



MAL-ESTAR DOCENTE: UMA ANÁLISE CRÍTICA DAS CONTRADIÇÕES ESTRUTURAIS DA PROFISSÃO

Jaqueline da Silva Regis¹, Tais Pires de Oliveira², Claudivan Sanches Lopes³

¹Acadêmica do Curso de Geografia, Campus Maringá-PR, Universidade Estadual de Maringá- UEM Bolsista PIBIC/CNPq- UEM, jaquelineregis3@gmail.com

²Professora do Curso de Geografia, da Universidade Estadual de Maringá - UEM, tais_piresoliveira@hotmail.com

³Professor do Curso de Geografia, Universidade Estadual de Maringá - UEM,

RESUMO

Este estudo tem como objetivo discutir os impactos do desgaste físico e mental entre jovens professores em início de carreira, considerando suas vivências e os reflexos na prática pedagógica. A metodologia adotada envolveu a articulação entre observações empíricas e embasamento teórico, por meio de relatos de experiência e análise qualitativa das percepções dos participantes. A análise revelou uma convergência significativa nos relatos: todos os professores relataram vivências de exaustão física, emocional ou cognitiva, evidenciando um padrão coletivo de sofrimento que aponta para um fenômeno estrutural. Constatou-se que o desgaste compromete não apenas a saúde dos docentes, mas também a qualidade do ensino, afetando a relação com os alunos e a dinâmica em sala de aula. Com base nos achados, o estudo destaca a urgência de medidas institucionais, como suporte psicológico contínuo, reavaliação da carga horária e valorização do papel docente, como caminhos para garantir condições mais dignas e sustentáveis ao exercício da profissão.

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar profissional; Desgaste docente; Valorização docente.

1 INTRODUÇÃO

A docência constitui-se em uma das profissões mais importantes para o desenvolvimento social, é responsável não só pela transmissão de conhecimentos, mas pela formação de sujeitos críticos e éticos capazes de intervir na realidade. No entanto, o exercício da profissão tem sido marcado por um crescente processo de desgaste que compromete tanto a qualidade do ensino quanto a saúde física e mental dos educadores. Esse fenômeno, que assume proporções alarmantes no contexto brasileiro, resulta de uma complexa teia de fatores estruturais e subjetivos que demandam uma análise cuidadosa.

Neste cenário, as condições precárias de trabalho emergem como um dos elementos centrais nessa equação. Professores enfrentam jornadas extenuantes, muitas vezes divididas entre múltiplas escolas, com salários que não correspondem à sua qualificação nem à importância social de sua função. A desvalorização salarial, associada à falta de perspectivas de progressão na carreira, gera um sentimento de frustração que se agrava com o passar dos anos. Paralelamente, a excessiva carga burocrática - incluindo a obrigatoriedade de preencher formulários, elaborar relatórios e cumprir demandas administrativas - rouba tempo que poderia ser dedicado ao planejamento pedagógico e à interação qualificada com os alunos.

O problema se aprofunda quando consideramos o contexto escolar contemporâneo, uma vez que, as instituições de ensino, especialmente as públicas, operam frequentemente com infraestrutura inadequada, falta de recursos didáticos e turmas superlotadas, condições que tornam o trabalho docente ainda mais desgastante. A isso soma-se a crescente complexidade do perfil discente, que inclui estudantes com diferentes necessidades educacionais, muitas vezes sem o suporte especializado necessário. A ausência de uma rede de apoio efetiva dentro das escolas deixa os professores isolados no enfrentamento desses desafios, contribuindo, assim, para sentimentos de impotência e esgotamento emocional.



Esses processos foram observados durante a realização do Estágio obrigatório, bem como, durante o programa de Residência Pedagógica, realizado em um colégio da rede pública de ensino, no estado do Paraná. Esse contato direto com o cotidiano escolar revelou, de forma palpável, os impactos do mal-estar docente, particularmente entre os professores iniciantes. Observou-se como os jovens educadores, apesar de seu entusiasmo inicial, rapidamente se deparam com realidades que os levam a questionar sua permanência na profissão. Dessa maneira, essas experiências evidenciaram a urgência de compreender os mecanismos que levam ao desgaste profissional, especialmente nos primeiros anos de carreira, quando os docentes são mais vulneráveis ao abandono da profissão.

