ISSN: 2358-8829

A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR DIANTE DOS DESAFIOS DA EDUCAÇÃO CONTEMPORÂNEA

Lídia Beatriz Santos Studart[1]

INTRODUÇÃO

As exigências da educação contemporânea têm impactado diretamente a rotina dos professores, trazendo reflexos significativos para a sua saúde emocional. Diante de uma sobrecarga de responsabilidades, dinâmicas relacionais, desafiadoras transformações contínuas no ambiente escolar, fica clara a urgência de ações formativas que priorizem o bem-estar docente como parte essencial do processo educativo.

A partir dessa perspectiva, este artigo busca analisar as contribuições de práticas formativas voltadas à saúde emocional de professores da Educação Básica. O presente estudo apoia-se em palestras e vivências pedagógicas realizadas em diferentes contextos escolares, fundamentado na minha experiência prática como formadora educacional,

Os registros dessas formações revelam que os docentes ampliaram a percepção sobre a importância do cuidado emocional e seus impactos diretos na prática pedagógica. Mais do que isso, evidenciam a relevância desses encontros como espaços de acolhimento e fortalecimento profissional, essenciais para a construção de ambientes escolares mais humanizados, colaborativos e atentos às reais necessidades dos professores.

METODOLOGIA

Para sua elaboração foi adotado uma abordagem qualitativa e descritiva, na qual a investigação parte da sistematização dessas vivências em encontros com educadores. As ações promoveram espaços de escuta, diálogo reflexivo, partilha de experiências e análise de situações cotidianas que afetam o equilíbrio emocional no trabalho, além de

Especialista em Instrumentalização cirúrgica; Religiosidade Popular; Educação Infantil; Gestão Escolar; Alfabetização e Letramento. Licenciada em Pedagogia- Faculdade-UVA, Teologia- Faculdade- ICRE, Enfermagem Universidade-UECE e Psicologia- Faculdade-RATIO. Formadora da Assessoria e Consultoria Quality Educacional-CE. Consultora e Formadora da Editora Ideal. Autora de materiais estruturados e Formadora pela Editora Cactos. E-mail: Lidiabeatrizstudart.65@gmail.com

ISSN: 2358-8829

debater estratégias para o enfrentamento do estresse e o fortalecimento das relações interpessoais.

REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com os estudos de Marcelo (2009), a profissão docente é considerada uma "profissão do conhecimento", onde o saber é o elemento fundamental e central que a legitima. Para tal autor, o trabalho do professor não se limita à mera transmissão de conteúdos, mas envolve um profundo "compromisso de transformar esse conhecimento em aprendizagens significativas para os alunos" (p. 8).

A afirmação mencionada destaca a responsabilidade intrínseca do docente em moldar não apenas a mente, mas também a formação integral do educando, tornando-se um agente ativo na construção do saber. Dessa forma, atualmente, é essencial que os docentes ampliem constantemente suas competências profissionais, uma vez que tanto o conhecimento quanto a sociedade estão em constante transformação. Este processo contínuo de aprendizagem e adaptação é vital para que os professores possam oferecer experiências educativas que ressoem com as realidades contemporâneas dos estudantes.

Embora a relevância dos professores para o desenvolvimento da sociedade já seja reconhecida amplamente em diversos aspectos, as condições de trabalho que estes enfrentam são frequentemente precárias. Assim, essa realidade acaba por refletir um processo histórico que não apenas impacta a qualidade do ensino, mas também a saúde e o bem-estar desses profissionais. Como nos apontam Pereira et al. (2014), as inadequadas condições em que realizam suas atividades são um reflexo de um sistema educacional que, muitas vezes, desvaloriza o papel do professor, tornando sua jornada ainda mais desafiadora e estressante.

Assim, a saúde mental dos professores é uma temática de crescente relevância no cenário da educação contemporânea especialmente diante das múltiplas demandas que os docentes enfrentam no ambiente escolar. O início do século XXI marcado pelo aumento da precarização do trabalho docente decorrente do contingente de reformas educacionais de caráter neoliberal que ocorreram nos anos 90 acabou por impactar diretamente o bem-estar emocional e psicológico dos professores. Assim, de acordo com Oliveira e Pereira (2021), essa precarização tem se manifestado através de jornadas excessivas, pressões por resultados, desvalorização profissional e, mais recentemente, ainda na década presente,

ISSN: 2358-8829

pela rápida transição para o ensino remoto durante a pandemia de COVID-19, corroborando em um cenário que intensificou o estresse, a ansiedade e o burnout.

