

**AS CARGAS INVISÍVEIS DA DOCÊNCIA: REFLEXÕES NECESSÁRIAS SOBRE SAÚDE MENTAL**

**THE INVISIBLE BURDEN OF TEACHING: NECESSARY REFLECTIONS ON MENTAL HEALTH**

**LA CARGA INVISIBLE DE LA ENSEÑANZA: REFLEXIONES NECESARIAS SOBRE LA SALUD MENTAL**



10.56238/revgeov16n5-040

**Gracielle Almeida de Aguiar**

Mestranda em Psicologia

Instituição: Universidade Federal de Santa Maria

E-mail: [gracielleaguiar5@gmail.com](mailto:gracielleaguiar5@gmail.com)

**André Costa da Silva**

Doutorando em psicologia

Instituição: Universidade Paulista (UNIP)

E-mail: [andre.silva522@docente.unip.br](mailto:andre.silva522@docente.unip.br)

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7930236774719287>

**Júnio Souza dos Santos**

Especialista em Gestão Estratégica Educacional

Instituição: UNINASSAU

E-mail: [souzajun81@gmail.com](mailto:souzajun81@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3650702092290979>

**Michell Pedruzzi Mendes Araújo**

Doutor em Educação

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

E-mail: [michellpedruzzi@ufg.br](mailto:michellpedruzzi@ufg.br)

**Telmo Nogueira**

Mestrando em Educação Inclusiva

Instituição: Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

E-mail: [telmo.nogueira.uemg.t5@gmail.com](mailto:telmo.nogueira.uemg.t5@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8573954741511646>

**Janáina Santana da Costa**

Pós-Doutora em Educação

Instituição: Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT)

E-mail: [janaina.costa@uft.edu.br](mailto:janaina.costa@uft.edu.br)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8513785193151221>



**Jéfferson Balbino**

Doutor em História

Instituição: Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5077934013308136>E-mail: [jeffersonbalbino@bol.com.br](mailto:jeffersonbalbino@bol.com.br)**Elcio João Gonçalves Moreira**

Mestre em Ciências Jurídicas, Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional de Sociologia

Instituição: Centro Universitário de Maringá (UniCesumar), Universidade Estadual de Londrina (UEL)

E-mail: [elcio-moreira@hotmail.com](mailto:elcio-moreira@hotmail.com)Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6958541902930991>**Rosimeria Maria Braga de Carvalho**

Doutora em Educação

Instituição: Universidade Lusófona

E-mail: [rosedecarvalho522@hotmail.com](mailto:rosedecarvalho522@hotmail.com)Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0381192491773371>**Sarah Elayne de Freitas Rezende**

Mestra em Educação Profissional e Tecnológica

Instituição: Instituto Federal Goiano

E-mail: [sarah.rezende@ifgoiano.edu.br](mailto:sarah.rezende@ifgoiano.edu.br)Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8360199467133040>**Thais Vianna Maia**

Doutora em Educação

Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

E-mail: [thaisviannamaia@gmail.com](mailto:thaisviannamaia@gmail.com)Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7279554377493561>**Eduardo Nunes da Silva**

Doutorando em Ensino de Ciências Exatas

Instituição: Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES)

E-mail: [eduardo.silva35@universo.univates.br](mailto:eduardo.silva35@universo.univates.br)Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6187161433917461>**Isidro José Bezerra Maciel Fortaleza do Nascimento**

Doutor em Educação

Instituição: Universidade de São Paulo (USP)

E-mail: [isidrofortaleza@hotmail.com](mailto:isidrofortaleza@hotmail.com)

**Denise Santos do Amaral**

Mestre em Educação

Instituição: Universidade Federal de Santa Maria

E-mail: denisisamaral@yahoo.com.br

**Elivaldo Serrão Custódio**

Professor Adjunto

Instituição: Universidade do Estado do Amapá (Ueap)

E-mail: elivaldo.pa@hotmail.com

**Kauê Paz Ribeiro da Silva**

Mestrando em Ciências Jurídicas

Instituição: Universidade Autónoma de Lisboa (UAL)

