



ENTRE O CANSAÇO E A RESISTÊNCIA: REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS(AS) PROFESSORES(AS)

Genilson da Conceição Oliveira¹
Priscilla Pontes Bezerra Mendes²
Erminio de Sousa Nascimento³

BETWEEN EXHAUSTION AND RESISTANCE: reflections on teachers' mental health

Resumo:

O presente artigo analisa a crise da saúde mental, sobretudo dos professores no século XXI, a partir das reflexões filosóficas de Byung-Chul Han (1959), considerando as chamadas "doenças da sociedade do desempenho". Essas doenças estão relacionadas ao excesso de positividade, que conduz as pessoas à autoexploração para satisfazer à lógica da produtivista do neoliberalismo. Diante disso, busca-se compreender como a noção de produtividade impacta no cotidiano do e da docente, gerando quadros de exaustão, depressão, burnout entre outras anomalias. Nesse aspecto, observa-se como o trabalho docente é marcado por busca de resultados definidos por avaliações externas ao ambiente escolar, mas que repercute no planejamento financeiro e pedagógico nos anos subsequentes e pela sobrecarga emocional em função do declínio gradual da dimensão pedagógica para atingir índice educacional estipulado por agências externas que, em tese, estão a serviço dos interesses da sociedade neoliberal. Na obra *Sociedade do cansaço* (2024), ao expor a transição da sociedade disciplinar, estudada por Foucault, para a sociedade do desempenho, Han enaltece que, no século XXI, as pessoas deixam de ser controladas por normas e proibições externas, para se autogerenciar sob o imperativo de "poder fazer mais". Se antes o agente sabia que era controlado por instituições ou por outras pessoas, agora ele é marcado pela crença de ser livre, tornando-se empresário de si que o conduz à autoexploração. Na docência, essa dinâmica se manifesta quando o(a) professor(a) assume a culpa de que fracassou por não alcançar, com os seus ou com as suas estudantes, os resultados estipulados por terceiros, sem considerar as condições objetivas da realidade escolar.

Palavras-chave: Saúde mental¹; Professores²; Sociedade do desempenho³.

Abstract:

This article analyzes the mental health crisis, particularly among teachers in the 21st century, based on the philosophical reflections of Byung-Chul Han (1959), considering the so-called "diseases of the performance society." These diseases are associated with excess positivity, which leads individuals to self-exploitation in order to satisfy the productivist logic of neoliberalism. In this context, the study seeks to understand how the notion of productivity impacts teachers' professional daily lives, generating conditions such as exhaustion, depression, burnout, and other mental health conditions. In this regard, teaching work is characterized by the pursuit of results defined by external assessments to the school environment, which nevertheless affect financial and pedagogical planning in subsequent years, as well as by emotional overload resulting from the gradual decline of the pedagogical dimension in favor of achieving educational indices established by

¹Mestrando em Filosofia, Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), graduado em Filosofia pela mesma universidade. Bolsista do Programa de Bolsas Institucional de Pós-Graduação - PIBPG/CNPq ciclo 2025-2027.

E-mail: genilsonolive15@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9310-9213>

²Mestre em Filosofia pela Universidade Estadual do Ceará - UECE, Graduada em Filosofia pela Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

E-mail: priscilla.prof@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4427-4695>

³Pós-Doutorado em Filosofia pela Universidade Federal do ABC - UFABC; Doutor em Educação pela Universidade Federal do Ceará - UFC; Mestre em Filosofia, Especialista em Lógica Contemporânea e Graduado em Filosofia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Professor de Filosofia da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Coordenador de Gestão de Processos Educacionais do PIBID/CAPES.

