpessoais conflituosas em seus ambientes de trabalho, sejam com alunos, sejam com familiares de seus alunos ou com os próprios colegas. Todos esses elementos constituem fatores que podem desencadear o adoecimento docente.

Os professores realizam também trabalhos por turnos, muitas vezes e na maioria das vezes, em mais de um turno. Seu trabalho é rotineiro e possui contato diário com o sofrimento, uma vez que, cada aluno traz suas próprias vivências para serem compartilhadas com seus professores, vivências estas às vezes negativas, a exemplo de crianças que sofrem violência doméstica, abusos sexuais, homofobia, bullying etc.; enfim, situações que despertam emoções negativas nesses profissionais, como tristeza, frustração, culpa, raiva, impotência (SILVA, Ana, 2014). Além disso, no cotidiano escolar perpassam, muitas vezes, dificuldades nas relações interpessoais com os colegas de trabalho, elemento que também resulta em mal-estar docente; por isso a importância de se buscar um ambiente cooperativo entre os docentes, uma vez que tal aspecto favorece o apoio mútuo para o enfrentamento dos problemas

encontrados no âmbito escolar. Estudo realizado por Pereira e Rebolo (2017) sobre o clima escolar e suas implicações para o trabalho docente constatou que, ao serem reconhecidos pelo trabalho realizado por seus colegas e pela possibilidade de realizarem trabalhos coletivamente, os professores sentem-se mais motivados e o trabalho é realizado de forma mais prazerosa. É preciso, portanto, desenvolver estratégias que favoreçam o convívio social e um clima harmonioso entre docentes no ambiente de trabalho a fim de se contribuir na redução de emoções negativas advindas de tais relações.

Em síntese, diante de todos os fatores aqui apresentados podemos perceber o enorme desafio da docência. Conviver com todos esses dilemas requer dos professores consciência desses desafios, não ser negligente diante do seu trabalho, mas reconhecer os limites impostos por uma conjuntura maior, que desafia o seu desejo de fazer melhor sua função, causando nesse profissional sentimentos e emoções, por vezes, negativos, como frustração, impotência, desânimo etc. Diante de tal cenário, cabe a esses profissionais e também aos governos desenvolverem estratégias que contribuam para o bem-estar dos docentes na profissão, reduzindo os riscos de adoecimento, a exemplo das práticas de autocuidado.

2.3. Autocuidado como política pública

Não existe uma única, nem melhor, definição sobre o que seja política pública. Mead (1995) a define como um campo dentro do estudo da política que analisa o governo à luz de grandes questões públicas. Lynn (1980) a define como um conjunto específico de ações do governo que irão produzir efeitos específicos. Peters (1986) segue o mesmo veio: política pública é a soma das atividades dos governos, que agem diretamente ou através de delegação, e que influenciam a vida dos cidadãos. Dye (1984) sintetiza a definição de política pública como “o que o governo escolhe fazer ou não fazer”.

A definição mais conhecida continua sendo a de Laswell, ou seja, decisões e análises sobre política pública implicam em responder às seguintes questões: quem ganha o quê, por que e que diferença faz.

No entanto, definições de políticas públicas, mesmo as minimalistas, guiam o nosso olhar para o *locus* onde os embates em torno de interesses, preferências e ideias se desenvolvem, isto é, os governos. Pode-se, então, resumir o que seja política pública como o campo do conhecimento que busca, ao mesmo tempo, "colocar o governo em ação" e/ou analisar essa ação (variável independente) e, quando necessário, propor mudanças no rumo ou curso dessas ações (variável dependente) (Souza, 2002).

Políticas públicas, depois de desenhadas e formuladas, se desdobram em planos, programas, projetos, bases de dados ou sistema de informação e pesquisas. Quando postas em ação, são implementadas, ficando daí submetida a sistemas de acompanhamento e avaliação (Souza, 2002).

Para Oliveira (2010), a ação ou omissão do Governo no contexto das políticas públicas são amplamente discutidos no Brasil, especialmente, quando se trata das políticas públicas educacionais, tendo em vista que o país enfrenta diversos desafios no contexto das escolas públicas e todo o processo educativo dessas instituições.

A promoção da saúde e de ambientes saudáveis, consiste em políticas, planos e programas de saúde pública, com ações e programas que possam evitar exposição de trabalhadores a fatores condicionantes e determinantes de doenças (Freire; Araújo, 2015).

De acordo com Ferreira (2019), é preciso equilíbrio nos fatores que influenciam o seu dia a dia, referindo-se à satisfação aos vários domínios, sendo eles físico, psicológico, social, além disso, uma boa percepção em relação a sua posição na vida, no contexto cultural, em uma habitação adequada, renda e aspectos relacionados ao meio ambiente em que está

inserido.

