

**BEM-ESTAR NA DOCÊNCIA: UMA ANÁLISE DOS FATORES
CONTEMPORÂNEOS QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE
VIDA DOS PROFESSORES**

**WELL-BEING IN TEACHING: AN ANALYSIS OF
CONTEMPORARY FACTORS INFLUENCING TEACHERS'
QUALITY OF LIFE**

Giovana Boicko⁽¹⁾; Jordana Wruck Timm⁽²⁾

*(1,2) Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
– URI (Brasil)*

E-mail: giovanaboicko@gmail.com⁽¹⁾; jordana@uri.edu.br⁽²⁾

ID. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0028-167X>⁽¹⁾; <https://orcid.org/0000-0002-4445-1909>⁽²⁾

Recebido: 13/08/2024

Aceite: 28/10/2024

Publicado: 19/12/2024

RESUMO

Este estudo tem como objetivo discutir o conceito de bem-estar na docência e identificar fatores que favorecem o bem-estar docente na contemporaneidade, segundo a literatura. Pauta-se numa abordagem qualitativa, por meio de revisão sistemática da literatura científica sobre o bem-estar docente. Os resultados indicam que as condições de vida e de trabalho frequentemente geram estresse, exacerbado pelas incertezas e exigências elevadas impostas aos sujeitos. Contudo, mesmo que a educação seja uma das áreas com maior incidência de síndrome de burnout, o estresse pode também se manifestar como *eustress* (o estresse positivo), promovendo o bem-estar docente, foco da discussão deste estudo. Mesmo que ainda sejam necessários novos estudos, esta pesquisa identifica diferentes aspectos que podem favorecer o bem-estar docente, em apoio à busca de caminhos para seu desenvolvimento.

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Palavras-chave:

bem-estar docente; *coping*; locus de controle; trabalho docente

ABSTRACT

This study aims to discuss the concept of well-being in teaching and identify factors that promote teacher well-being in contemporary times, according to the literature. It is based on a qualitative approach, through a systematic review of the scientific literature on teacher well-being. The results indicate that living and working conditions often generate stress, exacerbated by uncertainties and high demands imposed on individuals. However, even though education is one of the areas with the highest incidence of burnout syndrome, stress can also manifest as eustress (positive stress), promoting teacher well-being, the focus of this study's discussion. Although further studies are still needed, this research identifies different aspects that can foster teacher well-being, in support of the search for pathways for its development.

Keywords:

coping; locus of control; teacher well-being; teaching work

Introdução

Na contemporaneidade, ocorreram muitas transformações em todos os setores da sociedade, incluindo avanços tecnológicos, mudanças econômicas significativas e alterações nas estruturas sociais e familiares. A Revolução Digital tem produzido transformações que redefiniram profundamente a sociedade contemporânea, alterando de forma significativa a maneira como as pessoas trabalham, consomem, se comunicam e aprendem. O acesso e a gestão da informação tornaram-se pilares fundamentais da modernidade, elevando a importância da informação acima dos recursos materiais tradicionais e posicionando as gigantes tecnológicas como as principais influenciadoras globais (Gómez, 2015). Nesse contexto, emerge uma cultura de exigências constantes por produtividade, que prioriza resultados e eficiência, frequentemente em detrimento do bem-estar individual. Adicionalmente, a volatilidade do mundo digital, marcada por instabilidade e efemeridade, perpetua um clima de incerteza e

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

transição constante. Essas mudanças têm influenciado de maneira significativa o estado anímico das pessoas, chegando a interferir no seu estado de saúde.

Na área da educação, as transformações incluem novas metodologias de ensino, integração de tecnologias digitais, mudanças curriculares e a massificação de alunos, sem o devido suporte necessário para que os professores possam atender a todas essas demandas. Adicionalmente, é importante notar que “em diversas partes do mundo, reformas educacionais têm sido implementadas sob a tutela de agências mundiais de regulação, como o Banco Mundial e a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)” (Boicko; Poli; Marques, 2023, p. 3). Essas reformas realizadas, frequentemente, enfatizam a padronização e a avaliação contínua de desempenho, impondo metas rígidas e um foco excessivo em resultados quantitativos. Isso tem levado a uma maior pressão sobre os professores, que precisam adaptar-se rapidamente a esses novos parâmetros. Além de promover práticas de precarização do trabalho, a cultura neoliberal e a globalização agravam, também, as dificuldades enfrentadas pelos educadores, que devem, constantemente, equilibrar as crescentes exigências burocráticas com a necessidade de proporcionar uma educação de qualidade. Assim, nas últimas décadas, os professores enfrentam, ao mesmo tempo, uma crescente desvalorização da profissão docente e um aumento significativo das exigências sociais sobre o seu trabalho. Isso vem gerando uma grande sobrecarga e desgaste emocional em muitos profissionais (Jesus, 2001, 2007; Esteve, 1999; Picado, 2009).

Nesse contexto, emerge um fenômeno denominado de mal-estar docente (Esteve, 1999; Jesus, 2001; 1998; Picado, 2009), caracterizado como uma patologia social originada pelas adversidades encontradas no contexto do trabalho. Esse fenômeno provoca infelicidade e estresse nos docentes, podendo até desencadear a síndrome de *burnout*¹. Contudo, apesar dessas condições adversas, existe uma parcela de professores que conseguiram se adaptar e se manter felizes e realizados na profissão docente, um estado que se denomina bem-estar docente (Esteve, 1992; 1999; Picado, 2009).

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Há professores que, quiçá, por suas competências e por sua resiliência, desenvolvem estratégias para enfrentar e superar os desafios e demandas profissionais do contexto escolar (Picado, 2009). Essas características de lidar de forma positiva com os desafios inerentes à profissão docente apontam na direção do fenômeno do bem-estar docente. Isto porque os problemas cotidianos, para algumas pessoas, não são, necessariamente, fonte de estresse negativo. Ao contrário, são entendidos como desafios a serem superados, gerando novos saberes, satisfação e crescimento pessoal.

