

UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS ERECHIM
CURSO DE PEDAGOGIA

TAINE ZORZI

PROFISSÃO DOCENTE: EMOÇÕES E SENTIMENTOS.

ERECHIM

2025

TAINÉ ZORZI

PROFISSÃO DOCENTE: EMOÇÕES E SENTIMENTOS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), como requisito para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia.

Orientador: Prof. Dr. Adriana Salete Loss

ERECHIM

2025

Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Zorzi, Taine
PROFISSÃO DOCENTE: EMOÇÕES E SENTIMENTOS. / Taine
Zorzi, Adriana Salete Loss . -- 2025.
52 f.

:

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Universidade Federal da Fronteira Sul, Curso de
Licenciatura em Pedagogia, Erechim,RS, 2025.

I. , Adriana Salete Loss II. Universidade Federal da
Fronteira Sul. III. Título.

TAINE ZORZI

PROFISSÃO DOCENTE: EMOÇÕES E SENTIMENTOS

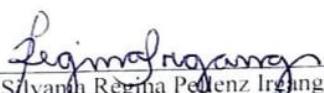
Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado como requisito para obtenção de grau de Licenciado no Curso de Graduação em Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS.

Este trabalho de conclusão de curso foi defendido e aprovado pela banca no dia 10 de julho de 2025.

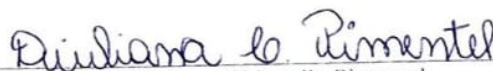
BANCA EXAMINADORA:



Profª Adriana Salete Loss
Orientador(a)



Profª Silvana Regina Pedenz Irigoin
Membro da Banca



Profª Diuliana Chiaradia Pimentel
Membro da Banca

Dedico este trabalho a todos que acreditaram
em mim e me ajudaram a tornar este sonho
realidade, me incentivando e ajudando em tudo
o que eu precisasse. Minha eterna gratidão.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de expressar a minha profunda gratidão a Deus, por ter colocado este sonho em meu coração e ter sempre me abençoado e feito com que tudo se tornasse realidade. Sem suas bênçãos e proteções, eu não teria chegado até aqui.

Agradeço também à minha família pelo apoio incondicional, por terem sonhado junto comigo e por terem me dado apoio, incentivo e amor para eu chegar até aqui, saibam que esta conquista é nossa, pois vocês, meu pai Luis, minha mãe Dirce, meu namorado Cesar, minha irmã Aline, meu cunhado Adelar e meu sobrinho Juliano, foram as pessoas essenciais para tornarem este sonho realidade, sem a motivação de vocês, nada seria possível.

Expresso minha profunda gratidão à Professora Adriana Salete Loss, que nunca mediu esforços para me ajudar, sempre foi o meu apoio, a sua ajuda foi inestimável para o meu crescimento, tanto acadêmico, quanto profissional.

Sou grata às professoras da banca, Silvania Regina Pellenz Irgang e Diuliana Chiaradia Pimentel, por aceitarem prontamente o meu convite e por suas valiosas contribuições ao longo desta jornada acadêmica.

À Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Erechim, sou grata por todos ensinamentos e aprendizados que obtive, tudo isso foi crucial para que eu pudesse me tornar uma excelente profissional, agradeço pela universidade proporcionar uma educação de qualidade e gratuita.

Agradeço também a todas as professoras que aceitaram participar das entrevistas, as contribuições de cada uma foram de grande valia para que esta pesquisa se tornasse possível.

Por fim, expresso a minha profunda gratidão às minhas companheiras de curso, que foram mais do que colegas de estudo, mas verdadeiras amigas ao longo desses quatro anos e meio, especialmente a Larissa e Jakeline.

A todos vocês, muito obrigada, por fazerem parte desta jornada e por tornarem possível a realização deste sonho.

A educação tem tentado muitos caminhos, mas não tem tentado todos.
Assim, embora tenhamos levantado grande número de alternativas
para o nosso futuro, uma coisa é certa: não esgotamos todas as
alternativas.

Maria Lúcia Rocha

RESUMO

Este trabalho analisa, de forma reflexiva, quais são as emoções e os sentimentos que professoras do município de Barão de Cotegipe/RS, enfrentam durante o seu dia a dia e ao longo da profissão, buscando compreender como essas emoções e sentimentos afetam a profissão. O problema da pesquisa investiga quais as emoções e os sentimentos que os professores vivenciam na vida profissional. O objetivo geral é investigar e identificar quais são as emoções e sentimentos que os professores vivenciam na sua vida profissional. A metodologia deste estudo consistiu em pesquisa bibliográfica, em que trabalhamos com autores como Antônio Damásio (2000), Daniel Goleman (2011), Mary Sandra Carlotto (2012), Tamara Myles (2015), entre outros, cujos estudos foram utilizados pela acadêmica durante a sua jornada escolar. Ademais foi realizada uma pesquisa qualitativa, que explora as particularidades e os traços subjetivos, considerando a experiência pessoal do entrevistado, assim como foi feita uma pesquisa de campo, por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas com nove professores atuantes em escolas de Barão de Cotegipe/RS, de diferentes tempos de experiência na profissão (alguns professores mais experientes na área de trabalho, em torno de dez a vinte anos, outros recém formados, que estão atuando a cerca de um a cinco anos, bem como outros que já estão na fase final da carreira, aposentando-se). Os dados foram analisados de acordo com os procedimentos descritos por Bardin (1977), permitindo a categorização e a interpretação dos resultados. Além disso, foi respeitada a ética na pesquisa, com a obtenção do consentimento dos participantes e garantindo a confidencialidade das informações. A metodologia adotada possibilitou analisar os dados obtidos a fim de descobrir, em consonância com o problema de pesquisa, quais são as emoções e sentimentos que os docentes enfrentam na sua profissão. Os resultados desta pesquisa revelaram que as emoções e os sentimentos que afetam os professores são mistas, visto que quando falam em seus alunos relatam sentirem alegria ao poderem ver o desenvolvimento e os avanços conquistados no dia a dia, porém quando falam no meio escolar de um modo geral, dizem que estão com a saúde mental comprometida, o que acaba desencadeando inúmeras doenças, como estresse e depressão. A maioria desses profissionais relatou que há uma desvalorização da carreira docente e que se sentem desmotivados e sobrecarregados com a profissão, e sem apoio e incentivo para permanecerem na mesma.

Palavras chaves: Emoções e Sentimentos; Profissão Docente; Desvalorização; Saúde Mental;

ABSTRACT

This study offers a reflective analysis of the emotions and feelings experienced by female teachers in the municipality of Barão de Cotegipe, both in their daily routines and across their professional trajectories. It aims to understand how these emotional experiences influence their teaching practices. The central research problem centers on identifying the emotions and feelings that emerge in teachers' professional lives. The main objective is to investigate and characterize the emotional dimensions of teaching as experienced by educators in the course of their work. The methodology employed in this study comprises a bibliographic review, drawing on the works of authors such as António Damásio (2000), Daniel Goleman (2011), Mary Sandra Carlotto (2012), Tamara Myles (2015), among others, whose contributions were referenced throughout the researcher's academic journey. Additionally, a qualitative research approach was adopted to investigate the specificities and subjective dimensions of individual experiences. This was complemented by a field study involving semi-structured interviews with nine in-service teachers from schools in Barão de Cotegipe, RS. The participants represented various stages of their professional trajectories: some with ten to twenty years of experience, others in the early stages of their careers (one to five years of experience), and some approaching retirement. Data analysis followed the procedures established by Bardin (1977), which facilitated the categorization and interpretation of the findings. Ethical principles were upheld throughout the research process, including the acquisition of informed consent from participants and the assurance of confidentiality regarding the information collected. The selected methodological approach enabled a comprehensive examination of the data in accordance with the research question, with the aim of revealing the emotions and feelings experienced by teachers in the context of their professional practice. The results indicate that teachers face a wide range of emotional experiences. When referring to their students, many participants expressed feelings of joy and fulfillment, particularly when observing student progress and development. However, when addressing the broader school environment, participants frequently reported a decline in mental well-being, with stress and depression emerging as common concerns. A majority of the teachers described a sense of professional devaluation, citing feelings of demotivation, work overload, and a perceived lack of institutional support and encouragement to continue in the profession.

Keywords: Emotions and Feelings; Teaching Profession; Devaluation; Mental Health.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFFS	Universidade Federal da Fronteira Sul

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 CONTEXTUALIZAÇÃO DO SER PROFESSOR	15
2.1 EMOÇÕES E SENTIMENTOS NA PRÁTICA DOCENTE	16
2.2 DEFINIÇÃO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS	17
2.3 IMPACTO DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NA PRÁTICA PEDAGÓGICA	19
2.4 RELAÇÃO ENTRE EMOÇÕES E DESEMPENHO PROFISSIONAL	23
3 PERCURSO METODOLÓGICO	25
4 REFLEXÕES PERTINENTES ACERCA DOS RESULTADOS	29
4.1 PERFIL PESSOAL E PROFISSIONAL	30
4.2 APRENDIZAGENS, DIFICULDADES E DESAFIOS DA DOCÊNCIA DURANTE A CAMINHADA PROFISSIONAL	34
4.3 EMOÇÕES E SENTIMENTOS QUE OS DOCENTES ENFRENTAM NO DIA A DIA E CONSEQUÊNCIAS	38
4.4 O QUE É NECESSÁRIO PARA QUE OS DOCENTES SE SINTAM MOTIVADOS A CONTINUAR NA PROFISSÃO	42
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho, intitulado “Profissão Docente: Emoções e Sentimentos”, busca pesquisar como problema “Quais as emoções e os sentimentos que os professores vivenciam na sua vida profissional?”. Como objetivo geral, o propósito é investigar e identificar quais são as emoções e os sentimentos que os professores vivenciam na sua vida profissional. Assim sendo, os objetivos específicos procuram: identificar as emoções e os sentimentos mais comuns vivenciados pelos professores em suas atividades profissionais; identificar quais são os principais desafios enfrentados na profissão docente e como estes afetam as emoções e os sentimentos desses profissionais; analisar como esses sentimentos afetam tanto o desempenho docente quanto a saúde mental dos educadores e propor estratégias para melhorar o bem-estar emocional dos professores e, conseqüentemente, a qualidade da educação.

Diante disso, tornar-me¹ professora sempre foi um dos sonhos que carregava comigo desde criança, lembro-me perfeitamente de quando era pequena e brincava de ser professora. Muito ligeiramente, pegava o máximo possível das cadeiras disponíveis na casa, juntamente com minhas bonecas e ursos, alinhava-os de frente para uma parede que servia de quadro, distribuía todos os meus cadernos e livros sobre essas cadeiras e fingia que ali estavam os meus alunos, como não podia riscar a parede, procurava sempre um pedaço pequeno de madeira para fingir que era o giz e, assim, percorria a parede escrevendo textos e atividades para que os alunos imaginários copiassem.

Relembro as vezes que, por estar sozinha dentro de casa, riscava as paredes, porque já não estava mais contente com o meu quadro imaginário e queria que as escritas se tornassem visíveis para os meus alunos, sendo que, um dia, risquei as paredes do meu quarto com lápis e as marcas permanecem até hoje, já não podendo mais riscar as paredes do quarto, pensei em algo que desse para apagar sem que ninguém percebesse. A minha professora da época presenteou-me com giz de quadro negro e tive a brilhante ideia de escrever na geladeira da casa, o que foi mais uma tentativa frustrada, pois acabava riscando e danificando a geladeira, em razão disso, ganhei um quadro negro dos meus pais e fiquei realizada.

Recordo com carinho quando estava me formando no Pré A, da Escola Municipal de Educação Infantil Barãozinho, do município de Barão de Cotegipe, que hoje é meu local de trabalho, e a professora pediu o que gostaríamos de ser quando crescessemos. Naquele

¹ Este trecho do texto contém uma justificativa pessoal, que descreve a motivação para cursar a Graduação em Pedagogia, por isso é escrito em primeira pessoa do singular, enquanto o restante da pesquisa está escrito em primeira pessoa do plural.

instante, eu, rapidamente, respondi que gostaria de ser professora. Sendo assim, o tempo foi passando e vejo que o meu sonho de criança está se tornando realidade, visto que, em abril de 2023, comecei a trabalhar na escola mencionada como estagiária, no final do ano realizei um concurso para o cargo de auxiliar social e, em fevereiro de 2024, fui efetivada, e agora aguardo ansiosamente para um concurso de professora.

Durante essa trajetória e por estar envolvida no meio escolar, percebi que muitos são os desafios enfrentados pelas docentes que atuam no local onde trabalho, frequentemente, ouço-as relatarem as suas angústias e preocupações, sendo que algumas relatam não possuírem mais saúde mental para continuarem exercendo a sua profissão e afirmam estarem esgotadas pelos mais variados motivos.