E-mail: kaue@ribeiropazadvogados.com.br

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0594000355551961>**RESUMO**

A docência contemporânea é marcada por um paradoxo: sua centralidade para o desenvolvimento social e o alarmante adoecimento psíquico de seus profissionais. Este artigo, uma revisão narrativa da literatura, tem como objetivo analisar as chamadas "cargas invisíveis" da profissão docente e sua relação direta com a crise de saúde mental na categoria. O referencial teórico ancora-se na Psicodinâmica do Trabalho de Christophe Dejours, para discutir o sofrimento e as estratégias defensivas; no conceito de Trabalho Emocional de Arlie Hochschild, para desvendar a gestão obrigatória das emoções; e no modelo tridimensional da Síndrome de Burnout de Christina Maslach, que define o esgotamento profissional. Essas perspectivas são confrontadas com dados empíricos de pesquisas nacionais (Instituto Península, Profsaúde, CNTE) e internacionais (OCDE/TALIS), que evidenciam a prevalência de estresse, ansiedade e esgotamento entre professores. A análise demonstra que as cargas invisíveis – de natureza psíquica, emocional e burocrática – são geradas por fatores estruturais, como a desvalorização salarial e a precarização das condições de trabalho, e por fatores microssistêmicos, como a relação com alunos, famílias e a gestão escolar. Conclui-se que a superação deste cenário exige a transição de um enfoque no autocuidado individual para a implementação de políticas públicas e ações institucionais concretas que tornem visíveis e aliviem essas cargas, reconhecendo que a saúde mental do professor é um pilar indispensável para a qualidade da educação.

**Palavras-chave:** Saúde Mental Docente. Trabalho Emocional. Síndrome de Burnout. Condições de Trabalho.

**ABSTRACT**

Contemporary teaching is marked by a paradox: its centrality to social development and the alarming psychological illness of its professionals. This article, a narrative literature review, aims to analyze the so-called "invisible burdens" of the teaching profession and their direct relationship to the mental health crisis within the profession. The theoretical framework is anchored in Christophe Dejours' Psychodynamics of Work, to discuss suffering and defensive strategies; in Arlie Hochschild's concept of Emotional Labor, to unravel the mandatory management of emotions; and in Christina Maslach's three-dimensional model of Burnout Syndrome, which defines professional burnout. These perspectives are compared with empirical data from national (Instituto Península, Profsaúde, CNTE)



and international (OECD/TALIS) research, which highlights the prevalence of stress, anxiety, and burnout among teachers. The analysis demonstrates that invisible burdens—of a psychological, emotional, and bureaucratic nature—are generated by structural factors, such as salary devaluation and precarious working conditions, and by microsystemic factors, such as relationships with students, families, and school administration. The conclusion is that overcoming this situation requires a shift from a focus on individual self-care to the implementation of public policies and concrete institutional actions that make these burdens visible and alleviate them, recognizing that teacher mental health is an indispensable pillar for quality education.

**Keywords:** Teacher Mental Health. Emotional Labor. Burnout Syndrome. Working Conditions.

### RESUMEN

La docencia contemporánea se caracteriza por una paradoja: su centralidad para el desarrollo social y la alarmante enfermedad psicológica de sus profesionales. Este artículo, una revisión narrativa de la literatura, busca analizar las llamadas "cargas invisibles" de la profesión docente y su relación directa con la crisis de salud mental dentro de la profesión. El marco teórico se basa en la Psicodinámica del Trabajo de Christophe Dejours, para abordar el sufrimiento y las estrategias defensivas; en el concepto de Trabajo Emocional de Arlie Hochschild, para desentrañar la gestión obligatoria de las emociones; y en el modelo tridimensional del Síndrome de Burnout de Christina Maslach, que define el agotamiento profesional. Estas perspectivas se comparan con datos empíricos de investigaciones nacionales (Instituto Península, Profsaúde, CNTE) e internacionales (OCDE/TALIS), que destacan la prevalencia del estrés, la ansiedad y el agotamiento entre los docentes. El análisis demuestra que las cargas invisibles —de naturaleza psicológica, emocional y burocrática— se generan por factores estructurales, como la devaluación salarial y la precariedad laboral, y por factores microsistémicos, como las relaciones con el alumnado, las familias y la administración escolar. La conclusión es que superar esta situación requiere un cambio de enfoque en el autocuidado individual hacia la implementación de políticas públicas y acciones institucionales concretas que visibilicen y alivien estas cargas, reconociendo que la salud mental docente es un pilar indispensable para una educación de calidad.

**Palabras clave:** Salud Mental Docente. Trabajo Emocional. Síndrome de Burnout. Condiciones Laborales.



## 1 INTRODUÇÃO

A docência contemporânea carrega um paradoxo evidente: embora sua função seja central para o desenvolvimento social, ela se tornou uma das profissões mais expostas ao sofrimento psíquico e emocional. As condições de trabalho, marcadas por sobrecarga, desvalorização e múltiplas exigências, têm provocado um aumento expressivo nos índices de adoecimento entre professores. O que antes se reconhecia como vocação, hoje se converte em uma prática tensionada entre a paixão pelo ensino e o esgotamento cotidiano.

