

O FARDO OCULTO: A SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES EM LAPPOS DE STRESS

THE HIDDEN BURDEN: TEACHERS' MENTAL HEALTH IN TIMES OF STRESS

Emerson Aparecido Augusto¹
Fabrício Augusto Correia da Silva²
Antonio Cesar Aiello³

RESUMO: O presente artigo aborda a gradativa inquietação com o bem-estar mental dos professores, realçando-se de que maneira o universo escolar e as tensões da carreira colaboram para o adoecimento mental desses professores. O objetivo desta pesquisa é investigar acerca dos essenciais motivos que originam lapsos de estresse entre educadores, investigando suas origens, consequências e prováveis maneiras de combates. Para essa finalidade, foi empregada uma metodologia qualitativa, alicerçada na revisão bibliográfica utilizando da base dados CAPES, Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), com o propósito de assimilar suas concepções e práticas subjetivas pertinentes ao estresse no desempenho da atividade. Os resultados indicam para notáveis níveis de fadiga emocional, ansiedade e prognósticos depressivos, sendo os essenciais agentes causadores a sobre peso do trabalho, o desprestígio profissional, a pressão por resultados, a insuficiência de suporte institucional e a necessidade de harmonizar a vida pessoal com a profissional. Conclui-se que a saúde mental dos docentes se encontra assustadoramente consternada por situações essenciais e emocionais opostas, devendo abranger urgentemente a implantação de políticas públicas que fomentem excelentes ambientes de trabalho, assistência psicológica e condecoração da profissão docente. 2552

Palavras-chave: Stress. Professores. Saúde mental. Políticas Públicas.

¹Doutorando em Ciência, Tecnologia e Sociedade pela UFSCAR e Mestre em Educação pela Universidade de Araraquara – UNIARA. Professor na Etec Anna de Oliveira Ferraz.

²Doutor em Educação pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. Professor de Educação Básica I junto à Prefeitura Municipal de Jaboticabal-SP.

³Mestre em Educação pela Universidade de Araraquara – UNIARA. Professor na Etec Anna de Oliveira Ferraz.

ABSTRACT: This article addresses the growing concern about teachers' mental well-being, highlighting how the school environment and career stresses contribute to the mental illness of these teachers. The objective of this research is to investigate the main reasons that give rise to lapses of stress among educators, investigating their origins, consequences and probable ways of combating them. For this purpose, a qualitative methodology was used, based on a bibliographic review using the CAPES, Scielo, Google Scholar and Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD) databases, with the purpose of assimilating their conceptions and subjective practices pertinent to stress in the performance of the activity. The results indicate notable levels of emotional fatigue, anxiety and depressive prognoses, with the main causative agents being overweight at work, lack of professional prestige, pressure for results, insufficient institutional support and the need to harmonize personal and professional life. It is concluded that teachers' mental health is alarmingly distressed by opposing essential and emotional situations and should urgently include the implementation of public policies that promote excellent work environments, psychological assistance and recognition of the teaching profession.

Keywords: Stress. Teachers. Mental health. Public policies.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem obtido evidência como uma indagação imprescindível no contexto educacional moderno, transformando uma condição paulatinamente árduo de ignorar. Num universo sublinhado por modificações contínuas, incremento das indagações pedagógicas e reorganizações curriculares, os docentes são instigados constantemente a nutrir a excelência do ensino através de conjunturas adversas. A ampliação da carga horária, os objetivos institucionais austeros, a burocratização dos processos e a gradativa responsabilidade individual através da performance dos estudantes alteram a cotidiano profissional demasiadamente estressante e persuasivamente exaustiva.

2553

Além das atribuições em sala de aula, os professores aglomeram atividades a exemplo de preparação de aulas, correção de trabalhos, participação em reuniões, administração de divergências escolares e, reiteradamente, necessitam lidar com a ausência de materiais primordiais e infraestrutura inadequada. Adiciona-se com isso o revés de agregar tais reivindicações com a vida pessoal, profissional e familiar, o que coopera substancialmente para o esgotamento mental. A falta de reconhecimento e de políticas satisfatórias bem como a não valorização trabalhista deteriora cada vez mais esse quadro, suscitando um ciclo de insatisfação, desinteresse e adoecimento.

