

QUESTÕES PSICOLÓGICAS E SEUS IMPACTOS NA ROTINA DO PROFESSOR DA EDUCAÇÃO BÁSICA

PSYCHOLOGICAL ISSUES AND THEIR IMPACT ON THE ROUTINE OF BASIC EDUCATION TEACHERS

CUESTIONES PSICOLÓGICAS Y SUS IMPACTOS EN LA RUTINA DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA

Vilmar da Silva Nascimento¹
Diógenes José Gusmão Coutinho²

RESUMO: O presente artigo teórico-reflexivo tem como objetivo analisar as principais questões psicológicas que afetam a rotina do professor da educação básica, compreendendo suas causas, impactos e possíveis estratégias de enfrentamento. A partir de uma revisão bibliográfica realizada em bases nacionais e internacionais, foram identificados fatores que contribuem para o sofrimento psíquico docente, como a intensificação do trabalho, a sobrecarga de funções, a falta de reconhecimento profissional e as condições precárias de atuação. O estudo dialoga com autores clássicos e pesquisas recentes que evidenciam o aumento de transtorno como estresse, ansiedade e burnout entre professores. Conclui-se que o adoecimento psicológico docente é um fenômeno multifatorial e coletivo, que demanda políticas públicas efetivas, valorização profissional e práticas institucionais de cuidado.

9606

Palavras-chave: Saúde mental. Sofrimento psíquico docente. Educação básica. Valorização profissional.

ABSTRACT: This theoretical-reflective article aims to analyze the main psychological issues that affect the daily routine of basic education teachers, identifying their causes, impacts, and possible coping strategies. Based on a literature review of national and international sources, the study identified several factors contributing to teachers' psychological distress, such as work intensification, overload of responsibilities, lack of professional recognition, and precarious working conditions. The discussion draws on classical authors and recent research highlighting the growing prevalence of stress, anxiety, and burnout among teachers. It concludes that teachers' psychological illness is a multifactorial and collective phenomenon that requires effective public policies, professional appreciation, and institutional care practices.

Keywords: Mental health. Teacher psychological distress. Basic education. Professional appreciation.

¹ Doutorando da Christian Business School Mestre em Ensino das Ciências Ambientais – UFPE.

² Doutor em Biologia – UFPE. Professor na Christian Business School e na UFRPE.

RESUMEN: El presente artículo teórico-reflexivo tiene como objetivo analizar las principales cuestiones psicológicas que afectan la rutina del docente de educación básica, comprendiendo sus causas, impactos y posibles estrategias de afrontamiento. A partir de una revisión bibliográfica realizada en bases nacionales e internacionales, se identificaron factores que contribuyen al sufrimiento psíquico docente, como la intensificación del trabajo, la sobrecarga de funciones, la falta de reconocimiento profesional y las condiciones precarias de desempeño. El estudio dialoga con autores clásicos y con investigaciones recientes que evidencian el aumento de trastornos como el estrés, la ansiedad y el burnout entre los docentes. Se concluye que el malestar psicológico docente es un fenómeno multifactorial y colectivo que requiere políticas públicas efectivas, valorización profesional y prácticas institucionales de cuidado.

Palabras clave: Salud mental. Sufrimiento psíquico docente. Educación básica. Valorización profesional.

INTRODUÇÃO

Compreendida como espaço de formação humana, social e cultura, a escola, nas últimas décadas, tem se configurado como um ambiente de múltiplas exigências e constantes transformações. O professor da educação básica, que antes ocupava o papel central de mediador do conhecimento, é frequentemente colocado em situações como gestor de conflitos, orientador emocional, elaborador de relatórios e executor de políticas públicas educacionais, que na maioria das situações pode acabar não correspondendo à realidade de sua sala de aula. Desta forma, o ideal de uma prática pedagógica sensível, crítica e humanizadora entra em conflito com a crescente burocratização do ensino, a pressão por resultados e a sobrecarga de tarefas que vão além do ato de ensinar (TARDIF, 2022; LIBÂNEO, 2017).

9607

Essa pluralidade de demandas vem trazendo para discussões e reflexões o que muitos autores estão denominando de “esgotamento emocional institucionalizado”, um processo calado que fragiliza o equilíbrio psicológico e afeta a qualidade das relações dentro do ambiente escolar (CUNHA et al., 2024; DOS SANTOS LOPES, 2023). Desafios como a constante necessidade de adaptação a novas metodologias, enfrentamento de comportamentos desafiadores e falta de apoio estrutural tonam o dia a dia da prática docente um terreno fértil para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse e outras questões psíquicas (DOS SANTOS LOPES, 2023; COSTA; SILVA E OLIVEIRA, 2018).