Estudos nacionais e internacionais apontam que o adoecimento docente é fenômeno multifatorial. A pesquisa TALIS (OCDE, 2024) demonstra que o estresse é a emoção mais frequentemente relatada entre professores, ultrapassando sentimentos de satisfação e realização profissional. No Brasil, levantamentos conduzidos pela CNTE (2023) e pelo Instituto Península (2022) indicam que mais de 70% dos docentes apresentam sintomas de ansiedade, fadiga e exaustão emocional. Esses dados evidenciam a urgência de compreender as raízes estruturais desse sofrimento.

O trabalho docente, mais do que uma atividade técnica, constitui uma prática relacional e emocional complexa. A pressão por resultados, a intensificação das demandas burocráticas e a gestão das emoções em sala de aula configuram o que a literatura denomina “cargas invisíveis” do trabalho educacional. Essas cargas não aparecem nos indicadores oficiais, mas manifestam-se em sintomas de estresse crônico, perda de motivação e desgaste subjetivo, que comprometem a saúde e o sentido da profissão.

Dejours (1992), ao desenvolver a Psicodinâmica do Trabalho, oferece uma base teórica essencial para compreender o sofrimento docente. Sua análise evidencia que o trabalho pode ser tanto fonte de realização quanto de dor, dependendo das condições organizacionais e do reconhecimento simbólico do sujeito. A ausência de valorização, combinada ao excesso de demandas e à falta de autonomia, transforma o trabalho em um espaço de tensão permanente e vulnerabilidade emocional.

Ao mesmo tempo, Hochschild (1983) introduz o conceito de “trabalho emocional”, que ilumina a dimensão afetiva do fazer docente. Ensinar implica gerir constantemente as próprias emoções para manter o controle, oferecer empatia e lidar com comportamentos desafiadores. Essa exigência de equilíbrio emocional contínuo gera desgaste psíquico profundo, especialmente em contextos onde não há suporte institucional adequado. A docência, nesse sentido, é também uma forma de trabalho afetivo não reconhecido.

A teórica Christina Maslach (1999) contribui com o modelo tridimensional da Síndrome de Burnout, que se tornou referência nos estudos sobre o esgotamento docente. Seus três eixos — exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional — são amplamente identificados em professores da educação básica e superior. O Burnout representa o estágio extremo



das cargas invisíveis, quando o vínculo com o trabalho se fragiliza e o sentido da docência é corroído pelo cansaço.

No Brasil, autores como Antunes (2018) e Praun (2019) associam o adoecimento docente à precarização estrutural das condições de trabalho. A intensificação das tarefas, a fragmentação das jornadas e a pressão por produtividade aproximam a docência das dinâmicas do capitalismo de plataforma, em que o tempo e a subjetividade se tornam mercadorias. Essa realidade faz emergir o que Antunes denomina “nova morfologia do trabalho”, marcada por vínculos frágeis e deterioração da saúde mental.

A UNESCO (2022) adverte que a educação do século XXI enfrenta uma crise de cuidado. As instituições escolares, historicamente voltadas ao desempenho e à avaliação, têm negligenciado a dimensão humana da docência. As políticas educacionais, ao priorizarem resultados, acabam por intensificar o controle e reduzir os espaços de diálogo e acolhimento. Essa lógica gerencial produz um ciclo de desumanização, no qual o bem-estar do professor é tratado como responsabilidade individual, e não como questão coletiva.

Os relatórios *Education at a Glance* (OCDE, 2025) reforçam essa leitura ao mostrar que a carga horária e a complexidade das funções docentes aumentaram significativamente na última década. Professores dedicam tempo crescente a tarefas administrativas e à gestão de turmas superlotadas, ao mesmo tempo em que enfrentam instabilidade contratual e baixos salários. A conjunção desses fatores revela que o sofrimento docente é resultado direto de processos de intensificação e desvalorização institucional.

Autoras como bell hooks (2013) e Freire (1996) trazem um olhar humanista e libertador sobre o ensino, compreendendo a docência como ato de amor e resistência. Para hooks, educar é um gesto político de afirmação da vida e da diferença; para Freire, é uma prática de liberdade e esperança. Ao articular esses referenciais, torna-se possível resgatar a dimensão ética e transformadora da educação, contrapondo-a à racionalidade técnica e à lógica produtivista que se impõem nas escolas.

A análise das pesquisas empíricas revela que as “cargas invisíveis” do trabalho docente são, em essência, produto da precarização estrutural e das contradições do sistema educacional contemporâneo. Elas se manifestam tanto em nível individual (ansiedade, medo e esgotamento), quanto institucional por meio da falta de reconhecimento, apoio e políticas de cuidado. Compreender essas dinâmicas é fundamental para redefinir o sentido do trabalho docente e sua função social.