Picado (2009) revela que o estresse pode gerar diferentes tipos de sentimentos, tanto negativos como positivos. O estresse negativo, também conhecido como *distress*, é causado por situações difíceis que resultam em perturbações psicológicas, podendo levar ao adoecimento e ao surgimento do mal-estar docente. Por outro lado, o estresse positivo, conhecido como o *eustress*, impulsiona a busca por soluções para os problemas, encarando-os como desafios que precisam ser superados, “[...] existem professores que, apesar de todos os percalços e desafios que estão impostos no cotidiano escolar, conseguem (re)construir sua identidade de forma positiva, com resiliência e engajamento para criar soluções, possuindo o *eustress* [...]” (Poli, 2020, p. 68).

O bem-estar na docência está se destacando no cenário educacional contemporâneo, à medida que pesquisadores e formuladores de políticas buscam compreender suas implicações para a qualidade do ensino e a saúde mental dos professores. Este artigo tem como objetivo discutir o conceito de bem-estar docente e identificar fatores que o promovem, a partir das produções científicas. Parte, assim, do seguinte problema de pesquisa: como se caracteriza o conceito de bem-estar docente na contemporaneidade e que fatores favorecem o seu desenvolvimento, segundo a literatura? A próxima seção descreverá os procedimentos metodológicos empregados no seu desenvolvimento.

Método

O presente estudo se caracteriza como um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, configurando-se como uma pesquisa bibliográfica. Partiu-se do estudo das contribuições de alguns autores de referência sobre o tema, dentre os quais Esteve (1999), Jesus (2007), Picado (2009), Timm, Stobäus e Mosquera (2014). A partir do estudo desses autores e visando analisar as produções mais recentes sobre o tema, realizamos o levantamento sistemático dos estudos produzidos nos últimos 10 anos. A metodologia foi organizada nas seguintes etapas: definição da pergunta norteadora; seleção e obtenção dos artigos, conforme critérios específicos de inclusão e exclusão; avaliação dos estudos inicialmente selecionados; discussão dos resultados obtidos; e redação do texto. A revisão abrangeu o período de 2014 a 2024, incluindo artigos revisados por pares, em português, inglês e espanhol, indexados pelo Portal de Periódicos da Capes. Utilizando o descritor “bem-estar docente”, identificaram-se inicialmente 18 artigos.

Os critérios de exclusão usados foram: estudos que não focavam primariamente no bem-estar docente, focavam em outras funções escolares, visavam construir instrumentos, ou eram sobre professores universitários e que não fossem da área da educação. A seleção começou com a análise de títulos, excluindo 8 que não estavam alinhados ao objeto de pesquisa, seguida pela análise de resumos dos 10 restantes, resultando em uma amostra final de 8 artigos. Com base nesses artigos selecionados e com o apoio do quórum de autores que são referência no estudo do tema, buscou-se conceituar o bem-estar docente e identificar estratégias que favorecem a construção de um ambiente de trabalho saudável e produtivo, essencial para o desenvolvimento do bem-estar docente e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade educacional. O objetivo é compreender os fatores relacionados ao bem-estar docente, baseando-se em vários estudos para contribuir com a discussão sobre o bem-estar e a saúde dos professores. Espera-se que este estudo promova uma maior atenção para os fatores que impactam a saúde dos professores e encoraje mais pesquisas,

dando mais visibilidade ao bem-estar docente, uma área ainda pouco explorada, mas extremamente importante para a sociedade.

Definição de Bem-Estar na docência

As transformações e exigências impostas aos professores na contemporaneidade são muitas, ocasionando muito sofrimento e desencanto com a profissão para uma grande parte da categoria. Nesse contexto, o papel do professor passou por mudanças profundas, tornando-o responsável não apenas pela transmissão de conhecimento, mas também pela adaptação constante às novas tecnologias e às demandas crescentes do sistema. Além disso, ele enfrenta uma pressão constante para equilibrar as expectativas pedagógicas com diversas novas responsabilidades que lhe são atribuídas, incluindo funções que antes eram da família e de outros setores da sociedade. A expansão do escopo de responsabilidades do professor é intensificada pelo controle exercido através dos testes de desempenho dos alunos. Esses testes são utilizados como métricas para avaliar a eficácia do professor, alinhando suas práticas pedagógicas aos objetivos quantitativos do sistema educacional. Isso exige do professor uma grande dose de flexibilidade e resiliência. No entanto, felizmente, muitos professores conseguiram redefinir seu novo papel, se motivaram e mantiveram o prazer e o entusiasmo pela sua profissão.

Morais, Godim e Palma (2020), em seus estudos, esclarecem que a emoção faz parte da docência, de maneira muito expressiva, devido às intensas relações interpessoais que existem no processo educativo, e que estas interferem no processo de ensino e aprendizagem. Nessas vivências, existe tanto o afeto positivo quanto o negativo. Apesar da existência frequente do estresse, inerente ao cotidiano escolar, e que pode gerar ansiedade, segundo Esteve (1999), a ansiedade nem sempre é negativa. A busca por soluções às situações adversas, pode promover uma melhoria no desempenho docente e um fortalecimento da capacidade de se adaptar ao estresse, levando os docentes a enfrentarem melhor os desafios que surgem ao longo da vida. Jesus (2007, p. 29) complementa “as situações difíceis podem constituir

um desafio e ser fator de desenvolvimento de competências e de estratégias para a resolução de problemas”. Essa condição, de transformar as dificuldades em momentos de fortalecimento, sem desenvolver nenhum tipo de patologia é denominado de *eustress*. Este, por sua vez, é o inverso do *distress*, em que o desafio de lidar com situações conflitantes pode levar ao desenvolvimento de doenças como a ansiedade e até mesmo ao *burnout* (Esteve 1999; Jesus, 1998; 2001; 2007; Picado, 2009).