3) Método

O presente trabalho baseou-se na revisão de literatura, que consiste no levantamento e análise da produção científica do que já se produziu sobre determinado tema.

Realizar a revisão de literatura, em concordância com Motta Roth et al. (2010), pode trazer inúmeras contribuições para a identificação da relação existente entre as pesquisas coletadas a partir dos seguintes questionamentos: há sobreposições, contrastes, complementações? De acordo com os autores, é fundamental que os autores utilizados nas citações estabeleçam um diálogo entre si, por meio da mediação discursiva dos autores citados, e o quanto eles podem ser fundamentais na contribuição do tema ora pesquisado.

As bases de Dados utilizadas foram: Portal da CAPES, Scientific Electronic Library Online- SciELO e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações-BDTD. Os descritores utilizados "Autocuidado", "Docente" e "Ensino fundamental".

Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos idiomas português, espanhol e inglês, os quais tratavam sobre autocuidado, saúde mental, professores e políticas públicas. Selecionados inicialmente pelo título, após leitura do resumo. Após a seleção inicial, os artigos foram analisados quanto à relevância, rigor metodológico e contribuições para o tema. Descartou-se todos os estudos que não contribuíram para o objetivo dessa pesquisa.

4) Resultados e Discussão

A revisão de literatura foi estruturada com base nos critérios de inclusão previamente definidos, ao todo foram escolhidos 24 artigos. A análise dos estudos revisados revela que o autocuidado desempenha um papel

essencial na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho docente, como o estresse e a Síndrome de Burnout. Conforme observado em Cancio-Bello, Lorenzo e Alarcó (2020), o autocuidado, baseado na Teoria do Déficit de Autocuidado de Orem, é um processo que visa à manutenção do bem-estar físico e psicológico por meio de práticas cotidianas, algo fundamental para os profissionais da educação, que frequentemente enfrentam condições estressantes no ambiente de trabalho.

Entretanto, ao analisar as pesquisas direcionadas para a população docente, observa-se uma lacuna significativa na implementação de estratégias eficazes de autocuidado. Estudos como os de Silva (2014) e Aguiar e Almeida (2011) destacam que a rotina exaustiva dos professores, agravada por múltiplas demandas, resulta na negligência de suas necessidades pessoais de autocuidado. Além disso, a precarização das condições de trabalho e a falta de suporte institucional tornam ainda mais difícil para os professores adotarem práticas que protejam sua saúde física e mental.

Esse cenário reforça a necessidade de políticas públicas específicas para a promoção do autocuidado, conforme também salientado por Posluns e Gall (2019), que identificaram a baixa prioridade dada ao autocuidado entre docentes, em parte devido à sobrecarga de trabalho e à ausência de um ambiente institucional que favoreça o bem-estar.

Por meio da revisão de estudos sobre a política educacional no Brasil, como os de Oliveira (2010) e Ferreira (2019), percebe-se que o foco das ações governamentais tem sido, em grande parte, direcionado à melhoria da infraestrutura escolar e à capacitação técnica dos professores. Embora essas ações sejam importantes, elas não contemplam diretamente a promoção de ambientes saudáveis e seguros para a saúde mental dos educadores, elemento que é crucial para o desenvolvimento de uma prática pedagógica sustentável e eficiente.

Por outro lado, Pereira e Rebolo (2017) destacam que um ambiente de trabalho cooperativo, no qual os professores se sentem reconhecidos e apoiados por seus pares, contribui significativamente para a redução do estresse e para o aumento da motivação. Isso sugere que, além das políticas

públicas, as próprias escolas podem adotar medidas internas para incentivar práticas de autocuidado, como a criação de grupos de apoio mútuo e a promoção de uma cultura de valorização do bem-estar entre os docentes.

5) Considerações Finais

Este estudo evidenciou a importância crítica do autocuidado entre os docentes como um fator determinante para a manutenção da saúde mental, física e emocional. Em um contexto de crescente demanda e pressão sobre os profissionais da educação, as práticas de autocuidado emergem não apenas como uma responsabilidade individual, mas como uma necessidade coletiva que requer suporte institucional.

É imperativo que as políticas públicas incluam programas de suporte psicológico, a redução da carga horária excessiva, e a criação de espaços para o desenvolvimento de práticas de autocuidado. Além disso, a capacitação de gestores e a conscientização sobre a importância do autocuidado devem ser priorizadas para que essas iniciativas sejam efetivas e sustentáveis a longo prazo.