E-mail: herminionascimento@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5024-4837>

*external agencies that, in theory, serve the interests of neoliberal society. In *The Burnout Society* (2024), when discussing the transition from the disciplinary society, analyzed by Foucault, to the performance society, Han emphasizes that, in the 21st century, individuals are no longer controlled by external norms and prohibitions but instead become self-managed under the imperative of "being able to do more." Whereas previously the subject recognized external control by institutions or other individuals, they are now marked by the belief in freedom, becoming entrepreneurs of themselves, which leads to self-exploitation. In teaching, this dynamic manifests when teachers assume personal blame for failure to achieve, together with their students, the results stipulated by third parties, without considering the objective conditions of the school reality.*

Keywords: *Mental health 1. Teachers 2. Performance society 3.*

1. INTRODUÇÃO

Este artigo é fruto de inquietações que surgiram nos encontros do Grupo de Pesquisa em Educação e Ensino de Filosofia (GPEEFil), do Curso de Filosofia da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), em Sobral, Ceará, a partir de 2024. Os encontros são quinzenais, com análise de textos filosóficos que são discutidos entre os membros do GPEEFil com intuito de elaborar material para orientar reflexões sobre o ensino de Filosofia em sala de aula. A princípio, o conteúdo deste artigo foi sistematizado em forma de resumo, com o título "Entre o cansaço e a resistência: reflexões sobre a saúde mental dos(as) professores(as)", apresentado no V Encontro Cearense de Professores de Filosofia, na Universidade Estadual do Ceará, em Fortaleza, Ceará, no mês de novembro de 2025. O evento teve como público-alvo professoras e professores da rede pública de Ensino do Estado do Ceará, que avaliaram a temática de forma positiva, refletindo sobre as suas vivências no cotidiano escolar.

A investigação da temática se deu de forma teórica, considerando o pensamento, sobretudo, de Byung-Chul Han (1959), na obra *Sociedade do cansaço* (2024). Com essa obra, tem-se uma denúncia de como a lógica da produtividade da sociedade neoliberal interfere na formação da subjetividade no século XXI, conduzindo as pessoas para um estágio de autoexploração, orientadas pelo imperativo de "poder produzir mais". Tal imperativo leva as pessoas a cumprirem metas na vida cada vez mais ambiciosas e a desempenharem múltiplas funções, de modo que, gradativamente, elas vão se isolando das demais pessoas para evitar desperdício de tempo com a vida social. Com isso, não estamos cansados do outro, mas, sim, cansados para o outro (HAN, 2024)

Diante do exposto, é preciso fazer o seguinte questionamento: se estamos cansados para o outro, como o(a) docente se insere nessa lógica e, ao mesmo tempo, trabalha uma pedagogia humanizadora, dialógica e emancipatória? É urgente analisar a educação no contexto da chamada "sociedade do desempenho", a qual é marcada pelo imperativo da produtividade, da eficiência e da competição (HAN, 2024). Além das implicações nas relações de trabalho, são visíveis as suas repercussões nos processos educativos, convertendo a escola em espaço marcado por metas e avaliações externas que intensificam as cobranças por resultados dos(as) estudantes e, em última análise, pelo desempenho dos(as) docentes. Nesse cenário, o ensino deixa de ser um espaço de formação crítica e emancipatória para se aproximar de uma lógica empresarial, na qual

professores(as) e estudantes são pressionados a apresentar resultados mensuráveis e imediatos.

Nesse sentido, a educação passa a operar sob a lógica do "sempre mais": mais conteúdos, mais tarefas, mais projetos, mais desempenho. Tal dinâmica enfraquece o tempo do diálogo, da reflexão e da construção coletiva do conhecimento, elementos essenciais para uma formação humana. A saúde mental dos professores emerge como uma questão central e urgente, tanto nas escolas quanto nas universidades. A sobrecarga de trabalho, a precarização das condições docentes, a pressão por resultados e a desvalorização profissional produzem um ambiente de exaustão constante, favorecendo o adoecimento mental. Ansiedade, estresse e burnout tornam-se cada vez mais frequentes, revelando que a lógica do desempenho também atua como uma forma de auto coerção, na qual o próprio docente se vê forçado a ultrapassar seus limites.

É justamente nesse contexto que eventos como o V Encontro Cearense de Professores de Filosofia assumem o protagonismo, não só para refletir sobre questões pedagógicas e políticas do ensino e aprendizagem, mas também sobre saúde mental dos(as) professores(as). O encontro é um espaço de resistência ao imperativo da produtividade, da precariedade de contratos de trabalho, uma luta política pela permanência e ampliação da filosofia como disciplina obrigatória na educação básica e o cuidado daqueles e daquelas que trabalham na educação. Ao abrir espaço para o diálogo crítico, o encontro fortalece a reflexão coletiva sobre os desafios contemporâneos da educação, reafirmando a importância da filosofia como fundamental para pensar a formação humana, a ética, a cidadania e os sentidos do ensinar e aprender em tempos de intensas pressões por desempenho.