Partindo dessa premissa, surgiu-me, então, justamente com minha orientadora, interesse e a necessidade em pesquisar, buscar entender quais são as emoções e os sentimentos que essas professoras estão vivenciando em sua vida profissional, quais são os principais desafios enfrentados e como eles afetam as emoções, os sentimentos e o desempenho docente, além de tentar fazer uma busca por estratégias para melhorar o bem-estar dessas docentes e, conseqüentemente, a qualidade da educação.

Consideramos esta pesquisa de grande valia para a análise e o conhecimento da docência dessas professoras, ressaltando que a pesquisa científica serve para que possamos investigar e encontrar respostas ao problema formulado. Esta pesquisa está vinculada ao Projeto Educação Emocional e profissão docente: processos auto formativos, desenvolvido pela professora Dr^a Adriana Salete Loss (CAAE: 69398023.2.0000.5564), com o seguinte título da pesquisa guarda-chuva: “Formação de professores e educadores no Brasil, Argentina e Portugal, aprovado no dia 14 de junho de 2023.

Assim sendo, esta pesquisa foi realizada de forma qualitativa, aquela que explora as particularidades e os traços subjetivos, considerando a experiência pessoal de cada entrevistado, além de ser de abordagem bibliográfica, em que recorremos a autores estudados ao longo da formação acadêmica. Em seguida, para a pesquisa de campo, realizamos entrevistas semiestruturadas com nove professoras, tendo, como critério, em relação à população e amostra, uma composição específica com professores do município de Barão de Cotegipe/RS, com diferentes tempos de experiência na profissão (alguns professores mais experientes na área de trabalho, em torno de dez a vinte anos, outros recém formados, que estão atuando a cerca de um a cinco anos e outros que já estão na fase final da carreira, aposentando-se). Para manter a confidencialidade, os entrevistados serão denominados de P1, P2, P3, P4 e P5, P6, p7, P8 e P9, à vista disso, as questões remetem à formação acadêmica

desses docentes, bem como: Escolha, Experiências, emoções e sentimentos na carreira docente.

Assim sendo, para a recolha dos dados foi disponibilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que explicou a ação do docente, explicitando igualmente que todos os dados do entrevistado foram omitidos e que serão guardados e arquivados pelo período de cinco anos.

Após a coleta dos dados, eles foram transcritos em documento word e arquivados, sendo que, em um segundo momento, foi realizada a interpretação desses dados com base na fundamentação teórica e analisados seguindo a teoria de Bardin (1977), quando eles foram divididos em categorias e descritos no item quatro desta pesquisa. Por isso, foi realizada a identificação das respostas convergentes agrupadas em categorias para remeter ao problema de pesquisa e, no último processo, foram analisados e delimitados os resultados, perante a interpretação e fundamentação.

Em decorrência de todos os argumentos apresentados anteriormente e ressaltando a importância de um professor e a relevância em pesquisar sobre quais são as emoções e os sentimentos que estes profissionais docentes vivenciam no dia a dia, o trabalho foi organizado em capítulos que fundamentam as emoções e os sentimentos dos docentes. Sendo assim, no primeiro capítulo, está a introdução deste trabalho. No segundo capítulo, buscamos contextualizar o que são emoções e sentimentos, o que são emoções e sentimentos na prática docente e quais são os impactos das emoções e sentimentos na prática docente.

Logo após, no terceiro capítulo, está o percurso metodológico que foi utilizado neste trabalho, em seguida, no quarto capítulo, estão as reflexões pertinentes acerca dos resultados das entrevistas e da análise de dados, quando refletimos e abordamos sobre o perfil pessoal e profissional dos entrevistados, discorrendo acerca de quais são as suas formações e tempo de experiência na profissão, como deu-se a escolha para que se tornassem professores, e qual foi o ponto definitivo para esta decisão. Também refletimos sobre quais são as aprendizagens, as dificuldades e os desafios da docência durante a caminhada profissional, desde o início até o presente momento. Dando continuidade, buscamos compreender quais são as emoções e os sentimentos que os docentes enfrentam no dia a dia e suas consequências. Para finalizar a análise, refletimos o que é necessário para que os docentes sintam-se motivados a continuar na profissão. No penúltimo item desta escrita, estão elaboradas as considerações finais, em que discorreremos sobre a pesquisa, os seus desafios, as colaborações e as contribuições.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO DO SER PROFESSOR

Podemos dizer que quando uma pessoa escolhe a carreira de docente, ela está escolhendo uma carreira que possibilita as mais inúmeras aprendizagens e enriquece a vida, porém, essa carreira mencionada também é muito desafiadora pelos mais diversos motivos, uma vez que, nos últimos anos, a carreira docente foi se tornando algo desgastante, assim como vem sendo muito desvalorizada, socialmente e financeiramente, como confirmam Malinovski e Malinovski (2019, p. 4). Os autores afirmam que “o padrão de remuneração do professor acentua a sua desvalorização social, que pela sua condição de pauperização, sente-se insatisfeito e frustrado por pertencer a uma profissão que não tem reconhecimento financeiro e social.”

Diante dos fatos anteriormente mencionados, muitos estudantes deixaram de optar por seguir uma carreira docente, e outros que optaram, nem sempre se sentem felizes e satisfeitos com a escolha. Maia (2018) complementa que muito dessa baixa procura pelas licenciaturas justifica-se pelo baixo valor social e econômico da profissão e salienta ainda que a desvalorização da docência “produz efeitos naqueles indivíduos que, mesmo nesse cenário não-convidativo, optaram por ingressar em um curso de formação de professores. No caso destes sujeitos, as mazelas desta desmotivação convertem-se em altos índices de evasão” (Maia, 2018, p. 83; 84).

Sendo assim, os docentes acabam criando dentro de si emoções e sentimentos de tristeza e desvalorização com relação à sua profissão, o que, conseqüentemente, acarreta problemas emocionais e desistência da carreira. Conforme Dworak e Camargo (2017, p. 69,15), a docência é uma das profissões “mais atingidas por esses fatores de sobrecarga laboral, não apenas pela cobrança de resultados, mas por diversos fatores os quais envolvem a baixa remuneração, constância de adaptação de diversas realidades etc.”

Destarte, como já referido anteriormente, os professores estão perdendo o brilho pela profissão, visto que inúmeros são os desafios diários dentro das escolas, como assinala Martins (2007, p.110), “na atualidade o professor no seu cotidiano apresenta um sentimento de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades para lidar com as novas situações do ambiente escolar”. Desse modo, acreditamos que se deve tomar medidas que ajudem esses profissionais a enfrentarem os desafios que lhes são postos e é necessário acolhê-los e ouvi-los atenciosamente.

2.1 EMOÇÕES E SENTIMENTOS NA PRÁTICA DOCENTE

Durante o dia a dia, percebemos muitas angústias das minhas colegas docentes, que se dizem desanimadas e cansadas com a profissão, sendo que tudo isso me faz diariamente refletir e problematizar as emoções e os sentimentos que permeiam a vida cotidiana dos docentes, uma vez que: “Por trás de cada pensamento há uma tendência afetivo-volitiva, que traz em si a resposta ao último porquê de nossa análise do pensamento” (Vigotski, 2005, p.187). Desse modo, fiquei muito curiosa em identificar quais são as emoções que afetam os docentes, bem como são os sentimentos que tomam conta desses profissionais, pois, segundo Sawaia (2006), é necessário ir além: “Não basta definir as emoções que as pessoas sentem, é preciso conhecer o motivo que as originaram e as direcionaram, para conhecer a implicação do sujeito com a situação que os emociona” (p. 110).

Atualmente, a carreira docente é permeada por desafios e fragilidades, como, por exemplo, jornadas longas de trabalho, que vão desde a escola até em casa, baixa remuneração, aumento da indisciplina dos estudantes, desvalorização social, dentre outros inúmeros desafios que acarretam os profissionais da educação.

Dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) indicam que a profissão de professor é apontada, desde 1983, como a segunda categoria profissional em nível mundial, a apresentar doenças de caráter ocupacional e até mesmo esquizofrênica. Tais fatores são significativos na profissão, trazendo o contato com o público como um agravante na deterioração da saúde dos profissionais da educação.

Sabemos que o trabalho do professor e as cobranças impostas estão sobrecarregando cada vez mais esses profissionais, embora a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei n.9.394/96) garanta carga horária para realização de atividade extraclasse, isso não ocorre na prática, pois as inúmeras provas e trabalhos para correção fazem o docente transferir o trabalho para o horário de lazer, sendo um dos pontos desfavoráveis que podem ser observados na profissão professor.

Sendo assim, o descaso com a educação torna-se expressivo à medida em que obtemos conhecimentos dos dados atuais da educação e como o professor pode ser gravemente afetado por toda a falta de estrutura.

Excesso de trabalho, indisciplina em sala de aula, salário baixo, pressão do sistema educacional, formação inicial deficiente, formação continuada ineficiente, violência, demanda de pais de alunos, bombardeio de informações, desgaste físico e,

principalmente, a falta de reconhecimento de sua atividade seriam algumas causas do estresse, da ansiedade e da depressão que vêm acometendo os professores. (Thiele e Ahlert, 2009, p. 3).

Destarte, diante das situações mencionadas, é possível percebermos que há uma grande deterioração da saúde dos docentes, visto que, dentro da profissão, existem vários pontos desfavoráveis, que acabam afetando a saúde física e mental dos profissionais, causando esgotamento e descontrole emocional, além de outras doenças que podem surgir, como, por exemplo: estresse, ansiedade, depressão, insônia, dentre outras inúmeras doenças relacionadas aos movimentos repetitivos.

2.2 DEFINIÇÃO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

As emoções e os sentimentos são importantes nos processos interacionais e educacionais que são constituídos por processos biológicos, sócio-históricos e culturais. Damásio (2000) considera que as emoções têm valor adaptativo e integram os mecanismos com os quais os sujeitos movem-se para manter a sua sobrevivência orgânica e social, além de integrar os processos de raciocínio e de tomada de decisão. Nos processos interacionais, segundo Sacks (1995), as emoções e os sentimentos desempenham uma função na construção de significados, na orientação cognitiva e na compreensão do mundo.

Os seres humanos são seres emocionais, isso significa que todas as ações que fizerem vão influenciar o seu emocional, mesmo que, em determinados momentos, elas não apareçam de forma nítida, fazendo, assim, que muitas pessoas acreditem que determinadas ações são baseadas apenas na forma racional de viver. Maturana (2014, p. 138) entende as emoções como sendo:

Disposições corporais dinâmicas que especificam os domínios de ações nos quais os animais, em geral, e nós seres humanos, em particular, operamos num instante. Consequentemente, todas as ações animais surgem e são realizadas em algum domínio emocional, e é a emoção que define o domínio no qual a ação (um movimento ou uma postura corporal interna) acontece, independente de se, para um observador que vê o animal num meio, ela ocorre como uma ação abstrata ou concreta, ou sem depender do que especifica aquela ação (movimento ou postura corporal interna) como uma ação de um tipo particular.

Dessa forma, “se queremos compreender qualquer atividade humana, devemos atentar para a emoção que define o domínio de ações no qual aquela atividade acontece e, no processo, aprender a ver quais ações são desejadas naquela emoção” (Maturana, 2014, p.

138), em outras palavras, as emoções podem ser classificadas “como fenômenos biológicos, configurações corporais dinâmicas”.

Neste aspecto, afirma-se que as emoções e os sentimentos influenciam nas decisões e nos caminhos que as pessoas decidem percorrer, sendo que, na docência não é diferente, por essa profissão ter um contato intenso com os alunos, muitas vezes, ela é sobrecarregada de emoções, sejam elas positivas ou negativas. Cabe salientar que as emoções são influenciadas pelo contexto social, dessa forma, cada professor em determinada escola pode desenvolver diferentes tipos de emoções em diferentes etapas da sua carreira.

Para Santos (2007), no contexto escolar, elas podem contribuir para constituir o “sentimento de fundo”, sentimento de pertencimento, clima ou humor nas salas de aula que tem impacto direto na reconstrução identitária dos sujeitos escolares, nos processos de aprendizagem e na saúde mental dos envolvidos (Santos, 2007, p. 184).

Maturana (1998) afirma que a sociedade vive em uma cultura que valoriza mais o racional do que o emocional, porém é importante entender que “todo sistema racional tem um fundamento emocional”, ou seja, todas as atitudes, que são racionais, possuem uma forma de influência do nosso emocional. Ademais, o autor afirma que “não há ação humana sem uma emoção que a estabeleça como tal e a torne possível como ato” (Maturana, 1998, p. 22), dessa forma, o que move as pessoas a realizar uma ação é a emoção e não a razão, assim sendo, o ser humano é um ser emocional, de modo que todas as suas ações e práticas sofrem influência do emocional.

