

BEM-ESTAR DOCENTE E QUALIDADE DO ENSINO: RELAÇÕES ENTRE CUIDADO EMOCIONAL E PRÁTICA PEDAGÓGICA

Erica Lamara Gomes Alves Grigorio¹; Boaventura da Silva Leite Filho², Neudson Rosa Gonçalves³; Adalberto Moreira de Medeiros Junior⁴ Orlando de Lima Monteiro⁵

¹Doutoranda em Ciência da Educação na Área de Matemática, Centro Internacional de Pesquisas Integralize, CNPJ:32.682.373/0001-86, Itaporanga-PB, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-8137-7487>.

²Mestrando em Ciências da Educação- (UNADES) boaventuraprof@yahoo.com.br - Goiás-Brasil

³Mestrando em Ciências da Educação- (UNADES) neudsonrosa@gmail.com - Goiás-Brasil

⁴Especialista em Ensino da Língua Inglesa- URCA, Patos-Pb, adalberto.junior@professor.pb.gov.br

⁵Mestrando em Ensino na Educação Básica. Programa de Pós-Graduação em Ensino na Educação Básica - PEEEB, CCCO - Codó-MA. Universidade Federal do Maranhão (UFMA). monteiroorlando16@gmail.com

Resumo

O trabalho do professor envolve demandas emocionais e contextuais que afetam diretamente o seu bem-estar e, por consequência, a qualidade do ensino. Este artigo analisa as relações entre o bem-estar docente, o cuidado emocional e a prática pedagógica, investigando como o esgotamento profissional impacta o ambiente escolar e a aprendizagem dos alunos. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, fundamentada em estudos publicados nos últimos dez anos em bases de dados como SciELO, PePSIC e Portal de Periódicos CAPES. Os resultados indicam que a síndrome de burnout atinge parcela significativa dos professores brasileiros, aproximadamente um terço dos docentes da educação básica, o que compromete a autoeficácia, a relação professor-aluno e a qualidade das interações pedagógicas. O cuidado emocional e o fortalecimento das habilidades socioemocionais emergem como fatores protetivos capazes de promover um clima escolar positivo e ampliar o engajamento discente. Conclui-se que o bem-estar docente é indissociável da qualidade educacional, demandando políticas públicas de valorização, melhores condições de trabalho e programas de formação continuada com foco na saúde mental. O investimento no cuidado emocional do professor configura-se como estratégia essencial para a sustentabilidade da prática pedagógica e o sucesso educacional.

Palavras-chave: Bem-estar docente. Prática pedagógica. Cuidado emocional. Saúde mental. Síndrome de burnout.

1. Introdução

A educação contemporânea impõe aos professores exigências que transcendem a transmissão de conteúdos disciplinares. O ambiente escolar demanda do docente habilidades para mediar conflitos, lidar com a diversidade sociocultural dos alunos, responder a cobranças institucionais crescentes e adaptar-se a transformações tecnológicas aceleradas. Esse conjunto de demandas configura um contexto de alta exigência emocional, no qual a saúde mental do professor torna-se um fator determinante tanto para o seu próprio bem-estar quanto para a qualidade do processo educativo (Franco, Murgo e Costa Filho, 2022).

A relevância deste estudo reside na constatação, amplamente documentada pela literatura científica, do adoecimento progressivo da classe docente. Pesquisas nacionais revelam que 21,5% dos professores brasileiros avaliam sua saúde mental como ruim ou muito ruim (Nova Escola, 2022), e que a síndrome de burnout atinge aproximadamente um terço dos docentes da educação básica (Gonçalves, 2023). Esse quadro resulta em altos índices de absenteísmo, afastamentos prolongados e abandono da profissão, gerando impactos diretos na continuidade e na qualidade do ensino. A sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento social e as condições precárias das escolas atuam como fatores estressores que minam a autoeficácia do professor e comprometem sua capacidade de estabelecer relações pedagógicas saudáveis e produtivas (Silva *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, o cuidado emocional do professor emerge como uma dimensão estratégica e urgente. Compreender como o bem-estar docente se articula com a prática pedagógica é fundamental para subsidiar políticas educacionais mais eficazes e humanizadas. A pergunta que orienta esta pesquisa é: de que modo o desgaste emocional do professor afeta a qualidade do ensino e quais estratégias de cuidado emocional podem mitigar esses efeitos? Este artigo tem como objetivos analisar a relação entre bem-estar docente e qualidade do ensino, discutir o papel do cuidado emocional na prática pedagógica e identificar estratégias e políticas que promovam a saúde mental dos educadores.

