ARTIKEL ÜBERPRÜFEN

SOUZA, Jeane Mendes Pinheiro de ^[1]

SOUZA, Jeane Mendes Pinheiro de. Depression unter Lehrern in Brasilien: Eine Literaturübersicht. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Jahrgang 06, Ed. 06, Vol. 12, S. 128-141. Juni 2021. ISSN: 2448-0959, Zugriffsverbindung: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psychologie/depression-unter-lehrern>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psychologie/depression-unter-lehrern

Contents

- ZUSAMMENFASSUNG
- 1. EINLEITUNG
- 2. DEPRESSION
- 2.1 MELANCHOLIE: EINE FORM DER DEPRESSION
- 2.3 SADNESS UND DEPRESSION
- 3. DEPRESSION UNTER LEHRERN
- 3.1 KONTEXT UND URSACHEN
- 3.2 AUSWIRKUNGEN UND FOLGEN
- 3.3 WEGE UND ALTERNATIVEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSIONEN
- 3.4 VORSCHLÄGE FÜR ZU VERABSCHIEDENDE MAßNAHMEN
- 4. ENDGÜLTIGE ÜBERLEGUNGEN
- VERWEISE

ZUSAMMENFASSUNG

Heutzutage werden Gesundheitsprobleme mit arbeitsbedingtem Stress immer häufiger realität. In diesem Zusammenhang gibt es Berufe und Berufstätige, die stärker exponiert und diesen Arten von Pathologien ausgesetzt sind, wie z. B. Bildungsfachleute. Studien, die weltweit durchgeführt werden, zeigen, dass Pädagogen einem hohen Risiko ausgesetzt sind, an körperlicher und/oder geistiger Erschöpfung zu leiden, die die materiellen und psychischen Schwierigkeiten mit der Ausübung der Lehrtätigkeit beinhalten. Es ist bekannt,

dass solche gesundheitlichen Probleme die Lebensqualität dieser Fachleute stark beeinträchtigen und unter diesen ist Depression in ihren Manifestationen, die Melancholie und Traurigkeit in verschiedenen Formen und auf verschiedenen Ebenen beinhalten kann, herausragt. Das Engagement für die Lebensqualität dieser Fachleute macht es immer notwendiger, die Forschung und Ansätze zu vertiefen, die zusammenarbeiten können, um Alternativen zu finden, die die Auswirkungen dieses Übels minimieren. Aus diesen Gründen zielt diese Arbeit darauf ab, eine Studie über Depressionen und ihr Auftreten unter Lehrern durchzuführen. Als Methodik wurde eine bibliographische Forschung mit einer Überprüfung von Studien und Autoren durchgeführt, die den Ansatz zu Themen Depression, Depression unter Lehrern, Melancholie und Alternativen zur Bewältigung von Depressionen vertiefen.

Schlagworte: Depression, Lebensqualität, Melancholie, Traurigkeit, Bildungsprofis.

1. EINLEITUNG

Zu jeder Zeit, je nach Kultur und Bräuchejeder Gesellschaft, entstehen neue Krankheiten und Pathologien, die Individuen und soziale Gruppen betreffen. Dies ist aufgrund der Art des Verhaltens und der Gebühren, denen Menschen ausgesetzt sind, was auf die Werte und Bedürfnisse zurückzuführen ist, die in jeder Epoche hervorgehoben werden. So können auch Berufe, die eine lange Geschichte haben, die für ihre Bedeutung anerkannt sind, von den Reflexionen von Veränderungen in Werten und Verhalten beeinflusst werden.

So wird als aktuelle Realität die hohe Inzidenz von Depressionen in der Gesellschaft als Ganzes und insbesondere in Berufen festgestellt, die aufgrund des Stresses, den sie darstellen, wie z. B. der Lehre, große Anstrengungen erfordern. Es ist bekannt, dass es eine hohe Inzidenz von Depressionen unter Lehrern gibt, eine Krankheit, die als das Übel des Jahrhunderts und die vierte Welt ursache von Krankheiten angesehen wird und die Menschen der unterschiedlichsten Kulturen, Altersgruppen und sozialen Klassen betrifft (AROS, 2008).