2. AS DOENÇAS DA SOCIEDADE DO DESEMPENHO E A CRISE NA EDUCAÇÃO

As reflexões do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han tornam-se muito importantes para compreender o cenário atual da saúde mental e os desafios enfrentados pelos docentes na contemporaneidade. Em sua obra *Sociedade do cansaço* (2024), Han apresenta que cada época é marcada por um ciclo de enfermidades e, no século XXI, estamos vivendo a época das doenças psíquicas ou mentais. Em suas palavras, Han afirma que:

Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neuronais, como a

depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limitrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (HAN, 2024, p. 7).

Essas doenças ou síndromes acentuam-se na atualidade, sobretudo pelo advento da passagem da sociedade disciplinar, analisada por Foucault, no final do século XX, para a sociedade do desempenho, marcada, sobretudo, pelas características, como as academias fitness, Shoppings, escritórios, laboratórios e prédios com salas comerciais. Se antes as pessoas eram vigiadas por instituições, como nas escolas, nos hospitais, nos presídios, dizendo o que se devia fazer e como se comportar, agora, "A sociedade do século XXI [...] é [...] uma sociedade de desempenho" (HAN, 2024, p. 21), na qual as pessoas são orientadas pela autoexploração e pela busca incessante pela produtividade. Os indivíduos dessa sociedade são caracterizados como sujeitos de desempenho e produtividade, tornando-se empresários de si mesmos. Eles acreditam que podem produzir sempre mais, tendo como consequência o surgimento de diversas síndromes ou doenças neurais, como a depressão. Em parte, elas estão associadas ao que o autor concebe como excesso de positividade, marcado pelo ilimitado incorporado pelo indivíduo enquanto

[...] o verbo modal positivo da sociedade de desempenho. O plural coletivo da afirmação *Yes, we can* expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados (HAN, 2024, p. 22).

Para o autor, o adoecimento não decorre prioritariamente do excesso de responsabilidade externa, mas do imperativo de desempenho imposto pela sociedade, que transforma a liberdade em obrigação de produzir cada vez mais. O indivíduo assume o imperativo do desempenho como sendo a sua obrigação. Assim, ele se sente culpado ou fracassado quando não produz o suficiente para alcançar metas progressivas impostas por esse imperativo, que são assumidas por ele como se fossem sua. No âmbito educacional, essa lógica se expressa por meio da pressão constante sobre o(a) professor(a) para inovar, alcançar índices elevados de aprendizagem e corresponder às expectativas institucionais e sociais, o que faz com que o trabalho docente seja marcado por um sentimento contínuo de insuficiência e cercado de muita cobrança.

Dessa forma, as chamadas doenças do século XXI, como o estresse, a ansiedade, a depressão e a síndrome de burnout, emergem como expressões diretas desse modelo de organização social e laboral que privilegia o rendimento, em detrimento do bem-estar. A depressão, associada ao esgotamento, não decorre da exigência de o indivíduo responder por si mesmo, mas, sobretudo, da intensa cobrança por resultados. Sob essa perspectiva, a Síndrome de Burnout não representa apenas um "eu" cansado, mas uma subjetividade profundamente consumida pelas demandas do cotidiano. O que adocece as pessoas, portanto, não é simplesmente o acúmulo de responsabilidades ou a necessidade de iniciativa pessoal constante, e, sim, a imposição do desempenho como um novo mandamento da sociedade. Nesse contexto, em que a produtividade se torna um valor central, o indivíduo é levado a autoexploração, internalizando metas e expectativas cada vez mais elevadas, o que provoca desgaste emocional, psicológico e existencial. Acerca disso, Han afirma:

O que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho. Visto a partir daqui a Síndrome de Burnout não expressa o si-mesmo esgotado, mas antes a alma consumida. Segundo Ehrenberg, a depressão se expande ali onde os mandatos e as proibições da sociedade disciplinar dão lugar à responsabilidade própria e à iniciativa. O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho (HAN, 2024, p. 25).

