



## MAL-ESTAR DOCENTE: DESAFIOS E PROPOSTAS PARA UM AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL

*Juliana Mendes Rocha<sup>1</sup>*

### RESUMO

O mal-estar docente tem sido um fenômeno crescente no ambiente escolar, impactando diretamente a qualidade de vida dos professores e, conseqüentemente, o processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar os desafios enfrentados pelos docentes no contexto educacional e propor estratégias para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável. A pesquisa baseou-se em uma revisão bibliográfica, fundamentada em autores que discutem o desgaste emocional e físico da profissão docente, os fatores que contribuem para o mal-estar e as possíveis intervenções para minimizar seus efeitos. A investigação destacou que o mal-estar docente pode ser provocado por diversos fatores, como sobrecarga de trabalho, precarização das condições de ensino, falta de valorização profissional, pressão por resultados e dificuldades nas relações interpessoais dentro do ambiente escolar. Esses elementos, somados ao acúmulo de responsabilidades e à exigência por constante atualização pedagógica, podem desencadear sintomas como estresse, ansiedade, síndrome de burnout e desmotivação profissional. Diante desse cenário, o estudo apresentou propostas que visam à promoção de um ambiente mais saudável para os professores. Entre as estratégias sugeridas, destacam-se o fortalecimento das políticas públicas voltadas à valorização docente, a implementação de programas de apoio psicológico e emocional, a ressignificação das práticas de formação continuada e o estímulo à construção de uma cultura escolar baseada na colaboração e no suporte mútuo. Além disso, reforça-se a importância da autonomia docente e da participação ativa dos professores na formulação de políticas educacionais que atendam às suas necessidades e expectativas. Conclui-se, portanto, que a mitigação do mal-estar docente exige um esforço coletivo que envolva professores, gestores, formuladores de políticas educacionais e a sociedade como um todo. Dessa forma, criar um ambiente de trabalho mais saudável para os educadores não apenas beneficia os profissionais, mas também contribui para a melhoria da qualidade do ensino e do aprendizado dos alunos. Outrossim, infere-se que, investir no bem-estar docente é essencial para a construção de uma educação mais eficiente, humanizada e sustentável.

**Palavras-chave:** mal-estar docente, saúde mental, valorização profissional, ambiente escolar, políticas educacionais.

## RESUMEN

El malestar docente ha sido un fenómeno creciente en el ámbito escolar, impactando directamente en la calidad de vida de los docentes y, en consecuencia, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este estudio tiene como objetivo analizar los desafíos que enfrentan los docentes en el contexto educativo y proponer estrategias para la construcción de un ambiente de trabajo más saludable. La investigación se basa en una revisión bibliográfica, basada en autores que discuten el agotamiento emocional y físico de la profesión docente, los factores que contribuyen al malestar y las posibles intervenciones para minimizar sus efectos. La investigación destaca que el malestar docente puede ser causado por diversos factores, como la sobrecarga de trabajo, las precarias condiciones de enseñanza, la falta de valorización profesional, la presión por resultados y las dificultades en las relaciones interpersonales en el ámbito escolar. Estos elementos, combinados con la acumulación de responsabilidades y la exigencia de actualización pedagógica constante, pueden desencadenar síntomas como estrés, ansiedad, síndrome de burnout y desmotivación profesional. Ante este escenario, el estudio presenta propuestas que apuntan a promover un ambiente más saludable para los docentes. Entre las estrategias sugeridas se destacan: fortalecer políticas públicas orientadas a la valorización docente, implementar programas de apoyo psicológico y emocional, redefinir las prácticas de formación continua y fomentar la construcción de una cultura escolar basada en la colaboración y el apoyo mutuo. Además, se refuerza la importancia de la autonomía docente y de la participación activa de los docentes en la formulación de políticas educativas que respondan a sus necesidades y expectativas. Se concluye que mitigar el malestar docente requiere un esfuerzo colectivo que involucre a docentes, directivos, formuladores de políticas educativas y a la sociedad en su conjunto. Crear un ambiente de trabajo más saludable para los educadores no sólo beneficia a los profesionales, sino que también contribuye a mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. Por ello, invertir en el bienestar docente es esencial para construir una educación más eficiente, humanizada y sostenible.

**Palabras clave:** malestar docente, salud mental, desarrollo profesional, clima escolar, políticas educativas.

---

<sup>1</sup>*Pós-graduação em Gestão Escolar. Mestranda em Ciências da Educação, UNAES/PY.*

## 1.MARCO INTRODUTÓRIO

O contexto educacional contemporâneo tem se tornado cada vez mais desafiador para os docentes, refletindo diretamente em seu bem-estar físico e emocional. O fenômeno do mal-estar docente vem ganhando espaço nos debates acadêmicos e institucionais, uma vez que sua presença compromete a qualidade do ensino, a permanência dos professores na profissão e a eficácia dos processos educacionais. Fatores como sobrecarga de trabalho, falta de valorização profissional, precarização das condições de ensino e pressão por resultados contribuem significativamente para o desgaste emocional dos professores, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos como estresse, ansiedade e síndrome de burnout.

Diante dessa problemática, este estudo buscou compreender os desafios que permeiam o mal-estar docente, bem como propor estratégias que favoreçam a criação de um ambiente escolar mais saudável e acolhedor para os professores. A pesquisa se fundamenta em uma revisão bibliográfica sobre o tema, explorando perspectivas teóricas que abordam a saúde mental e emocional dos profissionais da educação.

## **2.MARCO TEÓRICO**

A preocupação com a saúde do trabalhador docente deveria ser uma pauta cada vez mais relevante, tanto para os próprios professores quanto para as instituições educacionais e os gestores públicos. Embora essa questão ainda não receba a devida atenção em muitos contextos, é inegável que os desafios enfrentados pelos docentes no exercício de sua profissão impactam diretamente seu bem-estar físico, mental e emocional.