Jesus (2007) argumenta que a facilidade ou dificuldade de lidar com os desafios da profissão docente influencia o desenvolvimento de *eustress* ou *distress* no professor. Ele destaca, ainda, que o bem-estar do professor pode ser determinante para que o aluno também o sinta, pois um professor motivado tende a refletir essa motivação nos alunos. Além disso, o autor acrescenta que a forma de lidar com os problemas do contexto educacional, buscando resolvê-los de forma exitosa, pode ser aprendida através de processos de formação e troca de experiências entre os pares. Dessa forma, estudos comprovam que o ambiente escolar não precisa ser, necessariamente, um ambiente em que predomine sentimentos negativos que levam a desenvolver patologias. Como argumentam Mattos e Timm, “o espaço escolar [...], pode ser, um ambiente motivador e favorecedor de alívio de tensões, buscando soluções coletivas². Se nos comprometemos em buscar o bem-estar, precisamos superar a individualização e a fragmentação, agindo como coletivo no enfrentamento das dificuldades [...]” (Mattos; Timm, 2021, p. 5). As mesmas autoras, em seus achados, revelam que existem três necessidades psicológicas básicas que são essenciais para o desenvolvimento do bem-estar docente. A primeira seria o senso de autonomia, que se refere à flexibilidade e está associado a sensação de independência para agir conforme seus valores, integrando valores contextuais ao self, que estejam alinhados com esses valores. O segundo é o senso de competência, esse está relacionado à necessidade de se sentir eficiente, alcançando resultados positivos por meio de diferentes estratégias para os diversos níveis de dificuldade, reconhecendo suas próprias capacidades e recursos. Por último, o senso de pertencimento/afiliação, que está centrado no desejo do sujeito de

sentir-se pertencente ao grupo do qual faz parte, sentindo-se apoiado e integrado ao contexto em que vive. Claude Dubar discorre sobre a importância do sentimento de pertencimento para a construção da identidade social “para muitos pesquisadores em sociologia, hoje como ontem, a identidade social, é antes de tudo, sinônimo de categoria de pertencimento” (Dubar, 2009, p. 17).

Picado (2009), por sua vez, acrescenta que o bem-estar reflete a motivação e a satisfação do professor em relação à sua profissão, resultante de um conjunto de fatores como competências, resiliência e outras estratégias elaboradas para enfrentar as demandas e desafios profissionais, superando-os e melhorando seu desempenho. Essas estratégias, também são chamadas de *coping*, que faz parte do *eustress*. São considerados *coping* “todos os recursos cognitivos e comportamentais desenvolvidos pelos sujeitos para lidar com as exigências internas e externas que são avaliadas como excessivas [...]” (Sampaio; Stobäus, 2016, p. 154). Portanto, desenvolver habilidades de *coping* é essencial para transformar desafios cotidianos em oportunidades de crescimento e manutenção do bem-estar docente. A tabela 1, elaborada com base nas contribuições de Jesus (2007), ilustra os fatores envolvidos no desenvolvimento do *eustress* e do *distress*, proporcionando uma visão clara de como cada tipo de estresse pode afetar a experiência docente:

Tabela 1 - Fatores envolvidos no Desenvolvimento do Eustress e do Distress

Fator	Eustress	Distress
Resiliência	Alta, com capacidade de adaptação	Baixa, com dificuldade de adaptação
Motivação	Elevada, levando a um ensino envolvente e produtivo	Reduzida, levando a um ensino mecânico e desmotivado
Impacto nos Alunos	Positivo, refletindo entusiasmo e engajamento	Negativo, refletindo desânimo e desinteresse
Saúde Mental	Boa, com menor risco de adoecimento	Prejudicada, com maior risco de doenças psicológicas

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Gestão do Estresse	Eficaz, com uso de estratégias de <i>coping</i>	Ineficaz, com evitação ou agravamento dos problemas
Apoio Profissional	Buscado ativamente, através de formações continuadas	Negligenciado, com pouca busca por desenvolvimento

Fonte: elaborada pelas autoras com base em Jesus (2007).

Rotter (1966), em seus estudos sobre o comportamento humano e as diferentes reações sobre os eventos da vida, explica as formas de agir diante dos desafios cotidianos, através do que ele denominou *Locus* de Controle (LC). Nesse sentido, Rotter (1966) diferencia duas orientações: o *Locus* de Controle Interno (LCI) e o *Locus* de Controle Externo (LCE). No LCI, o sujeito considera que o resultado das situações perpassa pelas suas próprias atitudes frente aos fatos, dependendo do seu esforço pessoal, de suas habilidades e competências, sendo que estas determinam os resultados e os sucessos alcançados. Jesus (2007, p. 30) enfatiza que o LCI contribui para a redução do *burnout*, destacando “a importância da percepção de eficácia pessoal, do *locus* de controle interno e da percepção de recompensas intrínsecas no ensino”. Diferente disso, no LCE, há uma tendência maior ao mal-estar docente, pois existe uma passividade e uma crença no acaso ou na sorte, onde o sujeito não se considera capaz de interferir na sua realidade. Ao contrário, acredita que são os fatores externos que controlam seu destino. Nessa perspectiva, Damascena, França e Silva (2016, p. 74) afirmam que o “o *locus* de controle está associado às medidas de autoestima, estabilidade emocional (neuroticismo) e autoeficácia generalizada”.

No perfil do sujeito que possui LCI existe uma importante característica, que contribui para o desenvolvimento do bem-estar docente: a resiliência. Conforme Corazza *et al.* os sujeitos resilientes “aceitam mais os desafios, apresentam maior persistência no esforço para obter resultados e são mais resistentes à influência social, não a rejeitando, mas selecionando a qual influencia se submeterão, ou seja, se sentem com o controle de sua própria vida [...]” (Corazza *et al.*, 2019, p. 3). Dessa forma, procuram encontrar estratégias para lidar com os desafios contemporâneos.

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Referente à resiliência, diversos estudos revelam que ela é uma atitude que contribui para a manutenção da saúde mental (Esteve, 1992; 1999; Picado, 2009; Sampaio; Stobäus, 2016; Queiroz, 2014; Gonçalves, 2007). A resiliência é definida “como a capacidade do indivíduo de passar por situações difíceis sem alterar o seu equilíbrio emocional, a sua essência” (Boicko; Poli; Marques, 2023, p. 9). No entanto, ter resiliência não implica em não reconhecer a presença do sofrimento e nem a renúncia à atitude de combater as condições que o promovem, mas destaca a capacidade de lidar com ele sem se abater (Sampaio; Stobäus, 2016). A importância da resiliência é destacada, pois: “Se, ao contrário, não consegue resolver as situações adequadamente, por não utilizar as estratégias de *coping* adequadas, ou por um modo de funcionamento pouco resiliente, recai numa situação de estresse, que poderá conduzi-lo ao mal-estar docente” (Gonçalves, 2007, p. 56).