No exercício da docência, esses adoecimentos não devem ser interpretados apenas como problemas de ordem individual, mas como expressões de um fenômeno estrutural, diretamente vinculados às condições de trabalho e às exigências impostas à profissão. A responsabilização excessiva do professor pelos resultados educacionais, somada à precarização das relações laborais, à sobrecarga de tarefas e à intensificação contínua das demandas, contribui de forma significativa para o esgotamento físico, emocional e psicológico dos docentes, comprometendo não apenas sua saúde, mas também a qualidade do processo educativo.

Nesse contexto, a lógica do desempenho e da produtividade leva as pessoas a se submeterem a práticas de autoexploração que se manifestam como uma espécie de uso excessivo do corpo e da mente, como o autor coloca em sua obra: "O explorador é ao mesmo tempo o explorado" (HAN 2024 p. 28). Tal processo é sustentado pela ideia da autonomia, segundo

a qual cada sujeito se percebe como totalmente livre e responsável por seu sucesso ou fracasso, quando, na realidade, acaba internalizando exigências sociais cada vez mais intensas. O resultado dessa dinâmica é a sobrecarga de sensações, tarefas e expectativas que provoca desgaste físico e psíquico, enfraquece os vínculos sociais e compromete as possibilidades de viver bem.

Atualmente, o fazer docente passa a ser fortemente condicionado por exigências de eficiência, cumprimento de metas, avaliações contínuas e resultados quantitativos, o que redefine o sentido do trabalho do professor. Pode-se dizer que o trabalho docente e a formação humana se orientam para um fim determinado, sendo medidos pelos resultados que são alcançados, pois o caráter quantitativo sucumbiu o qualitativo (ADORNO, 1995), implicando diretamente na vida dos sujeitos desse processo, que almejam se adequar a essa sociedade do desempenho. Essa adequação requer a aceitação do domínio lógico matemático e, por conseguinte, da exploração por ela produzida. Sobre isso NASCIMENTO (2021) aponta que,

[...] a educação associada à sociedade burguesa, operacionalizada pela racionalidade técnico científica, é usada para suprir "necessidade" econômica do capitalismo, proliferando-se para todas as camadas sociais. Pedagogicamente ela possibilita o aprendizado daqueles saberes aos indivíduos, sem, no entanto, evitar a submissão dos trabalhadores à carga horária de trabalhos exorbitantes e baixos salários estipulados pelos capitalistas. Neste aspecto, a educação se mostra impotente para efetivar a emancipação humana. O viés econômico, na sociedade burguesa, se apresenta como a salvação dos indivíduos, mas, ideologicamente, tem a missão de esconder a cisão entre a riqueza produzida pelos indivíduos e a sua condição de vida no interior da sociedade (NASCIMENTO, 2021, p. 82).

Nesse sentido, a docência, associada à mediação do conhecimento, à formação humana e ao desenvolvimento crítico dos estudantes, passa a incorporar múltiplas funções que extrapolam o ato de educar, como tarefas burocráticas, demandas institucionais, gestão de conflitos e acompanhamento emocional dos alunos. Essa ampliação das atribuições, aliada à intensificação do ritmo de trabalho, contribui para a sobrecarga física e psíquica dos profissionais da educação, inserindo o(a) professor(a) em uma lógica produtivista que pouco considera os limites humanos do exercício docente e que deixa cada vez mais frágil a saúde mental desses profissionais.

3. A EDUCAÇÃO CONTEMPORÂNEA E O ADOECIMENTO DOS(AS) PROFESSORES(AS)

A docência é uma atividade de caráter multidisciplinar que demanda do profissional empenho tanto no campo cognitivo quanto no emocional. O ato de ensinar ultrapassa o simples cumprimento dos conteúdos previstos no currículo, exigindo do professor atenção constante às dinâmicas que compõem o ambiente escolar. Nesse contexto, torna-se fundamental a capacidade de administrar as próprias emoções e agir de maneira adequada às diferentes situações vivenciadas no cotidiano no ambiente de trabalho. Para além de assegurar a aprendizagem dos estudantes, o docente precisa dispor de competências socioemocionais e de recursos psicológicos que lhe permitam enfrentar, de forma equilibrada, os inúmeros desafios inerentes à sua prática profissional.