Desse modo, “se queremos compreender qualquer atividade humana, devemos atentar para a emoção que define o domínio de ações no qual aquela atividade acontece e, no processo, aprender a ver quais ações são desejadas naquela emoção” (Maturana, 2014, p. 138). Sendo assim, por meio dessas emoções, os seres humanos produzem, no seu interior, inúmeros sentimentos, mas, em conformidade com Damásio, os sentimentos e as emoções não devem ser tratados como sinônimos, pois “apesar de alguns sentimentos estarem relacionados com as emoções, existem muitos que não estão: todas as emoções originam sentimentos, se estiver desperto e atento, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções” (Damásio, 2012, p. 138).

O autor ainda complementa que:

Se a emoção é um conjunto das alterações no estado do corpo associadas a certas imagens mentais que ativaram um sistema cerebral específico, a essência do sentir de uma emoção é a experiência dessas alterações em justaposição com as imagens mentais que iniciaram o ciclo. em outras palavras, um sentimento depende da justaposição de uma imagem do corpo propriamente dito com uma imagem de alguma coisa, tal como a imagem visual de um rosto ou a auditiva de uma melodia.

o substrato de um sentimento completa-se com as alterações nos processos cognitivos que são induzidos simultaneamente por substâncias neuroquímicas (Damásio, 2012, p. 140).

Desse modo, o autor ressalta que o termo sentimento é “reservado para a experiência mental privada de uma emoção, enquanto o termo emoção seria usado para designar o conjunto de reações, muitas delas publicamente observáveis” (Damásio, 2015, p. 44).

Quadro síntese 1: Definição de emoções e sentimentos.

EMOÇÕES:	SENTIMENTOS:
• Causadas por um evento específico; • De breve duração (segundos ou minutos); • Específicas e de várias naturezas (como raiva, medo, tristeza, felicidade, aversão e surpresa); • Normalmente acompanhadas de expressões faciais ou reações físicas;	• Geralmente a causa não é específica a um evento ou objeto; • De duração maior que as emoções (horas ou dias); • Mais gerais (duas dimensões principais – afetividade positiva e afetividade negativa – compostas de múltiplas emoções específicas); • Geralmente não demonstrados por meio de expressões ou reações físicas distintas;

Fonte: Arquivo pessoal da autora (2024).

Diante do exposto, podemos afirmar que há diferenças entre os termos sentimentos e emoções e que, embora eles tenham teorias distintas, as definições dos conceitos assemelham-se. Além disso, enfatizamos que o emocional, que é composto pelas emoções e sentimentos, influencia a vida dos indivíduos e, muitas vezes, indica o caminho que eles devem seguir, bem como as escolhas a serem tomadas.

2.3 IMPACTO DAS EMOÇÕES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

"As emoções estão no coração do ensino", afirma Andy Hargreaves (1998) em um dos seus artigos dedicados ao tema das emoções dos professores. Podemos dizer que a maioria das pessoas concorda com essa afirmação, haja vista que a profissão docente está baseada, principalmente, nas relações interpessoais com os estudantes, bem como com os colegas de profissão, o que faz com que as experiências emocionais sejam permanentes.

Sendo assim, ensinar é um trabalho emocional, mas nem todos os professores desfrutam das mesmas emoções, pois, no cotidiano escolar, os docentes vivenciam muitos

desafios e isso faz com que eles sintam-se em um mar turbulento de emoções, sejam elas boas ou ruins.

É possível afirmar que os ambientes escolares são repletos de problemas que podem impactar a saúde emocional dos profissionais que ali estão. Dentre esses problemas que afetam os docentes, podemos destacar: condições de trabalho inadequadas (número excessivo de alunos por sala de aula, falta de infraestrutura e recursos didáticos), situações de violência (tanto na família quanto na escola), formação profissional que pouco atende às necessidades pedagógicas, considerando as condições objetivas de trabalho, acúmulo de funções, políticas educacionais que não viabilizam a educação, por esta não ser prioridade no país, evidenciando também a desvalorização profissional do professor (Hoshino, 2019).

Muitas pesquisas apontam que, a cada dia mais, os professores estão adoecendo e tendo que fazer uso de medicamentos para adaptarem-se e resistirem às altas cobranças que são direcionadas a esses profissionais. Em uma pesquisa realizada no norte do Paraná, Mezzari (2017) identificou que, dos 223 professores que participaram de seu estudo, 49% já tinham utilizado algum tipo de medicação e 59% relacionaram o adoecimento com o processo de trabalho. Apesar de o estudo ter sido realizado em parte de um estado brasileiro, as pesquisas sobre o adoecimento do professor indicam que o uso de medicamentos pode ser bastante recorrente, para aliviar e/ou entorpecer o indivíduo frente aos processos destrutivos da saúde e da vida.

Sendo assim, a saúde mental dos docentes é um tema de pesquisa que adquire crescente relevância, particularmente no que se refere às dificuldades dos professores atuantes no ensino público no Brasil. O tema gera igualmente preocupação por parte de profissionais da educação, gestores institucionais e entidades sindicais e governamentais (Carlotto, 2012).

Ainda na década de 1960, a Organização Internacional do Trabalho revelava que os professores tinham, mundialmente, uma elevada prevalência de diagnósticos com doenças de caráter ocupacional, portanto, uma profissão de alto risco, com expressão maior na Síndrome de Burnout (OIT/uNESCO, 2006). Para Batista et al (2010), ensinar é uma atividade altamente estressante, que provoca severos problemas na saúde física, mental e no desempenho profissional dos docentes.

Segundo Vale e Aguillera (2016), a ausência de cuidados em relação à saúde dos docentes provoca consequências no processo de ensino e aprendizagem. Para os autores, é necessário um olhar clínico e prevencionista em relação aos diversos fatores que podem levar ao adoecimento e desgaste do professor em sala de aula. Dentre os fatores responsáveis pelo adoecimento docente estão: baixos salários, desvalorização, violência, desrespeito e

desinteresse dos alunos, carga de trabalho exaustiva, pressão para o cumprimento de metas de produtividade, perda de garantias trabalhistas, dificuldade na relação com alunos e pais e fragilidades da instituição.

Conforme Forattini e Lucena (2015), quando os educadores enfrentam desafios de saúde mental, como estresse excessivo ou exaustão, isso inevitavelmente reflete na dinâmica da sala de aula.

Souza (2011) sugere que o sofrimento psíquico, além de gerar desilusão e desmotivação, também pode acabar por produzir complicações físicas. Educadores que enfrentam desafios significativos em relação à saúde mental podem encontrar dificuldades em manter o entusiasmo necessário para conduzir a construção do conhecimento de maneira envolvente e inspiradora. Isso, por sua vez, impacta a qualidade da instrução e a capacidade dos estudantes de envolverem-se nos processos de ensino.

Para entender melhor como as pessoas costumam lidar com as suas emoções, tomamos, como base, a descrição feita por Goleman (2011) sobre as constatações de Mayer no que diz respeito aos estilos típicos adotados pelas pessoas para acompanhar e lidar com as suas emoções. Segundo ele, são três estilos de pessoas que podemos encontrar: “Mergulhadas, Resignadas e Autoconscientes”.

“Mergulhadas”, de acordo com o autor, são as pessoas que não possuem habilidades para lidar com as suas emoções, ou seja, não têm uma inteligência emocional desenvolvida.

São pessoas muitas vezes imersas em suas emoções e incapazes de fugir delas, como se aquele humor tivesse assumido o controle de suas vidas. São instáveis e não têm muita consciência dos próprios sentimentos, de modo que se perdem neles, ficando sem perspectivas. Em consequência, pouco fazem para tentar escapar desses estados de espírito negativos, achando que não são capazes de exercer controle sobre suas emoções. Muitas vezes se sentem esmagadas e emocionalmente descontroladas (Goleman, 2011, p. 79).

Um professor caracterizado como “mergulhado”, por exemplo, não tem essa capacidade de compreender os seus próprios sentimentos e lidar com eles de forma que evite que as suas emoções venham atrapalhar o seu trabalho, assim como que os sentimentos ruins advindos do ofício venham interferir em sua vida pessoal e em sua saúde mental. De fato, ele estará constantemente em sofrimento e à mercê de suas emoções. Logo, terá a sua prática profissional afetada de forma negativa, bem como terá imensa dificuldade para lidar com os problemas do dia a dia, que provocam angústias. Isso significa também que ele não terá muito controle caso haja situações de conflito em sala de aula, pois as pessoas mergulhadas são instáveis emocionalmente.

“Resignadas” são as pessoas que percebem os seus sentimentos, no entanto, não há esforço por parte delas para mudarem o seu estado emocional.

Embora essas pessoas muitas vezes vejam com clareza o que estão fazendo, também tendem a aceitar seus estados de espírito e, portanto, não tentam mudá-los. Parece haver dois ramos do tipo resignado: pessoas que estão geralmente de bom humor e por isso pouca motivação têm para mudá-los, e as que, apesar de verem com clareza seus estados emocionais, são susceptíveis aos maus estados de espírito e os aceitam com um ‘deixa rolar’, nada fazendo para mudá-los, apesar da aflição que sentem – um padrão encontrado, por exemplo, em pessoas deprimidas que se resignam ao seu desespero (Goleman, 2011, p. 79).

Em relação a um perfil de professor que seja resignado, ressaltamos que este, apesar de ter clareza de seus sentimentos, acomoda-se, deixando as coisas simplesmente fluírem sem que haja um esforço para mudar as situações que lhe incomodam e lhe trazem aflições, bem como não há um esforço para ressignificar esses sentimentos e reverter as emoções ao seu favor.

“Autoconscientes” são as pessoas que melhor conseguem lidar com as suas emoções. Possuem alto nível de inteligência emocional.

Conscientes de seu estado de espírito no momento em que ele ocorre, essas pessoas, evidentemente, são sofisticadas no que diz respeito à sua vida emocional. A clareza com que sentem suas emoções pode reforçar outros traços de suas personalidades: são autônomas e conscientes de seus próprios limites, gozam de boa saúde psicológica e tendem a ter uma perspectiva positiva sobre a vida. Quando entram num estado de espírito negativo, não ficam ruminando nem ficam obcecadas com isso e podem sair dele mais rápido. Em suma, a vigilância os ajuda a administrar suas emoções (Goleman, 2011, p. 79).

O professor autoconsciente tem a capacidade de lidar com as aflições da vida profissional de forma leve, tendo consciência de seus sentimentos e emoções, consegue trabalhá-los de forma a que possa manter seu bem-estar psicológico/mental. Ele não fica à mercê das suas angústias e não deixa que os sentimentos negativos impliquem em sua prática, enfim, possui autonomia.

Sendo assim, ressaltamos que é necessário garantir-se aos docentes boas condições de saúde mental, para que se possa garantir o bem-estar e a saúde desses profissionais, para que consigam exercer as suas funções e preservar a qualidade do ensino no ambiente em que estão inseridos. Desse modo, salientamos que a saúde mental dos professores desempenha um papel fundamental, é muito importante para que haja qualidade de ensino, pois professores que possuem uma boa qualidade emocional oferecem um melhor ambiente de aprendizado aos estudantes.

2.4 RELAÇÃO ENTRE EMOÇÕES E DESEMPENHO PROFISSIONAL

Podemos dizer que, no ambiente de trabalho, o estresse, a desmotivação, as crises pessoais e os fatores que levam à baixa autoestima têm forte impacto na produtividade e no desempenho profissional. De acordo com Barros (2018, p.15), o componente etimológico da palavra emoção deriva de mover o que significa “mover para fora”. Sendo assim, o autor afirma que isso se dá quando a pessoa emociona-se e transmite para o exterior do seu corpo alguma coisa que indique a emoção que está sentindo, podendo ser por meio da voz, do corpo, das expressões faciais ou dos movimentos de outra ordem, abarcando uma numa definição de emoção.

Amaral (2012) assinala que as nossas emoções são extremamente importantes para que possamos compreender o funcionamento do ser humano, sendo assim, as nossas emoções guiam-nos na tomada de decisões difíceis e enfrentamento problemas. Podemos dizer, então, que cada emoção representa uma tendência a agir, ou seja, impulso para agir. Quando falamos na profissão docente, vários são os fatores que afetam as emoções dos profissionais envolvidos, a saber: altas demandas de trabalho, relações interpessoais precárias - tanto com os supervisores quanto com os próprios colegas, o desequilíbrio entre esforço e recompensa e o excesso de trabalho.