Observa-se, assim que as atitudes resilientes tendem a evitar que os sujeitos entrem em desequilíbrio emocional, mesmo após experiências negativas. Assim, mesmo num cenário repleto de desafios para os professores, existem aqueles que, por meio de estratégias com *coping*, engajamento e resiliência, conseguem transformar seu estresse em *eustress* e, fortalecem-se e cultivam sentimentos positivos em relação a docência. Saúl Neves de Jesus exemplifica essa situação (figura 1):

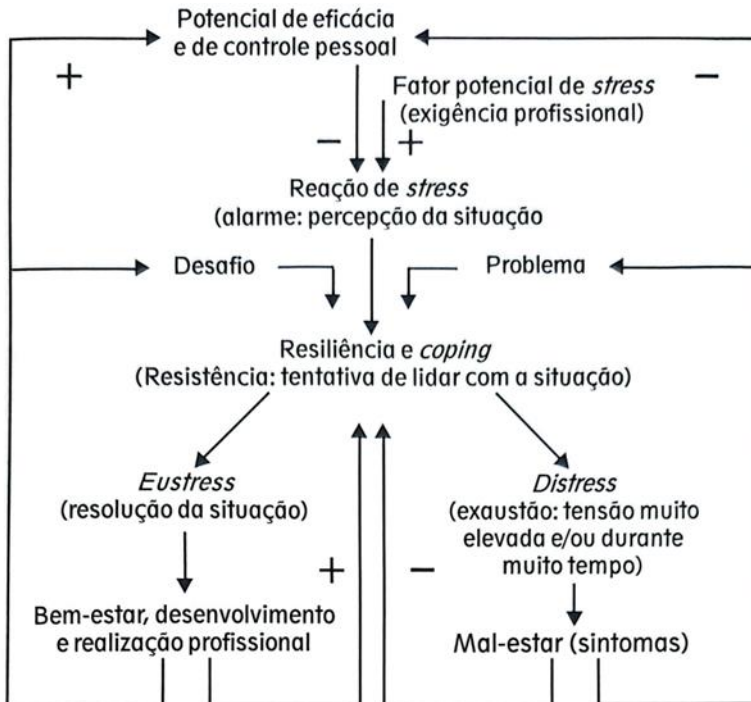


Figura 1. Dinâmica do Estresse no Ambiente Profissional
(Fonte: Jesus, 2007, p. 31).

Portanto, o bem-estar docente está relacionado à motivação e a um conjunto de habilidades, incluindo *coping* (estratégias de enfrentamento) e capacidade de resiliência, empregadas para encontrar soluções para os desafios típicos da carreira docente (Esteve, 1992, 1999; Jesus, 1998, 2001, 2007; Picado, 2009). Timm, Stobäus e Mosquera (2014) argumentam que a autoestima, a autoimagem e a autorealização também contribuem para o desenvolvimento do bem-estar e que o fortalecimento dessas características pode advir, também, do contexto social, pela valorização e pelo reconhecimento do trabalho docente. A autoestima deriva de três componentes fundamentais: as avaliações

personais que a pessoa faz de si mesma, como percebe a visão que os outros têm dela e como ela pensa que os outros a percebem. Esses fatores contribuem para a manutenção e desenvolvimento de sentimentos positivos em relação a docência (*eustress*). Ao abordar as medidas necessárias para prevenir ou solucionar o estresse dos docentes, Jesus (2001) diferencia as que se enquadram num plano macro e aquelas dispostas em um plano mais micro.

Em relação ao primeiro ponto (plano macro), Jesus (2001) destaca que seria muito benéfico construir uma imagem positiva do professor através das mídias, similar ao que é feito em relação a outras profissões, destacando suas ações positivas e os trabalhos importantes e bem-sucedidos, desenvolvidos pelos professores, ressaltando sua importância para o desenvolvimento pessoal e da sociedade como um todo. Outro aspecto importante é fortalecer a parceria entre famílias e escolas, aumentando a sensibilização dos pais para que contribuam mais efetivamente na educação dos filhos, acompanhem seus estudos e melhorar a comunicação com as escolas. É importante que os pais sejam convidados à escola para receber feedbacks positivos e participar de debates sobre a educação dos filhos, não apenas para ouvir reclamações. A mídia também tem um papel importante nesta conscientização, enfatizando a cooperação necessária entre pais, professores e escolas.

Nessa mesma perspectiva, Boicko, Poli e Marques (2023) destacam que um fator importante para o desenvolvimento de *eustress* é a autoestima e o reconhecimento. O reconhecimento e a valorização do trabalho do professor pelos estudantes e pela comunidade, repercute na sua autoestima e no seu bem-estar. Sampaio e Stobäus (2016) também se posicionam nessa mesma direção, afirmando que a autoestima não se baseia apenas na percepção que o sujeito tem de si mesmo, mas também pela maneira que os outros o veem. Assim, o reconhecimento, além de ser gratificante para o professor, também contribui para aumentar a sua autoestima. Ademais, o reconhecimento pelo trabalho do professor deve vir de todas as esferas, não apenas da comunidade escolar, mas também dos governantes e da sociedade em geral. É fundamental que as políticas públicas reconheçam que a qualidade

da educação depende também do bem-estar do professor (Boicko; Poli; Marques, 2023).

