



**O DESGASTE FÍSICO
E EMOCIONAL DOS
PROFESSORES,
FRENTE A FALTA DE
ESTRUTURA E A
SOBRECARGA ESCOLAR**

O DESGASTE FÍSICO E EMOCIONAL DOS PROFESSORES, FRENTE A FALTA DE ESTRUTURA E A SOBRECARGA ESCOLAR

*Renata Bachette Rodrigues*¹

*Ademir Benedito dos Santos Junior*²

*Gabriella Sales Calação Roque*³

RESUMO

Este trabalho analisa o desgaste físico e emocional vivenciado pelos professores diante da falta de estrutura escolar e da sobrecarga de trabalho, situações que afetam diretamente o bem-estar docente e a qualidade do processo educativo. A docência é uma profissão marcada por múltiplas funções, exigindo do professor preparo constante, atenção às necessidades dos alunos, planejamento pedagógico, atuação emocional e gestão de situações complexas dentro e fora da sala de aula. Quando essas demandas se somam a condições inadequadas de trabalho, como infraestrutura

1 Estudante de Licenciatura em Pedagogia na FAESP – Campus Belenzinho (SP). E-mail: renata.rodrigues@faculadefaespedu.br

2 Professor nos cursos de Graduação em Teologia e no curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Evangélica de São Paulo. Doutorando em Educação é Mestre em Psicologia Educacional, Pós-graduado em Formação de Professores para o Ensino Superior, em Formação em Educação a Distância e em História, Sociedade e Cultura. Sua formação de nível superior inclui Bacharelado em Teologia e em História, e Licenciatura em Pedagogia, Geografia, História, Filosofia, Sociologia e Empreendedorismo. E-mail: prof.ademirsantosjr@faculadefaespedu.br.

3 Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Professora do curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Evangélica de São Paulo. Atua também como professora do ensino médio nos colégios Instituto Educacional Elyte (Sistema Anglo) e Colégio Alves (Sistema Objetivo), em Jandira (SP). E-mail: profgabriellaroque@faculadefaespedu.br.



precária, escassez de materiais, turmas numerosas, excesso de burocracias e falta de apoio institucional, o professor experimenta níveis crescentes de cansaço, estresse e esgotamento. A pesquisa evidencia que o desgaste docente repercute na prática pedagógica, enfraquecendo vínculos, reduzindo a motivação e dificultando a construção de um ambiente escolar saudável. Ao mesmo tempo, demonstra que o sofrimento do professor não é individual, mas consequência de fatores estruturais que envolvem desvalorização profissional, políticas fragilizadas e ausência de cuidado com a saúde emocional do educador. Nesse cenário, torna-se indispensável discutir estratégias de enfrentamento e políticas de valorização que assegurem melhores condições de trabalho, apoio emocional, formação continuada e reconhecimento da importância social da docência. Conclui-se que cuidar do professor é condição essencial para garantir uma educação humanizada, significativa e capaz de responder às demandas da sociedade.

Palavras-chave: Desgaste docente, Sobrecarga de trabalho, Saúde emocional, Precarização do trabalho, infraestrutura escolar.

ABSTRACT

This study analyzes the physical and emotional exhaustion experienced by teachers due to the lack of school infrastructure and excessive workloads, situations that directly affect teacher well-being and the quality of the educational process. Teaching is a profession marked by multiple functions, requiring teachers to be constantly

prepared, attentive to students' needs, engaged in pedagogical planning, emotionally responsive, and capable of managing complex situations inside and outside the classroom. When these demands are compounded by inadequate working conditions—such as poor infrastructure, scarcity of materials, large class sizes, excessive bureaucracy, and lack of institutional support—teachers experience increasing levels of fatigue, stress, and burnout. Research shows that teacher burnout has an impact on teaching practice, weakening bonds, reducing motivation, and hindering the creation of a healthy school environment. At the same time, it demonstrates that teachers' suffering is not individual, but a consequence of structural factors involving professional devaluation, fragile policies, and a lack of care for educators' emotional health. In this scenario, it is essential to discuss coping strategies and appreciation policies that ensure better working conditions, emotional support, continuing education, and recognition of the social importance of teaching. It is concluded that caring for teachers is an essential condition for ensuring a humanized, meaningful education that is capable of responding to the demands of society.

Keywords: Teacher burnout, Work overload, Emotional health, Job insecurity, School infrastructure.

INTRODUÇÃO

A profissão docente tem um papel essencial na formação dos indivíduos e no desenvolvimento da sociedade. O professor é o mediador do conhecimento, responsável por



conduzir o processo de ensino e aprendizagem, estimulando o pensamento crítico, autônomo e o crescimento integral dos alunos.

No entanto, nas últimas décadas, a realidade vivida pelos docentes tem se tornado cada vez mais desafiadora diante das transformações sociais, das novas exigências educacionais e, principalmente, das condições de trabalho muitas vezes precárias nas quais os docentes estão inseridos (Tardif, 2014).

Há tempos, os professores enfrentam uma realidade marcada pela falta de estrutura pedagógica nas escolas, pela excessiva carga de trabalho e pela constante desvalorização da profissão. A docência, que deveria ser uma prática prazerosa e significativa, tem sido, em muitos casos, fonte de estresse, cansaço e adoecimento físico e mental. De acordo com Freitas (2015), o trabalho docente vai muito além de ensinar conteúdos, pois envolve lidar com diferentes realidades sociais, demandas emocionais e pressões institucionais que muitas vezes não são reconhecidas ou valorizadas pela sociedade.

Portanto, muitos profissionais enfrentam cansaço, estresse e desmotivação, o que compromete seu desempenho, afetando a qualidade do ensino e o bem-estar pessoal.

Conforme Esteve (1999), o desgaste físico e emocional do professor repercute negativamente tanto em sua saúde quanto no ambiente escolar, já que a aprendizagem dos alunos representa um dos propósitos centrais de sua atuação profissional, podendo a dificuldade em atingi-lo gerar frustração.

Por esse motivo, é fundamental refletir sobre a necessidade de valorizar a profissão docente e criar condições que favoreçam o bem-estar físico e emocional desses profissionais, reconhecendo sua importância na formação das próximas gerações.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar como a falta de estrutura e a sobrecarga de trabalho contribuem para o desgaste físico e emocional dos professores, compreender os impactos desse processo na prática docente e destacar a importância da valorização do professor.

