

Quem cuida de quem cuida? A complexidade do trabalho docente, a precarização e os desafios da saúde mental no contexto educacional contemporâneo

Who takes care of those who care? The complexity of teaching work, precariousness, and the challenges of mental health in the contemporary educational context

Anderson Santos de Jesus¹

RESUMO

Este ensaio teórico discute a relação entre condições de trabalho docente, ampliação das atribuições profissionais e saúde mental de professores no contexto educacional contemporâneo. Parte-se do problema de que a intensificação do trabalho e a incorporação de demandas relacionadas à mediação de conflitos, ao suporte socioemocional, ao cuidado e ao encaminhamento de situações de vulnerabilidade podem deslocar o professor de sua função pedagógica, sobretudo quando essas responsabilidades não são acompanhadas de formação, tempo, autonomia e suporte institucional adequados. O objetivo é analisar essa problemática a partir de uma perspectiva interdisciplinar, articulando contribuições da Educação, Neurociência, Neuropsicologia e Saúde do Trabalhador aos referenciais de Edgar Morin, Paulo Freire, Dermeval Saviani e Marilena Chaui. Metodologicamente, caracteriza-se como ensaio teórico de natureza analítico-reflexiva, fundamentado em literatura clássica e contemporânea sobre trabalho docente, fatores psicossociais, estresse ocupacional, burnout e bem-estar profissional. A literatura revisada identifica associações entre sobrecarga, elevadas demandas, baixo controle, baixo suporte social, conflitos organizacionais e indicadores de sofrimento e adoecimento entre professores. Evidências psicofisiológicas também sugerem relações entre estresse ocupacional docente e diferentes processos fisiológicos, embora a heterogeneidade dos estudos limite interpretações causais simplificadas. Defende-se, portanto, que a saúde mental docente seja compreendida como questão institucional, ocupacional e de política pública, sem reduzir o sofrimento profissional à responsabilidade individual. Conclui-se que a valorização da autonomia, da formação, das condições dignas de trabalho e das redes multiprofissionais constitui elemento relevante para a construção de uma educação crítica, democrática, humana e emancipatória.

Palavras-chave: Saúde mental docente; Trabalho docente; Precarização do trabalho; Estresse ocupacional; Pensamento complexo; Práxis pedagógica.

¹ Doutor em Neurociência UCES – Argentina. Mestre em Tecnologias Emergentes na Educação – UNAMA – Brasil – MUST UNIVERSITY – EUA – Flórida. Neuropsicólogo Clínico. Professor Universitário e Coordenador de Pós-Graduação. SP, Brasil. E-mail: doutorandersonsantosdejesus@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6459-3923>

ABSTRACT

This theoretical essay discusses the relationship between teachers' working conditions, the expansion of professional responsibilities, and teachers' mental health in the contemporary educational context. It addresses the problem that work intensification and the incorporation of demands involving conflict mediation, socioemotional support, care, and the management of vulnerable situations may displace teachers from their pedagogical role, particularly when such responsibilities are not accompanied by adequate training, time, autonomy, and institutional support. The objective is to analyze this issue from an interdisciplinary perspective, combining contributions from Education, Neuroscience, Neuropsychology, and Occupational Health with the theoretical contributions of Edgar Morin, Paulo Freire, Dermeval Saviani, and Marilena Chaui. Methodologically, this is an analytical-reflective theoretical essay based on classical and contemporary literature concerning teaching work, psychosocial factors, occupational stress, burnout, and professional well-being. The reviewed literature identifies associations between workload, high job demands, low control, low social support, organizational conflicts, and indicators of distress and illness among teachers. Psychophysiological evidence also suggests relationships between occupational stress in teachers and different physiological processes, although study heterogeneity limits simplified causal interpretations. Therefore, teachers' mental health should be understood as an institutional, occupational, and public policy issue rather than reduced to individual responsibility. The study concludes that professional autonomy, teacher education, decent working conditions, and multidisciplinary support networks are relevant elements for building critical, democratic, humane, and emancipatory education.

Keywords: Teacher mental health; Teaching work; Work precariousness; Occupational stress; Complex thought; Pedagogical praxis.