Os cursos de formação de professores também são importantes, pois por meio deles, os educadores podem desenvolver as habilidades necessárias para adotar atitudes assertivas, elevar a autoestima e gerir a imprevisibilidade, elementos essenciais na atual era de incertezas. Infelizmente, os cursos de formação de professores, no Brasil, têm sofrido críticas em relação à sua qualidade, sendo que os seus egressos (novos professores) tendem a chegar nas escolas menos preparados, criando um paradoxo, onde as exigências para o papel do professor aumentam, enquanto a qualidade dos cursos de formação diminui. Nesse sentido:

[...] o enfrentamento da problemática demanda mudanças sociais e políticas e suscita a necessidade de os professores exercerem a profissionalidade também numa dimensão que implica preservar e valorizar sua dignidade e seu protagonismo, buscando estratégias que possibilitem a promoção do cuidado, da saúde e do bem-estar profissional – nesse redirecionamento, a formação de professores terá papel fundamental (Penteado; Souza Neto, 2019, p. 51).

Penteado e Souza Neto (2019) destacam a necessidade de melhoria das condições de trabalho. As escolas estão sendo cada vez mais sucateadas, o que dificulta a realização de um trabalho de qualidade pelos professores. É necessário reduzir o número de alunos por salas de aula, elaborar programas curriculares menos diretivos e extensos, que permitam mais autonomia e envolvimento dos docentes, além de melhorar os espaços físicos e os equipamentos para facilitar a integração das novas tecnologias. Isso tornaria a escola um lugar mais agradável, despertando sentimentos positivos tanto em professores quanto em alunos.

Além disso, a questão de uma remuneração condizente com a profissão é fundamental, pois “a valorização dos professores é importante e defendida pela UNESCO (2008), devendo a remuneração refletir a importância da educação e do professor para a sociedade” (Franco; Murgó; Costa Filho, 2022, p. 2199). Portanto,

para valorizar o trabalho docente, é essencial oferecer condições que promovam o desenvolvimento profissional contínuo e o bem-estar dos professores, reconhecendo e recompensando sua contribuição vital para a sociedade. Jesus (2001) também enfatiza que as mudanças na legislação, destinadas a aumentar os índices escolares para se aproximarem dos padrões dos países mais desenvolvidos, impuseram mais estresse aos professores e sugere a necessidade de reformas para melhorar o bem-estar docente. É importante recuperar as condições que o professor necessita para gerir a sala de aula de forma saudável. Atualmente, além de, com frequência, estudantes demonstram ter pouco desenvolvida a noção de limites, tendem a sentirem-se pouco responsáveis pelo seu desempenho escolar. É importante aumentar a responsabilidade dos estudantes em seu percurso escolar, incentivando maior dedicação aos estudos para elevar a qualidade da educação e promover o bem-estar na escola. Ocorre que, à medida que os alunos avançam de ano na escola, tendem a diminuir o seu engajamento e seu desempenho escolar e, em face de suas atitudes, tendem a provocar um aumento no nível de estresse do professor. Diante desse quadro, Saúl Neves de Jesus afirma: “É necessário inverter esta tendência, fazendo com que a legislação aumente a responsabilização dos alunos pelo seu próprio percurso escolar” (Jesus, 2001, p. 14). O mesmo autor entende que, doravante, as políticas públicas deveriam ser criadas visando aumentar a qualidade educacional, não esquecendo de que o professor é crucial nesse processo e que sua saúde mental influencia no seu desempenho profissional e conseqüentemente na qualidade educacional.

No contexto micro, Jesus (2001) se refere às estratégias de *coping*, que dependem da forma pessoal que cada professor administra o estresse profissional. O autor identifica várias estratégias para lidar com os desafios apresentados pelo cotidiano profissional. Uma delas é a de “confronto ou controle,” é quando o professor encontra uma orientação específica para cada problema. Em contraste, há a estratégia de “evitamento, afastamento ou adiamento”, que caracteriza a situação em que o professor adia o enfrentamento dos problemas. Outra estratégia de *coping* é a

“atividade de lazer ou de ocupação de tempos livres”, na qual o professor dedica momentos de lazer fora do ambiente escolar, mas que o auxilia a lidar com os problemas profissionais.

Jesus (2001) também pontua que existe uma estratégia conhecida como “fuga para a frente”, amplamente utilizada, mas que frequentemente leva ao desenvolvimento do *distress* (estresse negativo). Nessa estratégia, o professor procura dar o melhor de si, inclusive trabalhando nos momentos de folga, sem tempo para o descanso ou o lazer, o que, infelizmente, pode resultar em adoecimento. “Saber parar é uma qualidade indispensável para prevenir situações de *distress*” (Jesus, 2001, p. 15).

Às vezes, inclusive, o professor utiliza de situações de *wournout*, que é o afastamento do trabalho, mesmo que temporário, para evitar o agravamento dos sintomas relacionados ao estresse negativo. O *wournout* é diferente do *burnout*, que é quando o professor continua na função mesmo estando doente (Jesus, 2001). Também é importante que passe das lamentações para a procura de solução aos desafios enfrentados. Outros fatores que influenciam o desenvolvimento de *distress* incluem o tipo de personalidade. Nesse sentido, observa-se que pessoas mais propensas a serem agressivas, impulsivas, controladoras, impacientes e competitivas tendem a sofrer mais com o estresse negativo.

Jesus (2001) ressalta a importância do equilíbrio entre a vida profissional e privada para os professores, evitando a dedicação apenas a primeira e buscando constantemente a perfeição, que dificilmente será possível e que poderá gerar frustração e tristeza. Outros autores também destacam que ter momentos de relaxamento e de prazer é muito importante para o alívio do estresse. Esses momentos dependem das atividades que cada pessoa escolhe para se descontraír e se sentir melhor. Essas atividades podem incluir: dançar, cozinhar, ouvir música, leitura, assistir filmes, conviver com outros, fazer yoga entre outras (Gonçalves, 2007). A inclusão de lazer e atividades físicas na rotina dos professores traz benefícios psicológicos significativos que também impactam positivamente na vida profissional. Na mesma perspectiva, Jesus (2001), afirma que é essencial que cada pessoa encontre tempo para se dedicar a momentos de relaxamento.