De acordo com Codo (1999) e Esteve (1999), o desgaste profissional dos professores não pode ser analisado isoladamente, pois está associado a um conjunto de fatores que emergem da própria práxis pedagógica. Entre esses fatores, destacam-se a perda progressiva da autonomia docente, a intensificação das demandas de trabalho, a responsabilidade inerente ao processo de formação de outros sujeitos e as exigências burocráticas impostas pelo sistema educacional. A sobrecarga de atividades, a necessidade constante de atualização profissional e a falta de reconhecimento por parte da sociedade e das políticas públicas agravam ainda mais esse cenário, contribuindo para a sensação de esgotamento e insatisfação profissional.

Nesse contexto, é essencial que se amplie o debate sobre a saúde dos professores, não apenas como uma questão individual, mas como uma problemática estrutural da educação contemporânea. A implementação de políticas de valorização docente, a oferta de suporte psicológico e emocional, bem como a ressignificação do papel do professor dentro da escola, são medidas fundamentais para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Portanto, repensar as condições de trabalho e promover ações que favoreçam o bem-estar dos docentes é um passo essencial para garantir não apenas a qualidade de vida desses profissionais, mas também a efetividade do processo de ensino-aprendizagem, que depende diretamente da saúde e motivação daqueles que ensinam.

Além dos desafios estruturais e organizacionais enfrentados pelos docentes, um fator agravante que contribui para o mal-estar na profissão é o desânimo progressivo que acomete muitos professores. Esse desgaste emocional pode resultar na Síndrome de Burnout, um fenômeno caracterizado pelo esgotamento físico e mental decorrente do trabalho excessivo e das pressões constantes da rotina escolar. Segundo Codo (1999, p. 238), o termo "Burnout", que em português significa "perder a energia", descreve um processo no qual o profissional perde o sentido da sua relação com o trabalho, fazendo com que suas atividades diárias se tornem desprovidas de significado. Nessa condição, qualquer esforço passa a ser percebido como inútil, gerando um estado de exaustão emocional, desmotivação e indiferença.

A Síndrome de Burnout é um reflexo do ambiente de trabalho desgastante, no qual os professores enfrentam desafios como a falta de valorização, a sobrecarga de

tarefas, o déficit de infraestrutura escolar e a indisciplina dos alunos. Esses fatores não apenas afetam a saúde mental e emocional dos docentes, mas também comprometem a qualidade do ensino e a permanência desses profissionais na carreira. Muitos professores acabam desenvolvendo sentimentos de frustração e impotência, o que os leva a um afastamento gradual das atividades pedagógicas ou até mesmo ao abandono da profissão.

Diante desse cenário, torna-se essencial discutir estratégias para prevenir e mitigar os efeitos do Burnout na docência. A criação de políticas públicas voltadas ao suporte emocional dos professores, a valorização da carreira docente e a promoção de um ambiente escolar mais colaborativo e saudável são medidas fundamentais para enfrentar esse problema. Além disso, incentivar a prática do autocuidado, estabelecer redes de apoio entre os profissionais da educação e repensar a carga de trabalho dos professores são passos importantes para garantir melhores condições de trabalho e bem-estar na docência. Portanto, compreender o impacto do Burnout no contexto educacional e adotar medidas para combater esse problema são ações essenciais para fortalecer o ensino e garantir a saúde dos profissionais que desempenham um papel fundamental na formação das novas gerações.

O conceito de mal-estar docente, conforme discutido por Esteve (1999), carrega uma intencional ambiguidade, pois se refere a uma sensação de desolamento e incômodo indefinível, que não se manifesta de maneira clara como uma doença com sintomas evidentes. Segundo o Dicionário da Academia Real da Língua, "mal-estar" descreve uma condição em que algo parece estar errado, mas sem uma definição precisa do que exatamente não funciona ou quais são as causas desse desconforto. Diferente de uma dor física, que pode ser localizada, ou de uma doença, cujos sintomas são concretos e mensuráveis, o mal-estar docente é um estado subjetivo que afeta diretamente o emocional e a motivação do professor no ambiente de trabalho.

Essa condição se caracteriza pelo adoecimento progressivo dos docentes, resultado de uma série de fatores negativos que afetam sua personalidade, seu desempenho profissional e sua qualidade de vida. Entre os principais elementos que contribuem para esse fenômeno estão a sobrecarga de trabalho, a falta de valorização, as condições precárias de ensino, a indisciplina dos alunos, a pressão por resultados e as dificuldades nas relações interpessoais dentro da escola. Esses aspectos geram um sentimento de exaustão, frustração e desmotivação, dificultando o exercício da docência e podendo levar a quadros mais severos, como a Síndrome de Burnout.

Nesse sentido, Maslach e Jackson (1981) definem o Burnout como uma reação à tensão emocional crônica gerada pelo contato direto e excessivo com outras pessoas, especialmente quando essas estão em situações problemáticas ou necessitam de constante apoio emocional. No caso dos professores, essa exposição contínua a um ambiente desgastante pode levar a um estado de exaustão extrema, reduzindo a capacidade de envolvimento com o trabalho e tornando a prática docente um fardo emocional difícil de suportar. Portanto, o mal-estar docente deve ser compreendido não apenas como um problema individual, mas como um reflexo das condições estruturais do sistema educacional. A identificação dos fatores que contribuem para essa condição e a implementação de estratégias para melhorar a qualidade de vida dos professores são passos fundamentais para garantir um

ambiente de ensino mais saudável e sustentável. A superação desse mal-estar requer mudanças na organização do trabalho docente, políticas públicas de valorização profissional e iniciativas institucionais que promovam o bem-estar emocional dos educadores.

O mal-estar docente, segundo Esteve (1999, p.144), é uma condição resultante da falta de apoio da sociedade aos professores, manifestando-se tanto na ausência de respaldo quanto na desvalorização dos objetivos do ensino, na insuficiência de recompensas materiais e na falta de reconhecimento do status profissional dos educadores. A sociedade impõe sobre os docentes a responsabilidade de conduzir a educação de forma impecável, sem considerar as condições socioeconômicas que impactam diretamente a prática pedagógica. Com o passar do tempo, os professores passaram a ser criticados e questionados, o que contribuiu para a redução de seu prestígio social e, conseqüentemente, para o aumento do sentimento de frustração e desânimo na profissão.