Eine der Ursachen für Depressionen unter Lehrern ist, dass die Arbeit in widersprüchlichen Umgebungen mit einem hohen Arbeitsaufwand durchgeführt wird, darunter die vielen extra-klassen-Aufgaben, Meetings und zusätzliche Aktivitäten. Darüber hinaus sind Probleme mit Schülern, die verbale und körperliche Bedrohungen und Aggressionen erreichen können, sehr

häufig. Diese belastende Realität wirkt sich auf die körperliche und geistige Gesundheit und die berufliche Leistungsfähigkeit von Lehrern aus (CAPEL, 1987).

Es ist wichtig zu betonen, dass die Schule in diesem Zusammenhang, wenn der Lehrer krank wird, ihre soziale Funktion beeinträchtigt hat, die letztlich nicht eintritt. So werden die Bildung der Bürger und der Aufbau von Autonomie und ein Bewusstsein für die Bürgerschaft gefährdet. Depression endemaster Grade wurde als eine der Krankheiten betrachtet, die Teil des Bildes von The Syndrome of Professional Exhaustion (Burnout) sind (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Angesichts der Bedeutung des Problems und der Notwendigkeit, die wichtigsten Aspekte zu diesem Thema zu diskutieren, zielt diese Arbeit darauf ab, eine Studie über Depressionen und ihr Auftreten unter Lehrern durchzuführen. Als Methodik wurde eine bibliographische Forschung mit einer Überprüfung von Studien und Autoren durchgeführt, die den Ansatz zu Themen Depression, Depression unter Lehrern, Melancholie, Traurigkeit und Alternativen zur Bewältigung von Depressionen vertiefen.

2. DEPRESSION

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2002) ist Depression eine häufige psychische Störung, die als Merkmale "Sadness, Verlust des Interesses, Mangel an Vergnügen, Schwingungen zwischen Schuldgefühl und geringem Selbstwertgefühl, zusätzlich zu Schlaf- oder Appetitstörungen" und "Müdigkeit und Konzentrationsmangel" hat. Bemerkenswert ist, dass der Grad der Behinderung, der auf depressive Störungen angerechnet wird, höher ist als bei anderen chronischen körperlichen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Arthritis.

Zufällige oder reaktionäre Arten von Depressionen, die motiviert sind, sind etwas, das das Leben einer Person in irgendeiner Weise verändert oder verändert haben kann. Was konventionell depressives Leben genannt wird, tritt auf, wenn Depression dauerhaft ist, was bei Menschen zu sehen ist, die immer ein Gefühl von Unbehagen zeigen. In diesem Fall sind die wenigen Momente, in denen sie gut sind, Passagiere, die keine solide Grundlage für das Leben darstellen (TATOSSIAN, 2012).

In Depressionen gibt es mehrere Manifestationen, die dieses Problem konfigurieren. Traurigkeit kann als Symptom depressiver Zustände betrachtet werden und drückt eine äußere Manifestation von Problemen aus, die aus der Psyche entstehen. Diese Art der Manifestation wird nicht besonders hervorgehoben, weil sie in ihrer Relevanz den Grad des Auftretens und der Dauerhaftigkeit hat, die stark variiert. Sie kann jedoch die Lebensqualität gefährden, wenn sie häufig auftritt (FUCHS, 2013).

In Bezug auf Melancholie unterscheidet sie sich von Traurigkeit aufgrund der unterschiedlichen Ebenen, die sie im psychischen Leben des Subjekts einnehmen. Melancholie "wird als Störung der Ordnung des Humors und nicht des Gefühls, wie Traurigkeit charakterisiert. Gefühl ist eine Aktion, eine affektive Bewegung und hat daher Richtung zu allem oder jemandem" (TATOSSIAN, 2012).

2.1 MELANCHOLIE: EINE FORM DER DEPRESSION

Der Begriff Melancholie wird gemäß dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV) verwendet, um einen Subtyp der Depression zu bestimmen. Im Gegensatz zu anderen Formen des Bösen, kann melancholische Depression als bestimmenden Faktor genetische Aspekte haben, wäre die wichtigste Determinant. Psychomotorische Veränderungen zeichnen sich bei dieser Art von Depression aus (LAFER et al., 1996).