Na conjuntura atual, o professor frequentemente assume funções que extrapolam o exercício da docência. Além de ensinar, esse profissional passa a ser responsabilizado por tarefas que não correspondem propriamente ao seu papel, o que acaba ampliando sua carga de trabalho e prolongando a jornada para além do espaço escolar, estendendo-se ao ambiente doméstico. Torna-se necessário elaborar e planejar aulas, conduzi-las com qualidade e criatividade, identificar possíveis dificuldades pessoais e acadêmicas enfrentadas pelos estudantes, dialogar com as famílias, participar de reuniões pedagógicas e eventos institucionais, pensar em estratégias de recuperação da aprendizagem e, em alguns casos, até cuidar da manutenção da estrutura física da escola. O acúmulo dessas demandas gera uma intensa sobrecarga, comprometendo o tempo destinado ao descanso, à formação continuada e às relações sociais fora do contexto escolar.

Nos últimos anos o adoecimento psíquico entre docentes tem se afirmado como uma das questões mais recorrentes e preocupantes no campo educacional, principalmente depois da pandemia de COVID-19, configurando-se como um fenômeno de caráter estrutural e intimamente vinculado às condições em que o trabalho pedagógico é desenvolvido. Esse cenário está diretamente relacionado às demandas crescentes impostas à prática docente, que extrapolam o ensino em sala de aula e incluem responsabilidades administrativas, cobranças institucionais e expectativas sociais cada vez mais elevadas. Pesquisas na área indicam que a intensificação da carga de trabalho, aliada à pressão constante por desempenho e resultados, à fragilização dos vínculos laborais e à presença de diferentes formas de violência, tanto simbólica quanto física, no ambiente escolar, exerce impacto significativo sobre a saúde mental dos professores, como:

Degradação de sua qualidade de vida, trazendo sintomas como fadiga, estresse, esgotamento e falta de motivação (Síndrome de Burnout). Tal situação compromete a saúde mental docente e pode comprometer a qualidade do ensino, afetar o processo de ensino e aprendizagem dos alunos e prejudicar o rendimento escolar (LUZ; KAEFER, 2022, p. 28).

Somam-se a esse contexto outros elementos igualmente agravantes, como a ocorrência de assédio moral no âmbito institucional, a dificuldade de conciliar as demandas profissionais com a vida pessoal e familiar, bem como a carência de políticas efetivas de acolhimento e apoio psicológico aos educadores. Tais fatores contribuem para o aprofundamento do sofrimento emocional e psicológico, resultando em elevados índices de afastamentos do trabalho, concessão de licenças médicas e, em muitos casos, no abandono precoce da carreira docente, o que evidencia a urgência de reflexões e intervenções voltadas à valorização e à proteção da saúde dos professores.

A profissão docente ocupou, em determinados momentos históricos, um lugar de expressivo prestígio social, especialmente em contextos nos quais o acesso à escolarização era restrito e reservado a uma parcela reduzida e economicamente privilegiada da população. Nesse período, o professor era socialmente reconhecido como detentor de um saber legitimado, exercendo uma função central na formação intelectual e moral dos indivíduos. Contudo, com o passar do tempo e diante das transformações sociais, políticas e econômicas, esse reconhecimento foi sendo progressivamente enfraquecido. A universalização do ensino e a obrigatoriedade escolar, embora representem conquistas fundamentais no campo dos direitos sociais, contribuíram para a massificação da educação, alterando a forma como o trabalho docente passou a ser percebido. Soma-se a esse cenário a influência crescente dos meios de comunicação social, a ampliação do acesso à informação fora do espaço escolar, a desvalorização do saber sistematizado e, sobretudo, a precarização das condições salariais, fatores que impactaram diretamente o status social atribuído à profissão docente.

Paralelamente à perda de prestígio simbólico, as atribuições destinadas ao professor tornaram-se cada vez mais numerosas e complexas, resultando em uma significativa sobrecarga de trabalho que;

[...] se traduz pelo desrespeito por parte dos alunos, baixos salários, carga de trabalho exaustiva, alto número de alunos por classe e pressão por metas de produtividade, fatores responsáveis pelo intenso

sofrimento docente. A isto se somam o aumento dos contratos temporários e a perda de garantias trabalhistas; falta de preparo durante a formação; dificuldades na relação com alunos e pais, diante das fragilidades da escola; exigência de adoção de uma pedagogia que não corresponde ao modelo de escola instituído; cumprimento de várias jornadas em diferentes escolas, sobrecarga advinda da assunção de tarefas como preenchimento de relatórios, cálculo de notas e anotações de frequência (TOSTES, ALBUQUERQUE, SILVA, PETTERLE, 2018, p. 89)