Apesar dos indicativos de esgotamento estar presentes em inúmeros cenários escolares, a angústia psíquica dos docentes ainda é facultada por numerosos dirigentes e pela comunidade, onde seguidamente imputam ao respectivo professor a responsabilidade por suas adversidades,

sem conceituar a carga do sistema no qual estão introduzidos. Os denominados hiatos de stress manifestos por problemas de ansiedade, irritabilidade, fadiga excessiva, insônia e desordem emocional converte-se em habituais e salientam os resultados acumulados do esgotamento contínuo.

Estudos como o de Cortez, Souza, Amaral e Silva (2017) apontam para o crescimento do adoecimento docente relacionado ao trabalho e ao sofrimento psíquico. Ressaltam que se deve compreender os elementos relacionados à saúde no trabalho do professor de forma multideterminada. No entanto, apresentam pontos que convergem em diferentes estudos, tais como: a intensificação da jornada de trabalho; a desarticulação das políticas que legislam sobre o tema, pois perpetua-se a construção de um ciclo de adoecimento físico e mental, intensificado pelo sofrimento que leva à desestruturação psíquica e outros problemas aos professores.

Essa veracidade impele não somente a satisfação dos profissionais, mas similarmente o ambiente escolar de forma abrangente. A qualidade das relações pedagógicas, a participação dos estudantes e a edificação de um ambiente educativo acolhedor são continuamente envolvidos quando o docente se defronta veementemente fragilizado. Por esse motivo, torna-se indispensável legitimar que a precaução com a saúde mental dos professores é uma incumbência universal. Investir em espaços acadêmicos mais salutares, a exemplo de políticas públicas de auxílio psicológico e em processos de reconhecimento docente é primordial não somente para perpetuar esses trabalhadores na ativa, mas igualmente para assegurar a plena evolução da educação como um direito universal.

O objetivo desta pesquisa é investigar acerca dos essenciais motivos que originam lapsos de estresse entre educadores, investigando suas origens, consequências e prováveis maneiras de combates.

2554

I. ANSIEDADE, BURNOUT E DEPRESSÃO NOS ESPAÇOS ACADÊMICOS: RAZÕES, EFEITOS E ATALHOS PARA O CUIDADO AFETIVO DOCENTE

Os cursos de níveis superiores, durante muito tempo foi conceituado como um lugar favorecido de meditação, edificação de saberes e independência intelectual, tem se tornado, para inúmeros docentes, um espaço de fadiga emocional, tormento mental e silenciosa mazela. Doenças a exemplo da Ansiedade, burnout e depressão são situações gradativamente rotineiras nas narrações de docentes que, através de coações institucionais, objetivos inatingíveis e isolamento laborativo, contemplam sua saúde cognitiva se decompor de maneira progressiva.

O episódio não é singular, muito menos pontual é elementar, comunitário e requer uma recogニção analítica dos motivos que o ocasionaram, de seus impactos na vivência docente e, acima de tudo, da premência em reedificar padrões corporativos que privilegiam a reflexão afetiva.

As causas acerca da patologia docente são inúmeras, mas numerosas delas giram em volta de um comportamento acadêmico multifacetada na atividade, na fecundidade e na competitividade. A congruência de aferição por indicadores quantitativos a exemplo de número de publicações, projetos aprovados, diretrizes realizadas e visibilidade institucional tem originado uma periodicidade de afazeres contraditórios em relação a saúde física, emocional e psíquica dos professores. Nesse contexto, o prazo de reflexão, a interlocução através de pares, a precaução com os estudantes e até precisamente a propicia pausa essencial é visto com desconfiança. A produção científica, em inúmeras ocorrências, perde seu significado social e construtivo com a finalidade de se modificar numa simples ferramenta de homologação e permanência no sistema.

Além do mais, a fragilização dos contextos de trabalho exacerbava substancialmente esse cenário. Professores temporários, admitidos por prazo determinado, ou precisamente efetivos subordinados a jornadas estafantes, condensam diversas atribuições a exemplo do ensino, pesquisa, extensão, gestão, orientação, produção onde frequentemente não tem sustento organizacional apropriado. Esse encargo, associada à inexistência de políticas adequadas de receptividade, leva diversos profissionais a extrema exaustão. A incerteza em relação à preservação no trabalho, o temor do insucesso e a contínua percepção de desigualdade são estímulos sucessivos de angústia.