Diante disto, este trabalho tem como objetivo discutir os impactos do desgaste físico e mental entre professores, especialmente nos profissionais em início de carreira, considerando suas vivências e os reflexos na prática pedagógica. Para tanto o estudo se apoia em referencial teórico que aborda tanto as dimensões objetivas quanto subjetivas do trabalho docente. Assim, este estudo busca não apenas mapear as causas do desgaste docente, mas também identificar possíveis caminhos para sua superação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo, de abordagem qualitativa e caráter investigativo, emerge da imersão experiencial no estágio obrigatório e no Programa Residência Pedagógica, uma iniciativa do Ministério da Educação (MEC) que visa fortalecer a formação inicial de professores por meio de uma prática reflexiva e integrada à realidade das escolas públicas. O programa tem como objetivo principal reduzir a distância entre a teoria acadêmica e a prática docente, proporcionando aos residentes uma vivência aprofundada no cotidiano escolar, sob a orientação de professores experientes. Foi justamente essa inserção prolongada e participativa no ambiente educacional, possibilitada pela Residência Pedagógica, que permitiu uma análise mais densa e contextualizada dos desafios enfrentados pelos professores.

A pesquisa pauta-se em aportes teóricos sólidos e em uma coleta de dados sistemática com professores da Educação Básica. A observação participante, realizada durante o estágio e a residência, permitiu não apenas acompanhar, mas vivenciar ativamente as dinâmicas escolares, captando as nuances do cotidiano docente em sua complexidade multifacetada. Para aprofundar a análise, foi desenvolvido e aplicado um questionário estruturado com perguntas objetivas, destinado a 15 professores de escolas públicas diversas. O instrumento buscou ampliar a compreensão do fenômeno do desgaste profissional docente, abordando aspectos como trajetória profissional, desafios cotidianos, impactos do esgotamento na prática pedagógica e sugestões para minimizar o problema. As respostas, coletadas de forma anônima, foram complementadas pelas observações de campo, permitindo uma triangulação metodológica que reforçou a validade e a profundidade dos achados.

A investigação foi sustentada por um referencial teórico que discute o mal-estar docente em três eixos interdependentes: o estrutural-organizacional, o pedagógico-curricular e o psicossocial. Autores como Esteve (1999), Antunes (2012) e Paro (2010) forneceram as lentes analíticas para compreender as condições materiais do trabalho docente, enquanto Tardif (2002), Nóvoa (1995; 2009) e Libâneo (2003) fundamentaram a reflexão sobre os desafios pedagógicos. A dimensão emocional, por sua vez, foi explorada com base nas contribuições de Maslach (2001) e Guglielmi e Tatrow (1998), permitindo uma análise integrada e crítica desse fenômeno complexo que atravessa a experiência docente.



3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O mal-estar docente configura-se como um fenômeno complexo, multifacetado e estrutural, que afeta profundamente a saúde emocional, a identidade profissional dos educadores e, conseqüentemente, a qualidade do ensino. Longe de se tratar de uma condição individual, esse adoecimento profissional resulta de um processo histórico de desvalorização simbólica e material da carreira docente, agravado pela ausência de políticas públicas consistentes e integradas. Como destaca Esteve (1999), trata-se de um conjunto de sentimentos de frustração, esgotamento emocional e desmotivação, emergente das pressões e condições adversas enfrentadas no ambiente de trabalho — entre elas a sobrecarga de tarefas, a precariedade das condições laborais, a ausência de apoio institucional e o constante sentimento de desvalorização. Assim, o mal-estar docente não é apenas uma reação ao estresse cotidiano, mas expressão de uma estrutura educacional que ignora sistematicamente as necessidades e expectativas dos professores.

Essa concepção é corroborada por diversos autores. Carlotto (2010) e Maslach (2001) abordam os impactos psicossociais desse fenômeno, destacando o burnout como manifestação recorrente entre os docentes, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e sentimento de ineficácia. Já Tardif (2005) observa que a identidade docente se constrói na tensão entre o saber acadêmico e o saber da experiência, tornando-se frágil quando a sociedade desconsidera a complexidade intelectual da profissão. Em paralelo, Oliveira (2012) e Santos e Ferreira (2016) ressaltam que o mal-estar está enraizado nas mudanças contemporâneas do trabalho educacional, que impõem um ritmo acelerado, desvalorizam o exercício docente e aprofundam a desconexão entre o ideal da profissão e a realidade escolar vivenciada.