Nach Tatossian (2006, S. 113) tritt eine melancholische Depression auf, wenn es, wie der Autor ausspricht, "eine Erfahrung von Emurcheamento und Delinof des Gelebten, den Verlust der Frische" gibt. Das Gefühl der Melancholie ist verantwortlich für das Leiden aufgrund der Isolation, die das Subjekt erlebt. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, das normale Leiden eines melancholischen Leidens zu unterscheiden, denn Melancholie verursacht mehr, als man mit Episoden der Traurigkeit ausdrücken kann, die nur eine der Ausdrucksformen von Melancholie sind.

Zur gleichen Zeit manifestiert sich Melancholie als eine der Formen der Depression, mit seiner Ursache eine neurochemische Dysfunktion, die durch die Wirkung von psychotropen Drogen korrigiert werden kann. Freud zufolge würde der Begriff Melancholie als Hinweis auf einen intensiveren, schwereren depressiven Zustand verwendet werden, in dem mehrere

Elemente hinzugefügt wurden. Das Wort Melancholie würde verwendet werden, um ein Bild mit einer Dominanz von intensiven depressiven Affekten zu definieren (DELOUYA, 2002, S. 22).

2.3 SADNESS UND DEPRESSION

Traurigkeit und Depression sind sehr häufig verwechselt, aber sie unterscheiden sich, weil es eine Eventualität im Zusammenhang mit Traurigkeit gibt, da Depression in einem Kontext einer gewissen Konstanz dieser Traurigkeit auftritt. "Trauer ist Teil des menschlichen Zustandes, ebenso wie viele andere Gefühle. Man kann sich aufregen, weil es an diesem Tag keine Produktion von dem gab, was gewollt war, oder sogar aufgrund eines Arguments, aber die Traurigkeit vergeht." Auf der anderen Seite, wenn es um Depressionen geht, gibt es eine größere Beteiligung oder Beeinträchtigung anderer Bereiche, wie Verhalten, Psychomotricity, Ausdruck des Denkens und neurovegetative so genannte, verbunden mit Schlaf und Fütterung. Wenn es um die Diagnose von Depressionen geht, werden zwei grundlegende Symptome gesucht: "Was man depressive Stimmung nennt, das ist diese Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Leere, Angst, manchmal Weinen, sogar eine Reizbarkeit; und den Verlust oder rückgang von Interesse oder Freude an den Dingen des Lebens" (SENE-COSTA, 2011, S. 37).

3. DEPRESSION UNTER LEHRERN

Nach Ansicht der Internationalen Arbeitsorganisation (IAO) ist die Rolle der Lehrer in der Gesellschaft für die Bildung des Bürgers auf Lebenszeit von wesentlicher Bedeutung. Aufgrund der Art ihrer Arbeit tragen diese Fachleute eine große Verantwortung, aber auf der anderen Seite gibt es keine Ideen für Arbeitsbedingungen, die zur Sicherheit und Gesundheit dieser Fachkräfte beitragen können (IAO, 1984).

Unter den gesundheitlichen Problemen, die diese Fachleute betroffen haben, sticht Depression hervor. Zu den Faktoren, die zum Auftreten dieses Problems beitragen, gehören "Überlastung, Disziplinlosigkeit im Klassenzimmer, niedriges Gehalt, Gewalt, Forderungen der Eltern von Schülern, Bombardierung von Informationen, körperliche Erschöpfung und vor

allem mangelnde Anerkennung ihrer Tätigkeit" (GASPARINI et al., 2005).

Diese Informationen werden durch Studien bestätigt, die diese Vorkommnisse, wie die folgenden, im Bericht von D'Agostini (2019) belegen:

Laut einer Umfrage der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OCDE) mit mehr als 100.000 Lehrern und Schulleitern im zweiten Grundschulzyklus ist Brasilien das Land mit der höchsten Gewaltrate gegen Lehrer. Die Umfrage wurde mit 34 Ländern durchgeführt und ergab, dass 12,5 % der brasilianischen Lehrer mindestens einmal pro Woche Opfer von verbalen Aggressionen oder Einschüchterungen von Schülern wurden (D'AGOSTINI, 2019).