1 INTRODUÇÃO

A educação contemporânea encontra-se atravessada por transformações sociais, tecnológicas, econômicas e culturais que modificam significativamente as condições nas quais o trabalho docente é realizado. Ao professor não se atribui apenas a responsabilidade pela mediação sistematizada do conhecimento, mas também um conjunto crescente de demandas relacionadas à convivência escolar, à mediação de conflitos, ao acompanhamento sócio emocional, à comunicação com famílias, à inclusão, à gestão de comportamentos e à resposta a situações de vulnerabilidade. Tais demandas não são, em si mesmas, incompatíveis com a função educativa; o problema emerge quando sua expansão ocorre sem correspondente ampliação de tempo, formação, autonomia, recursos e suporte institucional.

A literatura sobre fatores psicossociais do trabalho docente oferece elementos importantes para compreender esse cenário. Revisão sistemática brasileira identificou carga elevada de trabalho, altas demandas, baixo controle e baixo apoio social entre os fatores mais frequentemente associados ao adoecimento de professores (GOMES et al., 2023). Revisões longitudinais também identificaram relações entre contexto organizacional, pressão, conflitos, características do ambiente escolar e exaustão docente, embora ressaltem limitações metodológicas presentes em parte dos estudos disponíveis. Dessa forma, o debate sobre saúde

mental docente não deve ser reduzido a características individuais dos professores, mas precisa considerar a interação entre sujeito, organização do trabalho e contexto social.

Nesse cenário, torna-se necessário problematizar o deslocamento progressivo das fronteiras do trabalho docente. O professor pode exercer importante papel na identificação inicial de sinais de sofrimento, no estabelecimento de vínculos, na promoção de ambientes seguros e no encaminhamento de situações que demandem atenção especializada. Entretanto, reconhecer sinais de sofrimento não equivale a diagnosticar transtornos, assim como acolher pedagogicamente não significa assumir funções próprias de profissionais especializados em saúde mental. A própria orientação contemporânea da Organização Mundial da Saúde, UNESCO e UNICEF enfatiza que professores possuem papel importante no apoio ao bem-estar dos estudantes, mas não devem ser responsabilizados pelo diagnóstico ou tratamento de condições de saúde mental.

A questão central deste ensaio pode, portanto, ser formulada nos seguintes termos: **como a intensificação e a ampliação das atribuições docentes se relacionam com as condições de trabalho, a saúde mental dos professores e a própria possibilidade de realização da práxis pedagógica?** A partir dessa pergunta, sustenta-se a hipótese interpretativa de que a expansão das responsabilidades docentes, quando dissociada de suporte institucional e de políticas estruturais, pode contribuir para a intensificação do trabalho e para o enfraquecimento das condições necessárias ao exercício autônomo e reflexivo da docência.

O objetivo geral é analisar criticamente a relação entre complexidade do trabalho docente, precarização das condições laborais e saúde mental, articulando contribuições da Educação, Neurociência, Neuropsicologia e Saúde do Trabalhador. Especificamente, busca-se: compreender o trabalho docente a partir do pensamento complexo; discutir a função social da escola e o risco de esvaziamento da práxis pedagógica; analisar fatores psicossociais relacionados ao sofrimento docente; delimitar o conceito de burnout; e discutir a necessidade de políticas institucionais e redes multiprofissionais de proteção.

A justificativa deste estudo reside na necessidade de superar duas formas reducionistas de compreensão do problema. A primeira individualiza excessivamente o sofrimento do professor, atribuindo-o exclusivamente à sua capacidade de adaptação, resiliência ou gerenciamento emocional. A segunda, em sentido inverso, pode interpretar todo sofrimento como produto automático da estrutura social, desconsiderando diferenças individuais, relações interpessoais e recursos pessoais. Uma abordagem complexa exige considerar essas dimensões de forma articulada, sem transformar qualquer uma delas em explicação única.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar, sob perspectiva interdisciplinar, as relações entre intensificação do trabalho docente, condições psicossociais de trabalho, saúde mental e realização da práxis pedagógica no contexto educacional contemporâneo.