A pesquisa, de caráter bibliográfico, foi construída a partir da análise de livros, artigos e produções que abordam a temática da saúde mental e física e das condições de trabalho dos professores, buscando contribuir para uma reflexão crítica sobre o cuidado com o bem-estar docente e a necessidade de políticas que reconheçam a relevância do professor na construção de uma educação de qualidade.

OBJETIVO

Analisar como a falta de estrutura e a sobrecarga escolar contribuem para o desgaste físico e emocional dos professores, compreender o impacto em sua prática docente e correlacionar a valorização docente com o bem-estar profissional.

MÉTODO

A pesquisa foi conduzida a partir da análise de livros, artigos científicos, teses, dissertações e documentos oficiais



que abordam a temática do desgaste físico e emocional dos professores diante da falta de estrutura escolar e da sobrecarga de trabalho.

As informações foram obtidas em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES, utilizando palavras-chave como “Esgotamento físico e emocional”, “Sobrecarga escolar” e “Falta de estrutura nas escolas”.

Além disso, foi utilizado o livro “Falta de infraestrutura na educação brasileira” do autor Shirley Sabino, o qual tem forte embasamento teórico sobre os desafios enfrentados pelos docentes diante da precarização das condições de trabalho e da falta de estrutura nas escolas públicas brasileiras.

A DOCÊNCIA COMO PROFISSÃO

A trajetória educacional brasileira é marcada por profundas transformações que ajudam a compreender as condições de trabalho e as responsabilidades atribuídas aos profissionais da docência. Nesse sentido, torna-se essencial observar como esse percurso histórico estruturou práticas, valores e expectativas que ainda hoje influenciam o cotidiano escolar. Desde o período colonial, a educação brasileira foi inicialmente organizada pelos jesuítas, que estruturaram um modelo de ensino centrado na catequese e na formação moral, voltado principalmente para a elite colonial.

Os professores jesuítas eram vistos como detentores do saber e adotavam práticas rígidas, baseadas na disciplina,

na repetição e na obediência, refletindo um modelo escolar hierárquico e profundamente influenciado pelos valores religiosos. Após a expulsão da Companhia de Jesus, em 1759, o sistema educacional sofreu um longo processo de desorganização, e os profissionais que atuavam no magistério passaram a trabalhar, em grande parte, sem formação específica, reproduzindo métodos tradicionais que pouco dialogavam com as necessidades sociais.

Com o avanço do século XX e a consolidação das políticas públicas de escolarização, a figura do professor foi se transformando, exigindo maior qualificação e ampliando suas responsabilidades pedagógicas e sociais.

Entretanto, como destaca Saviani (2013), a história da educação no Brasil revela que, desde o período colonial, o ensino foi organizado de modo a atender interesses sociais específicos, passando por sucessivas reformas que moldaram a atuação e o papel dos professores ao longo do tempo.

Desse modo, ao compreender a trajetória histórica da educação brasileira e as transformações que moldaram o trabalho docente ao longo dos séculos, torna-se possível perceber que muitas das responsabilidades atribuídas ao professor na atualidade são resultado direto desse percurso.

À medida que a educação passou a assumir um papel mais amplo na formação social e intelectual dos indivíduos, também se ampliou a centralidade do professor no processo educativo.

É nesse contexto que se destaca a importância do seu trabalho, especialmente no desenvolvimento cognitivo dos



alunos, pois o Professor exerce um papel fundamental no aspecto cognitivo do aluno, possibilitando a construção ativa do conhecimento, estimulando a sua autonomia intelectual e sua capacidade de reflexão crítica.

Segundo Piaget (1978) “o conhecimento não é uma cópia da realidade. Conhecer é sempre um processo de construção”. Nesse sentido, o professor deve organizar situações de aprendizagem que ajudem o estudante a pensar, questionar, e interpretar, superando a visão tradicional do educando como simples receptor do conhecimento.

Assim, evidencia-se a importância do professor no desenvolvimento cognitivo do aluno, pois ele orienta e estimula o processo de construção do conhecimento.

Além dos aspectos cognitivos, o papel do professor é igualmente essencial na formação e desenvolvimento do aspecto social do aluno, influenciando também em competências afetivas que geram impacto diretamente em aspectos relacionais e comportamentais. Segundo Vygotsky (1998) o professor é mediador no processo de ensino-aprendizagem, favorecendo a construção de conhecimentos e valores essenciais.

Dessa forma, percebe-se que a docência não é só ensinar conteúdos e assumir um papel de orientação e estímulo para o estudante, organizando experiências coletivas e incentivando a cooperação entre os estudantes, dando oportunidades para os alunos construírem valores e atitudes de respeito mútuo, que contribuem para a construção da identidade do aluno.

A prática educativa assume caráter transformador

que possibilita o aluno desenvolver-se integralmente como cidadão e participativo na sociedade.

No Artigo “Afetividade e processo ensino-aprendizagem: contribuições de Henri Wallon” (Mahoney; Almeida, 2005), discute-se que a relação interpessoal professor-aluno é fator determinante, e que a afetividade é essencial estando presente em todos os estágios de desenvolvimento.

O professor criando vínculos afetivos com a turma, cria um ambiente de segurança emocional, contribuindo na confiança, motivação e disposição para o aprender, favorecendo a aprendizagem e trazendo engajamentos e interesse nas atividades escolares.

Dessa forma, pode-se compreender que os aspectos cognitivos, sociais e afetivos se complementam e se fortalecem mutuamente no processo educativo, desenvolvendo integralmente o estudante.

O aspecto cognitivo possibilita a construção do conhecimento e o desenvolvimento do pensamento crítico; o social favorece a interação, a cooperação e formação de valores de convivência; enquanto o afetivo sustenta a motivação, a confiança e o vínculo necessário para a aprendizagem significativa.

Nesse contexto, o papel do docente é fundamental, pois sua atuação é capaz de integrar esses três eixos, assumindo caráter indispensável no processo educativo, contribuindo de maneira decisiva para transformar a realidade do estudante e da sociedade. Logo, constata-se que a relevância da docência está em sua capacidade



de promover aprendizagens significativas, impactando diretamente na educação e na sociedade.

DESAFIOS DA PRÁTICA DOCENTE NO CONTEXTO ESCOLAR BRASILEIRO

O conceito de carga de trabalho é de natureza complexa, pois envolve diferentes dimensões, objetivas e subjetivas, que tornam sua definição desafiadora, principalmente quando se trata do contexto educacional.