Ademais, por existir um grande número de pessoas em uma empresa, podem surgir conflitos entre elas nas mais diversas situações. Esses tipos de conflitos também podem afetar emocionalmente a produtividade dos funcionários que ali estão e desmotivá-los. Quando são feitas piadas, assédio moral e outras formas de constrangimento que muitos funcionários se envolvem entre si, eles são emocionalmente prejudiciais para pessoas mais sensíveis, que têm uma maior probabilidade de se desmotivar e, conseqüentemente, perder a produtividade que antes possuíam, levando-os à falta de vontade para trabalhar (Walger; Viapiana; Barboza, 2014).

Segundo pesquisas, cerca de 70% dos trabalhadores brasileiros sofrem de estresse, média em relação aos Estados Unidos e Inglaterra. As profissões consideradas mais estressantes são: operador de telemarketing, médico, engenheiro e professor (Myles, 2015).

Salientamos que os trabalhadores vivem inúmeras crises emocionais, que afetam o humor e diminuem a produtividade, o que faz com que o trabalhador que ali está não se concentre no que está fazendo, fique estressado com facilidade, além de ficar desmotivado,

sendo que este é outro fator que contribui para que o seu desempenho não seja normal (Myles, 2015).

Expresso em outros termos, que quando um profissional que possui as suas emoções controladas, ele obtém sucesso no desempenho de suas funções profissionais, ademais, o controle das emoções proporciona diversos benefícios: baixos níveis de depressão, diminuição de estresse e promoção do bem-estar psicológico. Somados a esses benefícios, ainda pode promover maior satisfação no trabalho, contribuir para a gestão de conflitos e a promoção de um clima organizacional saudável (Rodrigues & Gondim, 2014).

Por esses motivos, o local de trabalho deve proporcionar um contexto social no qual se pode desenvolver um ambiente mentalmente saudável que beneficie todos os trabalhadores. Desse modo, é necessário que se promova o bem-estar dos trabalhadores, visto que a saúde mental é tão importante, tanto quanto a saúde física.

Quando mencionamos a profissão docente, notamos, frequentemente, que a maioria dos professores já chega no ambiente de trabalho desanimado, sendo que muitos reclamam, dizendo se sentirem exaustos, tornando visível o desânimo com a profissão. E, por estarem se sentindo assim, muitas vezes não acabam se esforçando como deveriam, pois acreditam que já estão dando o seu máximo. Observamos ainda que muitos contam os dias para o final do ano letivo e esperam ansiosos pelas férias para que possam recarregar as suas energias.

Destarte, podemos afirmar que a forma como as emoções e os sentimentos são gerenciados possuem um papel crucial, visto que o autocontrole emocional é muito importante para que os docentes possam saber lidar com conflitos e criarem um ambiente de trabalho que seja mais colaborativo e participativo. No próximo capítulo, será abordado o percurso metodológico que foi utilizado neste trabalho.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Pesquisa é um conjunto de ações que visam à descoberta de novos conhecimentos em uma determinada área, com isso, a pesquisa científica consiste em um processo de investigação, que recorre a procedimentos científicos para encontrar respostas ao problema formulado. Nesse mesmo viés, Ludke e André (1986, p. 1) definem que, “[...] para se realizar uma pesquisa, é preciso promover o confronto entre os dados, as evidências, as informações coletadas sobre determinado assunto e o conhecimento teórico acumulado a respeito dele”.

Diante disso, a metodologia deste estudo ocorre como pesquisa qualitativa, que explora as particularidades e os traços subjetivos considerando a experiência pessoal do entrevistado, sendo que novamente Ludke e André (1986, p. 3) afirmam que:

O conceito da pesquisa qualitativa é apresentado em cinco características básicas que são: A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento; Os dados coletados são predominantemente descritivos; A preocupação com o processo é muito maior do que com o produto; O “significado” que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisador e, a análise dos dados tende a seguir um processo indutivo.

Sendo assim, além da pesquisa ser de cunho qualitativo, foi realizada a pesquisa bibliográfica, em que trabalhamos com autores como Antônio Damásio (2000), Daniel Goleman (2011), Mary Sandra Carlotto (2012), Tamara Myles (2015), entre outros, cujos estudos foram utilizados pela acadêmica durante sua jornada escolar. Neste aspecto, Fonseca (2002, p. 32) salienta que pesquisa bibliográfica é elaborada:

[...] a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.

Ademais, também foi realizada uma pesquisa de campo, que tem como finalidade observar os fatos, as falas e o contexto que ocorre a realidade por meio da coleta de dados, sem contar que ela proporciona aos estudantes a oportunidade de compreender o problema especificado no trabalho dentro de um contexto. Com isso, de acordo com José Filho (2006, p. 64), “o ato de pesquisar traz em si a necessidade do diálogo com a realidade a qual se

pretende investigar e com o diferente, um diálogo dotado de crítica, canalizador de momentos criativos”.

Em relação à população e amostra, ela foi composta por professores do município de Barão de Cotegipe/RS, de diferentes tempos de experiência na profissão (alguns professores mais experientes na área de trabalho, em torno de dez a vinte anos, outros recém formados, que estão atuando a cerca de um a cinco anos, e outros que já estão na fase final da carreira, aposentando-se). Foram convidados nove docentes para participar das entrevistas, garantindo amplitude de perspectivas e experiências.

A delimitação exclusiva pelo município de Barão de Cotegipe/RS deve-se ao fato de a pesquisadora residir na cidade e, assim, ter acesso aos professores participantes da investigação.

O município de Barão de Cotegipe localiza-se ao Norte do estado do Rio Grande do Sul, dentro da Região do Alto Uruguai, Microrregião 326. Limita-se com os Municípios de Erechim (10Km), São Valentim (18 Km), Itatiba do Sul (35 km), Barra do Rio Azul (28 Km), Ponte Preta (15 Km), Paulo Bento (6Km). Em relação à Capital Porto Alegre distancia-se de 370 Km, tendo como rodovia de acesso a RST 480.

O município possui uma população de 7144 habitantes de acordo com o Censo de 2023, sendo 3.291 pessoas na zona urbana e 3.300 pessoas na zona rural. Possui uma área de 260,505 Km². A cidade é cortada por três rios principais: Rio Jupirangaba, Lajeado Paiol Grande e Lajeado Barbaquá.

Na pesquisa, foi utilizada uma abordagem descritiva-interpretativa, que consiste no levantamento de dados recorrendo a uma entrevista semiestruturada, a qual será norteada por questões como:

Eixo temático I: Formação

1. Qual a formação acadêmica? (Graduação; Especialização; Mestrado; Doutorado)
2. Tempo de experiência na docência.

Eixo temático II: Escolha, Experiências, emoções e sentimentos na carreira docente.

1. Como se deu a sua escolha para tornar-se professor? Qual foi o ponto definitivo para essa decisão?
2. Fale um pouco sobre como está sendo a profissão da docência, desde o início até o presente momento.
3. Comente sobre as aprendizagens, dificuldades e desafios da docência durante toda sua caminhada como professor.

4. Comente um pouco sobre as emoções e sentimentos que você vivencia no seu dia a dia.
5. O que te motiva a permanecer na profissão?
6. O que você acredita que precisa ser feito para que os docentes se sintam motivados a continuar na profissão?

Ressaltando que esta pesquisa está vinculada ao Projeto Educação Emocional e profissão docente: processos auto formativos, desenvolvido pela professora Dr^a Adriana Salete Loss (CAAE: 69398023.2.0000.5564), com o seguinte título da pesquisa guarda-chuva: “Formação de professores e educadores no Brasil, Argentina e Portugal, aprovado no dia 14 de junho de 2023. Além disso, as entrevistas foram realizadas e estão aprovadas pelo Comitê de Ética da Universidade Federal da Fronteira Sul, com permissão escrita dos participantes da pesquisa para participarem dela, o que se deu por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), conforme anexo A e do Termo de Autorização para Uso de Voz disponível no anexo B deste trabalho.

Após a transcrição das entrevistas, foi o momento de analisar os dados, o que se deu por meio da metodologia de Análise de Conteúdo de Bardin. Após serem transcritas as entrevistas, elas passaram para uma leitura flutuante, a qual permite:

[...] estabelecer contato com os documentos a analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações [...] pouco a pouco, a leitura vai-se tornando mais precisa, em função de hipóteses emergentes, da projeção de teorias adaptadas sobre o material [...]. (Bardin, 2009, p. 126).

Após a leitura flutuante, passamos para o processo de analisar o conteúdo das falas dos entrevistados, percebendo o que está presente nas mensagens obtidas, com o objetivo de reduzir o conteúdo. É o que destaca Bardin (2009) e amplia ao dizer que esse processo criará categorias, as quais:

[...] em uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão das características comuns destes elementos (p. 147).

Destarte, por último, foi momento de analisar os dados obtidos a fim de descobrir, em consonância com o problema de pesquisa, quais são as emoções e sentimentos que os professores enfrentam na sua profissão. Em outras palavras, essa etapa consiste no tratamento dos resultados e interpretação, que envolve a interpretação das evidências empíricas. Além desse processo permitir ao pesquisador, de acordo com Bardin (1997, p.131), ter “[...] à sua

disposição resultados significativos e fiéis, pode então propor inferências e adiantar interpretações a propósito dos objetivos previstos – ou que digam respeito a outras descobertas inesperadas”. Após ter percorrido todas as etapas mencionadas anteriormente, partimos, no próximo capítulo, para as reflexões pertinentes acerca dos resultados que foram obtidos após a realização das entrevistas e a sua análise.

4 REFLEXÕES PERTINENTES ACERCA DOS RESULTADOS

Nesta seção, são examinados os dados provenientes das narrativas dos docentes em resposta às entrevistas semiestruturadas, nas quais eles refletiram sobre as suas emoções e os sentimentos ao longo da carreira docente.

Diante disso, (Maturana, 2014, p. 38) convida-nos à reflexão: “se queremos compreender qualquer atividade humana, devemos atentar para a emoção que define o domínio de ações no qual aquela atividade acontece e, no processo, aprender a ver quais ações são desejadas naquela emoção”, ou seja, podemos dizer que as emoções permeiam o nosso dia a dia e nossas ações são reflexos das nossas emoções. Quando entendemos a importância que a escola possui na sociedade, percebemos também a relevância que um professor possui em sala de aula, como um ser mediador de conhecimentos, sendo, muitas vezes, eles se sentem desmotivados, pelas mais diversas questões, o que afeta suas emoções e sentimentos, causando problemas, como o estresse e a depressão, o que prejudica o desempenho de suas atividades. Neste sentido, segue o nosso trabalho de pesquisa, relacionando quais são os desafios enfrentados pelos docentes e como estes afetam as emoções e sentimentos que permeia o seu trabalho e quais as consequências que isso desencadeia.

Desse modo, como mencionado durante o trabalho, participaram da pesquisa nove professoras de Escolas Municipais do Município de Barão de Cotegipe/RS. As entrevistas aconteceram presencialmente em horários de planejamento das colaboradoras, mencionadas de P1 a P9. Para efeito de interpretação, passamos a explorar as convergências das narrativas entre os professores, após efetuamos a etapa de análise das convergências e divergências entre as narrativas. Assim, com base na análise de conteúdo de Bardin (1977), foram construídas quatro (4) categorias:

- 1) Perfil pessoal e profissional dos entrevistados;
- 2) Aprendizagens, dificuldades e desafios da docência durante a caminhada profissional;
- 3) Emoções e sentimentos que os docentes enfrentam no dia a dia e suas consequências;
- 4) O que é necessário para que os docentes sintam-se motivados a continuar na profissão.

4.1 PERFIL PESSOAL E PROFISSIONAL

A primeira categoria desta pesquisa aborda questões relacionadas à formação acadêmica dos entrevistados, o tempo de experiência na docência, a escolha pelo tornar-se professor e o ponto definitivo para essa decisão. Acreditamos que esses aspectos são de grande valia para que possamos entender os percursos e os motivos que fizeram com que esses profissionais escolhessem a carreira docente.

Nesta categoria, analisamos a trajetória educacional desses docentes, quais foram as motivações para que escolhessem a carreira docente e qual foi o ponto definitivo para essa decisão e escolha.

Diante disso, quando falamos em profissão docente, acreditamos que a formação acadêmica e a experiência na docência são pilares fundamentais para que se tenha uma boa qualidade e desenvolvimento do ensino, pois sabemos e estamos cientes que a trajetória de um professor é marcada pela sua graduação, especialização, mestrado e, eventualmente, doutorado, o que faz com que exista uma boa capacidade de que possam mediar conhecimentos. Vale ressaltar que cada etapa é importante, pois não só proporciona apenas um acúmulo de conhecimentos teóricos, mas também desencadeia a oportunidade de desenvolver habilidades pedagógicas e aprofundar-se em áreas específicas de conhecimento.

