



EMOÇÕES E SAÚDE MENTAL DE DOCENTES: UM OLHAR REFLEXIVO SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Chaiane Maria Brum

Mestranda no Programa de Pós-Graduação Profissional em Educação pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – Campus Erechim

Adriana Salete Loss

Doutora em Educação pela Pontifícia Universidade Católica/RS e Pós-Doutora em Educação

1. Introdução

Na profissão docente, as emoções desempenham um papel essencial, influenciando a forma como os professores se relacionam com seus alunos, colegas e o próprio trabalho pedagógico. Apesar disso, historicamente, os sentimentos dos professores têm sido silenciados ou considerados irrelevantes nas políticas educacionais e nos espaços formativos. No cotidiano escolar, prevalece uma lógica que valoriza a produtividade e a técnica, mas que pouco reconhece o impacto da saúde emocional na prática docente.

A vivência diária da autora como educadora em um dos municípios que integram a Associação de Municípios do Alto Uruguai (AMAU), no Rio Grande do Sul, motivou o aprofundamento deste tema. Observações cotidianas evidenciam que os professores lidam com sobrecargas, pressões e desafios emocionais que afetam diretamente sua saúde mental e a qualidade das relações escolares. Muitos profissionais enfrentam jornadas intensas, sentimentos de frustração, cansaço e desamparo, o que compromete não apenas sua permanência na profissão, mas também a construção de ambientes educativos saudáveis.

Esse contexto leva à construção da pesquisa intitulada “*Emoções e saúde mental de docentes: um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica*”, cuja proposta é compreender como os(as) professores(as) de um município da AMAU percebem e lidam com suas emoções no exercício da docência, considerando as implicações disso para sua saúde emocional. O estudo parte do reconhecimento de que cuidar do professor é também cuidar do processo educativo como um todo.



O projeto articula-se à Linha de Pesquisa 1 – *Processos Pedagógicos, Políticas e Gestão Educacional*, do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional Em Educação, por entender que os sentimentos dos docentes são atravessados por condições de trabalho, relações institucionais e aspectos formativos. O desafio proposto é ampliar o olhar sobre a prática pedagógica, incluindo nela os aspectos subjetivos e emocionais que são, muitas vezes, deixados à margem. Assim, busca-se valorizar o professor como sujeito integral, que sente, pensa, reflete e enfrenta desafios no exercício da sua função social.

2. Metodologia

A pesquisa segue uma abordagem qualitativa, com foco na interpretação das experiências subjetivas dos docentes. O estudo contempla uma revisão bibliográfica aprofundada sobre emoções na docência, saúde mental e relações escolares e será complementado por uma pesquisa de campo ainda em fase de preparação.

O trabalho de campo consistirá na realização de entrevistas semiestruturadas com aproximadamente dez professores da rede pública municipal de ensino, sendo parte deles atuantes na Educação Infantil e parte nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. A amostragem será intencional, buscando diversidade de experiências, tempo de atuação e contextos escolares.

A análise dos dados será feita a partir da técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), visando identificar categorias que revelem como os professores percebem e elaboram suas emoções no ambiente escolar. Como produto educacional vinculado ao mestrado profissional, será elaborado um caderno pedagógico ilustrativo, contendo sugestões e reflexões para o cuidado emocional na prática docente.

3. Resultado e Discussões

Embora a etapa empírica ainda não tenha sido realizada, a fundamentação teórica já oferece pistas valiosas sobre o papel das emoções na docência e sobre as condições que impactam a saúde mental dos professores. Pesquisadores como António Nóvoa (2013) defendem que ensinar é um ato relacional e afetivo, e que a prática docente precisa ser



pensada de forma integrada às dimensões subjetivas do educador. O afastamento entre o eu pessoal e o eu profissional, quando incentivado por contextos institucionais frios e técnicos, leva ao esvaziamento do sentido do trabalho pedagógico.

A valorização simbólica do professor também aparece como um elemento central nesse debate. Axel Honneth (2003), ao tratar da teoria do reconhecimento, destaca que a ausência de reconhecimento social gera sentimentos de injustiça, desvalorização e sofrimento ético. Aplicada à docência, essa perspectiva ajuda a entender por que tantos professores se sentem emocionalmente fragilizados, mesmo diante de grande dedicação profissional.