2. Metodologia

O percurso metodológico adotado neste estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. Esse tipo de pesquisa permite ao pesquisador mapear e sistematizar o estado do conhecimento sobre determinado tema, identificando lacunas e consolidando evidências produzidas por diferentes estudos. A escolha por essa metodologia justifica-se pela natureza do objeto investigado, uma vez que as relações

entre bem-estar docente, cuidado emocional e prática pedagógica são fenômenos complexos, multideterminados e melhor compreendidos por meio da integração de perspectivas teóricas e empíricas diversas.

A coleta de dados ocorreu por meio de buscas sistemáticas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e PubMed Central (PMC). Os descritores utilizados, isolados e em combinação, foram: "bem-estar docente", "saúde mental do professor", "síndrome de burnout", "cuidado emocional", "inteligência emocional", "prática pedagógica" e seus equivalentes em inglês (*teacher wellbeing, burnout, emotional care, teaching quality*).

Os critérios de inclusão abrangeram artigos científicos revisados por pares, publicados entre 2014 e 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem os fatores contextuais do trabalho docente, a prevalência do adoecimento mental entre professores e os impactos do bem-estar emocional na qualidade do ensino. Foram excluídos estudos cujo foco recaía exclusivamente sobre o bem-estar dos alunos, sem relação direta com a atuação docente, bem como trabalhos de cunho exclusivamente teórico sem embasamento empírico.

Após a triagem inicial por títulos e resumos, os textos selecionados foram lidos na íntegra. A análise dos dados baseou-se na identificação de categorias temáticas recorrentes, como fatores estressores do ambiente escolar, prevalência do esgotamento profissional, o papel da inteligência emocional na relação professor-aluno e as implicações do bem-estar docente para a aprendizagem. A síntese integrativa das fontes orientou a estruturação das seções de desenvolvimento e discussão.

3. Resultados e Discussão

A análise da literatura evidencia que o trabalho docente é permeado por demandas que excedem, em muito, as atividades de ensino em sala de aula. A intensificação das jornadas, a multiplicidade de funções, que incluem planejamento, avaliação, atendimento a famílias e gestão de conflitos, a baixa remuneração e a violência no ambiente escolar compõem um quadro de precarização que afeta a saúde física e mental dos professores (Silva *et al.*, 2023). Conforme apontam Rocha e Fernandes (2008, citado por Silva *et al.*, 2023), o ritmo acelerado de trabalho, a falta de autonomia e a desqualificação social formam um conjunto de fatores que se interligam num mundo que exige flexibilidade constante, contribuindo para os agravos da saúde psicológica dos docentes.

A síndrome de burnout, definida como um estado de exaustão física, emocional e mental resultante de estresse crônico no trabalho, manifesta-se por três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Maslach e Jackson, 1981, citado por Gonçalves, 2023). No contexto brasileiro, dados recentes revelam a gravidade do problema. Uma pesquisa conduzida pelo Instituto de Saúde e Sociedade da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), com 397 professores da educação básica de escolas públicas e privadas, identificou que 32,75% dos participantes apresentavam burnout, sendo o burnout pessoal, que avalia a exaustão física e emocional sem relação direta com o trabalho, a dimensão mais afetada, com prevalência de 55,92% (Gonçalves, 2023). Esses números revelam que o sofrimento docente ultrapassa os limites do ambiente profissional, invadindo a vida pessoal e comprometendo a saúde integral do educador.

O impacto do adoecimento sobre a prática pedagógica é direto e mensurável. Conforme destaca a pesquisadora responsável pelo estudo da UNIFESP:

O aumento na prevalência da síndrome de burnout é um fator que declina a qualidade do ensino em todas as áreas. Professores acometidos têm menor capacidade de ensinar seus alunos, preparam material pedagógico de qualidade inferior e apresentam baixa tolerância às interrupções em sala de aula. (Gonçalves, 2023, n.p.)

Essa constatação é corroborada por Franco, Murgo e Costa Filho (2022), que, em revisão de escopo sobre os fatores contextuais associados ao bem-estar docente, identificaram que situações de mal-estar causam redução da satisfação no trabalho, da motivação e do empenho profissional, afetando diretamente o processo de ensino e aprendizagem. A tabela a seguir sintetiza os principais fatores estressores identificados na literatura e seus impactos sobre o bem-estar e a prática docente.