De acordo com Seligmann-Silva (1994), a carga de trabalho corresponde ao conjunto de esforços físicos, cognitivos e emocionais que o indivíduo realiza para atender às exigências de suas tarefas. No caso do professor, esses esforços se expressam nas diversas atividades que compõem o cotidiano escolar, como o preparo de aulas, a elaboração e correção de atividades, o acompanhamento individual dos alunos, a participação em reuniões pedagógicas e a constante necessidade de atualização profissional.

Já Lima (2010) entende a carga de trabalho como uma função resultante de múltiplos fatores, como a duração das atividades, o ritmo e a intensidade do esforço, o tipo de tarefa executada e a organização dos ciclos de trabalho e de pausa.

Quando aplicamos essa compreensão ao contexto docente, percebemos que a rotina do professor exige grande capacidade de gestão do tempo e de equilíbrio emocional, visto que seu trabalho não se limita às horas em sala de aula. Muitas vezes, as demandas extrapolam o ambiente

escolar, estendendo-se ao planejamento realizado em casa, à correção de avaliações e à busca por estratégias que atendam às necessidades individuais dos alunos.

Dessa forma, compreender a carga de trabalho docente é essencial para refletir sobre as condições que influenciam o fazer pedagógico e o desenvolvimento profissional do educador.

O excesso de tarefas, a falta de recursos e o acúmulo de responsabilidades podem comprometer não apenas a qualidade do ensino, mas também o bem-estar físico e emocional do professor.

O trabalho docente é marcado por uma grande variedade de tarefas e responsabilidades que vão muito além do ato de ensinar em sala de aula. Além de ministrar aulas, o professor precisa planejar atividades, elaborar materiais didáticos, corrigir provas e trabalhos, registrar notas, participar de reuniões pedagógicas e administrativas, além de acompanhar o desenvolvimento individual dos alunos.

Também é comum que o professor desempenhe funções relacionadas ao apoio emocional dos estudantes, à mediação de conflitos e à adaptação de práticas pedagógicas às necessidades específicas de cada turma.

Essas múltiplas demandas exigem do docente um esforço contínuo, físico, cognitivo e emocional e fazem com que a carga de trabalho ultrapasse o tempo formal de expediente, muitas vezes se estendendo para além do ambiente escolar Viegas (2022).



A intensificação do trabalho, somada à falta de tempo para planejamento e descanso, contribui para o surgimento da sobrecarga, afetando o bem-estar e o desempenho do professor.

Além disso, no Brasil, ser professor tem se tornado um grande desafio, principalmente por causa das condições em que muitas escolas se encontram. A falta de estrutura física e pedagógica é um dos maiores problemas enfrentados pelos profissionais da educação e interfere diretamente na qualidade do ensino. Em muitas instituições, faltam salas adequadas, recursos tecnológicos, materiais didáticos e até mesmo mobiliário em bom estado.

108

Além disso, há escolas que não possuem biblioteca, laboratório ou espaços apropriados para o desenvolvimento de atividades pedagógicas, Ferreira (2016). Diante dessa realidade, o professor precisa improvisar, adaptar suas aulas e encontrar maneiras criativas de ensinar, mesmo sem dispor dos recursos necessários para isso.

Essas dificuldades acabam sobrecarregando o trabalho docente, pois o professor assume várias funções ao mesmo tempo: educa, organiza, planeja, administra e, muitas vezes, tenta suprir o que o ambiente escolar não oferece.

A falta de estrutura física e pedagógica é um dos maiores problemas enfrentados pelos profissionais da educação e interfere diretamente na qualidade do ensino. De acordo com Sabino (2024), a falta de infraestrutura nas escolas públicas brasileiras é um dos principais fatores que comprometem a qualidade da educação.

O autor destaca que muitas instituições de ensino enfrentam problemas estruturais sérios, como salas sem ventilação adequada, mobiliário danificado, ausência de materiais didáticos e espaços pedagógicos limitados. Essa realidade afeta tanto o desempenho dos alunos quanto a atuação dos professores, que precisam adaptar suas práticas para superar as dificuldades do ambiente escolar. Sabino ainda ressalta que a precariedade estrutural está diretamente ligada à falta de investimentos públicos e à desvalorização da educação básica, reforçando as desigualdades entre as escolas do país.

Segundo Lima, Santos e de Oliveira (2024) a precarização do trabalho docente é um fenômeno que tem se intensificado nas últimas décadas e está diretamente relacionado às condições estruturais e às políticas educacionais implementadas no país. Esse processo se manifesta por meio da desvalorização profissional, da sobrecarga de trabalho, da instabilidade contratual, da baixa remuneração e da falta de apoio institucional, refletindo uma realidade em que o professor é constantemente levado a desempenhar suas funções em condições inadequadas e desiguais.

As políticas educacionais, que deveriam garantir o fortalecimento da profissão docente, muitas vezes se mostram ineficazes ou insuficientes. Em vez de promover melhorias concretas nas condições de trabalho, acabam priorizando metas, como índices de desempenho e resultados em avaliações externas, sem considerar as necessidades reais do professor e do ambiente escolar.



Falta investimento consistente em formação continuada, infraestrutura adequada, valorização salarial e redução da burocratização das funções docentes. Como consequência, o professor é obrigado a lidar com a escassez de recursos materiais e pedagógicos, além de enfrentar o aumento de exigências sem o devido suporte para cumpri-las.

Outro ponto é a política de contratação. Em muitas redes públicas, prevalecem vínculos temporários ou precários, que não asseguram estabilidade, direitos trabalhistas plenos nem condições dignas de carreira.

Essa instabilidade gera insegurança profissional, reduz o comprometimento institucional e desestimula a permanência de professores experientes na profissão. A ausência de planos de carreira bem estruturados e de mecanismos eficazes de valorização também contribui para o enfraquecimento da identidade docente.

A falta de políticas educacionais integradas e de longo prazo agrava ainda mais esse cenário. Reformas educacionais fragmentadas, descontinuadas e baseadas em interesses políticos momentâneos acabam por comprometer a qualidade do ensino e o reconhecimento social do professor.