Ao analisar o contexto social em que se insere o magistério, observa-se que as condições de trabalho enfrentadas pelos professores constituem elementos centrais para a compreensão do mal-estar docente. A precarização do ensino, a sobrecarga de funções, a desvalorização profissional e a falta de apoio institucional são fatores que agravam esse quadro, tornando o ambiente escolar um espaço de constante desgaste emocional. Esses aspectos não apenas comprometem a saúde física e mental dos professores, mas também impactam a qualidade do ensino, pois um profissional desmotivado e exausto dificilmente conseguirá desempenhar seu papel com excelência.

Diante dessa problemática, o desenvolvimento desta pesquisa busca contribuir para a reflexão sobre a prática docente e a relação entre o exercício da profissão e a saúde do professor. O aprofundamento teórico sobre o mal-estar docente possibilitará uma análise crítica das condições de trabalho na educação, permitindo a formulação de estratégias que favoreçam um ambiente mais saudável e sustentável para os educadores. Além disso, ao destacar a importância do bem-estar docente, o estudo reforça a necessidade de políticas públicas e institucionais que promovam o reconhecimento e a valorização dos professores, garantindo melhores condições para o desenvolvimento da prática pedagógica. Assim, espera-se que este trabalho não apenas amplie o debate acadêmico sobre o mal-estar docente, mas também contribua para a construção de uma educação mais humanizada, na qual os professores sejam respeitados, valorizados e apoiados em sua jornada profissional.

O estresse no ambiente de trabalho tem se tornado uma realidade cada vez mais presente na vida dos professores, e a tendência é que esse quadro se agrave diante das inúmeras exigências impostas à prática docente. O exercício do magistério vai muito além da transmissão de conhecimentos, pois envolve também a mediação de conflitos, a gestão de turmas heterogêneas, o enfrentamento da desmotivação dos alunos e o diálogo com famílias que, muitas vezes, se mostram pouco participativas no processo educativo. Além disso, o professor lida com infraestrutura precária, carga horária exaustiva e uma remuneração frequentemente incompatível com a complexidade e a responsabilidade da função que exerce.

Essas condições adversas não apenas desmotivam o docente, mas também dificultam a construção de um ambiente de aprendizagem significativo e produtivo, tanto no ensino básico quanto no ensino superior. Quando o professor se encontra sob constante pressão e em um contexto desfavorável, os impactos se tornam evidentes: queda no desempenho profissional, sentimentos de frustração, alterações de humor, desânimo e descomprometimento com a carreira. Em muitos casos, esses fatores culminam no aumento do absenteísmo – caracterizado por faltas frequentes e até abandono do trabalho – além de problemas físicos e mentais, como insônia, ansiedade, depressão e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

De acordo com Lipp (2002), o estresse é uma reação natural e necessária do organismo para a adaptação e a sobrevivência humana. No entanto, quando se torna crônico e incontrolável, pode comprometer seriamente a saúde e o bem-estar do indivíduo. Nesse sentido, reconhecer os sinais de esgotamento e buscar estratégias para enfrentar essa realidade é fundamental para a manutenção da qualidade de vida e do desempenho profissional dos docentes. Dessa forma, torna-se imprescindível que os professores tenham acesso a suporte emocional e psicológico, além de políticas institucionais que promovam melhores condições de trabalho e valorização profissional. A superação do estresse no ambiente escolar não deve ser encarada como uma responsabilidade individual, mas como um compromisso coletivo que envolve gestores, sociedade e órgãos responsáveis pela formulação de políticas educacionais. Somente com um olhar mais atento para o bem-estar docente será possível garantir uma educação de qualidade e um ambiente escolar mais equilibrado e saudável para todos.

A abordagem da saúde do professor é uma temática de extrema relevância, visto que o docente desempenha um papel fundamental na formação intelectual, social e crítica dos indivíduos. Sua atuação vai além da simples transmissão de conhecimento, configurando-se como um agente transformador da sociedade. No entanto, para que possa exercer essa função de maneira plena e eficaz, é imprescindível que esteja em condições adequadas de trabalho, tanto do ponto de vista físico quanto emocional.

Este estudo busca investigar as principais enfermidades que afetam os educadores, bem como compreender de que maneira o adoecimento desses profissionais influencia sua atuação pedagógica e a formação acadêmica dos estudantes. Além disso, objetiva analisar as estratégias adotadas pelos professores para minimizar ou evitar os impactos negativos das adversidades enfrentadas no ambiente escolar. A pesquisa sobre as relações entre o trabalho docente, suas condições reais de exercício e o possível adoecimento dos professores é essencial para entender o processo saúde-doença desses profissionais e suas implicações no afastamento da função por problemas de saúde.

Os docentes são submetidos diariamente a uma série de fatores que contribuem para a deterioração de sua saúde, comprometendo sua qualidade de vida e desempenho profissional. Entre esses fatores, destacam-se as condições precárias de trabalho, que incluem remuneração inadequada, intensa carga horária, salas de aula superlotadas, falta de recursos didáticos, estrutura física deficitária dos prédios escolares e cobranças excessivas por resultados. Além disso, o desgaste emocional gerado pela indisciplina dos alunos, a falta de apoio da comunidade escolar e a

pressão por um ensino cada vez mais eficaz intensificam o estresse e favorecem o surgimento de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout.

O adoecimento do professor impacta não apenas sua vida pessoal, mas também a dinâmica escolar como um todo. Educadores desgastados tendem a apresentar menor envolvimento com o processo de ensino-aprendizagem, o que pode comprometer a motivação e o desempenho dos alunos. Por outro lado, docentes que buscam estratégias de autocuidado e investem em seu bem-estar emocional têm maior capacidade de lidar com os desafios da profissão e manter a qualidade do ensino.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de políticas públicas e institucionais que priorizem a valorização e o cuidado com a saúde do professor. Programas de acompanhamento psicológico, redução da carga horária excessiva, melhoria das condições estruturais das escolas e ações voltadas à formação continuada são medidas essenciais para garantir o bem-estar docente e, conseqüentemente, a qualidade da educação. Assim, compreender e enfrentar os desafios relacionados à saúde do professor é um passo fundamental para construir um sistema educacional mais justo, humanizado e eficiente.