2.2 Objetivos específicos

- a) discutir a condição docente a partir do pensamento complexo de Edgar Morin;
- b) analisar, a partir de Saviani e Chauí, as relações entre função social da escola, conhecimento sistematizado, ideologia e organização do trabalho educacional;
- c) discutir as contribuições de Paulo Freire para a compreensão da autonomia, da humanização e da práxis docente;
- d) examinar evidências contemporâneas sobre fatores psicossociais, estresse ocupacional, burnout e bem-estar docente;
- e) discutir, a partir da Neurociência e da Neuropsicologia, os possíveis efeitos psicofisiológicos associados ao estresse ocupacional, respeitando os limites das evidências disponíveis;
- f) propor uma compreensão institucional e intersetorial da saúde mental docente, com fortalecimento da formação, da autonomia e das redes multiprofissionais.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como **ensaio teórico de natureza analítico-reflexiva**, fundamentado em abordagem interdisciplinar. Não se pretende realizar uma revisão sistemática nem apresentar resultados epidemiológicos próprios. O propósito é estabelecer um diálogo crítico entre referenciais clássicos da Educação e da Filosofia da Educação e literatura científica contemporânea relacionada ao trabalho docente, saúde mental, fatores psicossociais, estresse ocupacional, burnout e processos psicofisiológicos.

O percurso analítico foi organizado em três níveis complementares. O primeiro corresponde ao eixo teórico-humanístico, constituído principalmente pelas contribuições de Morin, Freire, Saviani e Chauí. Esses autores são utilizados como referenciais interpretativos para discutir complexidade, práxis, função social da escola, autonomia, ideologia e formação humana. O segundo corresponde ao eixo científico contemporâneo, composto por revisões e estudos sobre condições psicossociais do trabalho docente, bem-estar, burnout e saúde. O terceiro corresponde ao eixo propositivo, no qual são discutidas implicações para formação docente, organização escolar e políticas institucionais.

A literatura contemporânea foi utilizada prioritariamente para qualificar afirmações de natureza empírica. Revisões sistemáticas indicam associações entre fatores como carga de trabalho, demandas ocupacionais, baixo controle e baixo apoio social e diferentes indicadores de adoecimento ou sofrimento docente. Uma revisão de estudos longitudinais identificou

múltiplos determinantes relacionados à exaustão, incluindo características do contexto organizacional, pressão, conflitos e condições do ambiente de trabalho, mas também apontou limitações de validade em parte dos estudos analisados.

Na dimensão neurocientífica, adotou-se uma postura de prudência epistemológica. Uma revisão sistemática sobre estresse docente e biomarcadores reuniu 38 estudos e 3.290 participantes, identificando resultados variados envolvendo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, parâmetros cardiovasculares e marcadores imunológicos. Os autores destacam, contudo, a predominância de estudos transversais e a necessidade de maior número de investigações longitudinais e experimentais. Assim, este artigo não interpreta estresse ocupacional como causa direta e necessária de alterações cerebrais ou doenças específicas.

A análise também considera a necessidade de distinguir sofrimento relacionado ao trabalho, estresse ocupacional e burnout. Segundo a Organização Mundial da Saúde, trata-se de fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho inadequadamente administrado (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019), caracterizado por exaustão, distanciamento mental ou negativismo relacionado ao trabalho e redução da eficácia profissional; não é classificado como condição médica. Essa delimitação conceitual é fundamental para evitar o uso indiscriminado do termo como sinônimo de qualquer sofrimento psicológico.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 A COMPLEXIDADE DA CONDIÇÃO HUMANA E O TRABALHO DOCENTE: UMA LEITURA MORINIANA

Edgar Morin contribui para a compreensão do trabalho docente ao questionar formas fragmentadas de conhecimento que isolam fenômenos que, na realidade, encontram-se interligados (MORIN, 2000). A escola não constitui apenas um espaço de transmissão de conteúdos, assim como o professor não pode ser compreendido exclusivamente como executor técnico de um currículo. A atividade docente articula dimensões cognitivas, afetivas, sociais, culturais, éticas e institucionais.

A partir dessa perspectiva, a tentativa de separar radicalmente o professor enquanto profissional técnico de sua condição humana constitui uma operação reducionista. O professor trabalha com outros seres humanos e, conseqüentemente, encontra-se inserido em relações que envolvem expectativas, conflitos, vulnerabilidades e diferentes formas de interação social. Isso não significa atribuir ao docente responsabilidade por todas as dimensões da vida dos estudantes, mas reconhecer que a atividade educativa ocorre em um contexto humano complexo.