Em vez de uma política de Estado voltada à educação, prevalecem políticas de governo, que mudam a cada gestão e raramente garantem continuidade ou acompanhamento dos resultados. Gatti *et al.* (2019)

Dessa forma, a precarização do trabalho docente não é apenas consequência de fatores econômicos, mas também de decisões políticas que negligenciam o papel central do professor no processo educativo. Sem políticas educacionais

consistentes, que assegurem condições de trabalho dignas, autonomia pedagógica e valorização profissional, torna-se inviável pensar em uma educação pública de qualidade e socialmente transformadora.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/1996) é um dos principais marcos legais que reconhece a importância do professor e estabelece diretrizes para sua valorização.

Em seu artigo 67, a LDB determina que os sistemas de ensino devem garantir ao magistério público planos de carreira, ingresso por concurso, formação continuada e condições adequadas de trabalho. Além disso, O Plano Nacional de Educação (PNE – Lei nº 13.005/2014) reforça essas metas ao prever a valorização do magistério e a equiparação salarial dos professores com outras categorias de mesma formação.

Entretanto, na prática, essas determinações legais nem sempre são cumpridas de forma efetiva. Muitos estados e municípios ainda não implementaram planos de carreira estruturados, e a remuneração docente continua abaixo da média nacional de outras profissões com formação equivalente.

A falta de investimento suficiente em políticas de valorização, infraestrutura e formação continuada demonstra que, embora as leis brasileiras reconheçam formalmente a importância do professor, há uma grande distância entre o que está previsto na legislação e o que ocorre no cotidiano das escolas. Essa discrepância evidencia que a precarização do trabalho docente é também resultado da ineficácia na



implementação das políticas públicas, que permanecem mais no campo do discurso do que na prática concreta.

Outro ponto é que o desgaste físico e emocional vivenciado pelos professores compromete diretamente a qualidade das relações estabelecidas com os alunos e, conseqüentemente, o processo de aprendizagem.

A sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento e as condições precárias de atuação reduzem a disponibilidade afetiva do docente, afetando sua capacidade de criar vínculos, acolher demandas emocionais e manter interações significativas em sala de aula. Como destaca Teixeira (2024, p. 330), “a interação afetiva entre professor e aluno constitui-se como recurso essencial para a aprendizagem significativa, uma vez que favorece a motivação, o vínculo emocional e o engajamento dos estudantes”. Assim, quando esse vínculo é enfraquecido devido ao esgotamento docente, o clima escolar se torna menos propício ao envolvimento dos estudantes, prejudicando tanto a motivação quanto o desenvolvimento integral dos alunos.

Essa falta de apoio gera desmotivação e frustração entre os educadores, que passam a enxergar a escola e suas obrigações como um fardo, sem realização pessoal. Conseqüentemente, há uma redução do engajamento e do esforço interno em suas rotinas, o que resulta em queda de desempenho profissional, insatisfação, alterações de humor e até mesmo em problemas de ordem física e mental (Meleiro, 2002).

IMPACTOS FÍSICOS E EMOCIONAIS DA PROFISSÃO DOCENTE

A profissão docente tem sido marcada por um processo crescente de adoecimento físico e emocional, resultado das condições precárias, da intensificação do trabalho e das múltiplas demandas que surgem no contexto escolar. O professor é submetido a jornadas extensas, exigências pedagógicas cada vez mais complexas, acúmulo de funções administrativas e cobranças relacionadas ao desempenho dos alunos, elementos que contribuem para um estado de sobrecarga fisiológica e desgaste psicológico contínuo.

A valorização do fator emocional na vida do educador não deve ser encarada como um luxo ou uma opção secundária. É um investimento vital para garantir que o professor continue exercendo seu papel fundamental na formação de gerações futuras (Shinyashiki, 2023).

O debate sobre o adoecimento mental das professoras não é recente. Há anos esse tema aparece em pesquisas, relatos e discussões dentro das escolas, mostrando que as condições de trabalho continuam exigindo muito mais do que o professor consegue oferecer.

Mesmo sendo um problema amplamente reconhecido, pouco mudou na prática, o que reforça a necessidade de olhar com seriedade para o impacto emocional e físico que a docência causa.

Valorizar o aspecto emocional do educador não deve ser visto como algo opcional ou secundário. A saúde mental das professoras influencia diretamente a qualidade do trabalho pedagógico, o relacionamento com os alunos e até



o clima escolar. Quando o docente recebe apoio, tem espaço para dialogar sobre suas dificuldades e encontra condições de trabalho mais humanas, ele consegue desenvolver seu papel com mais equilíbrio e segurança.

Como destaca Eduardo Shinyashiki, investir no bem-estar emocional é garantir que o professor continue contribuindo de forma significativa para a formação das futuras gerações. Assim, cuidar do professor é também cuidar da educação, reconhecendo que nenhum processo educativo se sustenta sem profissionais emocionalmente fortalecidos.

114

O neuropsicólogo Shinyashiki (2023), em seu livro *Cuidar de quem educa: como manter o bem-estar e o equilíbrio emocional para vencer os desafios da educação*, destaca que já em 1981 a Organização Internacional do Trabalho reconhecia a docência como uma profissão de risco físico e mental.

Esse alerta mostrava que, mesmo há décadas, as condições de trabalho dos professores já chamavam atenção por causa do estresse, da sobrecarga e das exigências emocionais envolvidas. Ao retomar esse dado histórico, o autor reforça que a preocupação com a saúde dos educadores não é recente e que cuidar do bem-estar docente é essencial para garantir uma prática pedagógica saudável e sustentável ao longo do tempo.

Essa constatação evidencia que, mesmo com o passar dos anos, muitos dos desafios relacionados ao desgaste físico e emocional dos professores permanecem atuais. A rotina intensa, a cobrança constante e a falta de condições

adequadas de trabalho continuam afetando a saúde desses profissionais.

Por isso, refletir sobre o cuidado emocional do educador não é apenas uma preocupação individual, mas uma necessidade coletiva que envolve escolas, gestores e políticas públicas. Investir no bem-estar docente significa reconhecer que a qualidade da educação depende diretamente de profissionais que se sintam valorizados, apoiados e emocionalmente equilibrados.

Diversos fatores contribuem para o adoecimento dos professores, que muitas vezes acabam levando ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Na pesquisa realizada por Silva e colegas (2023) com 201 docentes da rede pública do Vale do Rio Pardo (RS), os resultados mostram um cenário preocupante: 71,5% relataram sentir estresse no trabalho, 65,9% disseram estar sobrecarregados e 66,7% afirmaram conviver com sentimento de frustração. Além disso, 47,8% apresentavam sinais de esgotamento mental e 41% demonstravam insegurança em relação ao futuro.