Tal realidade vem ainda a se agravar pela falta de suporte institucional e pela escassez de recursos destinados à formação continuada dos professores. Além da exigência da necessidade de adaptação rápida às novas tecnologias e metodologias de ensino, sem a devida preparação ou treinamento adequando, gerando um ambiente de insegurança e frustração. A literatura nos aponta que muitos educadores se sentem sobrecarregados, não apenas com a responsabilidade de ensinar, mas também com a expectativa de serem proficientes ativos em um cenário tecnológico marcado por constantes mudanças (Pinho, 2023).

Seguindo por essa perspectiva é possível entender que esse estresse acumulado pode levar a um ciclo vicioso, onde o desgaste físico e emocional acaba por prejudicar a qualidade do ensino, resultando assim, em um impacto negativo no processo de aprendizagem dos educandos. Além disso, vale ainda destacar que a questão da solidão no ambiente de trabalho é uma preocupação crescente entre professores e educadores, levando em consideração que muitos professores relatam uma sensação de isolamento, exacerbada pela falta de colaboração e apoio entre colegas de profissão. Essa solidão pode ser particularmente desafiadora em escolas que não promovem uma cultura de valorização e reconhecimento do trabalho docente. Assim, como também, a ausência de um espaço seguro para compartilhar experiências, angústias e estratégias pedagógicas acaba por limitar as oportunidades de construção coletiva e, consequentemente, intensifica o sofrimento psíquico dos professores (Campos, 2020).

É importante considerar ainda diante desse cenário, a interseção entre saúde mental e a diversidade existente no ambiente escolar. Partindo da ideia de que professores que pertencem a grupos historicamente marginalizados ou minorizados, tais como mulheres, negros e LGBTQIAPN+, enfrentam com bastante frequência desafios adicionais que impactam a sua saúde mental. Essas experiências podem incluir algumas situações, tais como: discriminação, falta de representação e pressões sociais, que agravam as tensões já presentes no ambiente de trabalho. Assim, torna-se essencial que políticas educacionais abordem essas questões de maneira inclusiva e integrada, promovendo não apenas o bem-estar dos docentes, mas também um ambiente escolar mais justo e acolhedor (Araújo, et al., 2019).

ISSN: 2358-8829

Vale ainda ressaltar que a promoção da saúde mental dos professores deve ser encarada como uma responsabilidade coletiva de toda a comunidade escolar, incluindo gestores, alunos e famílias. Dessa forma, o investimento em programas de suporte psicológico, a promoção de espaços de diálogo e a implementação de práticas que valorizem a saúde mental são indispensáveis para garantir um ambiente educacional saudável e produtivo. Nesse sentindo, nota-se que a educação de qualidade depende de educadores saudáveis e motivados, capazes de enfrentar os desafios do ensino com resiliência e criatividade, formando assim cidadãos mais críticos e conscientes.

Seguindo por essa linha de raciocínio, estudos realizados por organizações internacionais, como a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT), têm evidenciado o impacto das condições de trabalho na saúde mental de professores. O Relatório TALIS, conduzido pela OCDE, no ano de 2019, nos revela que uma porcentagem significativa dos professores em todo o mundo sofre hoje com altos níveis de estresse relacionados a sobrecarga administrativa e a falta de apoio institucional.

Da mesma forma, a UNESCO (2021) nos alerta para o aumento dos casos de esgotamento mental entre os docentes durante a pandemia, destacando a necessidade de políticas voltadas para o suporte emocional de tais profissionais. É importante destacar também que a pandemia de COVID-19 intensificou um problema já amplamente discutido na literatura educacional: as precárias condições de trabalho enfrentadas pelos professores, que afetam diretamente sua saúde mental. Alguns estudos anteriores já indicavam que a sobrecarga de trabalho, os baixos salários e a valorização eram fatores significativos de estresse e esgotamento na profissão docente, e isso se agravou com a transição emergencial para o ensino remoto.