Boicko, Poli e Marques (2023) acrescentam que a afetividade influencia também nas questões do bem-estar docente. Suas pesquisas revelaram que os professores que são capazes de manejar sua própria afetividade e a dos seus estudantes tendem a alcançar um nível maior de satisfação em comparação com aqueles que não revelam essa capacidade. Nesse contexto, destaca-se a relação entre experiências afetivas positivas na docência e a autoeficácia do professor: “na docência, experiências afetivas positivas têm se associado a maior autoeficácia do professor [...], a qual tem papel central na construção de metas desafiadoras, motivação, melhor engajamento e envolvimento dos estudantes” (Franco; Murgo; Costa Filho, 2022, p. 2195). Lourenço e Valente (2020) destacam a importância da existência de afetividade, do professor se permitir criar vínculos com os alunos para fortalecer a conexão e melhorar o ambiente educacional.

Vários estudos (Jesus, 2001; Penteado e Souza Neto, 2019; Picado, 2009; Boicko, Poli e Marques, 2023) demonstram que os professores precisam superar o individualismo, cultivar amizades e ter uma relação de ajuda mútua, pois a troca de experiência entre os pares pode ser muito benéfica para amenizar o estresse do cotidiano escolar, visto que “a forma como a escola acolhe o professor, a relação entre seus pares e as condições para o exercício da docência são decisivos na construção da identidade docente e, também, podem desencadear sentimentos negativos ou positivos, dependendo das experiências vividas” (Boicko; Poli; Marques, 2023, p. 14). Jesus (2001) complementa que é importante que os professores se reúnam para a tomada de decisões sobre os problemas escolares. Esta é uma forma que ajuda a prevenir o *distress*. Boicko, Poli e Marques (2023) destacam também a importância das interações entre professores e alunos, destacando que essas relações são fundamentais para criar um ambiente de aprendizado eficaz e positivo. Assim, ressalta-se a importância de promover um ambiente colaborativo e de apoio mútuo entre os educadores, bem como de melhorar o relacionamento entre professor e aluno, como um meio essencial para fortalecer a comunidade escolar e otimizar as condições de trabalho,

contribuindo significativamente para a melhoria do ambiente educacional e para o bem-estar de todos os envolvidos.

É importante que a psicologia educacional contribua nas formações de professores, especialmente no plano relacional, pois a falta dessa habilidade pode trazer muitos prejuízos ao bem-estar do professor. Jesus (2007) defende que, durante a formação, os professores sejam preparados para o *role-playing* (situações de simulação) dos problemas do cotidiano escolar, para que estejam melhor preparados para enfrentá-los com menos desgaste emocional, ampliando sua autoconfiança e autoconhecimento. Dessa forma, o professor pode desenvolver habilidades relacionais, encontrando sua própria forma de agir, assim como observar seus pares e construir alternativas de intervenção. Além disso, Jesus (2007) sugere o "estudo de casos", para fomentar reflexão e debate, engajando os futuros professores em sua própria aprendizagem e promovendo um ambiente colaborativo, possibilitando a troca de conhecimentos e o desenvolvimento de estratégias conjuntas para a resolução de problemas, essencial para enfrentar os desafios do cotidiano escolar de forma eficaz e menos estressante.

Outro ponto que precisa ser superado é a crença histórica sobre a carreira docente. As crenças, que por muito tempo se fizeram presentes (e ainda fazem), como, por exemplo, que para ser professor é necessário nascer com o dom, ter vocação, podem ser frustrantes para quem, no início da carreira, não consegue obter muito sucesso. É fundamental que o professor reconheça que as competências e habilidades necessárias para exercer a profissão podem ser desenvolvidas por meio de cursos de formação e interação com colegas (Jesus, 2007).

É imprescindível, então, compreender que as questões referentes à saúde mental dos professores perpassam por diversas esferas e que medidas no plano sociopolítico são essenciais para o desenvolvimento do bem-estar docente. Nesse sentido, destaca-se que "os professores são o que há de mais valioso no sistema educativo, razão pela qual promover o seu bem-estar deveria ser um dos principais objetivos da política governamental" (Jesus, 2007, p. 66). Dessa forma, o bem-estar e a motivação dos professores são cruciais para a eficiência do processo educativo. Valorizar e

reconhecer o trabalho desses profissionais não só eleva sua autoestima, como também melhora significativamente o ambiente de aprendizado, refletindo diretamente no desempenho dos alunos. Quando motivados, os professores tendem a oferecer aulas mais produtivas, beneficiando o processo de ensino e aprendizagem. Além disso, o estado anímico do professor tende a contagiar os alunos, podendo interferir positivamente na qualidade da educação. Assim, é fundamental que todos os *stakeholders*, desde os gestores escolares até os órgãos do governo, atuem de forma colaborativa no desenvolvimento e na aplicação de políticas que proporcionem o devido reconhecimento e apoio aos educadores. Ao priorizar o bem-estar dos professores, está-se, de fato, investindo no futuro de nossa sociedade por meio de uma educação de maior qualidade e mais comprometida.

Considerações finais

Partindo do objetivo de discutir o conceito de bem-estar na docência e identificar os fatores que favorecem o bem-estar docente na contemporaneidade, observamos, por meio de uma revisão da literatura, que diversas medidas podem ser adotadas, tanto em nível pessoal, quanto institucional, para que o professor consiga manter sua saúde mental e, conseqüentemente, seu bem-estar profissional. Essas ações são fundamentais para prevenir ou, ao menos, minimizar os impactos negativos da realidade escolar, amplamente influenciados pelas transformações contemporâneas, que têm contribuído para o surgimento do mal-estar docente.

Além disso, é importante considerar a perspectiva do *eustress*, conforme apontado por Esteve (1999) e Jesus (2001), o estresse positivo que estimula o crescimento pessoal e profissional, promovendo desafios que levam ao aprimoramento e à superação dos obstáculos, sem gerar sobrecarga emocional negativa. Professores que experimentam *eustress* no trabalho tendem a encarar os desafios da profissão de forma mais positiva, o que favorece sua motivação, autoconfiança e senso de realização. O bem-estar profissional do professor está diretamente relacionado à sua capacidade de lidar com as adversidades do cotidiano escolar, o

que inclui o uso de estratégias de enfrentamento e o desenvolvimento de um ambiente de trabalho favorável, com valorização e reconhecimento do papel do professor (Jesus, 2007; Esteve, 1999).