As exigências da prática pedagógica não se limitam ao tempo de permanência em sala de aula, estendendo-se para além dos muros da escola e dificultando a separação entre o espaço profissional e a vida pessoal. O professor frequentemente leva trabalho para casa, dedicando parte considerável de seu tempo ao planejamento de aulas, à elaboração de materiais didáticos, à correção e avaliação de atividades, além do preenchimento de registros e relatórios exigidos pelos sistemas educacionais. Ademais, a participação constante em reuniões pedagógicas, conselhos de classe e encontros administrativos amplia ainda mais a jornada de trabalho, muitas vezes sem a devida compensação ou reconhecimento institucional.

Esse acúmulo contínuo de responsabilidades e demandas tende a produzir impactos profundos na saúde física e mental do docente. A pressão por resultados, a cobrança por desempenho, a necessidade de lidar com turmas numerosas e realidades sociais diversas, aliadas à falta de valorização profissional e às condições precárias de trabalho, contribuem para o aumento de quadros de estresse, ansiedade e esgotamento emocional. Em muitos casos, o comprometimento da saúde mental vem acompanhado de sintomas físicos, como fadiga crônica e adoecimento recorrente, o que evidencia a fragilidade das condições em que o trabalho docente é realizado.

O estresse constitui um fenômeno intrínseco à experiência humana e pode ser definido como um estado de preocupação ou tensão mental que emerge diante das constantes demandas e mudanças impostas pela vida cotidiana (OMS, 2023). Trata-se da forma como o indivíduo reage, simultaneamente, nos âmbitos físico, emocional e psicológico, frente a situações que exigem adaptação, esforço contínuo ou enfrentamento de desafios. Atualmente, os estudos sobre o estresse têm evidenciado a necessidade urgente de ações preventivas e de estratégias eficazes de controle, sobretudo quando se trata do estresse em níveis excessivos. Esse cuidado torna-se ainda mais relevante no contexto da profissão docente, uma vez que os professores lidam diariamente com múltiplas

responsabilidades, cobranças institucionais, demandas pedagógicas, relações interpessoais complexas e, muitas vezes, condições de trabalho precarizadas. Nesse cenário, tanto as ações coletivas no interior da escola quanto às iniciativas individuais de autocuidado assumem papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar desses profissionais.

As relações estabelecidas entre o indivíduo e o trabalho exercem influência direta e profunda sobre sua qualidade de vida, podendo impactar não apenas o desempenho profissional, mas também os aspectos pessoais, sociais e emocionais do sujeito. No caso dos docentes, a exposição diária a situações estressoras pode contribuir para a construção de um novo estilo de vida marcado pelo cansaço constante, pela sobrecarga emocional e pelo comprometimento da saúde mental. Reconhecendo essa realidade, a legislação brasileira passou, desde o ano de 1999, a considerar o estresse e a depressão como doenças ocupacionais, inserindo-as na lista dos Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho. Esses transtornos integram o grupo V da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), conforme estabelecido pelo Regulamento da Previdência Social (BRASIL, 1999). No ano de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu a Síndrome de Burnout na 11ª revisão da classificação internacional de doenças (CID-11), desse modo considerando o Burnout um fenômeno diretamente ligado ao trabalho e não somente a um problema de saúde mental, em 2025 o Brasil passou a adotar oficialmente a CID-11, o que representa um avanço no reconhecimento institucional dos impactos do trabalho sobre a saúde mental das pessoas. O Ministério da Saúde define Burnout como;

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE).

Embora o estresse, a depressão e a síndrome de Burnout tenham diversas características semelhantes, especialmente no que diz respeito aos sintomas físicos e emocionais, é importante compreender as diferenças entre esses fenômenos. O estresse, por exemplo, pode estar associado a situações pontuais ou prolongadas de pressão, enquanto o Burnout se configura como um estado de esgotamento profundo, diretamente relacionado ao contexto laboral e à vivência contínua de

frustrações e sobrecarga no trabalho. A distinção entre esses quadros é fundamental para a adoção de intervenções adequadas, tanto no campo da prevenção quanto no tratamento, contribuindo para a promoção da saúde mental, a valorização da profissão docente e a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados.