### **3.MARCO METODOLÓGICO**

A presente pesquisa adotou um caráter exploratório e descritivo, uma vez que busca compreender os fatores que contribuem para o mal-estar docente, bem como propor estratégias para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável. Para isso, a investigação se fundamentou em uma revisão bibliográfica, analisando estudos teóricos e empíricos que abordam a temática do mal-estar docente, sua influência no desempenho profissional dos professores e suas conseqüências para o ensino-aprendizagem.

A pesquisa se estruturou com base na análise de produções acadêmicas, livros, artigos científicos e documentos institucionais que discutem a saúde mental e emocional dos professores, permitindo um aprofundamento teórico sobre o tema. Dessa forma, buscou-se não apenas compreender a problemática em questão, mas também identificar práticas e estratégias já discutidas na literatura acadêmica que possam contribuir para minimizar os impactos do mal-estar docente.

### **4.MARCO ANALÍTICO: ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

O mal-estar docente se apresenta como um fenômeno multifacetado que perpassa as diversas etapas da trajetória profissional dos professores, sendo agravado por fatores de ordem estrutural, emocional, institucional e social. A análise da temática, à luz de autores como Esteve (1999), Codo (1999), Lipp (2002) e Silva e Carvalho (2011), permite compreender que o sofrimento do professor não é um evento isolado, mas o reflexo de um conjunto de pressões que se intensificam com o passar dos anos, impactando diretamente sua saúde física e mental, sua autoestima e sua permanência na profissão.

Esteve (1999) observa que muitos ingressam na docência motivados por uma imagem idealizada da profissão, associando o ato de ensinar ao desejo de ajudar, orientar e transformar vidas. No entanto, a realidade vivenciada no cotidiano escolar logo se choca com essa expectativa inicial. O professor, ao se deparar com salas superlotadas, recursos escassos, falta de apoio institucional, indisciplina e exigências burocráticas, experimenta um verdadeiro choque de realidade, que abala sua identidade profissional e gera sentimentos de frustração e impotência. O autor aponta ainda que esse processo, não sendo compreendido e enfrentado, tende a desencadear sintomas mais graves, como depressão, neuroses e ansiedade.

Codo (1999) e Lipp (2002) destacam que a sobrecarga de trabalho, aliada à baixa valorização profissional, conduz os professores a estados de esgotamento físico e emocional. A síndrome de Burnout é apontada como uma das manifestações mais frequentes entre os docentes, especialmente aqueles que, mesmo cansados, permanecem na sala de aula sem motivação, sentindo-se desamparados e desacreditados de sua função social. Além disso, os danos à saúde não se restringem ao campo psicológico. Muitos professores apresentam sintomas como distúrbios vocais, pressão arterial elevada, gastrite, dores musculares, entre outras doenças funcionais que se agravam com a continuidade da rotina sem intervenções adequadas.

Silva e Carvalho (2011), por sua vez, ressaltam que o ambiente e as condições de trabalho devem ser considerados como elementos centrais na compreensão do adoecimento docente. Os autores, ao citarem dados da OIT, evidenciam que os professores ocupam o segundo lugar entre as categorias profissionais mais acometidas por doenças ocupacionais em nível mundial. Isso demonstra que o sofrimento do professor é também uma questão de saúde pública, que precisa ser enfrentada com políticas intersetoriais, integrando os campos da saúde, da educação e da gestão do trabalho.

As transformações sociais, culturais e tecnológicas também intensificam esse mal-estar. O professor, diante de uma sociedade cada vez mais mutável, imediatista e exigente, precisa lidar com estudantes com múltiplos perfis, dificuldades e demandas. A escola, espaço tradicional de saber, se torna um lugar de confronto com realidades diversas e, muitas vezes, desafiadoras. Isso exige do professor uma constante reinvenção, para a qual nem sempre ele está preparado ou amparado. A ausência de apoio institucional, a cobrança por resultados e o descrédito social contribuem para um cenário de vulnerabilidade emocional que se instala silenciosamente e que, por vezes, resulta no afastamento ou no abandono da profissão.

A Revista Escola Pública (2015) enfatiza a dimensão psicológica e sociológica desse processo, apontando que o estresse crônico no ambiente escolar gera impactos nos relacionamentos interpessoais e pode culminar em quadros graves de depressão, ansiedade e desmotivação. Professores adoecidos, desassistidos ou apenas cumprindo tarefas mínimas, por falta de ânimo e saúde, deixam de estabelecer vínculos pedagógicos com seus alunos, o que compromete a qualidade do ensino e perpetua um ciclo de insatisfação tanto para educadores quanto para estudantes.

Diante de tal realidade, torna-se urgente repensar as políticas educacionais e as condições de trabalho docente. A saúde do professor deve ser entendida como

elemento essencial para o sucesso do processo educativo, mas também como direito humano e condição para uma vida com dignidade. Não se trata apenas de iniciativas pontuais, mas da construção de uma cultura institucional que valorize o cuidado, a escuta e a prevenção. Políticas de formação inicial e continuada, programas de apoio psicológico, melhorias salariais, infraestrutura adequada e ambientes escolares acolhedores são caminhos concretos que podem contribuir para a superação do mal-estar docente. Em síntese, os dados discutidos revelam que o mal-estar docente não é fruto de fragilidades individuais, mas da forma como a profissão tem sido conduzida e percebida pela sociedade. Valorizar o professor é também valorizar a educação como um bem público e social. Portanto, cuidar de quem educa é uma tarefa urgente, que exige não apenas sensibilidade, mas compromisso político e ações concretas que assegurem o bem-estar, a saúde e a permanência digna na docência.

O mal-estar docente, como demonstrado ao longo deste capítulo, não é um fenômeno isolado nem tampouco restrito à dimensão subjetiva do educador. Ao contrário, trata-se de uma expressão multifacetada de contradições sociais, psíquicas e institucionais, cuja compreensão exige um olhar teórico interdisciplinar. As contribuições de Karl Marx, Sigmund Freud e Christophe Dejours permitem construir uma leitura crítica e integrada da realidade do professor no mundo contemporâneo, desvelando as raízes profundas do sofrimento que afeta o trabalho educativo.