No âmbito individual, estratégias como o desenvolvimento da resiliência, a adoção de técnicas de *coping* eficazes e a criação de um equilíbrio entre trabalho e lazer são cruciais para a manutenção do bem-estar docente. Além disso, é importante que os professores saibam identificar momentos em que "saber parar" é necessário, evitando a sobrecarga emocional. O desenvolvimento do *Locus* de Controle Interno também se mostra eficaz para garantir que os professores tenham maior percepção de controle sobre sua realidade profissional, gerando motivação e um engajamento mais profundo no trabalho.

Professores que desfrutam de bem-estar docente tendem a ser mais engajados, o que resulta em maior satisfação profissional e, conseqüentemente, em melhores resultados no ambiente escolar. O engajamento é um fator determinante para o bem-estar docente. Professores que se sentem realizados em sua profissão não apenas reduzem seus níveis de estresse, mas também experimentam melhorias significativas em sua saúde física e mental (Jesus, 2001). Esse engajamento cria um ciclo positivo: quanto mais os professores se sentem bem em sua profissão, mais motivados e comprometidos ficam com o processo de ensino-aprendizagem, o que beneficia tanto a qualidade da educação quanto o desempenho dos alunos.

Portanto, é fundamental que o bem-estar docente seja amplamente promovido, uma vez que ele é essencial para garantir um ambiente escolar saudável e produtivo. Difundir práticas que incentivem o bem-estar é um passo importante para aumentar o engajamento dos professores, contribuindo para a melhoria da saúde docente e para o sucesso educacional. Quando o bem-estar é priorizado, o professor se sente mais capaz de lidar com os desafios da profissão, aumenta a sua autoconfiança e reflete em um ambiente de aprendizagem mais envolvente e em melhores resultados para os alunos.

No âmbito macro, a sociedade e o governo precisam assumir um papel ativo no enfrentamento das causas do mal-estar docente. Investimentos adequados na educação, melhoria das condições de trabalho, redução do número de alunos por sala de aula e o fortalecimento da parceria entre escola e família são medidas essenciais para garantir um ambiente escolar mais saudável. Políticas públicas que valorizem o professor e melhorem sua imagem social também são fundamentais para promover o bem-estar docente de forma duradoura.

Diante disso, é importante que a formação de professores inclua estudos e debates sobre o bem-estar profissional, preparando os futuros docentes não apenas para os desafios pedagógicos, mas também para o cuidado de sua saúde mental e emocional. Segundo Jesus (2001), a formação docente deve abranger questões relacionadas à gestão do estresse e à resiliência, ensinando estratégias eficazes de *coping* que permitam aos professores enfrentar os desafios do ambiente escolar de maneira saudável e equilibrada. Dessa forma, ao serem preparados para lidar com o estresse e com as demandas emocionais da profissão, os professores desenvolvem um maior senso de controle sobre suas atividades, o que contribui para o desenvolvimento do bem-estar profissional. A inclusão dessas temáticas na formação inicial é essencial para que o professor entenda a importância de seu próprio bem-estar e saiba como preservá-lo ao longo de sua carreira. Capacitar professores para desenvolver habilidades de autocuidado, reconhecer sinais de *burnout* e aplicar técnicas de regulação emocional são elementos vitais para a sustentabilidade da profissão e para a criação de um ambiente escolar saudável.

Além da formação inicial, a formação continuada também desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar docente. À medida que os desafios e demandas da profissão mudam, é fundamental que os professores tenham acesso contínuo a atualizações e suporte profissional que os ajudem a lidar com novas pressões e transformações no ambiente escolar. A formação continuada possibilita que os docentes aprimorem suas competências, incorporem as inovações tecnológicas e pedagógicas e, sobretudo, fortaleçam suas capacidades emocionais e de

autocuidado ao longo de suas trajetórias profissionais. Dessa forma, a formação continuada também contribui para a manutenção do bem-estar docente e para a construção de um ambiente de ensino mais saudável e eficaz.

Ao incorporar o bem-estar profissional nas diretrizes da formação de professores, estaremos promovendo uma educação mais humanizada e comprometida com a saúde integral dos educadores. Essa abordagem possibilitará que os professores não apenas se tornem mais resilientes, mas também possam transmitir aos alunos uma experiência de ensino mais enriquecedora e emocionalmente equilibrada, fortalecendo o vínculo educacional e melhorando os resultados no processo de ensino-aprendizagem.

É imperativo que tanto o sistema educacional quanto os governantes reconheçam o valor dos professores para a sociedade e atuem de maneira colaborativa na implementação de políticas que proporcionem o devido apoio e reconhecimento do seu trabalho. Em suma, são necessárias amplas mudanças e investimentos no setor educacional, além de mais pesquisas para entender melhor as causas do crescente número de professores adoecidos e encontrar maneiras eficazes de promover o bem-estar docente. Quando a saúde dos professores é priorizada, toda a comunidade escolar se beneficia, resultando em uma educação de maior qualidade e mais comprometida.

É importante ressaltar que a saúde do professor não se resume à ausência de doenças físicas; os aspectos relacionados ao bem-estar psicológico e emocional também são parte integrante da sua saúde. Esse bem-estar influencia diretamente todos os outros aspectos da vida docente. Investir no bem-estar dos professores não só melhora a qualidade da educação, como também contribui para o futuro de nossa sociedade como um todo, sendo uma ação estratégica e essencial para o progresso educacional e social.