Bei der Berücksichtigung der Arbeitsbedingungen, der Umstände, unter denen Lehrer ihre körperlichen, kognitiven und affektiven Fähigkeiten nutzen müssen, um bei der Bildung von Menschen zu handeln, kann diese Verantwortung zu einer viel größeren Anstrengung führen, als sie von Lehrern eingesetzt werden sollte, was einen Stress auslöst, der eine Hauptursache für Depressionen ist (GASPARINI, 2005).

3.1 KONTEXT UND URSACHEN

Heute geht die Rolle, die der Lehrer spielt, über das hinaus, was in der Vermittlung des Wissensprozesses des Schülers erwartet wird. Die Leistung des Lehrers überschreitet die Grenzen des Klassenzimmers, so dass es möglich war, eine Kommunikation zwischen der Schule und der Schulgemeinschaft herzustellen. So ist der Lehrer neben dem Unterricht für die Teilnahme an der Schulleitung und -planung verantwortlich. Daher muss sie mehr aufwenden, auch in ihrer Verantwortung für die Familien und die Gemeinschaft.

Die Komplexität der Aufgaben, die Lehrer berücksichtigen müssen, ist oft eine Umqualifizierung und die Zeit, um das erforderliche Wissen zu erwerben. So müssen erzieherische Personen am Ende nach Alternativen für sich selbst suchen, die sich in einer unerkannten und unbezahlten Erhöhung der Arbeitszeit niederschlagen (OLIVEIRA, 2003).

Eine Studie, die an verschiedenen Orten durchgeführt wurde, wie z. B. Belo Horizonte und Montes Claros (MG), Vitória da Conquista und Salvador (BA), Santa Maria (RS) und Campinas

(SP), unter anderem mit dem Ziel, die gesundheitlichen Bedingungen des Lehrers zu überprüfen, deutete auf eine hohe Inzidenz von Anträgen auf ärztlichen Urlaub und deren Motivationen hin. Als Beweggründe, Aspekte im Zusammenhang mit den Arbeitsbedingungen wurden u. a. "übermäßige Aufgaben und Lärm, Druck auf berufliche Umqualifizierung, fehlende institutionelle Unterstützung und Lehrer in der erforderlichen Zahl" genannt. Die Studie weist auch darauf hin, dass solche Probleme "einen Übermäßigaufwand bei der Erfüllung ihrer Aufgaben erzeugen". Die Schlussfolgerungen zeigen, dass "die in den verschiedenen Städten gemessenen Ergebnisse konvergent sind und dass Lehrer stärker als andere Gruppen psychische Störungen unterschiedlicher Intensität haben" (CURI, 2010).

Bildungsfachleute fühlen sich unter Druck gesetzt Viele dieser Druckelemente sind das Ergebnis einer Neugestaltung der Arbeitswelt, die nicht zur Zufriedenheit durchgeführt wurde, um den Bedürfnissen des Lehrers in der gleichen Größenordnung gerecht zu werden, in der sie belastet ist. Das Schulsystem überträgt dem Fachmann die Verantwortung für die Lücken in der Einrichtung, die starre und redundante Mechanismen der professionellen Bewertung etabliert, sagt Sandra Gasparini (CURI, 2010).

Aufgrund der Abwertung der Lehrerlaufbahn gab es eine deutliche Zunahme psychischer Probleme unter den Lehrern aufgrund der Veränderung der Werte und der Zunahme des Aufrufs zum Konsum und der Wertschätzung, zu Lasten des Seins zu sein. In einer 2003 von der Gewerkschaft der Lehrer für die amtliche Bildung des Staates São Paulo (Apeoesp) durchgeführten Umfrage wurde ein Prozentsatz von "46 % der Lehrer, die bereits eine Art von Stress diagnostiziert haben, auf einen Prozentsatz von 51 % bei Frauen hingewiesen (CURI, 2010).

Nach Angaben des Nationalen Bildungsarbeiterverbandes (CNTE) in Mato Grosso do Sul sind "mehr als 60 % des medizinischen Urlaubs, der Bildungsarbeitern im Staat gewährt wird, für Lehrer. Von der Gesamtzahl der Lizenzen beziehen sich 38 % auf psychische und Verhaltensstörungen, der Hauptgrund für Fehlzeiten" (CURI, 2010).