O pensamento complexo permite compreender, ainda, que diferentes problemas que chegam à escola possuem origens que ultrapassam seus limites institucionais. Vulnerabilidades sociais, conflitos familiares, violência, desigualdades, dificuldades econômicas e sofrimento psíquico podem manifestar-se no cotidiano escolar sem que a escola disponha, isoladamente, de recursos para solucioná-los. Quando todas essas questões são convertidas em responsabilidade individual do professor, perde-se a possibilidade de compreender a rede de determinações que compõe o fenômeno.

A metáfora de “apagar incêndios”, presente no cotidiano educacional, pode ser utilizada neste ensaio como categoria interpretativa para representar a predominância da urgência sobre o planejamento pedagógico. Não se trata de afirmar que todos os professores vivenciem a mesma situação, mas de problematizar contextos nos quais demandas emergenciais ocupam espaço significativo da jornada profissional. Nesse sentido, a complexidade não significa aceitar que o professor deva assumir todas as responsabilidades, mas reconhecer a necessidade de distribuir adequadamente funções, competências e recursos.

4.2 A FUNÇÃO SOCIAL DA ESCOLA E O RISCO DE Esvaziamento da Práxis: Contribuições de Saviani

A Pedagogia Histórico-Crítica de Dermeval Saviani atribui à escola papel fundamental na socialização do conhecimento sistematizado (SAVIANI, 2013). Nessa perspectiva, a educação escolar não pode ser reduzida à administração de comportamentos, ao cumprimento burocrático de metas ou à produção de indicadores. O ensino envolve a mediação intencional do conhecimento historicamente produzido e a criação de condições para sua apropriação pelos estudantes.

Essa contribuição permite problematizar situações em que o trabalho pedagógico é progressivamente substituído por tarefas administrativas, assistenciais ou de contenção. É necessário, entretanto, evitar uma falsa oposição entre ensino e cuidado. O cuidado constitui dimensão importante da experiência escolar; o problema ocorre quando tarefas que requerem competências específicas são transferidas ao professor sem estrutura adequada, comprometendo o tempo e as condições destinados ao ensino.

Nesse contexto, este ensaio utiliza a expressão “**esvaziamento da práxis pedagógica**” para designar a redução da possibilidade de planejamento, mediação, reflexão e produção de sentido no trabalho docente. A expressão “emburrecimento programado”, presente na versão original do manuscrito, é aqui compreendida exclusivamente como uma categoria crítica e interpretativa do autor, e não como conceito científico consolidado ou resultado empiricamente demonstrado.

Essa distinção é importante porque indicadores quantitativos possuem função legítima na avaliação de sistemas educacionais, mas não podem ser confundidos com a totalidade do fenômeno educativo. Avaliar aprendizagem e acompanhar resultados são atividades necessárias; contudo, indicadores não substituem a análise da qualidade da experiência pedagógica, das condições de trabalho, da aprendizagem efetivamente construída e das desigualdades que atravessam o processo escolar.

4.3 IDEOLOGIA, RESPONSABILIZAÇÃO INDIVIDUAL E TRABALHO DOCENTE: CONTRIBUIÇÕES DE MARILENA CHAUI

A contribuição de Marilena Chaui possibilita analisar a ideologia enquanto mecanismo de produção e naturalização de determinadas representações sociais (CHAUI, 2000). Aplicada ao campo educacional, essa perspectiva permite questionar discursos que transformam problemas estruturais em responsabilidades predominantemente individuais.

Quando a precariedade das condições de trabalho, a ausência de equipes especializadas, a insuficiência de recursos ou a sobrecarga são interpretadas exclusivamente como problemas de “gestão emocional” do professor, ocorre uma redução do problema. A questão deixa de ser “quais condições estão produzindo esse sofrimento?” e passa a ser “por que o professor não consegue lidar adequadamente com a situação?”. Essa mudança de enquadramento pode deslocar a atenção das responsabilidades institucionais para o indivíduo.