Tabela 1: Fatores estressores do trabalho docente e seus impactos

Fator Estressor	Impacto no Bem-estar	Impacto na Prática Pedagógica
Sobrecarga de trabalho	Exaustão emocional e física	Redução do tempo de planejamento
Baixa remuneração	Insatisfação profissional	Necessidade de múltiplos vínculos
Falta de reconhecimento	Baixa autoestima e motivação	Desengajamento com a profissão

Violência escolar	Ansiedade e medo	Clima de sala de aula prejudicado
Infraestrutura precária	Estresse e frustração	Limitação de recursos didáticos
Falta de apoio institucional	Sentimento de isolamento	Ausência de práticas colaborativas

Fonte: elaborado com base em Franco, Murgo e Costa Filho (2022); Silva *et al.* (2023); Gonçalves (2023).

O ciclo de adoecimento docente é, em grande medida, sistêmico. A medicalização excessiva dos professores, identificada por Silva *et al.* (2023) em pesquisa com 249 docentes do ensino fundamental no Rio Grande do Sul, representa uma resposta paliativa a um problema estrutural. Os professores indicam comprometimento com o trabalho e valorização da profissão, mas queixam-se da falta de reconhecimento social, revelando uma contradição que os mantém presos num ciclo de sofrimento silencioso.

O cuidado emocional na docência não é uma qualidade acessória, mas uma competência central da prática pedagógica. A relação professor-aluno é profundamente mediada pela afetividade, e a disponibilidade emocional do docente para acolher, escutar e apoiar os estudantes constitui um fator determinante para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem (Santos e Gondim, 2021). Quando o professor está em sofrimento psíquico, essa disponibilidade é comprometida, gerando distanciamento afetivo que prejudica o vínculo pedagógico e reduz a motivação dos alunos.

A revisão integrativa de Santos e Gondim (2021), que analisou 21 artigos sobre as contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes, demonstra que o relacionamento nos ambientes escolares contribui significativamente para o cuidado ao sofrimento psíquico infanto-juvenil. Os autores destacam que:

A relação afetiva entre professor e aluno representa um papel significativo para estratégias de promoção de saúde, podendo também servir como apoio no enfrentamento ao sofrimento psíquico do educando, além de facilitar o contato e obter melhores resultados nas propostas de possíveis intervenções. (Santos e Gondim, 2021, p. 3)

Essa perspectiva evidencia que o professor não é apenas um transmissor de conteúdos, mas um agente de saúde no contexto escolar. Contudo, a mesma revisão alerta que as estratégias utilizadas pelos professores no suporte emocional aos alunos são, em geral, baseadas no senso comum, sem formação específica, o que pode gerar risco de adoecimento docente pelo excesso

de demandas emocionais não gerenciadas. Isso reforça a necessidade de formação continuada que inclua a dimensão emocional como eixo estruturante.

A inteligência emocional, entendida como a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as emoções alheias, emerge como um constructo central para a prática docente eficaz. Professores com maior inteligência emocional tendem a apresentar níveis mais elevados de autoeficácia, a crença em sua capacidade de promover a aprendizagem, o que, por sua vez, se associa a maior engajamento e envolvimento dos estudantes (Franco, Murgó e Costa Filho, 2022). A autoeficácia docente é um preditor robusto da qualidade do ensino, pois professores que acreditam em sua capacidade tendem a adotar estratégias pedagógicas mais desafiadoras e inovadoras.

A revisão sistemática de Dreer (2023), publicada na revista *Frontiers in Psychology*, que analisou 51 estudos sobre os resultados do bem-estar docente, fornece evidências robustas sobre a relação entre a saúde emocional do professor e os desfechos educacionais. Os estudos revisados demonstram correlações positivas e estatisticamente significativas entre o bem-estar docente e variáveis como autoeficácia, qualidade das interações em sala de aula, engajamento dos alunos e desempenho acadêmico. Conforme o autor:

A maioria dos estudos qualitativos revisados oferece evidências exploratórias sugerindo que o bem-estar docente está vinculado às relações professor-aluno, ao comportamento de ensino, à qualidade da instrução, às experiências dos estudantes e aos resultados discentes. (Dreer, 2023, p. 7, tradução nossa)

Esses resultados são reforçados por estudos longitudinais que indicam que o bem-estar do professor influencia positivamente a intenção de permanecer na profissão, o entusiasmo, a autoeficácia e o comportamento em sala de aula. A tabela a seguir sintetiza os principais desfechos associados ao bem-estar docente identificados na literatura.