A pesquisa adota abordagem qualitativa e natureza bibliográfica, com revisão narrativa da literatura e análise documental. Foram examinados relatórios da OCDE/TALIS (2024), *Education at a Glance* (2025), UNESCO (2022), e estudos nacionais da CNTE (2023) e do Instituto Península (2022). As bases teóricas incluem Dejours, Hochschild, Maslach, Antunes, Praun, Bell Hooks e Freire. Essa



metodologia possibilita compreender, sob diferentes perspectivas, as dimensões psíquicas e estruturais do adoecimento docente.

O objetivo geral é analisar as cargas invisíveis do trabalho docente e sua relação com o adoecimento psíquico e emocional dos professores. A problematização central questiona: como a precarização, a intensificação e a desvalorização simbólica impactam a saúde mental e o sentido do trabalho docente? O estudo propõe refletir sobre a necessidade de políticas públicas e institucionais que reconheçam e mitiguem essas cargas, entendendo que a saúde mental do professor é condição essencial para a qualidade da educação.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão das cargas invisíveis da docência requer uma análise que ultrapasse a dimensão individual do sofrimento e alcance as estruturas sociais que o produzem. O trabalho do professor é atravessado por exigências simultâneas — pedagógicas, emocionais, burocráticas e afetivas — que, embora invisíveis nas estatísticas, impactam profundamente a saúde mental e o sentido do ofício. A docência se tornou, como afirmam Antunes e Praun (2015), um “trabalho de alta intensidade e baixa visibilidade”, no qual a entrega emocional raramente encontra reconhecimento.

Dejours (1992) inaugura uma abordagem central para compreender o sofrimento psíquico no trabalho ao propor a Psicodinâmica do Trabalho. Para o autor, o trabalho pode ser simultaneamente fonte de prazer e de dor, dependendo do grau de autonomia e de reconhecimento social. Quando o professor é privado de condições de exercer sua criatividade e de ver o resultado de seu esforço, instala-se o sofrimento patogênico. A docência, nesse contexto, é uma prática em que a dimensão subjetiva é permanentemente tensionada.

Para Dejours (1992, p. 58): “O sofrimento aparece quando o sujeito percebe que o trabalho não lhe permite mais se reconhecer no que faz. Ele se sente reduzido à execução, à repetição, àquilo que é prescrito. É nesse ponto que o trabalho deixa de ser criador e se torna fonte de adoecimento”. A sua teoria permite compreender por que muitos docentes desenvolvem estratégias defensivas, buscando proteger-se da dor psíquica. Tais mecanismos, porém, acabam reforçando o isolamento e a despersonalização. Ao internalizar a ideia de que o sofrimento é fraqueza individual, o professor perde a possibilidade de transformar o mal-estar em luta coletiva. Essa solidão institucional é um dos fatores que mais contribuem para o adoecimento silencioso.

A dimensão emocional do trabalho docente é analisada por Hochschild (1983), que cunhou o conceito de *emotional labor* — o trabalho emocional. Ensinar exige que o professor administre constantemente suas emoções: conter a irritação, demonstrar empatia, inspirar confiança e manter a serenidade diante de conflitos. Essa gestão emocional é parte essencial do ofício, mas raramente é reconhecida ou recompensada. No campo educacional, ela se torna uma forma de carga invisível, pois



consome energia afetiva sem retorno simbólico. “O trabalho emocional requer que o indivíduo induza ou suprima sentimentos para manter a aparência esperada por uma instituição. Quando esse esforço é contínuo e não reconhecido, o trabalhador experimenta alienação afetiva e exaustão.” (Hochschild, 1983, p. 92)

Christina Maslach (1999) aprofunda esse debate ao formular o modelo tridimensional da Síndrome de *Burnout*: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. O *Burnout* manifesta-se quando o trabalhador perde o sentido de seu fazer, distanciando-se afetivamente do outro. No caso dos professores, essa condição está associada à sobrecarga, à pressão por resultados e à ausência de reconhecimento institucional.

O *Burnout* é, portanto, a expressão máxima das cargas invisíveis da docência. A exaustão emocional é a primeira resposta ao estresse crônico. Ela leva à despersonalização, em que o trabalhador passa a tratar o outro com distanciamento e cinismo. O trabalho perde o sentido, e o indivíduo sente-se vazio de si mesmo.” (Maslach, 1999, p. 27)

No contexto brasileiro, Ricardo Antunes (2018) e Elísio Praun (2019) apontam que o adoecimento docente é parte da nova morfologia do trabalho. A intensificação das tarefas, a pressão por produtividade e a desvalorização profissional transformam o professor em gestor de múltiplas demandas, sem tempo para o descanso e a reflexão. Os autores afirmam: “O trabalho se tornou, ao mesmo tempo, o espaço de afirmação e de destruição do ser humano. A lógica produtivista converte o tempo em mercadoria e o corpo em instrumento. O sofrimento não é exceção: é o modo normal de funcionamento do sistema.” (Antunes & Praun, 2015, p. 43)

Essas transformações estruturais encontram eco no relatório da OCDE/TALIS (2024), que alerta para a deterioração das condições psicossociais da docência. O estudo indica que 58% dos professores brasileiros relatam níveis elevados de estresse e 67% afirmam que o trabalho impacta negativamente sua saúde mental, números superiores à média dos países-membros. A pesquisa conclui que a intensificação das demandas administrativas e a falta de apoio institucional estão diretamente associadas ao esgotamento e à evasão docente.