Todavia, é importante evitar uma interpretação igualmente reducionista. Reconhecer a influência das condições sociais e organizacionais não significa negar a agência individual. Professores possuem diferentes trajetórias, estratégias de enfrentamento, recursos psicológicos, experiências profissionais e redes de apoio. Uma análise rigorosa precisa reconhecer a interação entre condições objetivas e subjetividade.

Por essa razão, a responsabilização pela saúde mental docente deve ser compreendida como questão compartilhada. O professor possui responsabilidade sobre práticas profissionais e autocuidado possível, mas gestores, sistemas educacionais e políticas públicas possuem responsabilidades correspondentes relacionadas às condições nas quais o trabalho é organizado.

4.4 DA REPRODUÇÃO À EMANCIPAÇÃO: PAULO FREIRE E A PRÁXIS DOCENTE

Paulo Freire compreende a educação como prática que envolve diálogo, reflexão crítica, autonomia e humanização (FREIRE, 1996; 2005). A docência, nessa perspectiva, não

pode ser reduzida à execução mecânica de conteúdo ou ao cumprimento de procedimentos administrativos. Ensinar implica compromisso ético, rigor, pesquisa, diálogo e reconhecimento da autonomia dos sujeitos.

A noção freiriana de práxis contribui para compreender por que a saúde do professor possui relação com a qualidade do processo educativo. Um professor permanentemente submetido à urgência, à sobrecarga e à ausência de autonomia pode encontrar dificuldades para desenvolver as condições de reflexão necessárias à prática pedagógica. Isso não significa estabelecer uma relação causal automática entre sofrimento e qualidade do ensino, mas reconhecer que condições de trabalho fazem parte do contexto no qual a prática educativa acontece.

A autonomia profissional, nesse sentido, não deve ser confundida com ausência de regras ou de responsabilidade institucional. Trata-se da possibilidade de o professor exercer julgamento pedagógico, refletir sobre sua prática e participar da construção do processo educativo. A autonomia exige formação e condições institucionais que permitam o exercício responsável da profissão.

A humanização defendida por Freire também deve alcançar o trabalhador da educação. Não é coerente defender uma educação humanizadora enquanto o próprio profissional responsável por parte significativa desse processo é tratado exclusivamente como recurso produtivo. Cuidar do professor, portanto, não significa retirar-lhe responsabilidades, mas criar condições para que possa exercer sua responsabilidade profissional de maneira sustentável.

5 SAÚDE MENTAL DOCENTE, ESTRESSE OCUPACIONAL E BURNOUT

A discussão sobre saúde mental docente precisa partir de uma compreensão ampla das condições psicossociais de trabalho. Uma revisão sistemática brasileira identificou baixo apoio social, carga elevada, altas demandas e baixo controle como fatores frequentemente associados ao adoecimento de professores (GOMES et al., 2023). Outra revisão sobre bem-estar ocupacional docente identificou múltiplas dimensões relacionadas ao bem-estar, incluindo características pessoais, competências socioemocionais, respostas às condições de trabalho e relações profissionais (NWOKO et al., 2023).

Esses resultados sugerem que o sofrimento docente não pode ser interpretado apenas como consequência de fragilidades individuais. A organização do trabalho, as relações profissionais, o nível de controle sobre as tarefas, as demandas emocionais e o suporte disponível constituem dimensões relevantes. Ao mesmo tempo, a literatura não autoriza afirmar que determinada condição de trabalho produzirá necessariamente um transtorno específico em todos os indivíduos.

O burnout merece atenção particular. De acordo com a OMS, trata-se de fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho inadequadamente administrado, e não de uma doença ou condição médica classificada na CID-11. Essa definição impede que burnout seja utilizado indiscriminadamente como sinônimo de depressão, ansiedade ou qualquer forma de sofrimento psicológico.

Entre professores, estudos também têm identificado relações entre burnout e indicadores de saúde física. Uma revisão sistemática que reuniu 21 estudos e 5.267 professores encontrou associações entre burnout, queixas somáticas, doenças e alterações em marcadores relacionados ao eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e inflamação (MADIGAN et al., 2023). Os autores, contudo, ressaltam a necessidade de maior integração teórica e de pesquisas que permitam compreender melhor os mecanismos envolvidos.