Ainda sobre esse contexto, Ferreira e Ferreira Jr (2012), corrobora com esse artigo, afirmando que além das adversidades salariais e das contrariedades do trabalho em sala de aula, indicam reveses na edificação e execução de políticas públicas, como:

Falta de uma política nacional de educação continuada dos profissionais da educação; terceirização de serviços, contratos temporários e precarização do trabalho; descumprimento governamental dos Planos de Cargos, Carreiras e Remuneração (PCCRs); carência de recursos; irregularidades no repasse de recursos constitucionais para as escolas; financiamento público insuficiente". (FERREIRA E FERREIRA Jr. 2012, p. 438).

A solidão é outro componente elementar do adoecimento docente. Num espaço sublinhado por concorrência, em que aliados pleiteiam recursos, recogニção e ambiente metafórico, a edificação de vínculos solidários e redes de sustento se torna gradativamente mais

difícil. O egocentrismo acadêmico, corroborado por padrões meritocráticos de aferição, mina a probabilidade de comunicação e colaboração através dos pares. Consequentemente, o docente constantemente padece em silêncio, sem se entender como elemento de um grupo identicamente adoecido.

Os resultados desse cenário acerca da passionalidade docente são abundantes. A ansiedade revela-se de modo constante, uma percepção de jamais estar à estrutura das reivindicações, um medo paralisante de errar. O burnout, é outra doença que por sua vez, estabelece-se serenamente, apoderando-se da fadiga física e emocional, à ausência de motivação e a separação afetiva da própria ocupação. Já a depressão, frequentemente enviesada nas menções institucionais, acarreta uma desunião demasiada com a sensação de ser professor, perdendo-se a satisfação de ensinar, de relacionar, de criar, de se ressignificar em sala de aula.

Nesse sentido, Araújo e Sousa, 2013, p. 7, identificam que:

Diversos fatores que possibilitam o desencadeamento de doenças nos professores, como quadros depressivos e ansiosos. Relatam dificuldades advindas da própria organização atual do trabalho, com implicações na perda de autoridade e domínio da turma, favorecendo situações de indisciplina e desrespeito por parte dos alunos. Os autores apresentam também a queixa dos professores frente à falta de apoio da direção e da supervisão da escola, que direciona a responsabilidade do fracasso escolar aos docentes, eximindo-se de participação. Ao professor restaria "o sentimento de impotência, insegurança e desmotivação, aliado a uma série de problemas econômicos e sociais vivenciados". (ARAÚJO E SOUSA, 2013, p. 7).

2556

No entanto, se os recintos acadêmicos têm se tornado palco de adoecimento, eles similarmente conseguem e necessitam ser reconstruídos como espaços de cuidado. Há veredas factíveis para a edificação de uma conduta universitária mais fraterna e sistêmica, que perceba os docentes como elementos suscetíveis, capazes e dignos de cuidado.

O primeiro estágio é a constituição de políticas institucionais tangíveis direcionadas em direção a saúde mental docente. Isso abrange a proposta de suporte psicológico disponível, a concepção de ambientes de escuta tipificada, a oferta de jornadas de autoajuda e a elevação do tempo de descanso. Não se versa de imputar o sujeito por não ser capaz de suportar com a estafa, contudo de discernir que o imbróglio é estrutural e, assim como, indaga feedbacks institucionais.

Outro caminho relevante para o cuidado afável é a reformulação das conexões acerca dos próprios docentes. Equipes de suporte, rodas de debates, ocasiões coloquiais de partilha de vivências e afeições conseguem atuar como mecanismos pujantes de persistência e resiliência. Conservar a reciprocidade por entre colegas é, hoje, uma prática política e pedagógica que eclode com a congruência do isolamento e do desprendimento.

Enfim, é pressuroso ponderar a formação docente a partir de uma pedagogia do cuidado. Isso representa inserir, nos currículos e nas práticas elucidativas, debates a respeito da ética holística, escuta ativa, empatia e saúde emocional. O docente necessita ser capacitado não somente como profissional em conteúdo, mas, contudo, como indivíduo ético apto de zelar de si, dos seus pares e dos seus alunos. E tal amabilidade inicia pela recognição de sua respectiva humanidade.

Em síntese, versar sobre ansiedade, burnout e depressão nos ambientes acadêmicos é para além de uma denúncia, é um apelo à renovação. Zelar pelos docentes é zelar da respectiva educação, porque não há ensino plausível onde há angústia silenciosa. Que as academias se tornem, paulatinamente, lugares de partilha, acolhimento e vida. Onde educar e doutrinar sejam também, a todo momento, formas de cuidar.