O bem-estar docente é um dos fatores mais fortemente correlacionados à satisfação no trabalho e à permanência na profissão. Professores expostos a longas jornadas, múltiplas funções e pressões constantes apresentam níveis significativamente maiores de exaustão emocional. (OCDE, TALIS, 2024, p. 17)

O relatório *Education at a Glance* (OCDE, 2025) reforça essa tendência ao revelar que o Brasil figura entre os países com maior carga horária semanal docente e menor remuneração proporcional. O documento adverte que o desequilíbrio entre esforço e reconhecimento gera o que denomina mal-estar institucional. A desvalorização simbólica do magistério afeta não apenas a saúde mental, mas também a atração e retenção de novos profissionais na carreira.



No âmbito nacional, o levantamento da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE, 2023) confirma a gravidade do cenário. Segundo o estudo, 82% dos professores relataram sintomas de ansiedade, 61% apresentaram sinais de depressão, e 43% afirmaram já ter procurado atendimento psicológico por motivos relacionados ao trabalho. O relatório sintetiza essa condição da seguinte forma: “A escola tem se tornado um espaço de sofrimento constante. O aumento da carga burocrática, a pressão por resultados e a falta de reconhecimento social corroem a autoestima e o sentido do trabalho docente. O adoecimento é coletivo, embora se manifeste em corpos individuais.” (CNTE, 2023, p. 11)

A UNESCO (2022) também denuncia a urgência de políticas institucionais voltadas ao cuidado e à saúde emocional dos educadores. O relatório Reimaginar juntos os futuros da educação afirma que o bem-estar docente é condição para a sustentabilidade do ensino, e que o autocuidado individual não é suficiente sem a transformação das estruturas de trabalho. Para a instituição, “a saúde mental dos professores é uma questão pública e coletiva” (UNESCO, 2022, p. 33).

Bell Hooks (2013), ao discutir a pedagogia do amor e da escuta, propõe uma alternativa ética à racionalidade técnica dominante nas escolas. Para a autora, ensinar é um ato de amor político, que exige coragem e compromisso com a humanidade. Quando a escola reprime as emoções e nega o cuidado, produz não apenas alienação, mas também adoecimento. “Ensinar é um ato de coragem e amor. Ao integrar mente e coração, o professor desafia as estruturas que transformam o conhecimento em instrumento de dominação. A educação libertadora nasce da capacidade de cuidar e de ser cuidado.” (Hooks, 2013, p. 29)

Paulo Freire (1996) compartilha essa visão ao compreender a docência como prática de liberdade e solidariedade. Para ele, o educador só pode transformar quando reconhece o outro como sujeito histórico. A ausência de condições dignas de trabalho e o enfraquecimento do diálogo corroem a dimensão humanizadora da educação. A docência deixa de ser espaço de emancipação e torna-se território de sofrimento silencioso.

Essas leituras críticas convergem para uma constatação central: as cargas invisíveis da docência não são produto da fragilidade individual, mas resultado de um sistema que exige mais do que oferece. O mal-estar docente é estrutural e reflete as contradições de um modelo educacional orientado por metas, avaliações e competitividade. A precarização da escola é, em essência, a precarização do humano que nela atua.

Além disso, o impacto das tecnologias e da plataformização da educação amplia as tensões. As ferramentas digitais, embora facilitem a comunicação, intensificam o controle e o ritmo de trabalho. O professor é monitorado em tempo real, avaliado por métricas de desempenho e cobrado por resultados imediatos. Como observa Antunes (2018, p.61), a tecnologia, quando submetida à lógica do capital, “não liberta o trabalhador; apenas acelera a exploração e a alienação”.



A saúde mental docente, portanto, é uma questão política. Não se trata apenas de ofertar palestras sobre autocuidado, mas de reconstruir coletivamente as condições de trabalho e de reconhecimento. Os relatórios internacionais e nacionais convergem ao afirmar que o bem-estar do professor é indicador da qualidade do sistema educacional. Proteger o docente é proteger o próprio futuro da educação.