Referências

Boicko, G.; Poli, O. L.; Marques, C. M. (2023). Docência no século XXI: Aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente. *Roteiro*, 48, e35290. <https://doi.org/10.18593/r.v48.32590>

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Corazza, F. et al. (2019). Influência do *locus* de controle na resiliência dos estudantes de programas de pós-graduação stricto sensu. In *Anais do 13º Congresso ANPCONT* (2019, São Paulo) (Brazil): ANPCONT. Disponível em http://anpcont.org.br/pdf/2019_CCG173.pdf

Damascena, L.; França, R. D. de.; Silva, J. D. G. da. (2016). Relação entre *locus* de controle e resiliência: um estudo com profissionais contábeis. *Revista Contemporânea de Contabilidade*, 13(29), 69-90. <https://doi.org/10.5007/2175-8069.2016v13n29p69>

Dubar, C. (2009). *A crise das identidades: a interpretação de uma mutação* (M. A. L. de Barros, Trad.). São Paulo (Brazil): Edusp.

Esteve, J. M. (1992). Mudanças sociais e função docente. In A. Nóvoa (Org.), *Profissão professor* (pp. 93-124). Porto (Portugal): Porto Editora.

Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula dos professores e a saúde dos professores* (D. C. Cavicchia, Trad.). Bauru, São Paulo (Brazil): EDUSC.

Franco, A. F.; Murgo, C. S.; Costa Filho, J. de O. (2022). Implicações do contexto de trabalho no bem-estar docente: Uma revisão de escopo. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho*, 22(4). <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.4.23407>

Gómez, Á. I. P. (2015). *Educação na era digital: A escola educativa*. Tradução de Marisa Guedes. Revisão técnica de Bárbara Costa Neves. Porto Alegre (Brazil): Penso.

Gonçalves, C. M. M. M. (2007). *Escola pública: bem-estar docente, mal-estar docente e gênero* (Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul). Faculdade de Educação, Porto Alegre. Disponível em <http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/3585/1/410249.pdf>

Jesus, S. N. de. (1998). *Bem-estar dos professores: Estratégias para realização e desenvolvimento profissional*. Porto (Portugal): Porto Editora, LDA.

Jesus, S. N. de. (2001). *Como prevenir e resolver o stress dos professores e a indisciplina dos alunos?* Lisboa (Portugal): Asa Editores II.

Jesus, S. N. de. (2007). *Professor sem stress: Realização e bem-estar docente*. Porto Alegre (Brazil): Editora Mediação.

Lourenço, V. R.; Valente, G. S. C. (2020). A docência e o cotidiano da escola pública: Influências na saúde mental do professor. *Research, Society and Development*, 9(8), e593985967. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5967>

Mattos, R. C. M.; Timm, J. W. (2021). Interfaces entre a formação de professores e o bem/mal-estar na docência na educação básica. *Temas*

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). *Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores*. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

em *Educação e Saúde*, 17(00), e021014.
<https://doi.org/10.26673/tes.v17i00.15196>

Morais, F. A. de; Gondim, M. S. G.; Palma, E. M. S. (2020). Demandas de trabalho emocional docente: Um estudo em uma instituição federal de ensino. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), e1582.

<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1582>

Penteado, R. Z.; Souza Neto, S. de. (2019). Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: De narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde e Sociedade*, 28, 135-153.
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902019180304>

Picado, L. (2009). Ser professor: Do mal-estar para o bem-estar docente. *Psicologia.com.pt: O Portal dos Psicólogos*, 1-32. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0474.pdf>

Poli, G. B. (2020). Bem-estar docente: Desafios dos professores atuantes em escolas públicas no século XXI (Dissertação de Mestrado, Universidade Comunitária da Região de Chapecó). Universidade Comunitária da Região de Chapecó.
https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=9770589

Queiroz, V. R. de F. (2014). *O mal-estar e o bem-estar na docência superior: A dialética entre resiliência e contestação* (Tese de Doutorado, Universidade Federal de Goiás). Universidade Federal de Goiás.
<http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/3403>

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Sampaio, A. A.; Stobäus, C. D. (2016). Mal/bem-estar na formação inicial docente: Perspectivas em contextos de mudanças. *Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, 3(5), 143-160. Disponível em <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/1409>

Timm, J. W.; Stobäus, C. D.; Mosquera, J. J. M. (2014). Psicologia positiva e bem-estar docente: Estado de conhecimento (CAPES, 2011-2012). *Educação Por Escrito*, 5(2), 228-239. <https://doi.org/10.15448/2179-8435.2014.2.17805>

Para saber mais das autoras...

Giovana Boicko

Doutoranda em Educação pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (Brasil).

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). *Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores*. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

Mestre em Educação pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Brasil).
Graduada em Pedagogia pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Brasil).

Jordana Wruck Timm

Doutora em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul -PUCRS- (Brasil).
Pós-doutora em Educação pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões -URI- (Brasil).
Professora Titular do Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGEDU/URI- (Brasil).

Como citar este artigo...

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 22, 425-448.

DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>

¹ A síndrome de *burnout* pode ser caracterizada como um estado de esgotamento total, abrangendo esferas física, emocional e mental, decorrente de prolongada exposição a condições de trabalho emocionalmente desgastantes e estressantes. Este fenômeno é estruturado em três dimensões principais: esgotamento emocional, marcado pela sensação de esvaziamento dos recursos emocionais do sujeito; desengajamento emocional, que reflete um afastamento emocional e indiferente das responsabilidades laborais, muitas vezes acompanhado de sarcasmo e falta de empatia; e redução da realização pessoal, onde o sujeito experimenta uma perceptível queda em sua competência e sucesso profissional. Tal condição é particularmente comum entre profissionais que interagem continuamente e diretamente com outras pessoas, como professores e profissionais da área da saúde. (Esteve, 1999; Jesus, 2001; Picado, 2009).

² É importante esclarecer que a busca pelas condições que favorecem o desenvolvimento do bem-estar na docência, mesmo em situações adversas, não significa que os professores devam renunciar à luta por melhores condições de trabalho e o combate à precarização promovida no contexto do neoliberalismo. É, porém, um esforço para que a possibilidade de ser feliz na docência não seja adiada para um futuro, talvez distante, em que as precárias condições de trabalho que caracterizam as sociedades organizadas pela lógica neoliberal sejam superadas.

Boicko, Giovana; Timm, Jordana Bruck (2024). Bem-estar na docência: uma análise dos fatores contemporâneos que influenciam a qualidade de vida dos professores. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 425-448. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.31427>