ISSN: 2358-8829

SAÚDE MENTAL DOCENTE: CONVIVÊNCIA E ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Lo-Ruama Lóring Bastos [1]

RESUMO

A presente pesquisa investiga o mal-estar docente e o adoecimento mental na educação básica, compreendendo-os como sintomas de uma estrutura escolar exaurida e não como meras falhas individuais. O estudo objetiva analisar o impacto das demandas contemporâneas na integridade psíquica dos professores e propor a convivência e a regulação emocional como eixos centrais para a mitigação do esgotamento. O referencial teórico-metodológico articula a História da Educação, a Psicanálise e os construtos da regulação emocional, compreendida como o processo de modulação da intensidade e expressão das emoções diante das exigências do trabalho. A metodologia caracterizou-se como uma pesquisa-intervenção desenvolvida em uma instituição de educação infantil (creche). A observação incidiu sobre o cotidiano escolar e as interações nos espaços de convivência. A coleta de dados ocorreu por meio do método de escuta psicanalítica, aplicado em rodas de conversa e entrevistas narrativas, permitindo o acolhimento e a análise dos relatos de exaustão dos profissionais da linha de frente. Os resultados apontam que a patologização excessiva funciona como mecanismo de defesa institucional, ocultando a sobrecarga estrutural e a precarização do ambiente. Constatou-se que a ausência de espaços de continência afetiva e a inabilidade para a regulação emocional coletiva são os principais gatilhos para o esgotamento psíquico. Conclui-se que ultrapassar a culpabilização do sujeito exige romper com a expectativa de uma resiliência inesgotável. O adoecimento não representa um fracasso pessoal em gestão de tempo ou vocação, mas a resposta orgânica a uma sobrecarga desumana, configurando um ato de denúncia do corpo contra exigências impossíveis. Assim, o fortalecimento das redes de apoio mútuo atua como amortecedor psíquico contra os choques diários da profissão.

Palavras-chave: Saúde mental docente, Mal-estar escolar, Escuta psicanalítica, Convivência, Regulação emocional.

[1] Mestra em Educação e Docência - Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, loringbastos@hotmail.com