Os estudos de Pagani (2023) et al. ressaltam que as más condições de trabalho, já presentes anteriormente, foram exacerbadas durante esse período, resultando em um aumento da insatisfação e da exoneração dos docentes na rede pública. Dessa forma, a pandemia não criou um novo problema, mas acelerou o desgaste emocional dos professores, que já enfrentavam desafios estruturais e profissionais (Barbosa et al., 2020; Pagani et al., 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante das discussões construídas até o presente momento neste trabalho, é importante pontuar que a experiência como formadora de professores possibilitou observar algumas inquietações recorrentes entre os professores diante da frequência dos encontros formativos e das exigências relacionadas ao desempenho profissional. Entre as principais queixas, destacavam-se as cobranças por resultados, especialmente entre os professores do ciclo de alfabetização, cujos estudantes deveriam, ao final de cada ano letivo, apresentar avanços significativos no desenvolvimento das habilidades de leitura. Nesse contexto, as formações, que deveriam constituir espaços de aprendizagem, reflexão e desenvolvimento profissional, eram frequentemente percebidas como uma obrigação institucional. Assim, a participação dos docentes estava condicionada, em muitos casos, à exigência de comparecimento, sob a possibilidade de desconto do dia de trabalho em caso de ausência.

Essa realidade despertou reflexões acerca das condições emocionais dos professores e de suas implicações nos processos de formação continuada. Tornava-se evidente que muitos profissionais chegavam aos encontros emocionalmente fragilizados, pressionados por demandas que ultrapassavam os limites das atividades pedagógicas. Diante disso, emergia um questionamento fundamental: como esperar que os professores se envolvam efetivamente em processos de aprendizagem e desenvolvimento profissional quando suas próprias necessidades emocionais não eram reconhecidas? Essa indagação nos reforça a importância de compreender a formação docente para além da transmissão de conteúdos e orientações metodológicas, considerando também as dimensões humanas, relacionais e socioemocionais que atravessam o exercício da docência.

Nessa direção, os desafios enfrentados pelos professores estão inseridos em um contexto social marcado por múltiplas formas de cobrança. Além das exigências institucionais e das pressões por resultados educacionais, os docentes convivem com expectativas sociais que estabelecem padrões de comportamento, aparência e sucesso, frequentemente distantes das condições concretas de vida dos indivíduos. No ambiente escolar, essas pressões acabam por se materializarem em salas de aula superlotadas, no atendimento a estudantes com diferentes necessidades de aprendizagem, incluindo crianças com deficiência e outras condições que demandam apoios específicos, na insuficiência de recursos e nas crescentes responsabilidades atribuídas à escola. A sobreposição dessas demandas pode contribuir para o desgaste emocional dos

ISSN: 2358-8829

profissionais, evidenciando assim, a necessidade de espaços institucionais que reconheçam suas angústias e valorizem suas experiências.

Diante desse cenário, tornou-se necessário repensar a organização das formações, de modo que esses encontros deixassem de ser compreendidos exclusivamente como momentos de cumprimento de exigências institucionais e passassem a constituir oportunidades de acolhimento, escuta, reflexão e fortalecimento profissional. Assim, foi implementada uma nova estrutura formativa, organizada em quatro momentos complementares: acolhida reflexiva, apresentação e discussão do conteúdo ou tema proposto, realização de oficinas práticas e, por fim, a atividade intitulada "O que levaremos na bagagem". Essa organização buscou articular os conhecimentos pedagógicos à valorização das experiências dos participantes, criando condições para que os professores se reconhecessem como sujeitos ativos do processo formativo.

Após a implementação dessa mudança, foi possível observar maior envolvimento dos docentes nas atividades propostas. Os professores passaram a participar mais ativamente dos encontros, demonstrando maior disposição para compartilhar experiências, interagir com os colegas e construir conhecimentos coletivamente. Além disso, as manifestações positivas ao término das formações, quando muitos participantes as descreviam como experiências especialmente significativas, evidenciaram uma mudança na maneira como esses momentos eram vivenciados. Embora tais percepções não constituam, isoladamente, evidências de melhoria da saúde mental, elas apontam para a relevância de ambientes formativos mais acolhedores, participativos e sensíveis às necessidades dos profissionais da educação.