2. IMPLICAÇÕES ACERCA DA PARCIALIDADE E A REALIDADE PEDAGÓGICA

A educação, ao mesmo tempo em que realidade social e política, está imbuída num agrupamento de relações humanas, educacionais e institucionais que impreterivelmente motivam o sistema de ensino-aprendizagem. Nesse encadeamento, a subjetividade se manifesta assim como um elemento imprescindível a ser abordado, acima de tudo por suas suposições na veracidade pedagógica costumeira. A parcialidade, compreendida aqui como a propensão racional ou inconsciente do professor ou da instituição em beneficiar deliberados saberes, culturas, comportamentos ou estudantes em detrimento de outros, impele abertamente a igualdade, a peculiaridade e a criticidade da concepção educacional.

2557

No dia a dia pedagógica, tal iniquidade pode evidenciar-se de inúmeras maneiras: a partir do currículo oculto, que tonifica preceitos e valores relevantes sem lugar para o paradoxal, até condutas abstratas dos professores na ponderação, gerenciamento de ideias ou sistematização das metodologias de sala de aula. A primazia dos assuntos, o dialeto adotado, a visibilidade ou invisibilidade de certos indivíduos históricos, o realce em copiosas interpelações pedagógicas e a maneira do modo como o conhecimento é disseminado estão, frequentemente, impregnadas de princípios que manifestam predileções teóricas, educacionais ou socioeconômicas.

Dessa maneira, a neutralidade absoluta na educação deve ser encarada como uma utopia, em virtude de todo sistema educativo carregar marcas do cenário em que se insere e dos objetivos de seus dirigentes. No entanto, discernir acerca da vivência da subjetividade é o primeiro estágio para reduzi-la ou, pelo menos, tornar seus aspectos mais responsáveis e

questionáveis. Educadores que se inclinam teoricamente sobre suas condutas pedagógicas têm maior probabilidade de exacerbar com tendências e propiciar uma educação mais igualitária e dialógica, em consonância do que foi apresentado pelo grande educador Paulo Freire ao assumir a pedagogia da problematização.

A efetividade pedagógica brasileira, sublinhada por dessemelhanças históricas e estruturais, torna até então mais pressurosa a investigação das inferências da desigualdade. Em cenários de vultuosa disparidade cultural, étnica, econômica e social, a exemplo do nosso país, as predileções pedagógicas que desconceituam essa multiplicidade tendem a perdurar a alienação e a supressão. Um modelo nítido é a maneira como, até há pouco tempo, a história africana e indígena era discriminada nos currículos escolares, fortalecendo uma compreensão eurocêntrica do conhecimento.

Além do mais, a iniquidade pode afetar o respectivo sistema avaliativo, que precisaria ser artefato de aprendizagem, mas repetidamente molda-se como mecanismo de punição ou formação de cicatrizes. A propensão do docente em conexão a determinados alunos é impactada por aspectos como fisionomia, conduta, origem social ou desempenho preliminar podendo impelir substancialmente a maneira como suas idealizações são notadas e avaliadas. Isso acarreta um universo de incerteza e desmotivação, essencialmente através de alunos 2558 concernentes a equipes factualmente excluídos.

Outra perspectiva pertinente diz respeito à construção docente. Vários professores surgem à sala de aula sem terem sido incentivados, em sua formação original, a meditar analiticamente acerca de suas próprias ideias, preconceitos e práticas. Isso robustece uma coerência protetora e crítica, no qual o conhecimento é difundido como premissa absoluta, sem lugar para o debate, o contraditório ou a apreciação das copiosas maneiras de saber. Deste modo, a suplantação da subjetividade requer políticas de formação contínua que vinculem teoria e prática, possibilitando a escuta, a compreensão e a consciência social.

Nesse sentido, GOULART (2016, p.706), afirma que

A compreensão da identidade docente perpassa um processo formativo de reflexão, refletir sobre a prática, que pode ser compreendido como um movimento de articulação ativa e interativa da capacidade discursiva, “por envolver atos de se revisão, retomada, reorganização do vivido ou experienciado, demonstra um trabalho constante de ir e vir de um processo de construção, reconstrução ou desconstrução de um diálogo interior.

