



Evento: XI Mostra de Iniciação Científica Júnior ▾

GESTÃO DE SALA DE AULA E SAÚDE MENTAL DOCENTE: DESAFIOS E REFLEXÕES A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DE PROFESSORES¹

Manoela Rocha da Maia², Carem Lediane Gonçalves Laurindo³

¹ Pesquisa desenvolvida frente às atividades da matéria de Gestão e Políticas Educacionais do curso de Letras da UNIJUI.

² Estudante do curso de Letras - português e inglês, vinculada ao programa Professor do Amanhã e Bolsista do PIBID. E-mail: manuelarochadamaia@gmail.com.

³ Estudante do curso de Letras - português e inglês, vinculada ao programa Professor do Amanhã e Bolsista do PIBID. E-mail: carem.laurindo@sou.unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Profissionais da educação estão constantemente expostos a novos desafios no setor educacional, impulsionadas por avanços tecnológicos, reformulações curriculares e crescentes demandas do ambiente escolar. Dentre os diversos fatores que afetam o bem-estar dos professores, destaca-se a sobrecarga emocional e psicológica associada à atarefada rotina educacional. Nesse contexto, observamos que sentimentos como angústia, aflição e ansiedade tem se tornado cada vez mais presente na rotina de professores, tanto para os recém- formados quanto para profissionais experientes.

A fim de explorar mais profundamente o tema, realizamos este estudo, que tem como objetivo refletir sobre a relação entre a gestão escolar e o adoecimento emocional dos profissionais da educação, com foco na compreensão das causas, consequências e possíveis estratégias de prevenção da síndrome de burnout. Segundo RAMOS et al. (2020), tornaram-se frequentes os casos de educadores que desenvolveram distúrbios e que encontraram dificuldades para retornar às salas de aula.

Profissionais da educação, incluindo diretores e professores, enfrentam múltiplas responsabilidades, pressões por resultados e conflitos, aumentando a vulnerabilidade ao esgotamento profissional. De acordo com essa afirmativa, o livro Nós da Docência (2023) aponta que muitos educadores naturalizam condições precárias como baixos salários e sobrecarga emocional devido à falta de estrutura nas escolas.

Neste cenário, os docentes, na maioria das vezes, assumem funções que vão além do ensino, envolvendo-se em questões emocionais, familiares e até sociais dos alunos. Essa



postura de constante adaptação e sacrifício contribui diretamente para o aumento da exaustão docente, pois o professor passa a acumular responsabilidades que extrapolam o seu papel pedagógico. De acordo com RAMOS et al. (2020), o professor ficou incapaz de enfrentar circunstâncias altamente abusivas que ultrapassaram os limites da condição humana, sendo esquecido até adoecer.

Esta pesquisa investigou, através de entrevistas e questionários, os desafios, estratégias para lidar com estresse e exaustão, e a influência da gestão de sala de aula na saúde de professores de diferentes níveis de ensino. A análise dessas perspectivas permite fomentar o debate sobre práticas escolares mais saudáveis e sustentáveis. Assim, compreender a fundo as nuances do bem-estar docente não é apenas uma questão de humanização da educação, mas um imperativo para a sustentabilidade do sistema educacional como um todo (Barreto & Fernandes, 2021).

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, buscando uma compreensão aprofundada das experiências e percepções de professores/as da rede pública. A escolha por essa metodologia visa explorar as complexidades dos desafios da docência, especialmente no que tange à saúde mental dos professores. A pesquisa terá como base teórica o livro "Nós da Docência", além de um artigo científico pertinentes à temática.

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco professores da educação básica, de diversas áreas. As dez perguntas focaram nos eixos de saúde mental docente, gestão de sala de aula, planejamento e indisciplina, priorizando a saúde mental dos professores. As perguntas realizadas foram as seguintes: "Quais são as maiores dificuldades encontradas na profissão atualmente?"; As questões específicas incluem: "Para você, qual é a importância da gestão na sala de aula?"; "Como você media os conflitos/indisciplina na sala de aula?"; "De que forma você estimula a leitura?"; "Como você busca aprimorar sua prática pedagógica? Você sente que a carga horária permite tempo suficiente para sua formação continuada e atualização profissional?"; "Como é gerenciado seu tempo de planejamento? É necessário utilizar seu tempo de descanso para planejar aulas ou realizar correções de provas e atividades?"; "Na escola em que você trabalha há diálogo entre os professores? Como é este relacionamento?"; "Quais são os principais fatores no dia a dia



da profissão que afetam seu bem-estar?"; "Você se sente apoiada pela instituição de ensino em relação à sua saúde mental? Existem recursos ou iniciativas disponíveis?"; e "Se você pudesse sugerir uma mudança que facilitaria seu trabalho e superaria uma grande dificuldade, qual seria?".