4. ENTRE O CANSAÇO E A RESISTÊNCIA: REPENSAR A EDUCAÇÃO

As dinâmicas da sociedade atual exigem que a prática educativa esteja em sintonia com as mudanças e as demandas do contexto contemporâneo, no qual a educação e a produção de conhecimentos assumem um papel estratégico para o desenvolvimento econômico e social. Diante dessas condições, surgem novas exigências para a educação, alinhadas aos expressivos avanços das forças produtivas e às mudanças na sociedade. Embora a educação esteja entre os temas mais recorrentes nos discursos das autoridades políticas, raramente as discussões sobre os problemas educacionais conseguem ir além de uma abordagem restrita ao campo econômico. Na maioria das vezes, o debate se limita a colocar uma série de dados e indicadores, usados como principal critério de boas avaliações, como Machado apresenta:

Ainda que a Educação constitua um dos temas favoritos das autoridades políticas, nos mais variados países, poucas vezes os debates sobre as questões educacionais conseguem ultrapassar o âmbito de sua dimensão econômica, limitando-se a uma parafernália de indicadores numéricos de diferentes tipos. E enquanto a economia sufoca a Filosofia, a escola permanece reduzida a uma cultura utilitarista no sentido mais mesquinho, de preparação para exames, cujos resultados expressam algo cada vez mais difícil de interpretar (MACHADO, 2000, p. 64).

Repensar a educação exige, como um dos principais temas, colocar no centro do debate a saúde mental dos professores, frequentemente impactada pelas condições precárias de trabalho, pela sobrecarga de tarefas e pela pressão por produtividade. O esgotamento emocional, o estresse crônico e o adoecimento psíquico tornaram-se realidades presentes no cotidiano docente, comprometendo não apenas o bem-estar dos educadores, mas também os processos de ensino e aprendizagem. Ainda assim, a escola pode ser um espaço de resistência e cuidado, desde que se reconheça a importância de políticas de valorização profissional, de ambientes de trabalho mais humanos e de práticas pedagógicas que promovam o diálogo, o acolhimento e a escuta. Portanto, é também

repensar as formas de cuidar de quem educa, fortalecendo a saúde mental como condição essencial para uma formação crítica, ética e transformadora.

A saúde mental constitui um elemento fundamental para a promoção do bem-estar integral do ser humano, exercendo influência direta não apenas sobre os aspectos psíquicos, mas também sobre a saúde física e a qualidade de vida. Conforme estabelece a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental refere-se a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não se limita à simples ausência de doenças ou enfermidades. Essa concepção amplia a compreensão do cuidado com a saúde, destacando que o equilíbrio emocional, psicológico e social é indispensável para o funcionamento saudável do organismo como um todo. Desse modo, indivíduos com boa saúde mental tendem a apresentar maior capacidade de lidar com desafios, tomar decisões conscientes, estabelecer relações sociais saudáveis e desempenhar suas atividades laborais da melhor forma.

Na sociedade do desempenho, em que a lógica da eficiência, dos resultados mensuráveis e da produtividade constante tende a reduzir o trabalho docente a práticas instrumentais e padronizadas, torna-se urgente pensar em alternativas que resgatem o sentido humano da educação. Nesse contexto, incorporar aos planejamentos pedagógicos atividades que valorizem a criatividade, a reflexão crítica e o protagonismo de professores e estudantes pode ser uma importante forma de resistência ao esgotamento e à desumanização do ensino. Ao priorizar metodologias que estimulem a expressão artística, o diálogo, a reflexão, a escuta e a construção coletiva do conhecimento, a escola passa a funcionar não apenas como espaço de desempenho, mas também como lugar de cuidado, sentido e formação integral. Assim, a subversão dos métodos puramente técnicos se apresenta como uma solução possível para enfrentar a lógica exaustiva da sociedade contemporânea, promovendo uma educação mais sensível às subjetividades e à saúde mental dos sujeitos envolvidos no processo educativo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões acerca do trabalho docente, na sociedade do século XXI, apresentam um retrato da sociedade capitalista vigente, permeada por seus ideais neoliberais, em que os sujeitos se integram a todo o sistema produtivo. Não há como esconder, a ideologia difundida, fundamentada nos preceitos de um modo de produção que prioriza a razão técnica e objetiva, que transformou a educação em uma mercadoria de grande valor e os estudantes em clientes que merecem a melhor

qualidade dessa educação que por sua vez deve atender prioritariamente aos anseios já modelados por essa grande indústria.