Entretanto, destacamos que a formação acadêmica é apenas um dos pilares, no que se diz respeito a garantir a excelência na prática docente, pois sabemos que o tempo dedicado à docência é o que resulta na experiência e faz com que haja maiores habilidades do professor, fazendo com que este possa compreender as nuances da sala de aula, adaptando-se às necessidades e particularidades de cada aluno, garantindo boas estratégias e qualidade de ensino. Portanto, quando falamos em tempo de experiência na docência, estamos nos referindo a um importante fator que devemos considerar quando eventualmente vamos avaliar o perfil de um educador e sua capacidade de influenciar positivamente o aprendizado dos alunos. Como Fullan (2001) ressalta, é extremamente essencial que o educador aprenda com seus erros e busque constantemente o aperfeiçoamento. Assim, destacamos que é por meio de experiência, ação e reflexão que se faz uma boa prática educativa, que, consequentemente, torna-se significativa.

Esses aspectos - formação acadêmica, tempo de experiência na docência e motivação para tornar-se professor - são extremamente importantes para que possamos compreender o contexto e o perfil dos educadores entrevistados neste estudo. A análise dessas questões proporciona-nos uma visão mais abrangente e clara das qualificações e motivações por trás

da prática pedagógica de cada indivíduo, o que nos faz enriquecer e compreender melhor sobre o papel do professor na sociedade contemporânea.

Dessa forma, Pimenta (1999) destaca a importância da mobilização dos saberes da experiência para a construção da identidade profissional do professor. São identificados três tipos de saberes da docência: a) da experiência, que seria aquele aprendido pelo professor desde quando aluno, com os professores significativos etc., assim como o que é produzido na prática num processo de reflexão e troca com os colegas; b) do conhecimento, que abrange a revisão da função da escola na transmissão dos conhecimentos e as suas especialidades num contexto contemporâneo e c) dos saberes pedagógicos, aquele que abrange a questão do conhecimento, juntamente com o saber da experiência e dos conteúdos específicos e que será construído a partir das necessidades pedagógicas reais.

Sendo assim, quando reconhecemos a complexidade dos saberes da profissão docente e suas interações com as formações acadêmicas, o tempo de experiência na docência e a motivação pessoal para tornar-se professor, é evidente a importância de uma abordagem holística na formação e desenvolvimento profissional dos educadores, que reconheça e valorize a conexão existente entre esses aspectos fundamentais para o exercício eficaz da profissão docente.

Nesse contexto, primeiramente, buscamos informações sobre a formação dessas docentes, o que ficou categorizado que todas as professoras possuem Graduação em Pedagogia, sendo que a P5 e a P9 possuem outra licenciatura, além da Pedagogia.

No que diz respeito à pós-graduação, as entrevistadas P2, P4 e P8 possuem especializações em áreas diversas relacionadas à educação. Por exemplo, a P2 estudou sobre educação infantil e anos iniciais, enquanto a P4 realizou pós-graduação em letramento e alfabetização, já a P8 dedicou-se à educação interdisciplinar em ênfase em psicopedagogia, possuindo uma pós em gestão escolar.

Quanto ao mestrado, apenas duas possuem-no, sendo que a P5 possui a titulação em Mestrado em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação, já a P6 obteve titulação em Mestrado em Geografia.

Já no que refere-se a P1, ela afirma ter interrompido sua pós-graduação em educação infantil, por falta de tempo para dedicar-se aos estudos.

Diante disso, Marilda (2009, p. 40) afirma que:

A formação de professores deve considerar os processos de aprendizagem dos sujeitos em seus múltiplos ambientes sociais, não apenas a escola, a sala de aula,

mas as experiências pessoais e pré-profissionais que estarão presentes, mesmo que inconscientemente, no fazer pedagógico deste professor ao atuar em sala de aula.

A autora ressalta no que se refere à necessidade de os professores continuarem os seus estudos, aperfeiçoando-se e aprimorando sempre. Portanto, é essencial que os docentes estejam sempre em programas de desenvolvimento profissional, cursos de atualização e participação em comunidades de prática, pois essas oportunidades, além de fortalecerem as suas habilidades pedagógicas, capacitam-nos para que possam compreender as necessidades e particularidades de cada aluno, sendo que estes, bem como a educação em um modo geral, estão sempre em mudanças e atualizações.

Em seguida, compreendemos o tempo de experiência na docência de cada professor, classificando-o em períodos diferentes. Nesse contexto, a P1, a P2 e a P3 acumulam entre 1 a 5 anos de carreira docente, já a P4, a P5 e a P6 acumulam entre 10 a 20 anos de profissão e, por fim, a P7, P8 e P9 estão em fase final da carreira.

A análise dos anos de experiência na docência desses professores demonstra uma ampla gama de trajetórias profissionais dentro da educação. Enquanto alguns professores, como P1 e P2, estão no início de suas carreiras, acumulando 4 anos de experiência, outras, como P8 e P9, demonstram um longo histórico de comprometimento com a profissão ao completarem quase quatro décadas de serviço dedicados à carreira docente.

No entanto, devemos lembrar que a formação acadêmica por si só não é o suficiente para que possamos garantir uma boa prática docente, mas é o tempo dedicado à docência que verdadeiramente proporciona aos profissionais que escolheram a carreira docente o desenvolvimento das habilidades permitindo que possam compreender as nuances da sala de aula, se adaptados às mais variadas necessidades dos seus estudantes. Portanto, o tempo de experiência na docência é um fator crucial a ser considerado ao avaliar-se o perfil de um professor e sua capacidade de influenciar positivamente o aprendizado dos alunos, no entanto, não se trata apenas do tempo gasto em sala de aula, mas do tempo dedicado à reflexão sobre a profissão. Como Fullan (2001) ressalta, é essencial que o educador aprenda com os seus erros e busque constantemente o aperfeiçoamento.

Outra questão dessa categoria abordava a escolha de tornar-se professor, sendo que a P1 enfatizou que queria fazer faculdade, mas não tinha condições, então com a chegada da Universidade Federal em Erechim, aproveitou e fez a Licenciatura em Pedagogia, já que era gratuita, já que não tinha dinheiro para fazer a faculdade que queria na época, ela ainda relata que: “entrei para a pedagogia sem saber muito o que me esperava”. O que também foi o caso

da P3, que, em uma das suas falas, disse: “O sonho era ser professora, mas de Educação Física, mas eu não tinha condições.”

Além disso, outros entrevistados destacaram que tomaram a decisão de se tornarem professores por admirarem a profissão ou alguém ligado a ela. Por exemplo, a P4 mencionou em uma de suas respostas: “Me tornei professora, por motivação, porque queria ser igual a minha professora, ela era uma inspiração para mim.” Essa motivação está ligada à visão de Chalita (2001), que discorre, em uma de suas escritas, que ser professor é comprometer-se com a vida, ensinar e aprender todos os dias e ser apaixonado pela arte de educar. Essa perspectiva reforça a ideia de que a escolha pela docência é movida por um profundo amor pela educação e pela inspiração de figuras admiradas. Com isso, a autora enfatiza que a docência exige um enorme compromisso, e reflete sobre o sentimento compartilhado por muitos professores que defendem a profissão não apenas como um trabalho, mas como uma vocação inspirada por admiração e paixão.

Quando questionadas sobre o ponto decisivo para escolherem a carreira docente, a P7 relatou que trabalhava em uma secretaria de escola e, na convivência do dia a dia com as crianças, acabou criando amor pela profissão. Já a P8 fala que a decisão de tornar-se professora deu-se por uma necessidade da prefeitura municipal da época, quando a secretaria de educação necessitava de uma professora para as escolas do interior e a entrevistada era a única jovem que se dispunha naquele momento, assim sendo, recebeu um bilhete do prefeito municipal da época, que foi entregue por meio de um motorista da prefeitura, sendo solicitado que ela fizesse uma entrevista e uma prova. Ela aceitou e, após cumprir as duas etapas e ser aprovada, ela foi para a escola antes mesmo de começar a faculdade. A professora conta com suas palavras sobre como foi à época:

Tinha que fazer merenda, horta escolar, limpeza da escola, e ser professora, tudo ao mesmo tempo, foi muito desafiador na época, mas também gratificante, foi muito empenho e trabalho, e muito crescimento, tudo de bom para mim que estava começando minha trajetória. (P8)

Concluindo essa primeira categoria fica evidente que o perfil tanto profissional, quanto pessoal do professor desempenha um papel importantíssimo e significativo na trajetória educacional, fica claro que o perfil profissional e pessoal do professor exerce um papel fundamental na sua jornada educacional. Podemos perceber que a escolha pela carreira docente é permeada pelos mais diversos fatores, que vão desde experiências pessoais até

inspirações externas, e cada professor traz consigo uma motivação única para entrar no campo da educação. Além disso, o tempo de experiência na docência não apenas ajuda ou auxilia os professores para que possam aprimorar as suas habilidades pedagógicas, mas também enriquecem a compreensão do contexto educacional e fortalecem o compromisso educacional.

4.2 APRENDIZAGENS, DIFICULDADES E DESAFIOS DA DOCÊNCIA DURANTE A CAMINHADA PROFISSIONAL

A segunda categoria desta pesquisa concentra-se em explorar a trajetória profissional dos docentes desde o início até o presente momento, analisando as suas aprendizagens, dificuldades e desafios durante toda a sua caminhada como professor. Esta segunda categoria busca analisar quais foram as principais mudanças do início até o atual momento, em que os professores passaram e tiveram que se readaptar, além dessas contribuições positivas ou não da profissão docente para as suas trajetórias pessoais e profissionais. Por fim, esta categoria inclui reflexões dos professores sobre quais são as principais dificuldades e desafios que a docência enfrenta.

Quando os docentes discutem sobre as suas experiências desde o início de suas jornadas como professores até o presente momento, eles possuem a oportunidade de refletir sobre os desafios superados, os aprendizados adquiridos e as mudanças ocorridas ao longo do tempo. Destacamos que as contribuições da profissão docente vão além do ambiente escolar, influenciando também a trajetória pessoal e social dos educadores.

Sendo assim, Day (1999) concebe o desenvolvimento profissional como um processo que envolve múltiplas “experiências espontâneas de aprendizagem”. O autor faz uma análise, em que considera que essas experiências são marcos na descrição do desenvolvimento do professor e uma resultante de sua participação em atividades planejadas conscientemente e “realizadas para benefícios, direto ou indireto, do indivíduo, do grupo ou da escola” (1999, p. 20).

Diante disso, quando questionados sobre como está sendo a profissão docente do início até o presente momento, todos os docentes destacaram que muitas foram as mudanças do início de suas trajetórias até hoje, como relata a P8, que diz que, no início, mesmo com mais tarefas, a responsabilidade era bem menor, mas, com o passar dos anos, as coisas foram se aprimorando e mudando. Ela ainda relata que o olhar sobre a criança foi mudando e que percebe os avanços a cada ano que passa, ressalta também que percebe que hoje, com mais recursos, a educação pode ser muito mais melhorada. Em concordância com a P8, a P9

ênfatiza que: “Evoluiu bastante a educação, e nós evoluímos juntos, a educação já não é mais a mesma, não é mais igual a antes, hoje temos mais recursos e formações”.

Outras relatam que a profissão foi mais desafiadora no início, como é o caso da P1, que afirma: “Desde o início foi uma eterna desconstrução e reconstrução”, uma vez que o magistério que ela fez era muito voltado ao método tradicional, já a graduação em pedagogia a fez desconstruir o que tinha aprendido no curso do magistério.

No entanto, outras relatam que ao mesmo tempo que a profissão é desafiadora, é também muito significativa e gratificante, como é o caso da P4:

A profissão é desafiadora, mas muito gostosa, eu acho a profissão docente muito complexa, cheia de desafios, de superação, de processos burocráticos, dentre outros. Mas a recompensa do amor das crianças é gratificante, eles nos escutam, nos acolhem, e é isso que faz valer a pena, o amor das crianças e o carinho que elas têm diariamente conosco. (P4)

Notamos que a P6, em concordância com a fala anterior, diz que: “É uma profissão desafiadora e satisfatória ao mesmo tempo, pois é gostoso demais ver a evolução de cada aluno.”