A análise sistematizada na tabela a seguir oferece uma visão multidimensional sobre os desafios enfrentados por educadores da rede pública, articulando dados quantitativos e percepções qualitativas que evidenciam o impacto do desgaste profissional na prática docente. Organizada em quatro eixos temáticos — tempo de carreira, desgaste profissional, impacto na qualidade das aulas e medidas corretivas sugeridas —, a tabela não apenas apresenta estatísticas relevantes, mas também humaniza os dados ao incorporar os relatos de 15 professores entrevistados, cujas experiências refletem uma realidade comum no magistério público.

Nesse contexto, a turma do 7º ano A, cenário principal desta investigação, revelou-se um espaço privilegiado para observar a materialização concreta dessas teorias. A convivência sistemática registrada em diário de campo e os questionários aplicados permitiram identificar como as diferentes dimensões do desgaste docente — físico, emocional e institucional — se entrelaçam e se retroalimentam, revelando a natureza cíclica e cumulativa do fenômeno. Essa dinâmica foi claramente observada na prática pedagógica, na saúde dos educadores e no clima escolar, comprometendo o processo de ensino-aprendizagem.

Os resultados revelam que a maioria dos docentes possui ampla experiência (acima de 15 anos de atuação), o que confere densidade às reflexões sobre o esgotamento vivido. Entre os entrevistados, 93% relataram sintomas relacionados à saúde mental, como ansiedade, depressão e exaustão emocional. Esses fatores, associados à precarização das condições de trabalho e à ausência de suporte institucional, impactam diretamente a qualidade das aulas, resultando em desmotivação, queda de rendimento e, em alguns casos, abandono da profissão.

A tabela também evidencia as estratégias de enfrentamento sugeridas pelos próprios professores, que vão desde propostas estruturais — como políticas públicas de valorização, redução da carga horária e condições adequadas de trabalho — até ações individuais, como acompanhamento terapêutico, prática de atividades físicas e busca por



espiritualidade. A integração dessas estratégias com a observação empírica na sala de aula do 7º ano A torna a análise ainda mais robusta, permitindo compreender não apenas os efeitos do desgaste docente, mas também os caminhos possíveis para a construção de uma educação mais equilibrada, saudável e sustentável.

Tabela 1: Experiências Profissionais de Educadores.

Eixo Temático	Categorias de Análise	Síntese dos Resultados
1. Tempo de Carreira	Experiência de 0 a 35 anos	A maioria dos respondentes possui mais de 15 anos de experiência, com destaque para educadores com 20, 23, 25, 27, 32 e 35 anos de atuação. Isso indica um público com ampla vivência na docência, o que fortalece a legitimidade das demais percepções.
2. Desgaste Profissional	<ul style="list-style-type: none">➤ Desgaste físico e mental➤ Transtornos emocionais (depressão, ansiedade, pânico)➤ Falta de reconhecimento e apoio institucional➤ Vulnerabilidade do professor PSS	93% dos entrevistados relataram experiências de desgaste, com ênfase em doenças psicossomáticas (fibromialgia, ansiedade, depressão) e fragilidade emocional frente ao abandono das políticas públicas. Professores contratados via PSS relataram instabilidade intensa.
3. Impacto na Qualidade das Aulas	<ul style="list-style-type: none">➤ Afetou negativamente o entusiasmo e a motivação➤ Interferiu na qualidade e preparação das aulas➤ Casos de desistência ou mudança de perfil de atuação	Grande parte dos docentes apontou consequências diretas no processo de ensino-aprendizagem: queda na produtividade, dificuldades de relacionamento, medo da sala de aula e desmotivação. Em menor número, alguns demonstraram resiliência e capacidade de superação parcial.
4. Medidas Corretivas Sugeridas	<ul style="list-style-type: none">➤ Políticas públicas estruturais (apoio psicológico, redes de suporte)➤ Valorização social e salarial➤ Redução de	<ul style="list-style-type: none">➤ melhoria salarial,➤ apoio psicológico permanente,➤ redução da carga de trabalho,➤ envolvimento familiar e



Eixo Temático	Categorias de Análise	Síntese dos Resultados
	carga horária e turmas ➤ Envolvimento da família e sociedade ➤ Terapias, espiritualidade e lazer	➤ resgate da dignidade profissional. ➤ atividades físicas, fé e lazer.