Por fim, torna-se necessário reafirmar o caráter social e coletivo do cuidado. As cargas invisíveis, quando nomeadas, podem ser transformadas em pauta pública e política. A docência precisa recuperar o sentido de comunidade, solidariedade e pertencimento. Como defendem Hooks (2013) e Freire (1996), o cuidado não é fragilidade, mas resistência — uma pedagogia que devolve humanidade ao ato de ensinar.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os dados analisados revelam um cenário de profundo adoecimento entre docentes, cuja saúde mental é diretamente afetada pelas condições estruturais e subjetivas do trabalho. A combinação de sobrecarga, desvalorização e controle burocrático forma um conjunto de pressões que, embora invisíveis nas estatísticas econômicas, aparecem com força nas vivências cotidianas. As cargas invisíveis tornam-se visíveis no corpo, na mente e nas relações escolares deterioradas.

O relatório TALIS (OCDE, 2024) evidencia que o Brasil está entre os países com os níveis mais altos de estresse docente. Mais da metade dos professores relatam sentir-se emocionalmente esgotados após a jornada semanal, e uma parcela significativa considera deixar a profissão. O documento destaca que as fontes mais citadas de estresse são o excesso de tarefas administrativas, o comportamento dos alunos e a pressão por resultados. Esses dados apontam para a necessidade de repensar o modo como a escola é organizada e gerida.

Os professores brasileiros estão entre os que mais relatam níveis elevados de estresse e impacto negativo do trabalho sobre sua saúde mental. A intensidade das demandas administrativas e o pouco apoio institucional constituem fatores críticos para o esgotamento e a insatisfação. (OCDE, TALIS, 2024, p. 18)

A pesquisa *Education at a Glance* (OCDE, 2025) reforça essa tendência ao demonstrar que os docentes brasileiros têm uma das maiores cargas horárias de trabalho entre os países analisados, mas figuram entre os que recebem a menor remuneração proporcional. Essa discrepância entre esforço e reconhecimento revela um desequilíbrio estrutural que produz desgaste emocional. O relatório conclui que a docência no Brasil se sustenta sobre a base da dedicação pessoal, e não de políticas públicas efetivas.



Os dados da CNTE (2023) confirmam essa leitura ao evidenciar que 82% dos professores relataram sintomas de ansiedade e 61% apresentaram sinais de depressão, o que demonstra que o sofrimento não é episódico, mas sistêmico. O documento enfatiza que o acúmulo de funções e o aumento das demandas burocráticas têm intensificado o cansaço e reduzido o tempo destinado à formação e ao lazer. “O adoecimento docente reflete a precarização do sistema educacional. A escola tornou-se um espaço de exaustão, em que o professor é cobrado como gestor, psicólogo e técnico, mas raramente reconhecido como educador.” (CNTE, 2023, p. 12)

Os resultados permitem observar que a saúde mental docente é o espelho da degradação das relações de trabalho no setor público e privado. A racionalidade gerencial, marcada por metas e avaliações, converteu o ensino em uma atividade controlada e mensurável. Dejours (1992) ajuda a compreender esse fenômeno ao afirmar que a ausência de reconhecimento é a principal fonte de sofrimento. Quando o professor não vê sentido em seu trabalho, o vínculo simbólico com a profissão se rompe.

No campo da subjetividade, o conceito de *trabalho emocional* de Hochschild (1983) explica o esforço psíquico diário dos professores. A necessidade constante de manter serenidade e empatia diante de situações de conflito cria uma discrepância entre emoção sentida e emoção exibida. Essa dissonância afetiva, quando prolongada, gera esgotamento. O docente, ao mesmo tempo em que cuida dos outros, vê-se impedido de cuidar de si.

A teoria de Maslach (1999) sobre o Burnout reforça esse diagnóstico ao identificar a tríade formada por exaustão emocional, despersonalização e perda de realização profissional. Entre os docentes, a despersonalização surge quando o contato humano se torna insustentável e o professor passa a agir mecanicamente. Esse processo desumaniza o trabalho e o afasta de seu sentido original. O cansaço passa a ser não apenas físico, mas existencial.

As evidências também apontam que o gênero é um fator importante na análise das cargas invisíveis. De acordo com a CNTE (2023), as mulheres representam 78% do magistério público e são mais expostas à dupla jornada e às demandas emocionais. A feminização da docência intensifica a sobrecarga emocional, uma vez que o cuidado é socialmente atribuído às mulheres.