Nesse cenário, os docentes e as docentes se sobrecarregam com inúmeras demandas, precisam estar atualizados, criando estratégias para despertar o interesse dos estudantes, estes, por sua vez, imersos em um mundo onde os estímulos são diversos, mas que muitas vezes tiram o foco dos saberes repassados na escola. O resultado desses processos expressa-se no adoecimento dos docentes que passam a apresentar sintomas de exaustão, como estresse, desmotivação e a sensação constante de desrespeito. Além disso, internalizam um sentimento de culpa por não atingirem as metas estabelecidas por essa sociedade performática que diz que é preciso produzir sempre mais. O desafio apresentado pelas discussões realizadas nesse artigo é encontrar, a partir das constatações anunciadas, proposições de como estimular, nos ambientes educacionais, práticas de resistência ao modelo performático de desempenho que tem adoecido o corpo docente.

Essas práticas de resistência devem ser condutas que favoreçam um comportamento mais sensível diante das diversas situações dessa sociedade acelerada em que vivemos. Sair do estado de sobrevivência constante, priorizar o estado de presença ao ouvir, relembrar atividades que estimulam a criatividade e resistir ao discurso de que é necessário formar sujeitos de altas habilidades para o mercado são atitudes que se aproximam de uma educação mais humana e contra qualquer tipo de violência, seja contra os estudantes ou contra os docentes, que atualmente precisam de cuidado e valorização para continuarem a realizar o trabalho.

Assim, como esse artigo surgiu de discussões no grupo de pesquisa, depois foi apresentado em um evento que reúne os(as) professores(as) em um ambiente em que se discute as melhores condições de ensinar filosofia, o próximo objetivo é adentrar os espaços escolares. A ideia é que, junto às atividades de grupos de extensão, essas reflexões façam parte de momentos de planejamentos pedagógicos, nos quais será possível partilhar das experiências práticas dos(as) docentes com o objetivo de fortalecer o discurso de que é preciso utilizar métodos adormecidos pela sociedade da autoexploração que supervaloriza o produzir e alcançar metas e extingue a pausa para sentir, ouvir e expressar, elementos essenciais para a melhora da saúde mental de todos os atores do processo educacional.

REFERÊNCIAS

- ADORNO, Theodor W. **Educação e emancipação**. Trad. Wolfgang Leo Maar. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995.
- BRASIL. Decreto n. 3.048, de 6 de maio de 1999. **Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências**. Brasília, DF: Presidência da República, 1999. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm. Acesso em: 2 jan. 2026.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2024. 126 p.
- HAN, Byung-Chul. Editora Vozes. Disponível em: <https://vozes.com.br/autor/133/byung-chul-han>.
- LUZ, Dulcinéia de Mello Antunes da, KAEFE, Carin Otilia. **A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia**. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health, [S. l.], v. 14, n. 41, p. 19–37, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/71246>.
- MACHADO, N.J. **Educação: projetos e valores**. São Paulo: Escrituras Editoras, 2000. (Coleção Ensaio Transversais).
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria n. 2.309, de 28 de agosto de 2020. **Altera a Portaria de Consolidação nº 5/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, e atualiza a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2020/prt2309_01_09_2020.html. Acesso em: 5 jan. 2026.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 5 jan. 2026.
- NASCIMENTO, Erminio de Sousa. **Ensaio sobre a formação e adaptação em Adorno**. Aufklärung, João Pessoa, v8, n3, p.77-90, set-dez, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/arf/article/view/57863?articlesBySimilarityPage=7>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental**. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health>. Acesso em: 3 jan. 2026.
- TOSTES M. V.; ALBURQUERQUE G. S. C.; SILVA M. J. S.; PETTERLE R. R. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Saúde em debate. Rio de Janeiro. v. 42, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/775/43>.