A vivência da autora no âmbito do Programa Residência Pedagógica reforça essas percepções ao evidenciar um cotidiano escolar marcado por salas superlotadas, escassez de recursos e burocratização excessiva, aspectos já denunciados por Antunes (2012) e Paro (2010). A intensificação do trabalho docente compromete não apenas a saúde física e emocional dos professores, mas também sua capacidade de inovar pedagogicamente. Essa tensão cotidiana entre formação e prática também ficou evidente. Enquanto os cursos de licenciatura propõem um professor crítico e reflexivo, a realidade impõe um modelo tecnicista, com currículos engessados e foco em resultados padronizados (Tardif, 2002; Libâneo, 2003).

A ausência de formação continuada contextualizada, como destaca Nóvoa (1995), aprofunda a sensação de inadequação e isolamento profissional, contribuindo para o desenvolvimento de quadros de mal-estar. A espiral descendente do mal-estar, como propõe Esteve (1999), foi observada em diversos momentos: quanto maior o desgaste, menor o engajamento; quanto menor a qualidade das interações pedagógicas, maior o sentimento de frustração.

Importante destacar que o desgaste não se restringe a uma fase específica da carreira: tanto docentes iniciantes quanto veteranos relataram experiências similares. Isso reforça o caráter estrutural da problemática, exigindo respostas coletivas e políticas. A literatura corrobora essas constatações. Para Pereira (2002), o esgotamento afeta a qualidade do ensino e pode levar os professores à desistência ou a práticas pedagógicas defensivas e desmotivadas.

Apesar desse panorama crítico, o Programa Residência Pedagógica revelou-se como uma importante ferramenta de reflexão e conscientização. Ao permitir uma imersão crítica na realidade escolar, mostrou que o mal-estar docente não é natural, mas fruto de escolhas institucionais e omissões políticas. A vigilância digital (Antunes, 2011), a ausência de reconhecimento e a precariedade das condições de trabalho revelam uma concepção utilitarista da educação. Em oposição, autores como Marcelo García (1998) e Tardif (2002) propõem uma formação baseada na valorização da experiência docente e na prática reflexiva como elementos centrais para a superação dos desafios da profissão.

A partir dessa análise integrada, torna-se evidente que a superação do mal-estar docente exige políticas públicas comprometidas com a dignidade profissional. Mais do que ações pontuais, é necessário um projeto de valorização que contemple salários justos, apoio emocional contínuo, formação crítica e condições de trabalho dignas. Investir no bem-estar do professor não é apenas uma medida de justiça social, mas um pilar essencial para a construção de uma educação pública de qualidade, democrática e transformadora.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mal-estar docente não é um acidente isolado, mas um fenômeno estrutural profundamente enraizado nas contradições que atravessam a educação contemporânea. De um lado, espera-se que o professor atue como um agente de transformação social, um mediador do conhecimento e formador de sujeitos críticos; de outro, submete-se esse mesmo profissional a condições de trabalho precarizadas, marcadas por sobrecarga, desvalorização simbólica e instrumentalização de sua prática. Essa tensão permanente produz uma crise de identidade e de sentido que atravessa a docência e compromete não apenas a saúde dos educadores, mas também a qualidade do ensino.

A intensificação das exigências burocráticas, a imposição de metas quantificáveis e a lógica produtivista que invadiu o cotidiano escolar transformaram o ato educativo em uma sequência de tarefas mecânicas. A prática pedagógica perde, assim, sua dimensão criativa e reflexiva, sendo moldada por protocolos que pouco dialogam com as realidades locais ou com os valores da formação docente. Não se trata apenas de lidar com turmas superlotadas ou com baixos salários — ainda que essas sejam questões urgentes —, mas da frustração de ver o ofício docente esvaziado de seu propósito original.

O esgotamento que atinge tantos educadores emerge, portanto, não de uma falha individual, mas de um modelo educacional que fragiliza sua autonomia, rompe o vínculo com o coletivo escolar e impõe um ritmo de trabalho desumanizante. A responsabilização individual, tão comum nos discursos oficiais, opera como uma armadilha: ao atribuir o mal-estar à “falta de preparo emocional” ou “dificuldade de adaptação”, ignora-se deliberadamente o caráter sistêmico do problema. Questiona-se a resistência do professor, mas não as condições que o adoecem.