A saúde mental dos professores da educação básica, portanto, tem se tornado tema central nos debates educacionais contemporâneos. O cotidiano escolar, cercado de suas

múltiplas demandas, desafios emocionais e pressões institucionais tem provocado altos índices de sofrimento psicológico entre os docentes. Pesquisas apontam que 74% dos professores relatam sinais de ansiedade e 56% mencionaram já ter procurado por apoio psicológico devido ao estresse da profissão. O sofrimento psíquico docente vem se intensificando após a pandemia, em razão do aumento das cobranças institucionais e da falta de suporte emocional no ambiente escolar. (NOVA ESCOLA, 2023; SILVA et al., 2025; DE CARVALHO MACHADO; CECÍLIO, 2024).

Sobrecarga de trabalho, longas jornadas, situações de indisciplina, violência, falta de apoio da gestão, escassez de recursos pedagógicos, fatores que afetam diretamente o equilíbrio emocional, comprometendo a qualidade de ensino e a permanência dos profissionais na carreira (CÁLIDO; LEMOS; REBOLO, 2021). De acordo com a Organização das Nações Unidas (OMS, 2022), doenças mentais relacionadas ao trabalho estão entre as principais causas de afastamento profissional no mundo. No contexto educacional brasileiro, a precarização das condições de trabalho e ausência de políticas públicas que valorizem o docente pode ser vista como potencializadores do sofrimento psíquico (SANTOS et al., 2024).

Desta forma, torna-se fundamental discutir fatores psicológicos que influenciem a rotina do professor da educação básica, analisando seus impactos e refletindo sobre práticas de cuidado e prevenção que possam favorecer uma educação mais humana e sustentável. 9608

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um artigo teórico-reflexivo, de natureza qualitativa e caráter exploratório, voltado a análises das questões psicológicas que afetam a rotina dos professores da educação básica. Adotou-se o enfoque teórico por se mostrar adequado à análise crítica e interpretativa dos fenômenos subjetivos que permeiam o sofrimento docente, priorizando o aprofundamento conceitual e a articulação entre teoria e prática, sem recorrer à mensuração estatística.

A partir de uma revisão bibliográfica sistematizada, a investigação foi desenvolvida em bases científicas reconhecidas, como SciELO, LILACS, PePSIC, CAPES Periódicos e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores combinados por operadores booleanos: “saúde mental de professores”, “sofrimento psíquico docente”, “estresse ocupacional docente”, “educação básica e ansiedade” e “psicologia do trabalho na educação”.

Foram considerados artigos e relatórios que abordassem professores da educação básica (ensino fundamental e médio), e que apresentassem discussões sobre os fatores emocionais,

psicológicos e institucionais relacionados ao trabalho docente. Foram excluídos estudos que tratavam de contextos universitários ou de categorias profissionais não docentes, bem como textos de opinião sem respaldo científico.

Ao fim da triagem inicial, 22 produções científicas foram selecionadas. O conteúdo foi organizado em três eixos temáticos: “*Fatores psicológicos e emocionais da docência*”, “*Impactos do trabalho escolar na saúde mental do professor*” e “*Estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar docente*”.

A análise desenvolveu-se sob uma perspectiva interpretativa e dialógica, sustentada pelos aportes da psicologia do trabalho e da pedagogia crítica. As principais referências teóricas incluíram Freire (1996), Libâneo (2017), Tardif (2022) e estudos recentes sobre saúde mental docente (DE CARVALHO MACHADO; CECÍLIO, 2024; DOS SANTOS LOPES, 2023). O objetivo foi compreender de que modo as transformações institucionais e as exigências do contexto escolar afetam o equilíbrio emocional dos professores, buscando indicar caminhos para o fortalecimento de uma cultura escolar mais acolhedora e centrada na valorização do educador.

DESENVOLVIMENTO

3.1. Transformações do trabalho docente e suas repercussões psicológicas

9609

Historicamente associado à construção do conhecimento e à formação de cidadãos, o trabalho docente tem sofrido transformações profundas, influenciado pelas mudanças socioculturais e pelas políticas educacionais contemporâneas. Cálido, Lemos e Rebolo (2021) apontam que o professor da educação básica vem enfrentando uma reconfiguração do seu papel, havendo uma ampliação de responsabilidades e redução do reconhecimento tanto da sociedade quanto das instituições.

As transformações alteram o sentido do trabalho educativo e introduz novas exigências que vão além do ensino em si. O professor passou a desempenhar funções administrativas, psicológicas e sociais, sendo frequentemente avaliado por metas e resultados, gerando na classe um sentimento de impotência e frustração. Estudos apontam a intensificação do trabalho como um fenômeno estrutural, resultado de reformas educacionais que priorizam indicadores e desempenho em detrimento da qualidade das relações pedagógicas (NASCIMENTO et al., 2025).

Observando esse cenário, o aumento das cobranças, a desvalorização profissional e a instabilidade das condições de trabalho contribuem para o sofrimento psíquico do educador.