Ein weiterer Grund für Stress für Lehrer ist die ständige Angst, ihren Arbeitsplatz unter Lehrern von privaten Einrichtungen zu verlieren: in einigen (Institutionen) machen Schüler einen Aufruhr gegen den Lehrer und die Schule zieht es vor, den Profi zu entlassen, auch ohne einen wirklichen Grund. In öffentlichen Schulen wird der ständige Druck auf Zahlen, die

aufgrund der Leistungsbewertung und Der Leistungsfähigkeit der Verwaltungen einiger Städte und Staaten auf hohe Zustimmungssatzsätze hindeuten, auf die Lehrer ausgeübt. Diese Unsicherheit kann entscheidend zur Depression unter Lehrern beitragen, die sowohl bei Denkkraften, die an öffentlichen Schulen arbeiten, als auch bei Lehrern des privaten Schulsystems auftreten kann (CURI, 2010).

3.2 AUSWIRKUNGEN UND FOLGEN

Stress und Depressionen im Zusammenhang mit Ereignissen während der Arbeitsroutinen sind häufig für Bildungsfachleute. Beispiele hierfür sind Vorkommnisse nach Gewaltgegendemonstranten. Es ist möglich, die Ereignisse im Jahr 2018 beim städtischen Bildungsministerium in der Stadt Rio de Janeiro registriert zu erwähnen, die "3.055 Lizenzen für Krankheiten im Zusammenhang mit Stress und Depressionen ausgestellt", wo "ein Lehrer ist alle drei Stunden für stressbedingte Krankheiten lizenziert" (D'AGOSTINI, 2019).

Schulgewalt kann gesundheitliche Auswirkungen haben, die zu längeren Auswirkungen wie Depressionen führen können, aber auch aus dem bereits bestehenden depressiven Zustand selbst entstehen können. Die Hauptauswirkungen von Schulgewalt auf die Gesundheit werden als "psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Durchfall, Enuresis, Schwitzen, Aquikardie, Muskelschmerzen, Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder übermäßiger Schlaf)" betrachtet; Folgen von "Stress, der die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen kann, indem die Immunresistenz verringert wird; psychische Probleme "wie Angst, Angst, Wut, Reizbarkeit, Unruhe, Müdigkeit, Unsicherheit, Isolation, Ohnmacht, Ablehnung, Traurigkeit, Angst, geringes Selbstwertgefühl, Depression und Selbstmordgedanken, unter anderem; Sozialisationsprobleme, mit der Zunahme der "sozialen Isolation, die Unsicherheit erzeugt, die das Vertrauen in den anderen beeinflussen kann, die Fähigkeit, sich in der Öffentlichkeit auszudrücken, Konflikte zu lösen und Entscheidungen zu treffen" (D'AGOSTINI, 2019).

3.3 WEGE UND ALTERNATIVEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSIONEN

Nach Angaben der Gesundheitsexperten, die an der Behandlung von Depressionen beteiligt

sind, gibt es Alternativen und Wege, die sich unterscheiden, was vom Grad des Verschleißes und der Tiefe des Depressionsbildes abhängt. Es ist möglich, dass die Person sich in einigen Fällen nur einer Psychotherapie unterziehen kann; kann vorübergehend mit Angst- oder Antidepressivum medikamentös behandelt werden, gleichzeitig mit Psychotherapie, und manchmal gibt es Fälle, in denen der Fachmann in eine bürokratische Funktion versetzt werden muss oder mit einem anderen Profil von Studenten arbeiten muss (D'AGOSTINI, 2019).

Es ist wichtig zu betonen, dass es Projekte gibt, die von Schulen und Bildungsnetzwerken angenommen werden können, wie das, das in einer Schule in Ribeirão Preto, SP, durchgeführt wird, die darauf abzielte, "Selbstwertgefühl, Toleranz und Zusammenarbeit unter den Schülern zu entwickeln". Das Projekt wurde angenommen, da die Schule eine "hohe Gewaltrate am Ort und Schwierigkeiten im Lernprozess" aufweise. Die Idee ist, "präventive Maßnahmen gegen Gewalt zu ergreifen, die sich zwar auf Schüler konzentrieren, sich auf das Schulklima insgesamt auswirken und die psychische Gesundheit in Bildungseinrichtungen positiv fördern" (D'AGOSTINI, 2019).