Os autores ressaltam ainda que 33,7% dos participantes utilizavam medicação controlada e que metade dos afastamentos na rede estava relacionada a transtornos mentais e comportamentais. Em 2014, foram registrados 313 afastamentos de servidores, sendo 122 deles professores, com grande parte dessas licenças durando até três meses.

No estado do Paraná, um estudo com 1201 professores investigou aspectos relacionados à saúde mental desses profissionais. Albuquerque e colegas (2018) identificaram



que a maioria dos participantes era formada por mulheres (77,1%), muitas delas entre 41 e 50 anos.

Também foi observado que 78,3% trabalhavam 40 horas semanais e 75,27% apresentavam transtornos psíquicos menores. Metade deles atuava em salas com mais de 30 alunos. Os dados revelam, ainda, que 44,4% mostraram sintomas depressivos, 65,53% faziam uso de medicamentos controlados e, desse grupo, 32,31% utilizavam psicotrópicos. Outro ponto relevante é que 88,09% levavam trabalho para casa, e entre esses, 42,44% apresentavam quadros de ansiedade leve ou moderada.

116

Dentro dos dados obtidos (Albuquerque et. al., 2018) foi possível perceber que as professoras do Ensino Fundamental foram as que tiveram maiores índices de ansiedade.

Do total, 26,72% já haviam se afastado do trabalho por motivos relacionados ao sofrimento mental, indicando que a saúde emocional das professoras brasileiras precisa ser tratada com urgência e atenção, pois supera índices observados em muitos outros grupos profissionais.

A saúde mental e a saúde física constituem dimensões que se influenciam mutuamente, tornando impossível analisá-las de maneira separada. Quando o indivíduo enfrenta pressões constantes, tensões emocionais ou situações de desgaste prolongado, a mente tende a reagir, e essas reações rapidamente se refletem no corpo por meio de cansaço, dores, redução da disposição e outros sinais de adoecimento.

Da mesma forma, alterações no estado físico também interferem no equilíbrio emocional. Essa interação mostra que o bem-estar depende de uma visão integral do sujeito, na qual mente e corpo funcionam de forma conectada. No caso dos professores, essa compreensão é fundamental, pois o impacto emocional vivido no cotidiano escolar não permanece restrito ao psicológico, mas afeta diretamente o funcionamento do organismo, evidenciando a necessidade de considerar ambos os aspectos quando se discute saúde docente.

Segundo o Dicionário Michaelis da Língua Portuguesa, a palavra *desgaste* refere-se ao “enfraquecimento progressivo, esgotamento” e à “modificação que resulta na redução da forma pelo atrito ou fricção”.

Com base nessa definição, o termo pode ser entendido como um processo de perda gradual de energia, força ou estabilidade, tanto em sentido físico quanto emocional. No contexto humano, o desgaste representa um enfraquecimento contínuo que interfere na vitalidade, na disposição e na capacidade de enfrentar as demandas do dia a dia, tornando-se um conceito fundamental para compreender situações de cansaço prolongado e esgotamento, como ocorre frequentemente na docência.

Ao compreender o desgaste como um processo contínuo de enfraquecimento que atinge simultaneamente o corpo e a mente, percebe-se que muitos de seus efeitos estão presentes de forma marcante na rotina dos profissionais da educação.

Essa condição se relaciona diretamente com o conjunto de manifestações que caracterizam a Síndrome de Burnout,



uma vez que ambos envolvem comprometimentos físicos, emocionais e psicológicos que se acumulam ao longo do tempo. Assim, torna-se pertinente apresentar, a seguir, os principais sintomas associados a essa síndrome, a fim de evidenciar a profundidade e a complexidade do impacto que o desgaste provoca na vivência docente.

Segundo o Ministério da educação, a Síndrome de Burnout pode se manifestar por meio de uma ampla variedade de sintomas que comprometem tanto o aspecto psicológico quanto o físico do indivíduo.

Entre os sinais mais frequentes, vai se destacar o cansaço excessivo mental e físico, acompanhado de uma fadiga contínua que persiste mesmo após períodos de descanso. As dificuldades de concentração também são recorrentes e dificultam o desempenho das atividades cotidianas. Muitas pessoas passam a enfrentar episódios de insônia, caracterizados pela dificuldade de iniciar ou manter o sono, além de alterações no apetite, que podem se expressar pelo aumento ou pela diminuição da ingestão alimentar.

No campo emocional, surgem sentimentos de incompetência, insegurança e fracasso, frequentemente acompanhados de pensamentos negativos sobre si mesmo e sobre o próprio desempenho profissional.

O humor tende a oscilar de forma intensa, resultando em mudanças repentinas que interferem na estabilidade emocional. Em muitos casos, instalam-se sentimentos de derrota e desesperança, marcados pela percepção de incapacidade diante das responsabilidades diárias. Como

consequência, o isolamento social torna-se comum, levando o indivíduo a se afastar de colegas, familiares e amigos como tentativa de proteção frente ao desgaste emocional.

Fisicamente, a síndrome também se expressa por meio de dores musculares que surgem sem causa aparente, assim como dores de cabeça frequentes. Podem ocorrer ainda alterações nos batimentos cardíacos e episódios de pressão alta, evidenciando o impacto do estresse prolongado sobre o funcionamento do organismo.

Além disso, sintomas gastrointestinais, como dor de barriga e desconfortos digestivos, indicam que o corpo responde de maneira direta e sensível ao desgaste emocional. Esses sinais demonstram que o estresse contínuo ultrapassa a esfera mental e atinge o corpo como um todo.

Outro aspecto relevante é a sensação de esvaziamento interno, percebida como perda de motivação, desânimo e falta de significado diante de atividades anteriormente prazerosas. Surge uma dificuldade crescente de iniciar o dia, acompanhada da vontade de permanecer na cama e da sensação de que as forças estão se esgotando.

Embora muitas vezes subestimados, esses sintomas, quando persistem ou aparecem simultaneamente, indicam um quadro que vai além do cansaço cotidiano, revelando um processo de desgaste profundo.