Tabela 2: Desfechos associados ao bem-estar docente

Dimensão	Desfecho Positivo (Alto Bem-estar)	Desfecho Negativo (Baixo Bem-estar)
Prática pedagógica	Aulas mais criativas e inovadoras	Planejamento deficiente e aulas repetitivas
Relação professor-aluno	Vínculo afetivo e de confiança	Distanciamento e despersonalização
Autoeficácia	Alta crença na capacidade de ensinar	Sentimento de incompetência e impotência
Retenção profissional	Permanência e comprometimento	Absenteísmo e abandono da profissão

Desempenho docente	Maior engajamento e aprendizagem	Queda no rendimento e desmotivação
Clima escolar	Ambiente seguro e acolhedor	Conflitos e tensões frequentes

Fonte: elaborado pelos autores. (2026)

O enfrentamento do adoecimento docente requer uma abordagem multifacetada, que combine estratégias individuais de cuidado emocional com políticas institucionais e públicas de valorização profissional. No plano individual, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como a resiliência e a gestão do estresse, mostra-se fundamental. Programas de formação continuada que ofereçam espaços de escuta, troca de experiências e desenvolvimento de competências emocionais podem fortalecer os professores, tornando-os mais aptos a lidar com os desafios cotidianos da profissão (Rêgo, Freitas e Vasconcelos, 2024).

No âmbito institucional, a criação de um ambiente de trabalho colaborativo e de apoio mútuo é essencial. A gestão escolar desempenha um papel crucial na promoção de um clima organizacional positivo, que valorize o trabalho docente, ofereça suporte pedagógico e administrativo e promova a autonomia do professor. A redução da burocracia, a garantia de tempo para planejamento e a criação de canais de diálogo abertos são medidas que contribuem para a redução do estresse e o aumento da satisfação profissional.

Finalmente, no plano macrossistêmico, são indispensáveis políticas públicas que assegurem condições dignas de trabalho, remuneração justa e um plano de carreira atrativo. A valorização social da profissão docente é um pilar para a construção de um sistema educacional de qualidade. Investir na saúde mental dos professores não é apenas uma questão de justiça e responsabilidade social, mas uma condição necessária para garantir o direito de todos a uma educação de excelência.

4. Conclusões

Este estudo analisou a profunda e indissociável relação entre o bem-estar docente e a qualidade do ensino. A revisão da literatura científica confirma que o contexto de trabalho adverso, marcado pela sobrecarga, desvalorização e precariedade, conduz a um ciclo de adoecimento profissional, com destaque para a alta prevalência da síndrome de burnout. Esse quadro compromete não apenas a saúde integral do professor, mas também sua prática pedagógica, a qualidade da relação com os alunos e, em última instância, os resultados educacionais.

O cuidado emocional emerge como uma dimensão central e estratégica. Professores emocionalmente saudáveis demonstram maior autoeficácia, engajamento e capacidade de construir um ambiente de aprendizagem positivo e acolhedor. A promoção da saúde mental docente, portanto, não deve ser vista como um custo, mas como um investimento essencial na sustentabilidade do sistema educacional. A formação continuada, o apoio institucional e as políticas de valorização profissional são caminhos interdependentes e indispensáveis para a construção de uma cultura de cuidado que beneficie professores, alunos e toda a comunidade escolar.

A superação dos desafios apontados exige um compromisso coletivo. Ações isoladas são insuficientes para transformar uma realidade complexa e estruturalmente determinada. É imperativo que a sociedade e os gestores públicos reconheçam a centralidade do professor no processo educativo e atuem de forma coordenada para garantir que o bem-estar docente seja um pilar fundamental da política educacional brasileira.

Referências

Dreer, B. (2023). Teacher well-being outcomes: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1226791.

Franco, G. P., Murgo, C. S., & Costa Filho, R. A. (2022). Fatores contextuais associados ao bem-estar de professores: uma revisão de escopo. *Revista da SPAGESP*, 23(2), 194-210.

Gonçalves, J. (2023). *Síndrome de Burnout atinge professores(as) da educação básica*. UNIFESP.

Nova Escola. (2022). *Saúde mental dos educadores 2022*. Associação Nova Escola.

Rêgo, A. P. S., Freitas, C. A. S. L., & Vasconcelos, E. M. R. (2024). Saúde emocional e sua influência no sucesso educacional: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, 17(1), e3600.

Santos, D. A., & Gondim, S. M. G. (2021). Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: uma revisão integrativa. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e200089.

Silva, A. M. R., et al. (2023). Saúde mental, adoecimento e trabalho docente: uma análise com professores do ensino fundamental. *Psicologia: Ensino & Formação*, 14(1), 1-18.