A naturalização dessa condição perpetua o sofrimento psíquico e invisibiliza o esforço cotidiano das professoras. “As professoras, além de lidar com as exigências pedagógicas e afetivas da sala de aula, enfrentam a sobreposição entre o trabalho profissional e o doméstico. Essa duplicidade gera um esgotamento contínuo e naturalizado, que afeta a saúde e o desempenho.” (CNTE, 2023, p. 14)



O pensamento de Antunes e Praun (2015) permite compreender essas evidências em um quadro mais amplo. Para os autores, o adoecimento docente é expressão do capitalismo contemporâneo, que transforma o trabalho em espaço de exploração da subjetividade. O corpo e a mente do trabalhador tornam-se extensões da máquina produtiva. O professor, ao ser pressionado por metas e avaliações, passa a reproduzir a lógica do desempenho que o adocece. “A sociedade do adoecimento é aquela em que a dor deixa de ser exceção e se torna regra. O trabalho, antes fonte de identidade e realização, converte-se em mecanismo de desgaste e alienação.” (Antunes; Praun, 2015, p. 41)

Essas análises se conectam com o alerta da UNESCO (2022) de que a crise da educação é também uma crise de cuidado. As instituições escolares foram estruturadas para controlar e medir, e não para acolher. O documento *Reimaginar juntos os futuros da educação* propõe políticas de bem-estar docente como eixo de sustentabilidade educacional. A saúde mental, nesse sentido, é vista como dimensão da qualidade e não apenas como tema de saúde pública.

A pandemia de COVID-19 acentuou a fragilidade emocional dos professores, como destacam relatórios do Instituto Península (2022) e da OCDE (2025). O ensino remoto intensificou as demandas digitais e o isolamento, ampliando o sentimento de desamparo. O professor, obrigado a reinventar práticas pedagógicas em tempo recorde, vivenciou o aumento das jornadas e a perda de limites entre vida pessoal e profissional.

Além do sofrimento individual, há implicações pedagógicas diretas. Professores emocionalmente esgotados tendem a adotar práticas de ensino mais reativas, com menor engajamento e criatividade. A exaustão reduz a capacidade de mediação e o entusiasmo pela aprendizagem. Essa deterioração afeta o clima escolar e, conseqüentemente, os resultados de aprendizagem, conforme reconhece a própria OCDE (2025) ao vincular bem-estar docente à qualidade educacional.

As experiências de resistência também emergem como resposta a esse cenário. Movimentos de valorização docente, redes de apoio emocional e projetos de escuta ativa têm sido implementados em algumas escolas e sindicatos. Essas ações, embora localizadas, apontam caminhos para uma pedagogia do cuidado e da solidariedade. O desafio é transformar essas práticas em políticas públicas sustentáveis.

A leitura freiriana contribui para essa reconstrução ao reafirmar a docência como prática ética e política. Freire (1996) defende que o ato de ensinar exige esperança e afeto, pois educar é também humanizar. Essa perspectiva aproxima-se de Bell Hooks (2013), que vê o cuidado como forma de resistência. Para ambos, a escola só será espaço de transformação se também for espaço de saúde, escuta e reconhecimento.



Os resultados analisados confirmam que o adoecimento docente não pode ser tratado como problema individual. Ele expressa o colapso de um modelo educacional orientado por produtividade e controle. Tornar visíveis as cargas invisíveis significa reconhecer o sofrimento como sintoma social e reivindicar o direito de ensinar com dignidade. A superação dessa crise depende da construção de políticas de valorização, do fortalecimento dos vínculos coletivos e da retomada da dimensão humana do trabalho docente.

#### 4 CONCLUSÃO

As análises apresentadas ao longo deste capítulo demonstram que o adoecimento docente não é um fenômeno isolado ou restrito à esfera individual. Ele reflete um contexto estrutural de precarização do trabalho e de desvalorização simbólica da profissão. As chamadas “cargas invisíveis” — emocionais, psíquicas e burocráticas — resultam da intensificação das exigências e da ausência de reconhecimento, convertendo a docência em um campo de tensão permanente entre o desejo de ensinar e as condições que o inviabilizam.

A partir das contribuições de Dejours (1992), compreende-se que o sofrimento emerge quando o trabalho deixa de ser espaço de criação e passa a ser lugar de repetição e impotência. Antunes e Praun (2015) reforçam essa leitura ao apontar que a sociedade contemporânea naturalizou o mal-estar e transformou o adoecimento em forma de existência laboral. No contexto educacional, isso se traduz na erosão do prazer de ensinar e no sentimento de desumanização, alimentado pela falta de políticas de valorização e cuidado.

Os dados da OCDE (2024; 2025) e da CNTE (2023) evidenciam a dimensão coletiva do problema. O sofrimento docente, quantificável em índices de ansiedade e depressão, é expressão de um modelo educacional que exige produtividade emocional e resiliência incondicional, mas oferece pouco suporte institucional. Nesse sentido, o cuidado com a saúde mental não pode se restringir ao autocuidado individual: é imperativo que se torne eixo de políticas públicas e diretriz das instituições escolares.