A Síndrome de Burnout, termo em inglês burnout, que significa “queimar por completo” é reconhecida pelo Ministério da Saúde como um distúrbio relacionado ao esgotamento emocional e físico decorrente de condições de trabalho desgastantes. Segundo o órgão, trata-se de um estado



de exaustão extrema provocado por ambientes profissionais marcados por alta pressão, grande responsabilidade e demandas prolongadas. Assim, grande parte dos sintomas mencionados acima, como cansaço constante, insônia, isolamento, dores físicas e sentimentos de incapacidade, correspondem precisamente aos indicadores dessa síndrome quando se manifestam de maneira duradoura e acumulada.

No âmbito educacional, o Ministério da Educação também reconhece a Síndrome de Burnout como um problema que afeta diretamente o bem-estar e o desempenho dos profissionais da educação.

120

De acordo com o MEC, Burnout é caracterizado por um processo de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, resultante da sobrecarga de trabalho e das demandas intensas do contexto escolar. O órgão destaca que a síndrome compromete a saúde integral do professor, prejudica o cotidiano pedagógico e interfere na qualidade do ensino, reforçando a necessidade de políticas institucionais de cuidado, apoio psicológico e valorização profissional dentro das escolas.

Diante do exposto, observa-se que o desgaste físico e emocional vivenciado pelos professores resulta de um processo contínuo, marcado por demandas intensas, condições de trabalho desafiadoras e sintomas que evidenciam a profunda interligação entre mente e corpo.

A presença desses sinais, associados à Síndrome de Burnout, demonstra que o adoecimento docente ultrapassa questões individuais e revela um problema estrutural que afeta diretamente a qualidade de vida e o desempenho

profissional. Reconhecer essa realidade é fundamental para ampliar o debate sobre o bem-estar dos educadores e, a partir disso, avançar para a análise das estratégias de enfrentamento e das políticas de valorização que podem contribuir para a construção de ambientes escolares mais saudáveis, humanos e sustentáveis.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E POLÍTICAS DE VALORIZAÇÃO

A discussão sobre estratégias de enfrentamento e políticas de valorização docente torna-se essencial no contexto educacional atual, especialmente diante dos desafios que permeiam a prática profissional.

Mais do que soluções pontuais, essas estratégias envolvem ações estruturadas que buscam fortalecer as condições de trabalho, promover o bem-estar dos professores e qualificar a atuação pedagógica. As políticas de valorização, por sua vez, abrangem iniciativas institucionais e governamentais voltadas ao reconhecimento da importância social da docência, assegurando formação contínua, melhores condições laborais e incentivos profissionais.

Dessa forma, compreender essas medidas é fundamental para pensar caminhos que contribuam para uma prática educativa mais sustentável e eficaz.

O enfrentamento do desgaste físico e emocional dos professores exige que se entenda a saúde mental do docente não apenas como uma questão individual, mas como uma responsabilidade institucional e social.



De acordo com Tardif e Lessard (2008), o trabalho docente é fundamentado em “interações humanas”: o professor interage constantemente com alunos, colegas, gestores e a comunidade, e essas relações envolvem demandas emocionais significativas. Essa perspectiva sugere que as escolas necessitam desenvolver práticas institucionais de cuidado psicológico que reconheçam a dimensão relacional da docência. Essas práticas podem incluir a implementação de espaços de escuta (como rodas de conversa), acompanhamento psicológico institucional, comitês de bem-estar e mecanismos para distribuir as tarefas docentes de forma mais equilibrada.

122

Tais iniciativas contribuem para a construção de uma cultura escolar que valoriza o professor não apenas pelo desempenho em sala de aula, mas também por sua condição humana, apoiando sua saúde emocional e prevenindo o esgotamento.

Ao mesmo tempo, é decisivo considerar o papel do Estado na valorização docente por meio de políticas públicas.

No artigo de André (2015), intitulado Políticas de valorização do trabalho docente no Brasil: algumas questões, a autora analisa ações de diversas secretarias estaduais e municipais voltadas para a valorização profissional: são citados programas de socialização de boas práticas, prêmios por desempenho e incentivos à qualificação docente.

No entanto, André (2015) aponta uma limitação importante: muitas dessas políticas beneficiam

individualmente os professores, mas faltam evidências de que elas promovam melhorias estruturais duradouras, tanto no bem-estar dos docentes quanto na qualidade do ensino. Esse diagnóstico reforça a necessidade de políticas mais robustas, que vão além de incentivos pontuais, para realmente transformar as condições de trabalho e o reconhecimento profissional docente.

A coletânea *Discussões sobre Valorização Docente* (Teixeira; Prado; Brito, 2021) aprofunda essa reflexão, reunindo estudos que exploram múltiplas dimensões da valorização: remuneração, tempo para planejamento, reconhecimento institucional e formação contínua.

Os autores enfatizam que uma valorização genuína requer a articulação dessas dimensões para fortalecer a identidade docente e garantir condições sustentáveis de trabalho. Para além do salário, o tempo docente é destacado: a falta de tempo para planejar, refletir e organizar suas atividades é um fator de desgaste constante.

Por isso, a valorização profissional deve contemplar políticas que permitam ao professor não apenas receber estímulos econômicos, mas dispor de tempo e condições para refletir sobre sua prática, colaborar com colegas e cuidar de si mesmo, restabelecendo um equilíbrio entre as dimensões pedagógicas, administrativas e pessoais de seu trabalho.

As experiências exitosas de enfrentamento ao adoecimento docente têm demonstrado que ações concretas e bem estruturadas podem transformar significativamente o ambiente escolar. Em diversas redes de ensino, práticas como



atendimento psicológico institucional, rodas de conversa, acompanhamento emocional contínuo e programas de formação entre pares têm contribuído para reduzir tensões, fortalecer vínculos e promover um clima organizacional mais saudável.

Um exemplo relevante é o programa implementado pela Secretaria da Educação da Bahia, que desenvolveu ações de acolhimento emocional voltadas aos profissionais da rede estadual, incluindo escuta qualificada, atividades preventivas e suporte psicológico contínuo (BAHIA, 2023).

Essa iniciativa evidencia que políticas de cuidado coletivo são possíveis e efetivas, servindo como referência para outras redes que buscam enfrentar o desgaste profissional e promover o bem-estar dos educadores. Tais práticas, quando institucionalizadas, deixam de ser ações pontuais e se tornam parte da cultura escolar, favorecendo um ambiente mais cooperativo, humano e propício ao exercício saudável da docência.