A partir de Marx, compreende-se que o trabalho docente se insere em uma lógica de produção capitalista que, embora simbólica, opera pelas mesmas categorias que estruturam o trabalho industrial: força de trabalho, mais-valia, fetichismo, alienação. O professor, como qualquer outro trabalhador, vende sua força de trabalho — física, emocional e intelectual — e frequentemente não se reconhece mais no produto que gera, uma vez que este é mediado por metas externas, avaliações padronizadas e burocracias alienantes. A alienação do educador não se dá apenas em relação ao conteúdo que ensina, mas também em relação a sua função formativa e ao sentido da própria docência. Como no caso do trabalhador fabril, o docente é separado do processo criativo, tornando-se estranho a si mesmo e ao valor do seu fazer pedagógico.

Sigmund Freud, por sua vez, traz à tona a dimensão subjetiva do sofrimento. A docência, enquanto atividade fortemente marcada pela afetividade e pela relação com o outro, coloca o sujeito em contato constante com frustrações, idealizações e renúncias pulsionais. O investimento libidinal no trabalho — que deveria ser fonte de prazer e realização simbólica — é frequentemente frustrado, sobretudo quando as condições institucionais impedem o professor de exercer sua função de modo autêntico. A repetição de frustrações, o esvaziamento da prática e a ausência de reconhecimento geram sintomas psíquicos visíveis e invisíveis, que incluem desde a apatia até quadros graves de exaustão emocional. O trabalho, que deveria ser espaço de sublimação e construção do Ego, converte-se em fonte de desgaste e, muitas vezes, de adoecimento psíquico.

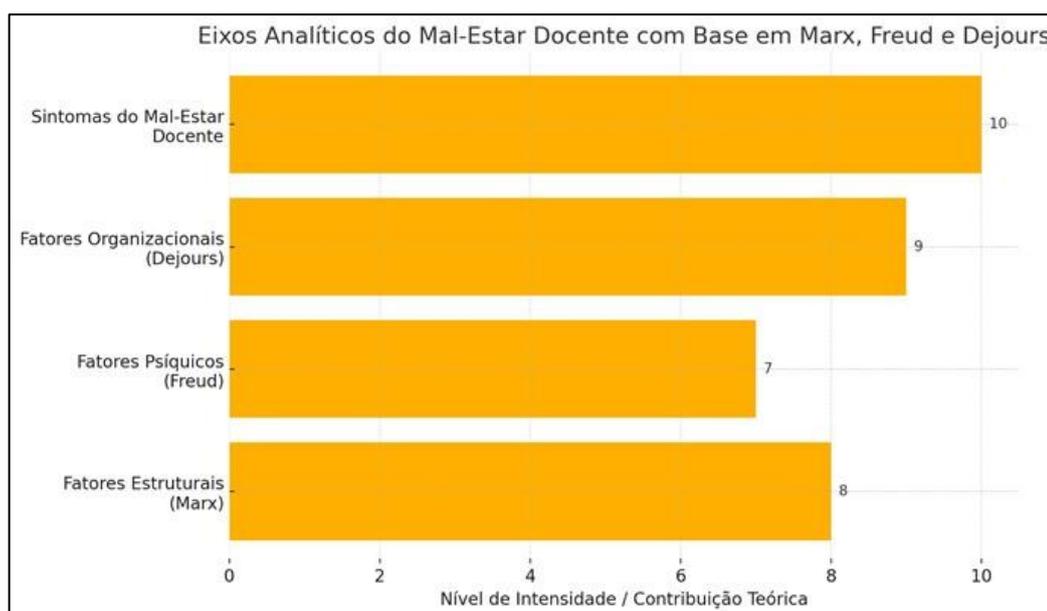
Christophe Dejours complementa esse panorama ao analisar o sofrimento psíquico como parte estrutural da organização do trabalho, e não como desvio ou patologia individual. O autor introduz a noção de estratégias coletivas de defesa, que os sujeitos constroem para sobreviver às contradições e exigências do mundo laboral. No caso dos professores, essas estratégias incluem a submissão excessiva, a

resistência às mudanças, a dessensibilização perceptiva, o cinismo e o afastamento das lutas coletivas. Em vez de enfrentarem o sofrimento de forma crítica, os educadores acabam por adaptarem-se, criando o que Dejours chama de “antolhos voluntários”, uma espécie de imunidade defensiva que evita o colapso psíquico, mas que blinda o sujeito da própria realidade, esvaziando a sensibilidade ética e a indignação.

Esses autores convergem, ainda que por caminhos distintos, na constatação de que o sofrimento no trabalho — e, por extensão, o mal-estar docente — é produzido por mediações sociais, culturais e institucionais, que fragmentam o sujeito, deformam sua experiência profissional e o impedem de reconhecer-se no que faz. O sofrimento, quando não nomeado, escutado e simbolizado, transforma-se em sintoma: físico, psicológico ou relacional. O professor, nesse cenário, adoece em silêncio, desamparado por políticas públicas que muitas vezes negligenciam a centralidade do sujeito na educação. Portanto, o enfrentamento do mal-estar docente não pode se restringir a ações individuais ou paliativas. Ele exige uma abordagem estrutural e sistêmica, que reconheça o trabalho docente como atividade formadora, criativa e humana, que revalorize a função social do professor e que promova condições dignas, autonomia e escuta institucional. Mais do que adaptar o sujeito a um sistema adoecedor, é preciso transformar o sistema para acolher o sujeito em sua complexidade.

Assim, Freud, Marx e Dejours nos fornecem ferramentas para compreender que o professor sofre não porque é frágil, mas porque está exposto a uma lógica de trabalho que desumaniza. Superar o mal-estar docente, portanto, é tarefa ética, política e institucional — uma responsabilidade de todos que acreditam na educação como força de transformação social.

**GRÁFICO 1.** Eixos Analíticos do Mal-Estar Docente com Base em Marx, Freud e Dejours



Fonte: a autora

O gráfico acima, de elaboração autoral, representa uma síntese interpretativa dos principais eixos teóricos que estruturam a análise do mal-estar docente ao longo deste capítulo. Trata-se de uma construção visual baseada nas contribuições de três importantes autores – Karl Marx, Sigmund Freud e Christophe Dejours – que, por meio de diferentes perspectivas, fornecem elementos para a compreensão das múltiplas dimensões do sofrimento no exercício da docência.