Em suma, as inferências da iniquidade no contexto pedagógico são acentuadas e multifacetadas. Elas percorrem as premências curriculares, as normas avaliativas, as argumentações institucionais e as ligações interpessoais internas da escola. Qualquer educação

genuinamente libertadora deve se pactuar com a justiça social, a igualdade e a diversidade, legitimando os contornos da imparcialidade e imputando-se uma conduta ética e crítica acerca das heterogeneidades do ato de ensinar. Ao fazer isso, educadores e instituições se juntam a uma realidade pedagógica mais socializadora, consciente e transformadora.

3. AS RAZÕES DO ADOECIMENTO DOCENTE NA ACADEMIA

O adoecimento docente nas entidades de ensino é uma veracidade paulatinamente perceptível e estarrecedor. Inúmeras pesquisas e narrativas assinalam que professores encaram uma coleção de intimidações que, concentradas ao longo de um período, têm levado a situações de stress físico, emocional e psicológico. As unidades de ensino, lugar que careceria ser de edificação crítica do saber e evolução humana, tem se transformado para muitos docentes num universo sublinhado pelo sobrepeso, pela fragilização das condições de trabalho e pela instabilidade profissional.

A atuação no campo da Educação envolve um enorme contingente de desafios e responsabilidades ao trabalhador, uma vez que o profissional se depara com inúmeras situações que vão além do ato de ensinar. Adentram na escola os reflexos de todas as mazelas sociais, que envolvem as famílias, os alunos e mesmo o ato de ensinar. Adoecido, o professor, formador de todos os demais profissionais, se vê sem condições de exercer a profissão que escolheu para a sua vida, deixando também a escola e a sociedade carentes de sua contribuição social (Carlotto, 2010).

2559

Uma das essenciais origens para o adoecimento docente é o incremento do trabalho. Com a amplificação do ensino, particularmente a partir da década do ano de 2000, verificou-se uma evolução significativa na procura por ensino, pesquisa, extensão e produção acadêmica. Pressupõe que os docentes publiquem regularmente, conduza os alunos com mestria, participe de comissões e projetos institucionais, para além de cumprir imposições formalistas que abrangem um tempo gradativamente maior de sua prática. O método produtivo obrigatório muitas vezes imposta pelas agências de fomento e por parâmetros de aferição a exemplo da CAPES, CNPq e MEC modifica o produzir acadêmico numa maratona contínua por produção e performance. A qualidade das produções cede lugar à quantidade, e o tempo introspectivo, primordial à ocupação docente, é sistematicamente sacrificado.

Além da consolidação, a desestabilização das relações trabalhistas tem cooperado para a exacerbação desse quadro. Diversos docentes trabalham em situações vulneráveis, com

contratos temporários, salários baixos e ausência de direitos trabalhistas. Tal veracidade abrange essencialmente jovens doutores e docentes presentes em escolas privadas, onde o domínio gerencial reiteradamente se justapõe à soberania docente. A insegurança em relação à estabilidade no cargo e a obrigação de trabalhar em diversas instituições de ensino para formar uma renda profundamente íntegra levam e debilidade física e mental. Outro ponto proeminente é o isolamento e a desvalorização do trabalho docente.

Britto (2006) aponta que a sobrecarga de trabalho na profissão docente invade os espaços da vida doméstica, extrapolando os limites de tempo e de espaço da escola. O cotidiano de muitos professores no Brasil é caracterizado por várias jornadas de trabalho. Há profissionais que assumem jornadas em mais de uma escola e acabam ocupando o tempo que seria para seu descanso com as atividades relacionadas à docência, como preparação de aulas, preparação ou correção de avaliações.

Através de premissas progressivamente singularizadas e competitivas, o fundamento comunitário da docência vai se dissolvendo. A colaboração através dos pares, o tempo para permutas intelectuais e a edificação concomitante de conhecimentos são limitados, minando a rede de suporte que conseguiria resguardar o docente em ocasiões de crise. Adiciona-se a isso a gradativa desmoralização social do trabalho do professor, que é, continuamente, notado como um indivíduo que produz pouco ou que goza muito de férias. Tal desprestígio simbólica coadjuva para uma sensação de insatisfação e impotência.