A literatura brasileira também aponta a relevância do problema. Uma revisão sistemática sobre professores de escolas públicas brasileiras identificou níveis elevados de exaustão emocional em diferentes estudos, embora tenha encontrado ampla variação nas estimativas em função dos instrumentos e desenhos utilizados. Esses dados reforçam a necessidade de evitar números universais ou generalizações simplificadoras.

6 NEUROCIÊNCIA, ESTRESSE E TRABALHO DOCENTE

A aproximação entre Neurociência e Educação pode contribuir para compreender os efeitos do estresse ocupacional sem transformar a Neurociência em justificativa para conclusões que os dados ainda não permitem.

O estresse constitui resposta complexa que envolve sistemas neuroendócrinos, autonômicos, imunológicos e comportamentais. Em condições ocupacionais persistentes, diferentes sistemas fisiológicos podem apresentar alterações associadas à exposição prolongada a demandas. Estudos com professores têm investigado especialmente o eixo hipotálamo hipófise-adrenal, cortisol, parâmetros cardiovasculares e marcadores imunológicos.

Uma revisão sistemática de 2023 identificou 38 estudos envolvendo 3.290 participantes (MCGEE et al., 2023). Os resultados foram heterogêneos: alguns trabalhos encontraram associações entre estresse crônico ou burnout e alterações na atividade do eixo hipotálamo hipófise-adrenal, enquanto outros não identificaram associações semelhantes (MCGEE et al., 2023). Também foram observados resultados inconsistentes em medidas cardiovasculares e inflamatórias.

Esses achados são relevantes justamente porque demonstram a complexidade do fenômeno. Não é cientificamente adequado afirmar que a precarização do trabalho “altera o

cérebro” de maneira direta, uniforme e inevitável. O que a literatura permite afirmar com maior segurança é que determinadas formas de estresse ocupacional estão associadas a processos psicofisiológicos que podem ter repercussões sobre saúde e funcionamento do organismo.

A perspectiva neurocientífica, portanto, deve ser utilizada como complemento à análise educacional e social, e não como substituta dela. O comportamento humano resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais, históricos e ambientais. Essa compreensão converge com uma perspectiva complexa da condição humana.

7 O DESLOCAMENTO DAS FRONTEIRAS PROFISSIONAIS

A escola é atravessada por demandas que ultrapassam o currículo formal. Professores convivem com estudantes em diferentes condições sociais, culturais e emocionais e frequentemente são os primeiros adultos a perceber alterações de comportamento, sofrimento ou situações de vulnerabilidade. Isso confere ao professor uma posição estratégica de observação e acolhimento.

Entretanto, a identificação inicial de uma situação não equivale à intervenção especializada. O professor pode acolher, observar, registrar, dialogar e encaminhar, mas não deve ser transformado em substituto de psicólogos, assistentes sociais, profissionais da saúde ou outros especialistas. Essa delimitação protege tanto os estudantes quanto os próprios docentes.

A orientação internacional contemporânea reconhece precisamente essa fronteira: professores podem contribuir para ambientes escolares seguros, relacionamentos positivos, desenvolvimento socioemocional e identificação de sinais de sofrimento, mas o diagnóstico e o cuidado especializado pertencem a redes profissionais apropriadas **(WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNESCO; UNICEF, 2026)**.

Nesse sentido, a presença de equipes multiprofissionais não representa diminuição da importância do professor. Ao contrário, permite que diferentes profissionais exerçam suas competências de forma articulada. A interdisciplinaridade pressupõe justamente que nenhum profissional precise responder sozinho à totalidade de problemas complexos.

8 DESAFIOS DO COTIDIANO DOCENTE

Demandas emergentes	Função pedagógica e institucional
Mediação de conflitos	Mediação do conhecimento
Acolhimento inicial	Formação integral
Identificação de situações de vulnerabilidade	Planejamento pedagógico
Comunicação com famílias	Acompanhamento da aprendizagem
Gestão de crises	Desenvolvimento cognitivo e ético
Demandas administrativas	Pesquisa e reflexão sobre a prática
Encaminhamentos institucionais	Avaliação e intervenção pedagógica

Fonte do autor

A tabela não estabelece uma separação absoluta entre as duas colunas. O professor inevitavelmente transita por diferentes dimensões da vida escolar. O problema surge quando demandas adicionais se acumulam de maneira desproporcional e sem suporte, comprometendo as condições de realização da função pedagógica.