A primeira barra refere-se aos fatores estruturais, conforme desenvolvidos por Marx, que apontam para a alienação do trabalho educativo no contexto do capitalismo, a desvalorização simbólica do professor e a lógica de mercantilização do saber, que transforma a atividade docente em uma prática esvaziada de sentido. Em seguida, os fatores psíquicos, analisados por Freud, ressaltam as consequências da frustração pulsional, da ausência de sublimação e do deslocamento do investimento libidinal do trabalho, contribuindo para a emergência de sintomas psíquicos e adoecimento emocional.

A terceira barra corresponde aos fatores organizacionais, aprofundados por Dejours, que destaca como as condições de trabalho, a gestão institucional autoritária, o silenciamento das emoções e a banalização do sofrimento ético atuam diretamente na gênese do mal-estar. Por fim, a última barra ilustra os sintomas do mal-estar docente, resultado da sobreposição e interação entre os três domínios anteriores, manifestando-se por meio de esgotamento físico, distúrbios emocionais, baixa motivação, dessensibilização e retração profissional.

O gráfico, portanto, serve como ferramenta de sistematização teórica e visa ilustrar a complexidade e a interdependência entre os fatores que contribuem para o mal-estar docente, evidenciando que este não é um fenômeno isolado ou exclusivamente individual, mas sim fruto de múltiplas determinações estruturais, subjetivas e institucionais. Ele também reforça o compromisso desta dissertação em articular diferentes campos do saber em uma análise integrada e crítica sobre o trabalho docente na contemporaneidade.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da análise proposta por Esteve (1999), uma das principais conclusões que se pode extrair sobre a temática do mal-estar docente diz respeito ao modo como a profissão de professor é idealizada por aqueles que ingressam na carreira. O autor ressalta que muitos aspirantes à docência elegem a profissão com base em uma concepção idealizada, movidos por uma imagem romântica do ofício, na qual o professor aparece como uma figura altruísta, dedicada a um trabalho de ajuda, escuta e interação interpessoal significativa, exercido com empatia, acolhimento e reconhecimento social.

Essa visão, no entanto, tende a entrar em conflito com a realidade concreta do magistério, especialmente nos primeiros anos de atuação. A função docente, longe de se restringir ao ideal de vocação e realização pessoal, é permeada por desafios estruturais, tensões cotidianas e múltiplas exigências emocionais, pedagógicas e burocráticas. O ingresso na profissão muitas vezes vem acompanhado de um verdadeiro choque de realidade, marcado por erros iniciais, inseguranças, sobrecarga

de tarefas, medo da rejeição por parte dos alunos e da desvalorização por parte da sociedade.

Esse primeiro estágio, segundo Esteve, é caracterizado pela desconstrução do ideal vocacional e pela constatação de que a prática docente está inserida em um contexto árduo, no qual os recursos institucionais são limitados, o apoio é escasso e o reconhecimento simbólico e material é frequentemente negligenciado. A partir desse ponto, os professores podem percorrer caminhos distintos: alguns conseguem reconstruir sua identidade profissional e encontrar formas de realização na prática docente, desenvolvendo estratégias de resiliência, formação contínua e vinculação com a comunidade escolar; outros, no entanto, permanecem frustrados, desmotivados ou adoecem emocionalmente, optando, em certos casos, por deixar a profissão.

É importante ressaltar que, mesmo quando ocorre essa autorealização no exercício da docência, os atrativos financeiros são extremamente limitados. A carreira docente continua sendo uma das menos valorizadas financeiramente entre as profissões de nível superior, sobretudo quando comparada com outras áreas que também exigem formação universitária. O problema se agrava diante da intensidade do trabalho docente, que, como já discutido, é exigente, emocionalmente desgastante e fisicamente cansativo — o que Esteve (1999) descreve como “a ácida e rude realidade da vida cotidiana em sala de aula”.

Portanto, a análise de Esteve nos leva a compreender que o mal-estar docente não decorre unicamente de fatores individuais ou emocionais, mas é, acima de tudo, um reflexo das contradições entre a idealização da profissão e a sua vivência concreta. Superar esse mal-estar requer um conjunto de ações articuladas: reformulação na formação inicial, valorização salarial, condições adequadas de trabalho, reconhecimento social e políticas públicas que priorizem o bem-estar do professor como parte central da qualidade educacional.

Com base nas informações e reflexões desenvolvidas ao longo deste artigo, é possível concluir que a análise sobre as enfermidades que acometem os profissionais da educação deve ser ampliada, superando uma visão reducionista que individualiza o sofrimento docente. Torna-se fundamental compreender que tais enfermidades são resultado de uma complexa rede de fatores estruturais, organizacionais e simbólicos, que vão se acumulando e contribuindo para o surgimento e agravamento do mal-estar docente.

As evidências apontam para a necessidade urgente de que professores e sociedade, de maneira geral, passem a valorizar a saúde docente de forma preventiva, e não apenas curativa ou remediadora. O cuidado com o bem-estar físico, mental e emocional dos professores precisa ser parte integrante das políticas educacionais e não deve ser delegado exclusivamente ao esforço individual dos profissionais, que muitas vezes se veem obrigados a desenvolver estratégias próprias de sobrevivência frente aos desafios diários do magistério.

Nesse cenário, observa-se que muitos professores buscam driblar o desgaste e o adoecimento por meio de alternativas individuais, como a prática regular de exercícios físicos em academias, a preservação de laços afetivos e amizades, o envolvimento com atividades espirituais ou religiosas, e outras formas de

fortalecimento pessoal. Embora essas ações contribuam para o enfrentamento das tensões cotidianas, elas não são suficientes quando não há respaldo institucional e políticas públicas efetivas voltadas para a promoção da saúde no ambiente escolar.