2560

Para Miziara et al. (2006), afirma que o professor atualmente enfrenta diversas situações difíceis, como o desrespeito pelos pais, alunos e mesmo pela sociedade, caracterizando a desvalorização do papel do professor e a falta do reconhecimento de sua autoridade em sala de aula, o que interfere diretamente na ação pedagógica. Este profissional tem a difícil missão de gerir seu trabalho em sala em sala de aula, de modo a superar as dificuldades na interação com o aluno, sem tornar-se autoritário ou permissivo demais.

Além do mais, o adoecimento mental se apresenta acerca das revelações mais habituais dessa composição. Entraves a exemplo de depressão, ansiedade, síndrome de burnout e distúrbios do sono dentre outros são pouco a pouco mais identificados através dos docentes. Esses panoramas, ocasionalmente, são facultados tanto pelas escolas quanto pelos próprios docentes, que continuam trabalhando apesar do sofrimento, seja por temor de represália ou por não discernirem autenticidade ao próprio sofrimento. O magistral do docente dedicado,

resiliente e apaixonado pela educação, inúmeras vezes serve como emboscada simbólica para a refusão das fronteiras humanas e para a eternização da sobrecarga.

Compete às instituições de ensino e aos gestores acadêmicos a incumbência de reexaminar esse padrão de trabalho docente. É primordial asseverar situações dignas de execução, distinguir o tempo de maturidade intelectual dos trabalhos de ensino e pesquisa, gerar ambientes de escuta e hospitalidade, e valorizar a saúde mental dos professores como elemento constitutivo da qualidade da educação. Eclodir com a racionalidade produtivista e reconquistar a acepção ética, política e humana da docência é um estágio primordial para encarar as origens do adoecimento docente e reedificar uma educação mais equitativa e sustentável para todos os seus indivíduos.

4. CAMINHOS PARA O CUIDADO AFETUOSO DOCENTE

O cuidado afetuoso no encadeamento da docência não se baliza a aspectos de cortesia ou empatia, mas refere-se a uma conduta ética e holística que embasa a prática de instruir em seu enfoque mais humano. Num tempo assimilado por sobre pesos emocionais, fragilização do trabalho e desafios constantes nos vínculos escolares, torna-se iminente reverberar acerca dos percursos viáveis para preservar um cuidado benevolente no dia a dia do professor. Esta prudência não é somente voltada ao aluno, mas outrossim ao respectivo educador, legitimando sua suscetibilidade, sua passionalidade e sua robustez transformadora.

Um processo de construção do conhecimento também passa pela afetividade, pelo querer, pela curiosidade do aprender. Dessa forma, quando o/a ensinante afeta o/a aprendente, se fundem as possibilidades dessa construção e por consequência poderá haver aprendizagem. (IABEL, 2011, p.18).

O primeiro atalho para a sensatez afetiva passa pela escuta fidedigna. Indagar com prudência, sem julgamento e com entusiasmo real, é uma atitude que gera vínculos e engloba as copiosas elocuções presentes no ambiente escolar. Ouvir estudantes, colegas e a si mesmo edifica percurso para uma educação dialógica, em que o conhecimento é edificado com suporte no respeito e na essência plena. Essa percepção deve ser receptiva às entrelinhas, aos silêncios, aos sinais e os sentimentos que não se exteriorizam somente pela fala.

Outro ponto primordial é o reconhecimento da singularidade. Qualquer estudante leva consigo um agrupamento de experimentações, dores, sonhos e obrigações. Zelar afetuadamente é, desse modo, praticar o olhar customizado, enxergar adiante dos rótulos e estímulos, e

promover métodos que respeitem ritmos e cenários. A mesma coisa se inflige aos respectivos docentes a exemplo da apreciação das histórias, dos caminhos formativos e das credenciais profissionais é igualmente um ato de compromisso entre pares.

Dante desse itinerário, salienta-se a afetividade como ferramenta pedagógica. Não se versa de suceder o assunto pela admiração, mas de englobar os dois. Uma aula edificada com empatia é acima de tudo uma difusão de conteúdos, é um agrupamento de mundos. O espaço de sala de aula, enquanto enviesado por ligações afetivas saudáveis, torna-se mais benéfico a formação, à soberania e ao desenvolvimento integral.