Os relatos anteriores evidenciam a complexidade e a gratificação inerentes ao trabalho na área da educação, em que os desafios são acompanhados por momentos de profundo significado e realização pessoal. Diante disso, Nunes (2001) considera o saber como um resultado de uma produção social, sujeito a revisões e reavaliações, fruto de uma interação entre sujeitos, de uma interação linguística inserida num contexto e que terá valor na medida em que permite manter aberto o processo de questionamento.

Considerando outro aspecto dessa categoria, quando questionadas sobre as dificuldades e desafios durante a profissão, podemos perceber que inúmeras são as dificuldades relatadas pelas profissionais, dificuldades que vão de sobrecarga do trabalho, dificuldades do dia a dia, falta de recursos até a dificuldade de conciliar a teoria com a prática, como relata a P1, ao dizer que acredita que a teoria é extremamente importante, mas é a prática que faz ganhar experiência. Quando refletimos sobre teoria e prática na profissão docente, devemos compreender a importância para a formação do educador e devemos buscar formas de se efetivar a teoria que adquirimos durante nossa graduação, no dia a dia, dentro das salas de aula. Para isso, o docente necessita reforçar as teorias pedagógicas necessárias para localizá-las em sala de aula, importando-se em contextualizá-las com a realidade dos seus estudantes, dessa forma, a aprendizagem torna-se significativa tanto para os alunos, quanto para os professores que ali estão.

Salientamos que a formação de docentes é uma etapa da vida do sujeito a qual o qualifica, de fato, para o ato de ensinar. Destacamos que o sucesso da educação e da carreira docente dá-se quando o professor, além de ensinar, baseia-se no aprender. Assim, segundo Lima (2012, p. 39):

Não nos tornamos professores da noite para o dia. Ao contrário, fomos constituindo essa identificação com a profissão docente no decorrer da vida, tanto pelos exemplos positivos, como pela negação de modelos. É nessa longa estrada que vamos constituindo maneiras de ser e estar no magistério.

Diante do que foi exposto, compreendemos que a formação dos professores inicia-se desde a educação básica e é, por meio das experiências vivenciadas no dia a dia de suas trajetórias que eles tornam-se um profissional competente. Desse modo, os professores devem sempre refletirem sobre suas experiências anteriores para que possam se tornarem profissionais melhores e cada vez mais aprimorados.

Partindo para outra premissa, algumas docentes apontam estarem e sentirem-se sobrecarregadas, como é o caso da P3:

A gente fica sobrecarregada, afeta o psicológico, são muitas mudanças repentinas dentro da escola, coisas que a gente tem que cumprir que são diferentes, um desafio de estar sempre buscando coisas novas para poder se adaptar a didática da escola e com as crianças, estar atualizada o tempo todo, o emocional às vezes fica afetado (P3).

Em concordância, a P6 fez um desabafo dizendo que:

Conciliar todas as demandas que temos, com o restante, porque a escola nos exige muito e há uma carência muito gigantesca na e da nossa profissão, por conta do salário, principalmente, que não é compatível com tudo o que a gente faz, se você não gosta, não tem amor, aposto que você não aguenta, você não fica na profissão (P6).

Esses relatos destacam a constante jornada de trabalho que os docentes enfrentam, sendo que muitos relatam que diversas vezes acabam levando trabalho para casa, sem receber uma remuneração a mais por isso. Muitos docentes afirmam não conseguirem desligar-se do trabalho, pois, quando chegam em suas casas, ainda precisam resolver as pendências, fato que se comprova na fala da P4, que diz: “o professor sai da escola, mas a escola não sai do professor, a gente não consegue nem descansar”. Sabemos que quando um profissional não consegue ter o descanso necessário pode adoecer, o que acontece com muitos profissionais da carreira docente que possuem longas jornadas de trabalho e pouco descanso, o que desencadeia inúmeras doenças, como revela o autor Tavares, em umas das suas escritas:

[...] são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, pode ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica acaba por determinar sofrimento ao professor (Tavares, 2007, p. 19).

Em concordância com o autor, a P8 externaliza, em umas de suas falas, o sentimento de cansaço e estresse: “Conciliar todas as demandas que temos com o restante é cansativo, estressante, porque a escola nos exige muito, e há uma carência gigantesca na nossa profissão”.

Podemos dizer que ser professor hoje é muito diferente do que antigamente, visto que, além da sobrecarga de trabalho burocrático, a precarização do trabalho do professor, a perda de autonomia do profissional, o cenário socioeconômico e as condições de vida dos estudantes surgem como os fatores essenciais que acometem profundamente os docentes. (Landini, 2006). Ademais, atualmente, “os professores são criticados por não garantirem na escola aquilo que a sociedade não consegue fora dela”. (Nóvoa, 2002, pg. 57). Surge, então, o desencanto que atinge muitos professores, que não souberam definir o seu papel perante a nova situação. (Nóvoa, 1995, p.96).

Segundo Zaragoza:

A dificuldade da realização do professor unida às novas exigências profissionais, baseado num contexto social em frenética transformação, despertou aquilo que Zaragoza (1999) chamou de mal-estar no campo docente, essencialmente a partir dos anos 90, quando o mundo do trabalho sofreu mudanças significativas. “Os professores se encontram ante o desconcerto e as dificuldades de demandas mutantes e a contínua crítica social por não chegar a atender essas novas exigências (Zaragoza, 1999, p.13).

Cabe destacar que a profissão docente exige que os profissionais tenham uma boa saúde, tanto física, quanto mental, visto que, muitas vezes, o ritmo que as suas atividades são desenvolvidas é intenso, exigindo altos níveis de atenção e concentração, principalmente quando falamos em educação infantil, onde os cuidados com as crianças precisam ser redobrados. Porém, isso não é o que realmente acontece na prática, pois as falas das entrevistadas relatam o aumento significativo das exigências que os professores sofrem diariamente e o cansaço que sentem, o que acaba acarretando a saúde e, conseqüentemente, comprometendo o desenvolvimento de suas atividades.

4.3 EMOÇÕES E SENTIMENTOS QUE OS DOCENTES ENFRENTAM NO DIA A DIA E CONSEQUÊNCIAS

Nesta terceira categoria da pesquisa, buscamos entender quais são as emoções e os sentimentos que os docentes enfrentam no dia a dia e as consequências que causam, visto que as emoções e os sentimentos norteiam a vida das pessoas e influenciam diretamente em atitudes que elas devem tomar.

Padula (2016) afirma que as emoções de cada pessoa, sofrem influências do ambiente em que ela está inserida, sendo assim, podemos dizer que as emoções e os sentimentos que os docentes enfrentam e vivenciam no ambiente escolar podem vir a influenciar a vida pessoal e vice-versa. Quando questionados sobre essas emoções e sentimentos, os entrevistados expressaram viver diariamente sentimentos bons e ruins, cabe destacar que apenas três entrevistados relataram com mais detalhes os sentimentos bons, ou seja, a maioria citou sentimentos bons e ruins, mas somente desabafou os sentimentos ruins.

Quando falamos nos sentimentos bons, a maioria dos docentes relata se sentir feliz com os avanços de cada criança, como é o caso da P1, que diz que cada conquista das crianças é uma alegria para ela. Ademais, asseguram sentirem o carinho e afeto de cada criança, quando elas vencem dificuldades, como explica a P2, ao relatar que:

Uma emoção e sentimento bom, é quando tem crianças com dificuldades e a gente vai tentando junto com a família, e as crianças vencem a dificuldade, isso me deixa feliz, realizada, ver a criança se desenvolver, superar dificuldades, é uma emoção muito boa, é gratificante (P2).

Relato semelhante é feito pela P5, quando diz:

Mediar aprendizagens me deixa muito feliz, adoro fazer isso, a gente serve como referência, e eles procuram na gente, o carinho, o afeto, um abraço, o amor que muitas vezes não tem em casa, poder contribuir com isso também, me deixa feliz(P5).

Esses relatos mostram o carinho que move esses docentes, em poder contribuir positivamente na vida de cada estudante, sendo, muitas vezes, o único apoio que aquele estudante possui, isto é, é o professor. Notamos, ainda, o sentimento de realização dos docentes ao perceberem o avanço e as conquistas de cada estudante.

Porém, ao direcionarmos o olhar para outro enfoque, muitas foram as falas de emoções e sentimentos ruins, todos os docentes relataram estarem com a saúde mental comprometida, pois muitos são os problemas que enfrentam diariamente na profissão, problemas que vão desde a sobrecarga horária até a desvalorização da profissão.

Um ponto muito relatado pela maioria dos profissionais entrevistados é a falta de mão de obra dentro das escolas, o que acaba sobrecarregando os poucos profissionais que ainda restam ali, como se manifesta a P1, ao dizer que existe uma grande falta de mão de obra e que ela necessita fazer o serviço que seria de outro profissional, o que, para ela, é uma grande dificuldade. Em concordância, a P7 relata: “É muito trabalho para pouca gente, chegam juntas duas turmas para uma professora, aí o trabalho dobra, ainda mais em berçário.”

No mesmo sentido, a P8 explica:

O meu dia a dia é uma montanha russa emocional, há momentos de muita alegria, que a gente vê a evolução de uma criança, porém a maioria dos momentos são de frustrações, quando a gente percebe que a gente chega em uma barreira e a gente não consegue passar estas barreiras, a sobrecarga horária é muito real, é o pior que um professor enfrenta, na minha opinião, a gente trabalha bem mais, porque leva trabalho diariamente para casa, e isso cansa e desmotiva (P8).

Esses relatos destacam a constante jornada de trabalho e a importância de se repensar a carga horária e salários dos professores, visto que eles trabalham muito e recebem pouco por isso, sendo que esses profissionais são muito importantes para a sociedade e deveriam receber um melhor reconhecimento.

Além disso, a P8 comenta sobre a grande dificuldade em trabalhar com as crianças atualmente, visto que houve uma grande inversão de papéis, sendo que a escola e os professores além de fazerem seus papéis, ainda precisam fazer o papel que seria das famílias.

Essa inversão de papéis tem diversas implicações para ambos os contextos. Para as escolas e para os docentes, visto que essa mudança amplia as responsabilidades, visto que inclui não apenas a mediação de conhecimentos acadêmicos, mas também a socialização dos estudantes, o desenvolvimento das habilidades socioemocionais deles e o enfrentamento de questões sociais, que deveriam ser de responsabilidade das famílias e do Estado. Essa questão é tematizada pela P8, ao dizer que:

Atualmente, a família cobra muito da escola, mas não faz o mínimo, é como se tudo fosse responsabilidade da professora, a professora precisa praticamente virar mãe também, precisa dar banho, cuidar até da higiene, o que seria o básico que a

família teria que fazer; mas na hora de vir para a escola cobrar, mas parece que todo nosso esforço, não é visto, não é valorizado (P8).

Observamos a concordância na fala da P4, a qual destaca que: “meu desejo é que as famílias façam pelo menos o mínimo, que os pais e mães entendam seu papel”. Ela ainda enfatiza que: “a família precisa entender o seu papel, a gente está sobrecarregada porque tem que cumprir obrigações que seriam de pais e mães e não nossa.”

Cabe ressaltar aqui que essa inversão de papéis entre família e escola gera conflitos entre as expectativas da escola e a capacidade das famílias dos estudantes que ali estão, ou seja, esse contexto reflete mudanças profundas na sociedade contemporânea e exige uma adaptação contínua das práticas educacionais e das relações familiares para promover uma educação mais completa e inclusiva.

Outra reclamação muito ouvida proveniente da grande maioria dos docentes durante as entrevistas refere-se às gestões das escolas, que considerando que essas gestões acabam desmotivando-os mesmos, tanto com palavras, quanto com atitudes. Os entrevistados relatam se sentirem pressionados, desrespeitados, sobrecarregados e até mesmo perseguidos pelas gestões, apontando que a coordenação, a gestão precisam valorizar mais os profissionais, visto que, muitas vezes, acabam deixando de concordar com o professor que está correto, simplesmente para agradar as famílias, e que quando esses professores, de certa forma, questionam a gestão, eles acabam sendo prejudicados, pois começam a serem perseguidos e terem um tratamento diferente. Conforme nos diz a fala da P2:

A gestão, que deveria dar apoio aos professores está ali para somente ajudar a acabar com o pouco de saúde mental que ainda nos resta, quem tem uma opinião diferente, simplesmente não pode expor; porque se expor, mesmo que estiver certa, vira alvo de pegação de pé, perseguição, mesmo que faça o trabalho direito, nunca estará bom, é como se virasse a pior pessoa (P2).