Diante dessas evidências, torna-se claro que as estratégias de enfrentamento ao adoecimento docente e as políticas de valorização profissional devem ser compreendidas como elementos estruturais de uma política educacional comprometida com a qualidade do trabalho e com a permanência dos professores na carreira.

A responsabilização não pode recair exclusivamente sobre o indivíduo, pois as condições institucionais, organizacionais e sociais exercem influência direta sobre a saúde mental e emocional do professor. Assim, cabe às escolas e aos sistemas de ensino desenvolver mecanismos

permanentes de apoio, aliados a políticas públicas que garantam condições dignas de atuação, reconhecimento profissional e suporte emocional.

A articulação entre práticas institucionais de cuidado, ações governamentais efetivas e experiências exitosas já consolidadas revela que o enfrentamento do desgaste docente depende de um conjunto integrado de ações, capazes de promover ambientes educativos mais sustentáveis, humanos e coerentes com as demandas reais da profissão.

Nesse sentido, valorizar o professor vai além de aspectos financeiros: envolve reconhecer sua humanidade, suas necessidades e a centralidade do seu trabalho para a construção de uma educação pública de qualidade.

PERSPECTIVAS FUTURAS PARA A PROFISSÃO DOCENTE

As perspectivas futuras para a profissão docente exigem uma análise profunda sobre como a educação poderá avançar sem reproduzir as condições que historicamente têm causado o desgaste físico e emocional dos professores, reconhecendo que o futuro da docência depende, de maneira decisiva, da capacidade da sociedade e das instituições escolares de transformarem o modo como o trabalho educativo é compreendido, organizado e sustentado.

Nos últimos anos, pesquisas vêm demonstrando que a intensificação das demandas emocionais, o uso crescente de tecnologias e as mudanças sociais rápidas têm elevado as pressões sobre os docentes, tornando indispensável



projetar caminhos mais humanizados e sustentáveis para o exercício da profissão.

De acordo com Silva e Carvalho (2020), a escola contemporânea enfrenta o desafio de fortalecer vínculos, criar ambientes mais acolhedores e entender que a dimensão emocional não pode mais ser tratada como algo secundário, pois ela se tornou parte essencial do processo educativo. Para os autores, o futuro da docência passa por repensar a escola como espaço de interação humana e cuidado mútuo, o que inclui reconhecer que o professor também precisa ser cuidado, compreendido e apoiado em sua trajetória profissional.

126

Essa perspectiva dialoga com o estudo de Fonseca (2024), que destaca que as tecnologias digitais continuarão avançando e modificando as práticas pedagógicas, porém não substituem o papel humano do educador; ao contrário, exigem que políticas públicas assegurem formação continuada, tempo adequado para estudo e suporte técnico, evitando que as inovações se tornem mais um fator de sobrecarga, como frequentemente ocorre quando as mudanças tecnológicas são implementadas sem apoio institucional.

Nesse cenário, as tecnologias devem ser compreendidas como instrumentos que podem facilitar o trabalho docente, organizar as rotinas escolares e ampliar possibilidades pedagógicas, desde que acompanhadas de condições que protejam o professor dos efeitos da intensificação e da pressão constante por resultados.

Nesse movimento de transformação, torna-se evidente que o futuro da docência também depende de uma valorização mais concreta e efetiva da profissão. O artigo

de Pereira (2022) destaca que o reconhecimento social, a remuneração justa, a participação docente nas decisões institucionais e a melhoria das condições de trabalho serão fatores determinantes para que os professores permaneçam na carreira e consigam exercer sua função com dignidade e motivação.

O autor argumenta que a desvalorização histórica fragiliza a identidade docente e contribui diretamente para o adoecimento físico e emocional, tornando indispensável que as políticas educacionais priorizem a valorização profissional como eixo estruturador da qualidade da educação.

Essa visão converge com o documento “Cuidando de Quem Educa” (2021), que evidencia a necessidade urgente de políticas voltadas à saúde mental dos professores, incluindo programas de apoio psicológico, ações preventivas e espaços de escuta sensível. Para o material, o cuidado institucional não deve ser entendido como privilégio, mas como obrigação ética e política das redes de ensino, que precisam assegurar ambientes saudáveis para que os professores possam desempenhar suas atividades sem adoecer. Essa perspectiva amplia a compreensão de que o bem-estar docente é parte integral do funcionamento da escola e, portanto, não pode ser desvinculado da qualidade do ensino e da permanência desses profissionais na carreira.

Ao integrar essas discussões, percebemos que o futuro da profissão docente não será definido apenas por inovações tecnológicas ou pelo surgimento de novas metodologias, mas pela capacidade das políticas públicas e das instituições educativas de promoverem condições mais justas, humanas e equilibradas para quem atua diariamente na sala de aula.



Uma docência sustentável no século XXI exige repensar o modo como o tempo de trabalho é organizado, como as relações escolares são estruturadas e como o professor é reconhecido como sujeito que também sente, sofre e precisa de apoio. Quando observamos o presente cenário de adoecimento docente, torna-se claro que o futuro precisa caminhar em direção a modelos educacionais que equilibram exigência e cuidado, inovação e apoio emocional, autonomia e proteção institucional.

Isso significa, por exemplo, garantir que as inovações tecnológicas sejam acompanhadas de programas de formação e redução de tarefas repetitivas; que a gestão escolar desenvolva práticas de acolhimento e participação; que políticas públicas assegurem salários adequados, jornadas justas e apoio psicológico contínuo; e que a sociedade reconheça o professor como figura central na construção de um país mais democrático, crítico e humano.

Dessa forma, ao projetar as perspectivas futuras para a docência, torna-se evidente que a superação do desgaste físico e emocional depende da construção de um novo paradigma educacional, no qual o professor não seja visto apenas como executor de tarefas, mas como sujeito integral, dotado de necessidades emocionais, cognitivas e sociais.