Essa experiência nos permite refletir sobre a necessidade humana de reconhecimento, pertencimento e valorização. Os professores, frequentemente posicionados como responsáveis pela aprendizagem, pelo desenvolvimento integral dos estudantes e pela transformação social, também necessitam ser reconhecidos em suas vulnerabilidades, seus limites e suas potencialidades. Nesse sentido, valorizar o trabalho docente não significa apenas reconhecer resultados ou competências técnicas, mas assegurar espaços nos quais os profissionais possam expressar suas inquietações, compartilhar dificuldades e perceber que suas vozes são consideradas. Quando a formação continuada incorpora a escuta, o diálogo e a participação, ela pode contribuir para o fortalecimento dos vínculos profissionais e para a construção de relações mais humanizadas no contexto educacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das práticas formativas desenvolvidas junto aos professores da Educação Básica nos confirma que as exigências do contexto educacional contemporâneo demandam uma atenção urgente à saúde emocional docente. Diante de uma rotina marcada pela sobrecarga de responsabilidades e pelas constantes transformações do ambiente escolar, o bem-estar dos educadores consolida-se não como um aspecto secundário, mas como uma dimensão fundamental e indissociável de todo o processo educativo.

A partir das vivências e dos momentos de escuta, diálogo e reflexão promovidos nos encontros, evidenciou-se que a abordagem de situações cotidianas e a discussão de estratégias contra o estresse e para a melhoria das relações interpessoais geram impactos reais nos participantes. Os registros indicam uma ampliação consciente da compreensão dos professores sobre o cuidado emocional, reconhecendo explicitamente como esse fator interfere de forma direta na sua prática pedagógica e no ambiente de aprendizagem.

Em suma, a experiência como formadora educacional nos demonstra que a oferta de espaços formativos dedicados ao acolhimento e à partilha vai além da capacitação técnica: trata-se de um meio indispensável para o fortalecimento profissional. A continuidade e a valorização dessas ações nos apontam caminhos essenciais para a promoção de contextos educacionais mais humanizados, colaborativos e sensíveis às demandas dos professores.

Palavras-chave: Saúde emocional docente. Formação de professores. Humanização Escolar. Bem-estar profissional. Educação contemporânea.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Kleber da Silva; LUNA, Amanda de Lemos; SOUZA, Marcos Antônio de; ALMEIDA, Maria da Conceição. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 132-147, out./dez. 2019.

BARBOSA, Andreza; FERNANDES, Maria José da Silva; CAROGA, Rosely Aparecida Bernardino. Relações e condições de trabalho dos profissionais da educação da rede pública paulista. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 790-811, jul./set. 2020.

CAMPOS, Marlon. Sofrimento no trabalho e estratégias dos professores contra o adoecimento psíquico. **Trabalho & Educação**, Belo Horizonte, v. 29, n. 3, p. 145-161, set./dez. 2020.

MARCELO, Carlos. Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. **Revista de Ciências da Educação**, Lisboa, n. 8, p. 7-22, jan./abr. 2009.

OLIVEIRA, D. A.; PEREIRA JÚNIOR, E. A. Trabalho docente em tempos de pandemia: mais um retrato da desigualdade educacional brasileira. **Retratos da Escola**, v. 14, n. 30, p. 719-734, 2021

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). **TALIS 2018 Results (Volume I)**: Teachers and School Leaders as Lifelong Learners. Paris: OECD Publishing, 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA (UNESCO). **Trabalhar com os professores ou contra eles?** Condições de trabalho, saúde mental e o futuro da docência pós-pandemia. Paris/Brasília: UNESCO, 2021. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380078. Acesso em: 29 set. 2026

PAGANI, G. *et al*. Quando os professores desistem: um estudo sobre a exoneração na rede pública estadual de ensino de São Paulo. **Pro-Posições**, v. 34, e20210041, 2023.

PEREIRA, Érico Felden *et al*. O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 39, n. 129, p. 60-69, jan./jun. 2014.

PINHO, Maria José de. Formação de professores e os desafios da educação contemporânea: novos cenários, velhas complexidades. **Revista Perspectiva**, Florianópolis, v. 41, n. 2, p. 1-18, abr./jun. 2023.