O relato de P5 segue a mesma linha:

Não me sinto valorizada, nem pelas famílias, nem pela própria escola, a direção simplesmente exige tudo da gente, e não ajuda com nada, sem contar que depois que questioneei a diretora sobre algumas questões que no meu ponto de vista estavam totalmente erradas, parece que a mesma passou a me olhar diferente, muitas vezes fico sem auxiliar, porque ela simplesmente leva minha auxiliar para fazer atividades sem sentido, só para eu ficar sozinha com quize crianças, parece que ela quer ver eu me lascar (P5).

Inúmeras foram as reclamações durante as entrevistas no que diz respeito à valorização dos professores, sendo que a maioria apontou haver a desvalorização que parte, principalmente, das próprias gestões e coordenações das escolas, sendo perceptível, diversas vezes, nas entrevistas, relatos de violência verbal contra professores, quando eles sentem-se atacados por quem deveria ajudá-los. Muitos relataram que acreditam que a gestão precisaria mudar o jeito de pensar e de agir, ou que existisse uma eleição para escolha de diretores e coordenadores, visto que eles simplesmente foram escolhidos para os cargos sem que houvesse a opinião de funcionários das escolas.

Convém destacar aqui que os gestores das escolas deveriam desempenhar um papel fundamental na valorização dos professores, identificando os desafios que esses profissionais sentem e ajudando-os a solucioná-los, deveriam criar um ambiente propício para que os profissionais pudessem desenvolver as suas atividades com satisfação. Consideram que, quando um professor é valorizado e motivado, ele sente-se mais seguro para exercer suas funções, o que impacta positivamente na vida tanto dos profissionais, como dos estudantes, gerando uma melhor qualidade de ensino ofertada.

Diante do exposto, devemos lembrar que é extremamente necessário cuidar-se dos profissionais docentes, para que possamos garantir a preservação da saúde mental deles, além de garantir a manutenção da qualidade de ensino, pois, sem saúde, os professores não conseguem desempenhar as suas atividades com qualidade e excelência. Sobre isso, Marcia Agostini (s/d, p.375) afirma que:

Ter saúde e bem-estar no trabalho é necessariamente compreender a noção de sujeito e ator de sua vida e de sua vida no trabalho, numa relação social de troca com os outros trabalhadores, numa busca constante de conhecimento e de luta contra os mecanismos de desvalorização e de precariedade do trabalho, o que implica um processo de construção e um avanço das condições de trabalho e da qualidade de vida e de saúde dos trabalhadores.

Segundo Coutinho, citado por Batista et al (2010), para que o professor possa desenvolver o seu papel e as suas funções é preciso ter um ambiente que seja, no mínimo, confortável. Ademais, quando os professores são valorizados, isso contribui positivamente, visto que esses profissionais ficam com a saúde mental em dia, podendo se dedicarem mais aos seus planejamentos, fazendo com que haja aulas mais criativas e um maior aprendizado dos estudantes que ali estão inseridos.

Sendo assim, destacamos que é necessário que se dê uma maior atenção à saúde dos professores, para que esses profissionais possam enfrentar as suas rotinas cansativas de uma forma saudável. Além disso, afirmamos que se a saúde mental dos docentes for negligenciada,

isso poderá causar inúmeros problemas, provocando o seu afastamento e, conseqüentemente, impactos na educação.

4.4 O QUE É NECESSÁRIO PARA QUE OS DOCENTES SE SINTAM MOTIVADOS A CONTINUAR NA PROFISSÃO

Nesta quarta categoria da pesquisa, buscamos entender e compreender o que é necessário para que os docentes sintam-se motivados a continuar na profissão, que é muito desafiadora, como mencionado anteriormente pelos entrevistados, porém de grande valia para a nossa sociedade, visto que esses profissionais são indispensáveis.

Para a maioria dos entrevistados, para que se sintam motivados e continuem na profissão, é necessário que se sintam reconhecidos e valorizados, ressaltam que é importante que haja um ambiente de trabalho que valorize o ofício docente, que se confie e acredite mais no profissional, o que enfatiza a P2 em uma de suas falas: “É necessário confiança, motivação, acreditar no profissional e valorizar ele, fazer com que o profissional se sinta bem na escola”.

Em concordância, a P9 ressalta: “Maior valorização do profissional que ali está, principalmente das famílias e da gestão”. A P7 confirma:

Mais valorização, maior apoio da sociedade em geral, ver o professor como um agente importante de transformação da e na sociedade, se o governo valorizar mais o professor; que sabe no futuro não existirá o apagão, porque está previsto um apagão de professores, e se continuar assim, vai ter mesmo, eu acredito que vai ter mesmo, e não vai demorar (P7).

Partindo para outro ponto importante, os entrevistados relatam que, além da valorização da profissão, é fundamental que haja urgentemente uma maior valorização salarial, visto que trabalham muito e recebem pouco, ademais acreditam que seria importante que houvesse um apoio psicológico, visto que são muitos os desafios enfrentados diariamente, o que desencadeia várias emoções e sentimentos, de modo que a terapia seria uma boa forma dessas emoções e sentimentos serem acolhidas. Segundo a P1:

Seria importante ter terapia, psicólogos para os professores, para ajudar a acompanhar se a professora estiver abalada psicologicamente, pois às vezes estamos mal e não conseguimos planejar uma boa aula, se tivesse alguém para nos ouvir e entender, com certeza iria ajudar muito.

A P2 ressalta que:

É necessário que haja valorização da profissão, melhores salários, ter boas condições de trabalho, suporte emocional, com terapeutas, psicólogos, pelo menos duas vezes ao mês, um ambiente colaborativo, maior suporte da gestão, mais acolhimento para as professoras, isso não é impossível, é só questão de pensar e de se fazer (P2).

Ainda sobre isso, destacamos a fala da P8:

Precisa urgentemente ter mudanças significativas em relação ao número de crianças por professor e auxiliar, uma gestão mais próxima do professor e da sala de aula, que entenda como o professor se sente e os desafios enfrentados por ele diariamente, ou seja, menos julgamento e cobranças da gestão, e um olhar de ajuda, psicólogos e terapia para professores e auxiliares, melhores salários, e que a família faça pelo menos o básico (P8).

Diante de todos esses relatos, notamos que o que deveria ser o básico precisa ser cobrado, percebemos um pedido de socorro durante as entrevistas, quando os entrevistados pareciam que, além de desabafar, estavam pedindo urgentemente por ajuda, por melhores condições de trabalho.

Santos, Antunes e Bernardi (2008) afirmam que os professores da educação brasileira sofrem por diversos fatores e encontram várias dificuldades no desempenho do seu papel profissional. Sendo assim, partindo desse ponto de vista, podemos dizer que a motivação e a satisfação são dois fatores determinantes para a realização das atividades por esse profissional e no seu no processo de aprendizado.

Sendo assim, segundo Antunes (2012), nos dias de hoje, o bem-estar dos indivíduos e a qualidade de vida estão ligados diretamente à motivação. Segundo ele, a motivação é um processo complexo e muito importante, que leva em consideração diferentes características que as podem determinar.

Atualmente, os professores enfrentam, diariamente, dentro das escolas, diversos desafios, que exigem muito esforço para resolvê-los, pois, de um lado, está a necessidade de conhecimentos ao exercício da profissão e a obrigação pedagógica que determina um grande número de saberes a serem percebidos pelos estudantes. (Santos, Antunes e Bernardi, 2008).

A docência apresenta um grande desgaste emocional, devido às inúmeras responsabilidades assumidas. Existem outras situações desfavoráveis que acarretam, como consequência, a queda nos indicativos de bem-estar psicológico e na qualidade de vida dos

professores (Damásio, Melo e Silva, 2013). A maior dificuldade dos professores, atualmente, é conseguirem ficar motivados para realizar as suas atividades com êxito, o que, na maioria das vezes, acaba se tornando um processo difícil e cansativo.

Sabemos que, muitas vezes, a falta de motivação gera inúmeras emoções e sentimentos, ocasionando o mal estar docente, o que é definido por Esteve (1992, p. 112) como “o conjunto de efeitos permanentes de caráter negativo que vão afetando a personalidade dos professores em virtude das condições psicossociais em que estes exercem a sua profissão”. Para o autor, são vastas as consequências que o mal-estar docente pode ter em relação a saúde mental dos professores, afetando a prática educativa, mas, mais ainda, a própria saúde física e mental deles.

Oliveira (2008) confirma a ideia quando se refere à motivação como uma força que impulsiona alguém a alcançar um determinado objetivo. O autor (p. 37) defende a ideia de que “[...] a motivação é o que coloca um sujeito em movimento em direção a esse fim proposto. A motivação tem sido vista como um fator psicológico, um conjunto de fatores, ou um processo que varia de pessoa para pessoa”.

O autor também defende a ideia de que a motivação é uma base importantíssima para a harmonia da vida e a educação, pois salienta que isso se dá pelo fato de mover a pessoa do campo da inteligência, vontade e afetividade, para um outro âmbito, que seria o do sentir, querer e agir.

Devemos relembrar que a motivação é algo muito importante e que deve ser vista como um processo inacabado e dinâmico, sendo assim, seguindo essa perspectiva, quando um professor está desmotivado, o mal-estar docente afeta não somente o professor, mas também diretamente o clima vivenciado em sala de aula e o aprendizado dos estudantes. A falta de investimento na motivação e na saúde mental dos professores contribui diretamente para o desinteresse dos estudantes e compromete a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

De acordo como Tapia e Fita (1999, p. 77), a motivação envolve:

Um conjunto de variáveis que ativam a conduta e orientam um determinado sentido para poder alcançar um objetivo” e que “estudar a motivação consiste em analisar os fatores que fazem as pessoas empreender determinadas ações dirigidas a alcançar objetivos.

Os autores ainda complementam que:

[...] se o professor não está motivado, se não exerce de forma satisfatória sua profissão, é muito difícil que seja capaz de comunicar a seus alunos, entusiasmo,

interesse pelas tarefas escolares; é definitivamente, muito difícil que seja capaz de motivá-los.

Sendo assim, é de grande valia conhecer quais são os fatores que causam a desmotivação docente e levar em consideração que o professor também é um ser humano, que possui as suas próprias características e necessita de auxílio e compreensão.

Dessa forma, enfatizamos que todas as ações de um professor são guiadas por motivos que se constituem em um desafio diário constante. Sendo assim, o professor necessita ter um cuidado especial no que diz respeito à sua motivação, pois, com certeza, um profissional motivado não vai querer desistir da carreira, uma vez que o professor possui um importante papel na sociedade, visto que o trabalho docente tem uma característica especial, uma marca, que o diferencia dos demais: o seu objeto de trabalho é o outro, o ser humano, com o qual realiza uma atividade interativa, estabelecendo as relações das coisas e dos saberes (Ribeiro; Ciampone, 2011).

Ademais, sabemos e estamos cientes que o fazer pedagógico não se resume apenas ao ato de ensinar, soma-se a isso o investimento de tempo que se tem para conhecer a comunidade junto a qual fica a escola, além da ação de manter-se atualizado, dentre outras atribuições. Contudo, todas as atribuições docentes precisam, para serem bem exercidas, que os professores estejam motivados para enfrentar o seu fazer docente habitual no contexto escolar (Bandeira, 2006).

Além disso, Maximiano (2011, p. 237) acredita que “[...] quando uma pessoa está motivada para o trabalho quer dizer que essa pessoa apresenta disposição favorável ou positiva para realizar o trabalho”. Desse modo, se os professores tiverem condições dignas de trabalho, um salário que seja favorável, valorização dentro da escola e respeito de toda sociedade, daríamos um grande passo na carreira docente, e não teríamos a falta de tantos professores.

Destarte, compreendemos a motivação como um aspecto que é essencial e indispensável para que se possa desenvolver bons profissionais que realizem as suas atividades com vontade e alegria, pois um ambiente motivado interfere positivamente nos resultados que serão obtidos, mas isso exige o esforço de todos, de modo que fica claro que as professoras necessitam de mais valorização e espaço para diálogo dentro das escolas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, exploramos quais são as emoções e os sentimentos que os docentes vivenciam no dia a dia ao longo da profissão, no contexto educacional de Barão de Cotegipe/RS. O problema de pesquisa proposto visava investigar quais são as emoções e os sentimentos que os professores vivenciam na vida profissional.

Os resultados desta pesquisa forneceram inúmeras percepções valiosas sobre as emoções e os sentimentos sentidos e vividos pelos professores que foram entrevistados. Identificamos que muitas são as emoções e os sentimentos que afetam os profissionais que estão na carreira docente. De forma geral, os professores afirmaram viver uma montanha russa de emoções e sentimentos, visto que, quando falam em seus alunos, relatam sentirem alegria ao poderem ver o desenvolvimento e os avanços conquistados no dia a dia, porém quando falam no meio escolar de um modo geral, dizem que estão com a saúde mental comprometida, o que acaba desencadeando inúmeras doenças, como estresse e depressão. A maioria desses profissionais relatou que há uma desvalorização da carreira docente e que se sentem desmotivados e sobrecarregados com a profissão, sem apoio e incentivo para permanecerem nela.