Os dados coletados foram submetidos à análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (1977). O material textual foi organizado e categorizado a partir dos eixos temáticos que guiaram as entrevistas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das entrevistas com professores da rede pública revelou um cenário desafiador para a docência, no qual a saúde mental dos profissionais está diretamente ligada às condições de trabalho. Uma das dificuldades mais relatadas é a sobrecarga de trabalho, que se manifesta na intensa demanda e na insuficiência de tempo para o planejamento de aulas. Essa realidade, somada à indisciplina dos alunos, à falta de interesse e comprometimento (muitas vezes agravada por questões familiares), e à carência de suporte especializado gera um ambiente de constante pressão. A desvalorização profissional, tanto por parte do governo quanto pelos pais, é outro ponto de grande insatisfação, impactando diretamente a percepção do professor sobre seu papel e dignidade.

As narrativas dos professores entrevistados destacaram, ainda, a complexidade das relações interpessoais no ambiente escolar, que, embora por vezes ofereçam suporte mútuo entre colegas, frequentemente revelam uma fragilidade no apoio institucional. A carência de diálogo estruturado com a equipe gestora, ou a percepção de que suas demandas e frustrações não são integralmente acolhidas, agrava o sentimento de isolamento e desamparo. A ausência de uma rede de apoio sólida por parte da instituição intensifica a sensação de que o bem-estar mental é uma responsabilidade individual, e não uma questão sistêmica que demanda atenção e investimento coletivo.

Um aspecto recorrente nas falas dos participantes foi a invasão do tempo pessoal pelo trabalho, especialmente no que tange ao planejamento de aulas e à correção de atividades. Essa realidade não só compromete a qualidade de vida e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, mas também contribui para o esgotamento e a dificuldade de buscar formação continuada. A partir disso, é possível refletir sobre o esvaziamento do sentido da prática



docente diante da sobrecarga e da pressão institucional. Como aponta DAL'IGNA (2022, p. 149), “docência é autoria. Docência é uma forma de manifestação do pensamento. Uma chance de duvidar de si e ultrapassar o próprio pensamento”. Considerando que a docência envolve transformação pessoal e profissional, a falta de tempo para reflexão e formação afeta tanto a saúde mental quanto a identidade do educador. Este cenário ressalta que, muitas vezes, o professor se vê compelido a assumir uma carga de trabalho excessiva, sacrificando seu bem-estar em prol das exigências de um sistema que negligencia a dimensão humana da docência (Silva, 2019).

Em suma, a exaustão mental dos docentes reflete-se diretamente na qualidade da gestão da sala de aula e no ensino. Professores sobrecarregados têm sua capacidade de inovar, mediar conflitos e motivar alunos comprometida. As sugestões dos entrevistados apontam para a melhoria das condições de trabalho e reconhecimento profissional, além de suporte psicossocial. Assim, a saúde mental docente é essencial para o sucesso do sistema educacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, com base nas percepções de professores, explorou a relação entre gestão de sala de aula e saúde mental docente. As entrevistas revelaram que a saúde mental dos professores é gravemente afetada pela falta de apoio institucional e políticas públicas, afetando sua qualidade de vida e desempenho. Isso ressalta a urgência de encarar o bem-estar docente como uma questão coletiva e estrutural para a eficácia educacional.

Embora algumas iniciativas tenham sido mencionadas, como palestras e momentos de acolhimento promovidos por equipes gestoras, a ausência de recursos estruturados e de um acompanhamento contínuo compromete a eficácia dessas ações. Além disso, a forte ênfase em metas quantitativas, como índices de avaliação externa, acentua a sensação de sobrecarga e desamparo, reforçando um cenário de negligência institucional e governamental em relação à saúde mental docente.

Os professores entrevistados destacaram que, em muitos casos, o suporte para questões emocionais no ambiente escolar é insuficiente ou inexistente, sendo necessário que cada profissional busque soluções individuais para lidar com o estresse e o adoecimento



mental. Essa realidade escancara a urgência de políticas integradas que priorizem o bem-estar dos educadores, indo além de metas e resultados numéricos.

A pesquisa destaca que a qualidade da gestão de sala de aula é diretamente influenciada pelo estado emocional e psicológico do professor. Docentes sobrecarregados comprometem a inovação, o relacionamento com os alunos e a produtividade do ambiente de aprendizado. Desse modo, as evidências apontam para a necessidade premente de políticas educacionais e práticas de gestão escolar que priorizem o suporte psicossocial e condições de trabalho que promovam a saúde integral dos professores. Investir no bem-estar docente é de suma importância para a qualidade do ensino e o futuro da educação.

Palavras-chave: Saúde mental docente. Gestão de sala de aula. Ambiente escolar.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e à UNIJUÍ pelo suporte e pelas oportunidades oferecidas, que foram fundamentais para a realização deste trabalho. Nosso sincero agradecimento também aos professores que participaram das entrevistas, compartilhando suas experiências e contribuindo para o desenvolvimento desta pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Simone; FERNANDES, Juliana. Saúde Mental na Docência: desafios e perspectivas. São Paulo: Editora Atlas, 2021.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

DAL'IGNA, Maria Cláudia. **Nós da docência**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2023.

RAMOS, Lázaro Saluci et al. O ambiente escolar incapaz de assegurar a saúde mental do professor: uma revisão literária. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 49, p. e3416, 29 maio 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3416/2040>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SILVA, Ana Paula. Educação e (Des)equilíbrio: a saúde mental do professor na contemporaneidade. Revista Brasileira de Educação, v. 24, n. 77, p. 345-360, abr./jun. 2019.