Nesse sentido, Antunes (2008, p. 1), afirma que:

A origem biológica da afetividade, como se percebe, destaca a significação do “cuidar”. O amor entre humanos surgiu porque sua fragilidade inspirava e requeria cuidados e a forma como esse cuidar se manifesta é sempre acompanhada da impressão de dor ou prazer, agrado ou desagrado, alegria e tristeza. Percebe-se, portanto, que afetividade é uma dinâmica relacional que se inicia a partir do momento em que um sujeito se liga a outro por amor e essa ligação embute um outro sentimento não menos complexo e profundo. A afetividade, ao longo da história, está relacionada com a preocupação e o bem-estar do outro; a solidariedade não apareceu na história humana como sentimento altruísta, mas como mecanismo fundamental de sua sobrevivência.

Contudo, não há atenção afetiva sem autocuidado. Constantemente, o professor é sobretudo guiado a aceitar o papel de cuidador autocrático, omitindo-se seus respectivos contornos físicos e emocionais. Tutelar de si não é soberba, mas cenário primordial para amparar o cuidado com o outro. Isso importuna em discernir a primordialidade de repousos, de redes de contato, de ambientes de escuta ativa e de reconhecimento profissional. O professor que se enxerga fatigado necessita de legitimidade para se vigiar e, além disso, de políticas corporativas que contribuam para esse processo.

2562

Enfim, um atalho imprescindível para o cuidado afetivo é a formação continuada com focalização na questão humana e relacional. Aprendizagens, rodas de conversa, auxílios pedagógicos dentre outros ambientes de formação necessitam suplantar a perspectiva técnica para integrar a afetiva, a ética e a existencial. A docência é uma realidade complexa e, assim como, demanda preparo que vá à frente da compreensão de temáticas e metodologias.

Aperfeiçoar o cuidado afetivo docente é assegurar numa escola mais receptiva, igualitária e significativa. É compreender que a aprendizagem prospera quando se depara com terreno fecundo nos vínculos humanos autênticos. É entender que o professor, ao cuidar e ser cuidado, torna-se não somente conciliador do saber, mas outrossim agente de renovação de realidades e afetos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste artigo efetuamos uma revisão bibliográfica acerca das ponderações a respeito do fardo oculto: a saúde mental dos docentes em lapsos de stress, suas diretrizes e reflexão, com o objetivo de investigar acerca dos essenciais motivos que originam lapsos de estresse entre educadores, investigando suas origens, consequências e prováveis maneiras de combates, salientando como tais componentes se encadeiam promovendo uma educação mais consciente, analítica e contemporânea.

Pimenta (2009), afirma que:

É fundamental tomar medidas necessárias sobre as condições do trabalho escolar principalmente com a saúde dos professores: para que se permita um desenvolvimento do processo de aprendizagem e uma melhor qualidade do ensino, é necessário o bem-estar físico, psíquico e social de toda a comunidade educativa escolar (PIMENTA, 2009).

No decurso da revisão do referido estudo, identificamos que os elementos essenciais acerca da saúde mental dos docentes em lapsos de stress, é uma temática de suma notoriedade, pois instigam continuamente o fardo oculto em que se insere os professores. Variados autores ao longo da história têm se consagrado a averiguar inquições acerca da saúde mental dos docentes, na preparação dos sujeitos ativos, formando-os para a vida em sociedade, bem como para o mercado de trabalho, fomentando a difusão de valores culturais e éticos diante da edificação de identidades.

2563

Os resultados auferidos evidenciaram que as ponderações nesta área têm colaborado para o progresso da temática, favorecendo discussões e questionamentos que instigam o pensamento crítico e a singularidade. Tais meditações têm repercussão direta em suas diretrizes e reflexões, influindo acerca do tratamento da saúde mental docente, bem como tal singularidade é aplicada nas instituições de ensino. Na sociedade, a preocupação da saúde mental, física, emocional e psíquica dos docentes pode cooperar na deliberação de problemas práticos e na promoção de uma educação mais justa e equitativa. Entretanto, um conhecimento sólido acerca do fardo oculto, suas diretrizes e reflexões são essenciais para o avanço da ciência e da tecnologia.