Auch andere Aktionen, die wirksam sein können, sind die Reflexion "über die Faktoren, die zum depressiven Zustand der Lehrer durch die Erzählungen der Individuen selbst führen. Dies ermöglicht es zu verstehen, "wie der Lehrer die Krankheit erfährt, was ihre Erwartungen an die Überwindung des Problems sind und vor allem, wie der Unterricht nach dem Urlaub zurückgetreten wird". Dieses Verständnis ermöglicht es, Programme zu entwickeln, "um von Depressionen betroffene Fachkräfte zu identifizieren, zu unterstützen und zu behandeln sowie Managern und Bildungsexperten dabei zu helfen, die Fürstlichen Symptome, Symptome und Verhaltensweisen zu erkennen" (SOUZA e SOUZA, 2015, p. 182).

Durch den Erfahrungsaustausch und den Kontakt zu anderen Erzählungen kann der Pädagoge seinen Werdegang überdenken, was eine Abkehr vom Beruf verhindern kann. Es ist auch möglich, die Ursachen von Stress im Unterricht zu analysieren, so dass Pädagogen "sehen können, welche Probleme zu Krankheiten in ihrem Beruf beitragen und wie diese Probleme minimiert werden können" (SOUZA e SOUZA, 2015, p. 182).

3.4 VORSCHLÄGE FÜR ZU VERABSCHIEDENDE MAßNAHMEN

Es wird vorgeschlagen, ein Haustier als eine Möglichkeit, die Auswirkungen der Depression zu nehmen. Mit der Beziehung, die aufgrund der Interaktion hergestellt wird, die notwendig ist und die auch spontan auftritt, ist es notwendig, Aktivitäten durchzuführen, die Serotonin- und Dopaminspiegel erhöhen, die mit dem Gefühl des Wohlbefindens verbunden sind. Die Aufmerksamkeit und Sorgfalt, die durch den Wunsch gefördert werden, das Wohlbefinden für die Sache des Haustieres zu fördern, auf natürliche Weise, körperliche Aktivitäten, wie Gehen oder Spielen, die Endorphine freisetzen, die die Symptome der Krankheit lindern. Experten zufolge kann die Nähe eines Haustieres negative Gedanken abwehren und Angst, Traurigkeit und Einsamkeit mindern (REED et al., 2012).

Depressionen aufgrund ihres Charakters der Inaktivität können und sollten mit Aktivitäten konfrontiert werden, die diejenigen stimulieren, die unter diesem Übel leiden. So kann Tanz handeln, um die Symptome von Depressionen und Angstzuständen zu reduzieren. Tanzen bedeutet, dass der Ausdruck von Gefühlen und die Verbesserung einer Selbstwahrnehmung über Emotionen auftreten können, was auch zum körperlichen und sozialen Wohlbefinden von Menschen beitragen kann, die unter diesem Übel leiden. Es ist auch bekannt, dass Tanz positive Auswirkungen auf die Stimmung haben kann, zusätzlich zu einer Verbesserung der aeroben Kapazität, Flexibilität und Fähigkeit, den Körper wahrzunehmen, was zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls führen kann, die in der Regel durch Depressionen beeinträchtigt ist. Tanzen verbessert die Selbsterkenntnis und stimuliert die Wertschätzung des eigenen Körpers und die Fähigkeit, Ausdrucksfähigkeit zu zeigen (SILVA, 2015).

Eine andere Haltung zu übernehmen ist die Rettung der Wahrnehmung der Freude in den einfachen Dingen und Momenten des täglichen Lebens. Die Idee ist, dass man die Bedeutung und Freude in Handlungen, Ereignissen und Ereignissen des Alltags wahrnehmen kann, so dass man auch das Größte schätzen kann. Man sollte anfangen zu beobachten, was schön ist und das diese Wahrnehmung eines jeden weckt und die in viel variieren kann, Blumen, Momente des Tages (Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang), der Geschmack eines Essens, in kleinen Abstraktionen, die für jeden anders wirken, aber das wird die gleiche Wirkung haben. Die Idee für diejenigen, die bereits einen depressiven Zustand haben, ist es, "wieder zu lernen, sich auf das zu konzentrieren, was aufgrund der Krankheit nicht realisiert werden

kann" (GAUER, 1997).