A reconstrução do sentido do trabalho docente passa, portanto, pela revalorização do vínculo humano na escola. Como afirmam bell hooks (2013) e Freire (1996), ensinar é um ato de amor e coragem que pressupõe a presença do outro como sujeito. Retomar a dimensão afetiva e ética da docência significa resistir à lógica instrumental que reduz o professor a executor de tarefas. O cuidado, nesse contexto, é uma forma de resistência política e pedagógica.

Conclui-se que enfrentar as cargas invisíveis da docência exige um compromisso coletivo com a dignidade e a humanidade do trabalho educativo. A transformação dessa realidade depende da criação de ambientes escolares saudáveis, do fortalecimento dos vínculos comunitários e da implementação de políticas que reconheçam o professor como pilar do desenvolvimento social. Tornar visível o



sofrimento docente é o primeiro passo para reconstruir a esperança e reafirmar a educação como prática libertadora e essencialmente humana.

As análises apresentadas ao longo deste capítulo demonstram que o adoecimento docente não é um fenômeno isolado ou restrito à esfera individual. Ele reflete um contexto estrutural de precarização do trabalho e de desvalorização simbólica da profissão. As chamadas “cargas invisíveis” — emocionais, psíquicas e burocráticas — resultam da intensificação das exigências e da ausência de reconhecimento, convertendo a docência em um campo de tensão permanente entre o desejo de ensinar e as condições que o inviabilizam.

A partir das contribuições de Dejours (1992), compreende-se que o sofrimento emerge quando o trabalho deixa de ser espaço de criação e passa a ser lugar de repetição e impotência. Antunes e Praun (2015) reforçam essa leitura ao apontar que a sociedade contemporânea naturalizou o mal-estar e transformou o adoecimento em forma de existência laboral. No contexto educacional, isso se traduz na erosão do prazer de ensinar e no sentimento de desumanização, alimentado pela falta de políticas de valorização e cuidado.

Os dados da OCDE (2024; 2025) e da CNTE (2023) evidenciam a dimensão coletiva do problema. O sofrimento docente, quantificável em índices de ansiedade e depressão, é expressão de um modelo educacional que exige produtividade emocional e resiliência incondicional, mas oferece pouco suporte institucional. Nesse sentido, o cuidado com a saúde mental não pode se restringir ao autocuidado individual: é imperativo que se torne eixo de políticas públicas e diretriz das instituições escolares.

A reconstrução do sentido do trabalho docente passa, portanto, pela revalorização do vínculo humano na escola. Como afirmam Bell Hooks (2013) e Freire (1996), ensinar é um ato de amor e coragem que pressupõe a presença do outro como sujeito. Retomar a dimensão afetiva e ética da docência significa resistir à lógica instrumental que reduz o professor a executor de tarefas. O cuidado, nesse contexto, é uma forma de resistência política e pedagógica.

Conclui-se que enfrentar as cargas invisíveis da docência exige um compromisso coletivo com a dignidade e a humanidade do trabalho educativo. A transformação dessa realidade depende da criação de ambientes escolares saudáveis, do fortalecimento dos vínculos comunitários e da implementação de políticas que reconheçam o professor como pilar do desenvolvimento social. Tornar visível o sofrimento docente é o primeiro passo para reconstruir a esperança e reafirmar a educação como prática libertadora e essencialmente humana.



**REFERÊNCIAS**

ANTUNES, Ricardo; PRAUN, Elísio. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. São Paulo: Boitempo, 2015.

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

BELL HOOKS. Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

BRASIL. Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE). Pesquisa Nacional sobre Saúde Mental e Condições de Trabalho Docente. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.cnte.org.br>. Acesso em: 8 out. 2025.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. The managed heart: commercialization of human feeling. Berkeley: University of California Press, 1983.

INSTITUTO PENÍNSULA. Relatório sobre bem-estar docente e educação pós-pandemia. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br>. Acesso em: 8 out. 2025.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass, 1999.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). Teaching and Learning International Survey – TALIS 2024: teachers and learning environments. Paris: OECD Publishing, 2024. Disponível em: <https://www.oecd.org/education/talis/>. Acesso em: 8 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). Education at a glance 2025: OECD indicators. Paris: OECD Publishing, 2025. Disponível em: <https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/>. Acesso em: 8 out. 2025.

PRAUN, Elísio. Precarização e sofrimento no trabalho docente. Campinas: Autores Associados, 2019.

UNESCO. Reimaginar juntos os futuros da educação: um novo contrato social para a educação. Paris: UNESCO, 2022. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/>. Acesso em: 8 out. 2025.