Ao lado disso, estudiosos como Tardif (2014) e Perrenoud (2000) analisam como a intensificação do trabalho, a sobrecarga burocrática e a precarização das condições escolares ampliam o desgaste emocional. A responsabilização individual por resultados, sem apoio institucional adequado, contribui para um ambiente de trabalho que desconsidera os afetos e a subjetividade dos docentes. Essa lógica gerencialista, fortemente criticada na literatura, leva à invisibilização das emoções e à naturalização do sofrimento docente.

Outros autores, como Goleman (1995) e Damásio (2004), reforçam que o desenvolvimento da inteligência emocional e da autorregulação dos sentimentos são aspectos fundamentais para a saúde mental e o equilíbrio nas relações escolares. Trabalhar a emoção de forma intencional e pedagógica contribui não apenas para o bem-estar dos docentes, mas também para a criação de vínculos mais éticos e empáticos com os estudantes.

A proposta de uma pedagogia das emoções, conforme sugerida por Casassus (2009), defende que o ambiente escolar precisa acolher os afetos como parte do processo educativo. Negar a dimensão emocional dos sujeitos que ensinam e aprendem compromete a integralidade do processo formativo. Nesse sentido, a discussão aponta para a urgência de práticas de escuta, valorização e cuidado no cotidiano escolar.

Essas reflexões, baseadas em autores nacionais e internacionais, estruturam o plano de análise dos dados que serão coletados posteriormente. Ainda que a fase empírica esteja por ser desenvolvida, o embasamento teórico já evidencia a relevância da proposta e a necessidade de promover ações que fortaleçam o bem-estar emocional dos



professores.

4. Considerações finais

O presente estudo parte da premissa de que as emoções dos professores precisam ser reconhecidas como componentes centrais da prática educativa. Ignorar os sentimentos que emergem no cotidiano escolar não apenas empobrece o trabalho pedagógico, como também fragiliza os profissionais que sustentam o sistema educacional. Por isso, esta pesquisa propõe um olhar sensível e crítico sobre a saúde emocional dos docentes.

Ao dar visibilidade aos aspectos subjetivos da docência, a pesquisa busca contribuir para a construção de práticas escolares mais humanas e democráticas, nas quais o bem-estar dos educadores seja considerado condição essencial para a qualidade do ensino. Valorização, reconhecimento, escuta e cuidado são palavras-chave para a transformação da cultura escolar e para a superação do mal-estar docente.

Além disso, espera-se que o caderno pedagógico - produto vinculado ao projeto - possa servir como instrumento de apoio para os professores refletirem sobre suas emoções, desenvolverem estratégias de autocuidado e encontrarem espaços de diálogo e apoio mútuo. Mais do que um material técnico, trata-se de um convite à humanização do trabalho docente.

Por fim, o estudo ainda se encontra em fase de desenvolvimento, mas já reafirma a importância de discutir as emoções na educação com seriedade, criticidade e compromisso ético. Que este trabalho possa contribuir para uma escola onde os professores sejam reconhecidos não apenas por ensinar, mas também por sentir — e por precisarem, também eles, ser cuidados.

Referências

ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS DO ALTO URUGUAI (AMAU). **Institucional: história, missão e atuação**. Erechim: AMAU, [s. d.]. Disponível em: <https://www.amau.com.br/site/institucional/historia/>. Acesso em: 23 junho 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.

CASASSUS, J. **Fundamentos da Educação Emocional**. Tradução: Liz Zatz. UNESCO.



Brasília: Liber Livro, 2009.

DAMÁSIO, A. R. **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos.** São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HONNETH, A. **Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais.** São Paulo: Ed. 34, 2003.

NÓVOA, A. **Vidas de professores.** 2. ed. Porto: Porto Editora, 2013.

PERRENOUD, P. **De que forma se constroem os professores?** In: NÓVOA, A. (Org.). **Os professores e a sua formação.** Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2000.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional.** 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.