Nesse contexto, a cultura escolar torna-se terreno fértil para o isolamento e a competição, dificultando a construção de redes de apoio entre os pares. A ausência de espaços institucionais de escuta, a fragilidade do acolhimento nos estágios iniciais da carreira e a carência de políticas consistentes de acompanhamento contribuem para o agravamento do quadro. Muitos professores recém-ingressos no sistema encontram-se desamparados, expostos a um ambiente hostil sem o suporte necessário para desenvolver sua prática com segurança e autonomia.

O resultado é uma crise profunda de identidade profissional. Quando o professor já não se reconhece na função que exerce — seja pela perda de autonomia, seja pela distância entre os valores que o formaram e as exigências do cotidiano — instala-se um processo de alienação. A docência torna-se um espaço de sofrimento ético e simbólico, em que o educador, reduzido a operador de instruções, sente-se cada vez mais deslocado e impotente.

As soluções comumente propostas — palestras motivacionais, cursos de gestão emocional, treinamentos de “resiliência” — revelam a superficialidade com que o problema é tratado. São respostas paliativas que, ao invés de enfrentar as causas estruturais do adoecimento docente, contribuem para sua normalização. É urgente, portanto, uma reconfiguração profunda do sistema educacional: redução da carga burocrática, políticas de valorização efetiva, tempo remunerado para planejamento coletivo, criação de redes de apoio psicossocial e, sobretudo, devolução da autonomia intelectual aos docentes.

A superação do mal-estar docente não se dará por iniciativas isoladas ou pela medicalização do sofrimento, mas por uma resistência coletiva que questione os alicerces de um modelo que adoce sistematicamente seus profissionais. Mais do que fortalecer a resiliência individual, é necessário transformar o sistema que impõe a necessidade dessa resiliência. Enquanto a educação continuar a ser tratada como linha de montagem e os professores como meros executores de políticas padronizadas, o mal-estar não será uma



exceção, mas uma engrenagem funcional e calculada de um projeto educacional que se sustenta sobre o esgotamento de seus trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. **A nova morfologia do trabalho e suas principais tendências**. In: _____. (Org.). Riqueza e miséria do trabalho no Brasil. Boitempo, 2012.

CAMPOS, A. B. F.; DINIZ-PEREIRA, J. E. **Aprender a profissão docente "na prática": apontamentos e problematizações em torno da formação de professoras/es de Geografia em início de carreira**. *Olhar de Professor*, [S. l.], v. 26, p. 1-15, 2023. DOI: 10.5212/OlharProfr.v.26.22342.061. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/22342>. Acesso em: 29 jan. 2024.

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

FARBER, B. A. **Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher**. Jossey-Bass, 1991.

GUGLIELMI, R. S.; TATROW, K. **Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis**. Review of Educational Research, 1998.

HUBERMAN, Michael. **O ciclo de vida profissional de professores**. In: NÓVOA, António (org). Vida de professores. Porto Editora, 2000.

KELTCHTERMANS, G. **Teacher burnout from a self-esteem perspective**. Teachers and Teaching, 1999.

LIBÂNEO, J. C. **Adeus professor, adeus professora? Novas exigências educacionais e profissão docente**. Cortez, 2003.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **The measurement of experienced burnout**. Journal of Organizational Behavior, 1984, 2001.

NÓVOA, A. **Os professores e sua formação**. Dom Quixote, 1995, 2009.

PARO, V. H. **Administração escolar: introdução crítica**. Cortez, 2010.

PEREIRA, Ariana Afonso Gonçalves; MORGADO, Elsa; LEONIDO, Levi. **Stress Ocupacional: Percepção Social da Profissão Docente e Seu Desgaste**. Revista Internacional de Ciências, Tecnologia e Sociedade, v. 2, n. 4, p. 30-40, 2019.

PIRES, L. M. **Da formação inicial ao exercício da profissão docente: entre desafios, perspectivas e práticas no cotidiano do professor de Geografia**. Revista Brasileira de Educação em Geografia, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 15-39, 2013. Disponível em: <https://revistaedugeo.com.br/revistaedugeo/article/view/91>. Acesso em: 26 jan. 2024.



Resolução n.º 3550/2022 GS/SEED. **Regulamentação do Livro Registro de Classe Online (LRCO)**. Governo do Paraná, 2022.

RISTOW, M. R.; MELANIA, R. **O mal-estar e os riscos da profissão docente**. Ciências Sociais Aplicadas em Revista, [S. l.], v. 6, n. 11, 2000. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/view/366>. Acesso em: 2 fev. 2024.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Vozes, 2002.