Mudanças nas políticas educacionais e nas formas de gestão escolar têm contribuído para o aumento dos níveis de estresse e exaustão emocional entre os professores, impactando diretamente sua saúde mental (RIBEIRO et al., 2023).

3.2. Fatores psicológicos e institucionais que afetam a saúde docente

Diversos fatores podem interferir na saúde mental dos profissionais da educação básica. Dos Santos Lopes e De Freitas Novais (2023) em estudos sobre o tema, identificaram que o *burnout* é o transtorno psicológico mais recorrente, seguido de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Foi também evidenciado que a sobrecarga de trabalho, condições precárias de infraestrutura e falta de apoio da gestão escolar ocupam os primeiros lugares entre as causas mais cidades do adoecimento docente.

Os resultados de Lopes e Novais (2023) vão de encontro aos resultados de Souza, Carballo e Lucca (2023), que destacam a influência dos fatores psicossociais do ambiente escolar sobre a saúde mental do professor. De acordo com os autores, a ausência de reconhecimento e o acúmulo de funções fragilizam o vínculo com a profissão e intensificam o sentimento de desamparo emocional.

Além disso, a falta de autonomia pedagógica e o controle institucional sobre o trabalho geram sensação de impotência, interferindo na identidade e motivação do professor. Paulo Freire já alertava que o esvaziamento do sentido humano do ensino reduz o professor a um executor de tarefas, afastando-o de sua dimensão criadora e reflexiva.

Cobranças por produtividade, reformas curriculares e a cultura de resultados, são elementos centrais do adoecimento emocional docente. Esses fatores impõem ao profissional um ritmo de trabalho muitas vezes incompatível com as condições reais das escolas, principalmente públicas, do nosso país (NASCIMENTO et al., 2025).

Estudos revelam que a desvalorização profissional se apresenta não apenas nas questões salariais, mas também em um campo simbólico: o professor sente-se desconsiderado em sua função formadora, causando impactos diretos em sua autoestima e equilíbrio emocional. Há uma correlação entre injustiça institucional, sobrecarga e sintomas como estresse, angústia e depressão (CÁLIDO; LEMOS; REBOLO, 2021; NASCIMENTO et al., 2025).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), destacam que o ambiente laboral tem papel determinante na prevenção ou agravamento das doenças mentais. A precariedade estrutural e a falta de suporte psicológico representam fatores de risco constante. O sofrimento

docente não pode ser entendido apenas como resultado de fragilidades individuais, mas como consequência de um sistema que negligencia o cuidado emocional do educador (LEITE, 2023).

3.3. Relações interpessoais e isolamento emocional

O ambiente escolar, que deveria ser um espaço de diálogo, solidariedade e partilha, em muitos contextos, acaba se transformando em um espaço de isolamento e competição. O enfraquecimento dos vínculos entre colegas e gestores contribui para solidão e o sentimento de invisibilidade profissional (DOS SANTOS LOPES; DE FREITAS NOVAIS, 2023).

Paulo Freire e Libâneo, grandes nomes na educação, defendem que a prática educativa é um ato coletivo e solidário, em que o diálogo constitui elemento essencial para o fortalecimento da identidade docente. No entanto, quando prevalecem relações autoritárias e ausência de escuta, o professor apresenta uma tendência ao adoecimento silencioso.

A ausência de espaços institucionais de acolhimento e escuta fragiliza a saúde mental do professor, tornando o ambiente escolar um local de exaustão emocional. O isolamento docente afeta não apenas o bem-estar dos professores, mas também a qualidade do ensino e as relações com os alunos (FÉLIX et al., 2024).

9611

3.4. Estratégias de cuidado e promoção da saúde mental

Promover a saúde mental dos professores exigem ações em variadas dimensões. De forma individual, fortalecer o autocuidado, incluindo acompanhamento psicológico, atividades físicas, práticas de relaxamento e redes de apoio. De forma institucional as escolas deveriam criar espaços de escuta e reflexão coletiva sobre o trabalho, com apoio técnico e emocional de profissionais da área da saúde mental (RIBEIRO et al., 2023).

Para além dessas questões, são necessárias políticas públicas com olhar voltado à valorização profissional, à redução da sobrecarga e ao reconhecimento da importância do professor como transformador da sociedade. A saúde docente deve ser colocada como direito laboral e social, e não como uma responsabilidade individual (NASCIMENTO et al., 2025).

A formação continuada, promovendo troca de experiências e reflexão crítica, pode atuar também como mecanismo de proteção e fortalecimento da identidade profissional (TARDIF, 2012). Pensar a saúde mental do professor é pensar na sustentabilidade da educação básica, que depende diretamente do equilíbrio psicológico e do reconhecimento daqueles que a constroem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões aqui trazidas evidenciam que as questões psicológicas presentes no cotidiano dos professores da educação básica relatam uma realidade complexa e multifacetada. O sofrimento psíquico não se resume a fatores individuais, ele está entrelaçado às condições de trabalho, exigências institucionais e a contextos sociais e políticos que moldam a educação contemporânea.