Na academia, as ponderações acerca dos fundamentos da saúde mental docente são essenciais para o progresso educacional, pedagógico e cultural presente no dia a dia. Por meio do debate e da análise crítica, os pesquisadores podem aperfeiçoar suas práticas e coadjuvar para a edificação de um conhecimento curricular mais sólido e abrangente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o externado, torna-se notório que o adoecimento mental dos docentes não é consequência somente de vulnerabilidades individuais, pelo contrário um revérbero de um processo educacional que, continuamente, negligencia as situações humanas imprescindíveis a função plena da docência. O estresse, à medida que crônico ou recorrente, resiste à ideia de simples estafa e revela-se como um sinal substancial de uma carreira assinalada por sobre pesos emocionais, discussões divergentes e deficiência de estrutura institucional. A saúde psíquica dos professores, entretanto, necessita ser reputada como demanda central e urgente nas discordâncias acerca da qualidade da educação.

Quebrar a inquietação acerca desse peso oculto representa discernir que o bem-estar do professor é situação substancial para condutas pedagógicas concretas e sustentáveis. É impreverível investir em políticas públicas que asseverem espaços de trabalho salutares, turnos menos árduos, ambientes de escuta, reflexão e reconhecimento profissional. Além do mais, a edificação de redes de contato através dos colegas, gestores e comunidade escolar colabora para reconstituir o sofrimento e consolidar o senso de pertencimento e comparticipação.

Enfim, zelar pela saúde mental docente é igualmente um gesto político e ético. É reiterar que lecionar não precisa ser um ato de altruísmo, mas de assistência, empatia e dignidade. A escuta zelosa, a receptividade institucional e o emprego em formação emocional e holística são atalhos viáveis e indispensáveis a fim de que os educadores não somente suportem, mas vivam com propósito, plenitude e esperança em sua prática corriqueira.

2564

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, C. **Como ensinar com afetividade.** 2^a ed. São Paulo: Ática, 2008. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/41/afetividade-no-processo-de-aprendizagem>. Acesso em: 01 jul. 2025
- ARAÚJO, L. M. B. F.; SOUSA, R. R. O adoecimento psíquico de professores da rede pública estadual: perspectiva dos docentes. **XXXVIII Encontro da Anpad**, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902017000200008. Acesso em: 25 jun. 2025.
- CARLOTTO, M. S. **Síndrome de burnout: o estresse ocupacional do professor.** Canoas: Editora da Ulbra, 2010. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 30 jun. 2025.

CORTEZ, P. A.; Souza, M. V. R. de; Amaral, L. O.; Silva, L. C. A. da. (2017). **A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente.** Cadernos Saúde Coletiva, 25, 113-122. doi: 10.1590/1414-462X201700010001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2025.

FERREIRA; FERREIRA, JR. Sindicalismo, saúde e segurança no trabalho: Desafios na escola pública brasileira. In: **Revista Retratos da Escola**, Brasília, v. 6, n. 11, p. 433-446, jul./dez. 2012. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902017000200008. Acesso em: 25. jun. 2025.

GOMES, L.; BRITTO, J. **Desafios e possibilidades ao trabalho docente e sua relação com a saúde.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, ano 6, nº 1, 2006. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 30 jun. 2025.

GOULART, I. do C. V. **Linguagem, dialogicidade e docência: o processo de formação em atos.** Rev. Diálogo Educ., v. 16, n. 49, p. 705-726, jul-set 2016. Disponível em: <https://educacaoonline.edu.puc-rio.br/index.php/eduonline/article/view/702/293>. Acesso em: 30 jun. 2025

IABEL, Leila Castillo. **Relações da Docência sob a Perspectiva da Gestão do Cuidado.** In: Armazém de Ideias III. Brazil, Angelita Vargas - organizadora [et al.], Porto Alegre: ASSERS, 2011. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2018/TRABALHO_EVII7_MD1_SA18_I_D6880_11092018000159.pdf. Acesso em: 01 jul. 2025. 2565

MIZIARA, F. M.; BITENCOURT, M. P.; ABREU, M. S. **Gestão da sala de aula: a autoridade do professor e o fazer pedagógico frente às novas demandas sociais.** Dissertação (Curso Superior em Pedagogia), Faculdade de Ciências de Educação, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 30 jun. 2025.

PEREIRA, E. F.; Teixeira, C. S.; Pelegrini, A.; Meyer, C.; Andrade, R. D.; Lopes, A. da S. (2014). **Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica. Ciência & trabalho**, 16, 206-210. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2025.

PIMENTA, Selma G. **Saberes Pedagógicos e Atividade Docente.** 6. ed. São Paulo: Cortez, 2009. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/intercursosrevistacientifica/article/download/2507/1430>. Acesso em: 30 jun. 2025.