9 POLÍTICAS INSTITUCIONAIS E REDES DE PROTEÇÃO

Se a saúde mental docente possui relação com fatores organizacionais, respostas exclusivamente individuais são insuficientes. Estratégias de autocuidado podem ser úteis, mas não substituem mudanças nas condições de trabalho. A literatura sobre bem-estar docente destaca a importância das relações profissionais, das condições laborais e dos recursos disponíveis.

Intervenções voltadas à saúde mental de professores apresentam resultados promissores, embora os estudos sejam heterogêneos. Uma revisão sistemática e metanálise de intervenções encontrou efeitos favoráveis de programas direcionados à redução de estresse e burnout, mas também identificou limitações metodológicas e heterogeneidade entre os estudos.

Isso sugere que políticas institucionais devem combinar diferentes níveis de intervenção. Entre eles estão a melhoria da organização do trabalho, o fortalecimento das relações profissionais, a ampliação do suporte, a formação continuada, a prevenção de riscos psicossociais, a existência de canais de encaminhamento e o acesso a equipes

multiprofissionais.

No campo da formação inicial e continuada, torna-se pertinente contemplar temas como manejo pedagógico de conflitos, comunicação, limites profissionais, saúde mental e trabalho, identificação de sinais de sofrimento, redes de proteção e encaminhamento interdisciplinar. O objetivo não deve ser transformar o professor e especialista em saúde mental, mas capacitá-lo para reconhecer limites, agir eticamente e acionar a rede adequada.

10 DISCUSSÃO

A análise desenvolvida evidencia que o debate sobre saúde mental docente não pode ser separado da discussão sobre organização do trabalho. A literatura identifica associações entre diferentes fatores psicossociais e indicadores de adoecimento, enquanto os referenciais teóricos analisados permitem interpretar esse fenômeno como parte de uma realidade social mais ampla.

Morin (2000) contribui para compreender a impossibilidade de reduzir a situação docente a uma única dimensão. O professor é simultaneamente trabalhador, sujeito histórico, profissional especializado e participante de relações sociais. A fragmentação dessas dimensões pode produzir explicações incompletas.

Saviani (2013) acrescenta outra dimensão ao debate ao recolocar o conhecimento sistematizado no centro da função escolar. A ampliação das responsabilidades sociais da escola não deve eliminar sua função pedagógica. A questão não é rejeitar o cuidado, mas garantir que cuidado, proteção e ensino possam coexistir mediante divisão adequada de responsabilidades.

Chauí (2000) permite problematizar discursos que naturalizam desigualdades e deslocam problemas institucionais para a esfera individual. Quando a resposta predominante à sobrecarga é solicitar que o professor desenvolva maior “resiliência”, pode-se correr o risco de ignorar a necessidade de examinar a própria organização do trabalho.

Freire (1996; 2005), por sua vez, permite recolocar a autonomia e a humanização no centro da prática educativa. A práxis não se limita à execução de tarefas; pressupõe reflexão e ação transformadora. Condições que inviabilizam sistematicamente o planejamento, a reflexão e a autonomia podem dificultar essa dimensão da atividade docente.

A Neurociência acrescenta elementos para compreender que o estresse ocupacional possui dimensões psicofisiológicas mensuráveis, mas a literatura disponível exige cautela. Os estudos sobre biomarcadores em professores apresentam resultados variados e grande

heterogeneidade metodológica. Portanto, a contribuição neurocientífica é mais consistente quando utilizada para demonstrar a complexidade da relação entre estresse e funcionamento humano do que quando utilizada para estabelecer causalidades simples.

Outro ponto importante diz respeito à responsabilidade institucional. A OMS reconhece que o trabalho pode tanto favorecer quanto prejudicar a saúde mental, destacando a relevância das condições e da organização do trabalho. No caso docente, isso reforça a necessidade de políticas que ultrapassem a lógica de responsabilização individual.