O que se percebe, infelizmente, é que pouco tem sido feito, em termos de políticas públicas, para enfrentar o elevado índice de absenteísmo docente, nem tampouco há ações significativas frente ao número crescente de atestados médicos emitidos para tratamento de doenças relacionadas ao exercício da profissão. Esse silêncio institucional diante do adoecimento docente é preocupante e reforça a ideia de que ainda existe uma lacuna entre o discurso da valorização do professor e as práticas concretas de cuidado e suporte. Portanto é imprescindível que o Estado, por meio de políticas intersetoriais entre saúde e educação, deva assumir o compromisso com a prevenção do adoecimento docente, implementando programas de acompanhamento psicológico, promoção da saúde mental, melhorias nas condições de trabalho e ações contínuas de valorização profissional. Afinal, cuidar da saúde do professor é garantir a sustentabilidade do sistema educacional como um todo, além de reconhecer, de forma concreta, a importância desse profissional para o desenvolvimento humano e social.

As obrigações atribuídas ao professor têm se multiplicado de maneira significativa, vindo de diversas fontes: de si mesmo, enquanto profissional comprometido com sua prática; do sistema educacional, com suas exigências burocráticas e pedagógicas; da própria comunidade escolar, incluindo colegas, gestores, pais e alunos. Essa multiplicidade de demandas acaba por sobrecarregar o docente, afetando sua capacidade de desenvolver com qualidade aquilo que é a essência de sua função: ensinar.

Em vez de encontrar tempo e condições para planejar, refletir e inovar sua prática pedagógica, o professor muitas vezes se vê imerso em tarefas administrativas, pressões por resultados, exigências institucionais e conflitos interpessoais que o distanciam de seu propósito formativo. Essa sensação de impotência e insuficiência, somada à carga emocional de lidar com uma sociedade em constante transformação, fragiliza a autoestima e o engajamento profissional.

As transformações sociais acentuadas, fruto da globalização, da expansão tecnológica, da reconfiguração das relações humanas e das novas demandas educacionais, têm tornado a sociedade cada vez mais mutável, exigente e imediatista. Nesse contexto, os professores são constantemente confrontados com realidades desafiadoras e expectativas elevadas, o que exige deles uma capacidade contínua de adaptação, flexibilidade e resiliência.

No entanto, nem sempre essas adaptações ocorrem de forma saudável. Ao contrário, muitas vezes os professores não dispõem de tempo, apoio institucional ou recursos emocionais para lidar com as transformações impostas. Como consequência, surgem manifestações claras do mal-estar docente, que, segundo Esteve (1999), podem ser classificadas em diferentes níveis de gravidade:

- a) Depressão – caracterizada pela perda de entusiasmo, desânimo profundo, sentimento de inutilidade e desejo de afastamento da profissão;
- b) Neuroses – distúrbios emocionais que envolvem irritabilidade, instabilidade de humor, insônia e dificuldade de concentração, afetando o relacionamento com alunos

e colegas;

c) Ansiedade – um estado de constante preocupação, tensão física e mental, que impede o professor de relaxar e compromete seu equilíbrio emocional e sua capacidade de atuação pedagógica.

Tais sintomas, quando ignorados ou tratados de forma isolada, podem levar ao afastamento temporário ou definitivo da carreira, reforçando a necessidade de políticas públicas que priorizem o cuidado com a saúde mental e emocional dos profissionais da educação. O professor precisa ser compreendido como um ser humano integral, que educa com o corpo, a mente e o afeto, e que necessita de condições objetivas e subjetivas para exercer sua função com dignidade, motivação e equilíbrio.

A figura do professor, outrora associada à autoridade, ao saber e ao entusiasmo pelo ensino, tem se tornado cada vez mais representada por um sujeito cansado, abatido e acometido por múltiplas enfermidades, que resultam não apenas de fatores externos ao ambiente escolar, mas também das vivências intensas e desafiadoras da prática docente, especialmente no cotidiano da sala de aula. As dificuldades enfrentadas no trato com os alunos, a pressão por resultados, a sobrecarga de tarefas e a ausência de reconhecimento social e institucional configuram um cenário propício ao desenvolvimento de um sofrimento difuso, difícil de nomear, mas amplamente sentido. A esse fenômeno dá-se o nome de mal-estar docente.

Esse mal-estar, como descrito por diversos autores, consiste em um estado de desconforto emocional, físico e psicológico, em que o professor sente que algo não está bem, mas tem dificuldade em localizar com precisão a origem do sofrimento. Ele é resultado da soma de múltiplas experiências de tensão, frustração, isolamento e desgaste que se acumulam ao longo do tempo, e que, muitas vezes, passam despercebidas até atingirem níveis críticos. Trata-se de uma crise que não atinge apenas o desempenho profissional, mas compromete a autoestima, o sentido de propósito e, em casos mais graves, a permanência na carreira.

Diante desse quadro, é fundamental compreender que a saúde do professor é condição essencial não apenas para o exercício eficaz da profissão, mas para a preservação da sua qualidade de vida enquanto ser humano. O trabalho docente exige envolvimento intelectual, emocional, afetivo e social — trata-se de uma profissão que forma sujeitos, molda consciências e contribui para a transformação da realidade social. Justamente por ser exigente, complexa e muitas vezes desgastante, a docência requer uma atenção especial com relação à saúde mental, pois é por meio da estabilidade emocional e do bem-estar subjetivo que o professor poderá estabelecer relações pedagógicas saudáveis, criativas e significativas com seus alunos.

É importante lembrar que o professor atua diretamente na formação integral dos indivíduos, abrangendo aspectos sociais, cognitivos, morais e culturais. Ele é o mediador de um processo que visa não apenas transmitir conhecimentos, mas desenvolver sujeitos críticos, autônomos e capazes de transformar a si mesmos e o mundo à sua volta. Para que isso aconteça de forma efetiva, é imprescindível que o próprio professor esteja bem, valorizado, apoiado e cuidado.

Portanto, garantir a saúde do professor é também garantir a qualidade da educação. Trata-se de um investimento necessário, que deve ser assumido como prioridade por políticas públicas, instituições de ensino e pela sociedade em geral. Valorizar o educador é reconhecer que ninguém pode transformar o outro se estiver em constante sofrimento e desamparo. Assim, o cuidado com o professor deve ser compreendido como base estruturante de qualquer sistema educacional comprometido com a humanização e com a transformação social.