Eine weitere Maßnahme, die angenommen werden muss, ist die Teilnahme an Aktivitäten, die Freude bereiten, die je nach Person auch sehr unterschiedlich sein können. Für diejenigen, die bereits Depressionen haben, sollte man "wieder mit Aktivitäten beginnen, die einmal Spaß gemacht haben". Es ist jedoch wichtig zu bestimmen, was im Moment Interesse weckt, was sich geändert haben könnte. Gegebenenfalls sollten neue Formen des Spaßes gesucht werden. Dies kann von Menschen angeregt werden, mit denen die Depressionen oder von sich selbst leben, ohne aufzugeben, eine Aktivität zu suchen, die angenehm ist, auch wenn es in wenigen Augenblicken nicht funktioniert. Es ist wichtig, "Neuheiten zu suchen, Neue und Angenehme Dinge zu lernen", die das Scheitern von Handlungen vermeiden (GAUER, 1997).

Eine weitere wichtige Maßnahme für Menschen mit Depressionen ist ausgewogener und gesunder Schlaf, weil diese Menschen in der Regel zu viel schlafen oder nicht schlafen können. Laut Experten ist dies "aufgrund von Veränderungen in Serotonin und Noradrenalin-Spiegel, Hormone, die den Schlaf regulieren. Da "Schlaf für das Gehirn wichtig ist, um diese Hormone wieder zu regulieren und die Auswirkungen von Depressionen zu mildern", sollte es im Gleichgewicht ohne Übertreibung oder Abwesenheit auftreten. Für diejenigen, die schlaflos sind, sind Atemübungen zur Entspannung und Erleichterung beim Einschlafen angezeigt. Wenn die Person zu viel schläft, wird darauf hingewiesen, dass sie in irgendeiner Weise geweckt und stimuliert wird, damit sie nicht übermäßig schläft (GAUER, 1997).

4. ENDGÜLTIGE ÜBERLEGUNGEN

Es wird als Realität der heutigen Gesellschaft beobachtet, dass Lehrer zeigen, dass sie eine größere Neigung zu psychischem Leid haben, unter denen Depressionen in ihrer Stadien oder Schwere skala hervorsticht. Durch die Analyse der Beziehungen zwischen Gesundheit und Arbeit ist es möglich, die Zusammenhänge zwischen den identifizierten Problemen und den Bedingungen und Merkmalen der beschriebenen Arbeit wahrzunehmen.

Bildungsfachleute, die einem hohen Stressniveau ausgesetzt sind, das aus verschiedenen Gründen auftritt, werden am Ende Opfer einer Depression, die auf verschiedene Weise

entsteht und ein Niveau erreichen kann, das den Berufsangehörigen dazu führt, die Arbeit zu verlassen, ohne zu verstehen, was ihn motiviert, ohne den es unmöglich werden kann, den Beruf, für den er ausgebildet wurde, wieder in sentimentale, und einzigartig, mit dem er/sie ausgebildet wurde und einzigartig ist, mit dem er/sie hat oft Erfahrung.

Viele Bildungsfachleute sind unmotiviert für die Arbeit, haben aber keine andere Wahl, als weiterzumachen, weil sie es für ihren Lebensunterhalt brauchen. Die überwiegende Mehrheit kann nicht die in ihre Ausbildung investierte Zeit und die einzigartigen beruflichen Erfahrungen verschwenden, die sie während einer beruflichen Laufbahn gesammelt hat, und auch ohne Mindestbedingungen für die Durchführung der Arbeit weitermachen. Das geht zu Lasten aller: der Fachleute und der Gesellschaft als Ganzes.