Entretanto, uma análise equilibrada também deve reconhecer que condições institucionais não explicam isoladamente toda experiência de sofrimento. Fatores individuais, relacionais, familiares e sociais podem atuar simultaneamente. Assim, a proposta deste ensaio não é substituir um reducionismo individual por um reducionismo estrutural, mas defender uma abordagem ecológica e complexa.

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pergunta “quem cuida de quem cuida?” permanece central porque revela uma contradição importante do trabalho educacional contemporâneo: espera-se que o professor participe da formação integral dos estudantes, contribua para ambientes seguros, identifique situações de vulnerabilidade e exerça múltiplas funções relacionais, enquanto nem sempre dispõe de condições proporcionais para realizar essas tarefas.

A literatura analisada sustenta a existência de associações entre fatores psicossociais do trabalho e indicadores de sofrimento e adoecimento docente. Carga elevada, demandas ocupacionais, baixo controle e baixo apoio social aparecem entre os fatores relevantes. Revisões sobre burnout também apontam relações com saúde física e diferentes processos fisiológicos, embora não autorizem interpretações causais simplificadas.

Nesse contexto, a saúde mental do professor deve ser compreendida como questão de saúde ocupacional, organização do trabalho e política educacional. Isso não elimina a responsabilidade individual, mas impede que o sofrimento seja interpretado exclusivamente como falha pessoal. A construção de ambientes educacionais saudáveis depende da combinação entre formação, autonomia, suporte institucional, relações profissionais adequadas, condições dignas de trabalho e acesso a redes multiprofissionais.

A contribuição de Morin permite compreender a multidimensionalidade da condição docente; Saviani recoloca a função social do conhecimento sistematizado; Chaui possibilita problematizar processos de responsabilização e naturalização das desigualdades; e Freire

reafirma a centralidade da autonomia, do diálogo e da humanização. Em conjunto, esses referenciais sustentam uma leitura segundo a qual cuidar do professor não constitui ação periférica, mas elemento relacionado à própria qualidade e sustentabilidade da experiência educativa.

Vale ressaltar que, este ensaio apresenta limitações próprias de sua natureza teórica. Não produz estimativas de prevalência, não estabelece relações causais e não pretende representar a experiência de todos os professores ou sistemas educacionais. Pesquisas futuras podem avançar por meio de estudos longitudinais, investigações multicêntricas, pesquisas brasileiras sobre fatores psicossociais e avaliações de intervenções organizacionais. A produção de evidências mais robustas poderá contribuir para transformar a preocupação com a saúde mental docente em políticas institucionais sustentáveis.

Cuidar de quem educa, portanto, não significa retirar do professor sua responsabilidade profissional nem transferir a educação para outros especialistas. Significa reconhecer que a docência possui limites, competências específicas e necessidades próprias de proteção. Uma escola que pretende formar sujeitos críticos, autônomos e humanizados precisa igualmente reconhecer o professor como sujeito de direitos, conhecimento, trabalho e cuidado.

REFERÊNCIAS

- CHAUI, Marilena. O que é ideologia. São Paulo: Brasiliense, 2000.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.
- GOMES, Nayara Ribeiro; CASTRO-DE-ASSIS-SANTOS, Caroline; REZENDE, Bárbara Antunes; MESQUITA-DE-MEDEIROS, Adriane. Psychosocial factors at work and teachers' illness: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 21, n. 3, 2023. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-1014.
- MADIGAN, Daniel J.; KIM, Lisa E.; GLANDORF, Hanna L.; KAVANAGH, Owen. Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, v. 119, 2023, 102173. DOI: 10.1016/j.ijer.2023.102173.
- MCGEE, Andrew; SCOTT, Samantha; MANCZAK, Erika; WATAMURA, Sarah. Associations between biomarkers and the psychophysiological impacts of teacher stress: a systematic review. *Psychoneuroendocrinology*, v. 153, 2023, 106248. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2023.106248.
- MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO, 2000.
- NWOKO, Joy C. et al. A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 12, 6070, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20126070.
- SAVIANI, Dermeval. Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações. 11. ed.

Campinas: Autores Associados, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Burn-out an occupational phenomenon. Geneva: WHO. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health at work. Geneva: WHO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNESCO; UNICEF. Teaching with care: a practical guide for teachers to support mental health and well-being in schools. Geneva: WHO, 2026.