Quando questionados sobre as emoções e os sentimentos bons que vivenciam, poucos docentes falam de sentimentos bons, a maioria dos entrevistados somente falou de sentimentos de angústia e desânimo. Porém, os poucos que mencionaram os sentimentos ou as emoções boas disseram que o motivo é apenas as crianças, e os seus alunos em geral, afirmando que sentem muita alegria e um sentimento de satisfação em poderem observar o avanço de cada criança, o que lhes provoca um sentimento de motivação para continuarem na profissão, visto que sentem que fazem a vida na diferença dos seus alunos, sendo que, muitas vezes, esses alunos encontram, nos professores, o afeto e o amor que não possuem em suas casas.

Em relação às emoções e aos sentimentos desagradáveis, muitas foram as reclamações, sendo que esses docentes mostram as suas insatisfações com várias coisas, como, por exemplo a falta de reconhecimento, que vai desde a gestão das escolas até pais de alunos e a sociedade em geral. Os profissionais que foram entrevistados relatam um sentimento de desânimo, visto que não são reconhecidos e valorizados, em termos profissional e salarial. Várias foram as queixas de trabalharem muito e recebem pouco por isso, uma vez que, segundo os relatos deles, é muito comum levarem trabalho para as suas

casas, ou até mesmo realizar funções que seriam de outro profissional, mas como existe a falta desse outro profissional, os que já estão nas escolas ficam sobrecarregados.

Salientamos que cada professor possui realidades distintas e isso, consequentemente, faz com que a sobrecarga e a pressão sejam elevadas. Mesmo que os profissionais tentem distrair-se, evitar sentimentos que lhes deixem tristes, em alguns momentos, o desânimo e o estresse tomam conta. Por sua vez, esses sintomas do estresse podem ser percebidos de forma física e mental, sendo os mais comuns sentimentos de nervosismo, exaustão, irritabilidade, tensão muscular, aumento das emoções e cansaço prolongado (Dorsch, 2001).

Segundo Benevides-Pereira (2002), o excesso de trabalho, em qualquer profissão, está diretamente associado ao aumento de problemas mentais das pessoas, o que acaba causando uma série de problemas, sendo que a Síndrome de Burnout é um desses problemas, que afeta a classe docente no Brasil e no mundo. Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional (Maslach; Jackson, 1981).

Dessa forma, sabemos que a carreira docente envolve um enorme campo de desafios e responsabilidades, visto que os professores precisam enfrentar diariamente inúmeras situações que vão muito além do ato de transmitirem conhecimentos.

Outro aspecto, já referido anteriormente e que foi muito mencionado nas entrevistas, concerne à falta de apoio das próprias gestões das escolas, uma vez que os profissionais relataram que não se sentem acolhidos e ajudados pelas gestões, mas se sentem perseguidos e ameaçados, principalmente quando questionam sobre algo que acreditam estar incorreto dentro das escolas em que atuam. Os professores destacam que se sentem angustiados e com medo, o que causa um grande desafio emocional, visto que a gestão escolar ao invés de ajudá-los, acabam prejudicados. Assim sendo, eles precisam cuidar para que o desânimo não tome conta, para que possam ao menos tentar preservar o pouco de saúde mental que ainda lhes resta.

Dentre todos os problemas mencionados, os professores relataram que, para continuar na profissão, deveria existir uma enorme transformação, considerando que desejariam serem mais valorizados, tanto pelas escolas, quanto pela sociedade em geral, pois acreditam serem os agentes transformadores da sociedade. Além de buscarem uma maior valorização salarial, pois como o trabalho é muito, o salário não deveria ser tão pouco, como é atualmente.

Ademais, enfatizam que seria de grande valia que os professores pudessem receber um acompanhamento psicológico, para que tivessem com quem desabafar sobre as dificuldades e os desafios do dia a dia, de modo que conseguissem lidar melhor com as suas emoções e os

sentimentos. Ressaltamos que o acompanhamento psicológico seria importantíssimo para os docentes, tendo em vista que isso contribuiria positivamente para a saúde mental deles, proporcionando bem-estar e, dessa forma, um melhor desempenho nas suas atividades. Conforme já mencionado anteriormente, sabemos que os docentes formam uma categoria profissional especialmente exposta à rotina de trabalho de grande desgaste psicológico em razão de fatores como carga horária excessiva, baixos salários, condições degradantes de trabalho e má organização do sistema educacional e das escolas. Além disso, a partir do contato direto e demasiado com outros seres humanos, estão mais sujeitos ao esgotamento mental (Pereira et al., 2014). Dessa forma, compreendemos a importância de um acompanhamento psicológico aos profissionais entrevistados.

Destarte, concluímos que existe uma montanha russa de emoções e sentimentos que afeta a carreira docente, o que acaba desmotivando e fazendo que eles percam o ânimo por trabalharem na profissão, em contrapartida, entendemos que são necessárias mudanças urgentes quanto à carreira docente, faz-se necessário uma maior valorização dos professores, para que estes não nos falem no futuro. Salientamos que se os professores forem mais valorizados, eles se sentirão motivados a continuar na profissão e conseguirão desempenhar as suas funções de uma forma mais tranquila, tomados por melhores emoções e sentimentos.

Enfatizamos aqui a importância que os professores possuem na nossa sociedade, pois todos nós, um dia, precisamos deles, que, com tanto esforço, dedicação, comprometimento e carinho, ensinaram-nos e tornaram-nos pessoas melhores, tanto profissionalmente, quanto pessoalmente. Dessa forma, a valorização dos profissionais docentes é um tema de grande relevância, pois a educação é um dos grandes pilares da nossa sociedade e, para que possamos garantir uma boa educação, é necessário que saibamos reconhecer os profissionais que atuam nela, cuidando deles e garantindo que possam ter a valorização e o apoio que merecem, garantindo, assim, uma boa saúde mental, que é indispensável para que as tarefas sejam realizadas com êxito.

Desse modo, valorizar os professores e garantir-lhes uma boa saúde mental é proporcionar bem-estar físico e mental e, conseqüentemente, o domínio das emoções e sentimentos deles.

Refletindo sobre este processo de pesquisa, este estudo proporcionou aprendizados significativos, tanto em termos de metodologia quanto de conteúdo. O desafio de analisar e interpretar dados qualitativos reforça a importância da abordagem reflexiva e da sensibilidade aos contextos individuais dos participantes.

Concluindo o presente estudo, entendemos que esta pesquisa contribui para uma melhor compreensão de quais são as emoções e os sentimentos que os professores vivenciam em sua vida profissional. Esperamos que essas descobertas possam proporcionar uma profunda reflexão em toda a sociedade, assim como existam mudanças significativas na forma de ver e tratar os profissionais docentes, de forma que eles sejam reconhecidos e valorizados pelo seu esforço e trabalho, sendo que isso possa acontecer no mundo todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGOSTINI, M. et al. **As múltiplas aproximações da relação “saúde, gênero e trabalho”**. Revista do II Congresso Internacional Mulher, Trabalho e Saúde, 1999.

AMARAL, Fátima Raquel Gonçalves. **Inteligência Emocional e Percepção da Performance**. Instituto Universitário de Lisboa, 2012. Disponível em: [file:///C:/Users/Cesar%20Manuel/Downloads/Artigo%202%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Cesar%20Manuel/Downloads/Artigo%202%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional%20(1).pdf). Acesso em: 26 de maio de 2025.

BANDEIRA, H. M. M. **Formação de professores e prática reflexiva**. 2006.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARROS, João Pedro Andrade. **Influência das Emoções na Performance do Colaborador**. Instituto Superior de Gestão: Lisboa, 2018. Disponível em: [file:///C:/Users/Cesar%20Manuel/Downloads/Artigo%203%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Cesar%20Manuel/Downloads/Artigo%203%20Intelig%C3%Aancia%20Emocional%20(1).pdf). Acesso em: 26 de maio de 2025

BARROS, Leonardo. **Inteligência emocional: como ela afeta a produtividade?** Gestão Empresarial: Tangerino Solidez, 2020. Disponível em: <https://tangerino.com.br/blog/inteligencia-emocional/>. Acesso em: 26 de maio de 2025.

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; COUTINHO, Antônio Souto; PEREIRA, Daniel Augusto de Moura; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **O ambiente que adoce: condições ambientais de trabalho do professor do ensino fundamental**. Card. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em : http://www.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2010_2/artigos/CSCv18n2_234-242.pdf Acesso em: 26 de maio de 2025.

BENEVIDES – PEREIRA, A. M. T. O processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides Pereira, A.M.T. (org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002.

Carlotto, M. S. (2012). **Síndrome de Burnout em professores: avaliação, fatores associados e intervenção**. Porto, Portugal: LivPsic.

DAMÁSIO, Antônio. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. 2 ed. São Paulo: Companhia das letras, 2015, 307 p.

DAMÁSIO, Antônio. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012. 259 p.

DAMÁSIO, Bruno Figueiredo; MELO, Rômulo Lustosa Pimenteira de; SILVA, Joilson Pereira. **Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares**. Revista Paidéia jan.-Abr. 2013, Vol. 23, No. 54, 73-82.

DORSCH, Friedrich.; HACKER, Hartmut; STAPF, Kurt-Hermann (Coord.). **Dicionário de psicologia Dorsch**. Petrópolis: Vozes, 2001.

FORATTINI, C. D.; LUCENA, C. **Adoecimento e sofrimento docente na perspectiva da precarização do trabalho**. Laplage em Revista, Sorocaba, n. 2, v. 1, p. 32- 47, maio/ago. 2015.

FULLAN, Michael. **O novo significado da mudança educacional**. Nova Iorque: Teachers College Press. (2001).

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. 2ª ed. Objetiva, Rio de Janeiro. 2011.

LANDINI, S. R. Professor. **Trabalho e Saúde: as políticas educacionais, a materialidade histórica e as consequências para a saúde do trabalhador-professor**. VI Seminário da Redestrado - Regulação Educacional e Trabalho Docente-UERJ – Rio de Janeiro – RJ 6 e 7 de 2006.

LIMA, Maria Socorro Lucena; SALES, Josete de Oliveira Castelo branco. **Aprendiz da prática docente: a didática no exercício do magistério**. Fortaleza-CE: Demócrito Rocha, 2002.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The Measurement of experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, 1981.

MYLES, Tamara. **Produtividade Máxima**. Editora Sextante; 1ª edição. 2015.

NÓVOA, António, **Formação de Professores e Trabalho Pedagógico**. Lisboa: Educa, 2002.

NÓVOA, A. (org). **O passado e o presente dos professores**. In: NÓVOA, A. (Org.) *Profissão Professor* Portugal: Porto, 1995.

OLIVEIRA, J. E. B. M. **A motivação ética no processo de ensino/aprendizagem na formação de professores do ensino fundamental**. Rio de Janeiro/2008. 254f Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro.

PEREIRA, Érico Felden et al. **O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica**. Revista de Saúde Pública, Bogotá, v. 16, n. 2, p. 221-231, 2014

RIBEIRO, M. R. R.; CIAMPONE, M. H. T. **O debate acerca da complexidade dos objetos do trabalho docente na área de saúde**. Educação em Revista, Marília; v.9, n.2, p.51-64, 2011.

SANTOS, Bettina Steren dos; ANTUNES, Denise Dalpiaz; BERNARDI, Jussara. **O docente e sua subjetividade nos processos motivacionais**. Educação, Porto Alegre, v. 31, n. 1, p. 46-53, jan./abr. 2008

SOUZA, A. N., & Leite, M. P. (2011). **Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil**. Educação e Sociedade, 32(117), 23-27.

TAPIA, J. A.; FITA, E. C. **A motivação em sala de aula**. São Paulo: Loyola, 1999.

TAVARES, E. D. Alves, F. A.; Garbin, L. de S.; Silvestre, M. L. C.; Pacheco, R. D. (2007). **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor (Conclusão do curso de Gestão da Qualidade de vida na empresa)**. Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP.

VALE, P. C. S; AGUILLERA, F. **Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, Salvador, v.5, n.1, p.86-94, 2016.

WALGER, Carolina; VIAPIANA, Larissa; BARBOZA, Mariana Monfort Barboza. **Motivação e satisfação no trabalho: em busca do bem-estar de indivíduos e organizações.** Editora : InterSaberes; 1ª edição. 2014.

ZARAGOZA, J. M. Esteve. **O Mal-estar Docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** Bauru: EDUSC, 1999.