Os estudos aqui descritos, apontam que a intensificação das tarefas, sobrecarga de responsabilidade, pouco reconhecimento profissional e esvaziamento do sentido pedagógico podem estar associados ao surgimento de sintomas como ansiedade, estresse e esgotamento emocional. Estes relatos revelam a ocorrência de um processo de adoecimento coletivo, que afeta tanto o corpo quanto a subjetividade dos educadores.

Por tanto, refletir sobre a saúde mental do professor é, ao mesmo tempo, refletir sobre a própria sustentabilidade do ato educativo. Torna-se urgente que as instituições escolares e as políticas públicas promovam ambientes de trabalho mais acolhedores, oferendo ao docente um espaço de escuta, valorização e apoio psicológico. Investimentos em processos de formação continuada humanizadora, capazes de resgatar o sentido crítico, ético e transformador da docência também se fazem necessários. Como já dito por Paulo Freire (1996), “ensinar exige coragem para lutar contra tudo o que desumaniza”. Cuidar do professor, portanto, é um gesto político e pedagógico que reafirma a educação como prática de liberdade e de humanização.

9612

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA. *Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2023*. São Paulo: Nova Escola, 2023.
2. CÁLIDO, Carolina Moreira; LEMOS, Maria Luiza Polidorio Pedro; REBOLO, Flavinês. A Saúde dos professores da Educação Básica no Brasil: Uma revisão de literatura. *Revista Magistro*, v. 1, n. 23, 2021.
3. CÁLIDO, R.; LEMOS, S. M.; REBOLO, R. L. A saúde dos professores da educação básica no Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Educação e Psicologia Contemporânea*, v. 9, n. 2, p. 45–61, 2021
4. COSTA, Maria Aparecida; SILVA, João Carlos da; OLIVEIRA, Ana Paula de. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42,

- n. 116, p. 87-99, jan./mar. 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4063/406369039008/>.
5. CUNHA, Saulo Daniel Mendes; SOBRINHO, José de Andrade Matos; SILVEIRA, Aparecida Rosângela; SAMPAIO, Cristina Andrade. Vivências, condições de trabalho e processo saúde-doença: retratos da realidade docente. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 40, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/edrevista/article/view/36820>.
6. DE CARVALHO MACHADO, Maria das Graças; CECÍLIO, Sálua. Adoecimento psíquico de professores: mapeamento e breve análise da literatura no período de 2018 a 2023. *Itinerarius Reflectionis*, v. 20, n. 3, p. 16-16, 2024.
7. DOS SANTOS LOPES, Lusimar Araujo; DE FREITAS NOVAIS, Lucimar. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na Educação Básica. *Revista Alembra*, v. 5, n. 10, p. 24-47, 2023.
8. FÉLIX, Nathalia Quaiatto et al. SAÚDE DO EDUCADOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: uma revisão narrativa sobre a saúde mental de profissionais da educação básica. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v. 7, n. 1, p. 55-63, 2024.
9. FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2014. 9613
10. LEITE, Verônica Dias. Impactos da precarização do trabalho na saúde mental de professores da educação básica. 2023.
11. LIBÂNEO, J. C. *Temas de Pedagogia: diálogos entre didática e currículo*. São Paulo: Cortez, 2017.
12. NASCIMENTO, Jacione dos Santos et al. A intensificação do trabalho docente e suas repercussões na saúde mental dos professores: condições de trabalho, sofrimento psíquico e a desvalorização da profissão. 2025.
13. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes sobre saúde mental no trabalho*. Genebra: OMS, 2022.
14. RIBEIRO, Victor Barbosa et al. Alteração do estado emocional de professores da educação básica brasileira. *Revista Psicopedagogia*, v. 40, n. 121, p. 28-37, 2023.
15. SANTOS, Karine David Andrade et al. Diferença entre os níveis dos perfis da síndrome de burnout em professores da Educação Básica: um estudo comparativo por sexo. *APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, n. 31, p. 89-102, 2024.

16. SILVA FILHO, José Nunes da; ANDRADE, Cristiane Batista; PORTO, Flávia. O impacto da pandemia de Covid-19 nas condições de trabalho da categoria docente da Educação Básica no Brasil, através de uma revisão de escopo: precarização, trabalho feminino e saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 1, e350103, 2025. Disponível em: <https://www.scielosp.org/j/physis/article/view/e350103/>
17. SOUZA, Maira Cazeto Lopes de; CARBALLO, Fábio Peron; LUCCA, Sérgio Roberto de. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e235165, 2023.
18. TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. Editora Vozes Limitada, 2012.