Por fim, futuras pesquisas devem explorar o impacto de políticas públicas específicas de autocuidado sobre o desempenho dos docentes e os resultados educacionais. Investigar como essas políticas podem ser integradas de maneira eficaz nas instituições de ensino é crucial para promover a saúde dos docentes e, conseqüentemente, melhorar a qualidade do ensino em uma perspectiva sistêmica.

Referências

AGUIAR, Rosana Márcia Rolando; ALMEIDA, Sandra Francesca Conte de. ***Mal-estar na Educação: o sofrimento psíquico de professores***. Curitiba: Jarua, 2011.

BOFF, Leonardo. ***Princípio de compaixão e cuidado***. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

CANCIO-BELLO, C.; LORENZO, A.; ALARCÓ, G. **Autocuidado: uma aproximação teórica ao conceito**. *Informes Psicológicos*, v. 20, n. 2, p. 119-138, 2020.

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. *Cadernos de Atenção Básica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

DYE, Thomas D. ***Understanding Public Policy***. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984.

FERREIRA, L. ***Saúde emocional do professor***. 2. ed. Rio de Janeiro: Litteris Editora, 2019.

FREIRE, C.; ARAÚJO, D. P. D. ***Política Nacional de Saúde - Contextualização, Programas e Estratégias Públicas Sociais***. São Paulo: Editora Saraiva, 2015.

GANTZ, S. **Self-care: perspectives from six disciplines**. *Holistic Nurse Practice*, v. 4, n. 2, p. 1-12, 1990.

LYNN, L. E. ***Designing Public Policy: A Casebook on the Role of Policy Analysis***. Santa Monica, Calif.: Goodyear, 1980.

MARCHESI, Álvaro. ***O bem-estar docente dos professores: competências, emoções e valores***. Trad. Naila Tosca de Freitas. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MARTINS, T.; BRITO, A. **Autocuidado: uma abordagem com futuro nos contextos de saúde. Autocuidado: um foco central da enfermagem**. Porto: ESEP, 2021.

MEAD, L. M. **Public policy: vision, potential, limits**. *Policy Currents*, fevereiro, p. 1-4, 1995.

MILLS, J.; WAND, T.; FRASER, J. A. **Exploring the meaning and practice of self-care among palliative care nurses and doctors: a qualitative study.**

BMC Palliative Care, v. 17, p. 1-12, 2018.

MOTTA-ROTH, D.; HENDGES, G. R. **Produção textual na universidade.** São Paulo: Parábola Editorial, 2010.

OLIVEIRA, Adão Francisco de. Políticas públicas educacionais: conceito e contextualização numa perspectiva didática. In: OLIVEIRA, Adão Francisco de; PIZZIO, Alex; FRANÇA, George (Orgs.). **Fronteiras da educação: desigualdades, tecnologias e políticas.** Goiânia: Editora PUC, 2010.

OREM, Dorothea. **Nursing: concepts of practice.** 4. ed. St. Louis: Mosby, 1991.

OREM, Dorothea. **Nursing: Concepts of Practice.** 6. ed. St. Louis: Mosby, 2001.

PEREIRA, P. P.; REBOLO, F. **Clima escolar e suas implicações para o trabalho docente.** *Série-Estudos - Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB*, v. 22, n. 46, p. 93–112, 2017.

PETERS, B. G. **American Public Policy.** Chatham, N.J.: Chatham House, 1986.

POSLUNS, K.; GALL, T. **Dear Mental Health Practitioners, take care of yourselves: a literature review on self-care.** *International Journal for the Advancement of Counselling*, v. 42, p. 1-20, 2019.

RODRIGUES, Cicera Sineide Dantas. **Tessituras da racionalidade pedagógica na docência universitária: narrativas de professores formadores.** Tese (Doutorado em Educação). 259 f. Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2016.

SILVA, Ana P. dos S. **Autogestão docente de emoções negativas em situações de conflitos relacionais na sala de aula.** 2014. Dissertação



(Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014.

SOBRINHO, Francisco de P. N. Fatores contribuintes para a síndrome de burnout em professores. In: LEVY, Gisele C. T. de M; SOBRINHO, Francisco de P. N. ***A Síndrome de Burnout em professores do ensino regular: pesquisa, reflexões e enfrentamento.*** Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2010. p. 29-52.

SOUZA, Celina. **Políticas Públicas: Conceito, Tipologias e Sub-Áreas. Trabalho** elaborado para a Fundação Luís Eduardo Magalhães. Salvador: Fundação Luís Eduardo Magalhães, 2002.