Daher ist es wichtig, dass es Wertschätzung für Fachleute und die Aufnahme von Institutionen gibt, die zuhören und Momente bieten sollten, damit Fachleute ihre Ängste, Unzufriedenheiten und Gefühle zum Ausdruck bringen können. Es sollte angeboten werden, dass Fachkräfte für alternative Bildungseinrichtungen an diejenigen herangewiesen werden, die bereits krank sind, und für diejenigen, die möglicherweise krank werden, präventiv sind. Es ist bekannt, dass es eine Behandlung für diejenigen geben sollte, die bereits in Depressionen sind, aber die Wiedereingliederung dieser Fachleute beinhaltet die Notwendigkeit, sie zu begrüßen, zu hören und zu führen.

VERWEISE

AROS, M.S. Produção científica sobre depressão: Análises de resumos. Campinas, SP. Universidade Católica de Campinas, 2008.

CAPEL, S.A. The incidence of and influences on stress and burnout in secondary school teachers. Br J Educ Psychol 1987; 57:279-88.

CARLOTTO, M.S. Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. Revista Eletrônica InterAção Psy 2003; 1:12-8.

CURI, F. O professor brasileiro está doente. Revista Educação – Edição 119, 2010. Disponível em: <<http://stellabortoni.com.br/index.php/artigos/1177-o-paofissoa-baasiliao-ista-ioioti>>.

Acesso em: 17 de Jan. de 2021.

D'AGOSTINI, A. C. Brasil lidera índice de violência contra professores: o que podemos fazer? Nova Escola, Junho/2019. Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/17609/brasil-lidera-indice-de-violencia-contra-professores-o-que-podemos-fazer> >. Acesso em: 10 de jan. de 2021.

DELOUYA, D. Depressão estação psique. São Paulo: Escuta – Fapesp, 2002.

FUCHS, T. Depression, intercorporeality, and interaffectivity. *Journal of Consciousness Studies*, 20(7-8), 219-38, 2013.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educ. Pesqui. São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, Ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151797022005000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 Jan. 2021.

GAUER, G. et al. Terapias alternativas: uma questão contemporânea em psicologia. Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 17, n. 2, p. 21-32, 1997. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498931997000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18 de jan. 2021.

LAFER, B.; NIERENBERG, A. A.; ROSENBAUM, J. F.; FAVA, M. Outpatients with DSM-III-R versus DSM IV Melancholic Depression. *Comprehensive Psychiatry* 1996;37(1):37-9.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

MOREIRA, A. G. C. Clínica da melancolia. São Paulo: Escuta – Edufpa, 2002.

OLIVEIRA, D. A. As reformas educacionais e suas repercussões sobre o trabalho docente. In _____. Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes. Autêntica: Belo Horizonte, 2003, p. 13-35.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. A condição dos professores: recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores. Genebra: OIT/ Unesco, 1984.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Mundial de Saúde. Lisboa: Climepsi Editores, 2002.

REED, R.; FERRER, L.; VILLEGAS, N. Curadores naturais: uma revisão da terapia e atividades assistidas por animais como tratamento complementar de doenças crônicas. Rev. Latino-Am. Enfermagem. maio-jun. 2012.

SENE-COSTA, Elizabeth. As emoções e os transtornos depressivos. O teatro do perdão como palco de resgates. Rev. bras. psicodrama, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 85-99, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010453932011000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 jan. 2021.

SILVA, V. A. Benefícios afetivo-sociais da prática da dança para estudantes dos Núcleos de Arte da Prefeitura do Rio de Janeiro. Tese de Doutorado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, 2015.

SOUZA, E. C. Conte sua história: doença, crônica, narrativas e reconstrução biográfica. Curitiba: CRV, 2016.

TATOSSIAN, A. A fenomenologia das psicoses. São Paulo, SP: Escuta, 2006.

TATOSSIAN, A. Fenomenologia da depressão. In TATOSSIAN, A.; MOREIRA, V. Clínica do Lebenswelt: Psicoterapia e psicopatologia fenomenológica. São Paulo, SP: Escuta, 2012.

^[1] Postgraduate in Cognitive Behavioral Therapy von UNINTER; Studium der Psychologie an der Cesupi Faculdade de Ilhéus.

Eingereicht: März, 2021.

Genehmigt: Juni 2021.