O presente trabalho teve como objetivo compreender as múltiplas dimensões do mal-estar docente, investigando suas raízes e manifestações a partir de uma abordagem teórico-crítica fundamentada nos aportes de Karl Marx, Sigmund Freud e Christophe Dejours. A dissertação buscou romper com leituras simplificadoras que restringem o sofrimento do professor a aspectos individuais ou emocionais, propondo uma análise que considera as determinações estruturais, subjetivas e organizacionais que configuram o cotidiano da docência na contemporaneidade.

Através da leitura marxista, foi possível compreender como o trabalho docente, inserido na lógica do capitalismo, sofre um processo de alienação que atinge não apenas o vínculo entre o educador e o produto de seu trabalho, mas também sua relação com o saber, com os alunos e consigo mesmo. A educação, atravessada por políticas neoliberais, tem reduzido o professor à condição de operador de sistemas e metas, desconsiderando sua potência criadora e crítica. Essa alienação contribui para o esvaziamento do sentido do trabalho educativo e impacta diretamente a constituição da subjetividade docente.

Sob a ótica psicanalítica freudiana, o trabalho é entendido como um dos espaços fundamentais de sublimação e realização do sujeito. No entanto, quando impedido de realizar esse movimento, o professor vê frustrada sua possibilidade de investir libido de forma significativa na prática pedagógica. A ausência de reconhecimento, a desvalorização social, as frustrações acumuladas e as tensões constantes instauram um estado de sofrimento psíquico que, ao não ser simbolizado ou elaborado, transforma-se em sintomas físicos e emocionais, tais como a fadiga crônica, os distúrbios de humor, o estresse e a depressão.

Por fim, com base nas contribuições de Christophe Dejours, aprofundou-se a análise sobre a organização do trabalho e os mecanismos de defesa construídos pelos professores como estratégias para lidar com a dor e o mal-estar. A banalização do sofrimento no ambiente escolar, a construção de defesas coletivas como a submissão, a indiferença e o cinismo viril, bem como a virilidade como discurso de dominação e sobrevivência psíquica, revelam um cenário no qual a injustiça institucional se naturaliza. Além disso, as relações de poder autoritárias e a fragmentação dos vínculos interpessoais favorecem a dispersão do sofrimento, impedindo sua nomeação e enfrentamento coletivo.

A partir desse percurso teórico-analítico, pode-se concluir que o mal-estar docente é um fenômeno complexo, estrutural e multideterminado, que envolve o entrelaçamento entre precarização das condições objetivas de trabalho, frustrações subjetivas e práticas institucionais que deslegitimam o sofrimento. Nesse sentido, é insuficiente propor soluções centradas exclusivamente na responsabilidade individual do professor — como estratégias isoladas de autocuidado ou formação continuada —

sem que haja um compromisso mais amplo com a transformação das estruturas que produzem o sofrimento. Diante disso, torna-se urgente pensar políticas públicas intersetoriais entre saúde e educação, capazes de garantir condições dignas de trabalho, reconhecimento simbólico e material, espaços de escuta ativa e reconstrução coletiva do sentido da docência. É preciso restituir à escola sua função humanizadora e à figura do professor seu lugar de agente ético, formador e socialmente valorizado.

Como proposição para futuros estudos, sugere-se a investigação empírica das experiências de sofrimento e resistência entre professores de diferentes níveis de ensino, bem como a análise de práticas institucionais que têm promovido o cuidado com a saúde mental dos educadores. Além disso, seria pertinente explorar com mais profundidade a perspectiva de gênero nas manifestações do mal-estar docente, uma vez que os mecanismos de defesa e os impactos psíquicos podem variar significativamente conforme o recorte de gênero, raça e classe.

Conclui-se, portanto, que compreender o sofrimento do professor é, antes de tudo, um ato político e ético, que exige olhar atento às condições de trabalho e às estruturas simbólicas que atravessam a profissão. Reconhecer, nomear e enfrentar o mal-estar docente é condição fundamental para que o trabalho educativo volte a ser vivido como possibilidade de criação, transformação e emancipação — para o professor e para aqueles que ele forma.

## **6.REFERÊNCIAS**

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, Senado, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde, GM/MS **Portaria nº 104, de 25 de janeiro de 2011**.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

DEJOURS, C. **A Loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Editora Cortez - Oboré . 1992.

DEJOURS, C. **O fator humano**. Rio de Janeiro: Editora FGV. 1997

DEJOURS, C. **A banalização da injustiçasSocial**. Rio de Janeiro: Editora FGV. 1999.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e saúde dos professores**. Bauru: Edusc, 1999.

FREUD, S. **Um caso de paranóia descrito em forma autobiográfica (Caso "Schreber")**. Em: Obras completas. (Original publicado em 1910). Madrid: Biblioteca Nueva. 1981.

FREUD, S. **Análise terminável e interminável**. Em: Obras completas. (Original publicado em 1937). Madrid: Biblioteca Nueva. 1981a.

FREUD, S.. **O Futuro de uma ilusão. Edição eletrônica brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud.** Vol. XXI. (Original publicado em 1927). Rio de Janeiro: Imago Editora. 1997.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização. Edição eletrônica brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud.** Vol. XXI. (Original publicado em 1930). Rio de Janeiro: Imago Editora. 1997.

LIPP, M. N. (org.). **O stress do professor.** Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MARX, K. **El capital - critica de la economia politica.** Livro Tercero. (Original publicado em 1859). Buenos Aires: Editorial Cartago. 1973.

MARX, K. **Manuscritos econômicos filosóficos.** Em: Os pensadores. (Original publicado em 1844). São Paulo: Editora Abril. 1974.

MARX, K. **Il capitale. Vol. 1.** (Original publicado em 1867). Roma: Editori Riuniti. 1980.

SILVA, W, R.; CARVALHO, S. M. N. **O adoecimento do docente de Ensino Superior e a repercussão sobre a sua saúde e o ensino.** In: 1ª Semana de Pedagogia, 2011, Uberlândia. Anais da 1ª Semana de Pedagogia, 2011.