O caminho para um ensino mais humanizado requer que redes de ensino, governos e sociedade assumam o compromisso de proteger e valorizar quem educa, compreendendo que não haverá futuro para a educação sem futuro para os professores. Assim, espera-se que as próximas décadas sejam marcadas por uma transformação estrutural que coloque o bem-estar docente como prioridade, garantindo que esses profissionais possam exercer sua

função com saúde, reconhecimento e significado. Somente por meio dessa mudança profunda será possível romper com o ciclo histórico de adoecimento e construir uma educação verdadeiramente humanizada, capaz de responder às demandas de uma sociedade em constante transformação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu reafirmar a importância e a relevância social do tema escolhido, uma vez que o desgaste físico e emocional dos professores reflete diretamente na qualidade da educação e no funcionamento das instituições escolares. Ao analisar as condições precárias vivenciadas pelos docentes, torna-se evidente que discutir esse problema contribui para ampliar a compreensão social sobre o papel do professor e sobre a urgência de políticas que assegurem seu bem-estar.

As hipóteses levantadas ao longo da pesquisa foram confirmadas, demonstrando que a falta de estrutura e a sobrecarga de trabalho são fatores determinantes para o adoecimento docente e para a desmotivação profissional. Os objetivos propostos foram alcançados ao longo do trabalho, uma vez que foi possível compreender de que maneira esses elementos impactam a prática pedagógica e evidenciar a necessidade de valorização do professor como forma de promover ambientes escolares mais saudáveis.

O problema central da pesquisa, compreender como a falta de estrutura e a sobrecarga contribuem para o desgaste docente, foi respondido de forma clara a partir da análise bibliográfica realizada. Os materiais estudados mostraram que o desgaste não é um fenômeno isolado, mas um processo



estrutural condicionado pelas demandas físicas, emocionais e institucionais do trabalho docente.

A metodologia adotada, baseada em pesquisa bibliográfica, permitiu reunir diferentes estudos, autores e documentos que contribuíram para compreender o fenômeno de forma ampla. Os resultados obtidos evidenciam que as condições de trabalho precarizadas geram impactos diretos na saúde mental e física dos professores, reforçando a urgência de ações que promovam seu cuidado e valorização.

Ao longo do estudo, foi possível desenvolver reflexões pessoais sobre a realidade escolar e sobre o papel do professor. Essas reflexões permitiram compreender que a docência ultrapassa o ensino de conteúdos, exigindo equilíbrio emocional, condições dignas de trabalho e reconhecimento social. Além disso, reforçaram a percepção de que a educação só avança quando os educadores são acolhidos e suportados pelo sistema escolar.

Por fim, o estudo possibilitou um posicionamento crítico sobre a realidade educacional, permitindo reconhecer que a transformação da escola depende diretamente da valorização integral do professor. Conclui-se, portanto, que cuidar de quem educa é condição essencial para garantir uma educação comprometida com a aprendizagem, com a saúde docente e com a construção de uma sociedade mais justa e humanizada.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. S. C. de *et al.* Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 1287–1300, 2018.

ANDRÉ, Marli E. D. A. Políticas de valorização do trabalho docente no Brasil: algumas questões. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 36, n. 132, p. 1037–1056, 2015.

BAHIA. Secretaria da Educação. **Saúde do Professor**. Disponível em: <<https://www.ba.gov.br/educacao/saude-do-professor>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 15 dez. 2025.

CUIDANDO DE QUEM EDUCA. **Políticas de saúde mental para professores**. Brasília: MEC, 2021.

ESTEVE, José M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 1999.

FERREIRA, Augusto César Cardoso. **Falta de infraestrutura na educação brasileira**. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/6025/Augusto%20Cesar%20Cardoso%20Ferreira.pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

FONSECA, Ana Paula. **Tecnologias digitais e docência contemporânea**. São Paulo: Cortez, 2024.

FREITAS, Helena Costa Lopes de. **Trabalho docente e profissionalização: desafios contemporâneos**. São Paulo: Cortez, 2015.

GATTI, Bernardete A.; BARRETTO, Elba S. S.; ANDRÉ, Marli E. D. A.; ALMEIDA, Patrícia C. A. **Professores do Brasil: novos cenários de formação**. Brasília: UNESCO, 2019.

LIMA, Francisco de Paula Antunes. Carga de trabalho. In: OLIVEIRA, Dalila Andrade; DUARTE, Adriana Candella;



VIEIRA, Livia Fraga (org.). **Dicionário: trabalho, profissão e condição docente**. Belo Horizonte: UFMG, 2010. p. 1–9.

MAHONEY, A.; ALMEIDA, M. Afetividade e processo ensino-aprendizagem: contribuições de Henri Wallon. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 2, p. 215–223, 2005.

MELEIRO, A. M. A. Saúde mental do professor. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 2, n. 1, p. 45–60, 2002.

MICHAELIS. **Moderno dicionário da língua portuguesa**. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Saúde do Trabalhador em Educação**. Disponível em: <<https://portal.mec.gov.br>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

PEREIRA, Carlos. **Valorização docente e reconhecimento profissional**. São Paulo: Cortez, 2022.

PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

SABINO, Shirley. **Falta de infraestrutura na educação brasileira**. São Paulo: Dialética, 2024.

SAVIANI, Dermeval. **História das ideias pedagógicas no Brasil**. 4. ed. Campinas: Autores Associados, 2013.

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Desgaste mental no trabalho**.

São Paulo: Cortez, 1994.

SHINYASHIKI, Eduardo. **Cuidar de quem educa: como manter o bem-estar e o equilíbrio emocional para vencer os desafios da educação.** São Paulo: Gente, 2023.

SILVA, J. C. da *et al.* Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e242262, 2023.

SILVA, Natália Cristina; CARVALHO, João Paulo. **Infraestrutura escolar e qualidade do trabalho docente.** São Paulo: Penso, 2020.

TARDIF, Maurice. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas.** Petrópolis: Vozes, 2014.

TARDIF, Maurice; LESSARD, Claude. **O trabalho docente: elementos para a teoria da docência como profissão de interações humanas.** 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

TEIXEIRA, Eliara Cristina Nogueira da Silva. Perspectivas da afetividade na Educação Infantil. **Eventos Pedagógicos**, v. 15, n. 2, p. 320–340, 2024.

TEIXEIRA, Eliara; PRADO, Jany; BRITO, Regivane (org.). **Discussões sobre valorização docente.** Curitiba: Appris, 2021.

VIEGAS, Lívia. **Trabalho docente e sobrecarga escolar.** Disponível em: <<https://zenodo.org/records/12752478>>. Acesso em: 15 dez. 2025.

VYGOTSKY, L. S.; LURIA, A. R.; LEONTIEV, A. N. **Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem.** São Paulo: Ícone; USP, 1988.

