



UFRPE

**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

RITA DE CASSIA DA SILVA LIMA

**“EXISTE VIDA ALÉM DA REDE DE ENSINO DO RECIFE”:
O QUE DIZEM PROFESSORAS EM INÍCIO DE CARREIRA SOBRE BEM-ESTAR
E SAÚDE MENTAL**

**RECIFE
2025**

RITA DE CASSIA DA SILVA LIMA

**“EXISTE VIDA ALÉM DA REDE DE ENSINO DO RECIFE”:
O QUE DIZEM PROFESSORAS EM INÍCIO DE CARREIRA SOBRE BEM-ESTAR
E SAÚDE MENTAL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Pedagogia, do Departamento de Educação, da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, como requisito para obtenção do título de Licenciado/a em Pedagogia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ywanoska Gama

RECIFE

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Auxiliadora Cunha – CRB-4 1134

L732" Lima, Rita de Cassia da Silva.
"Existe vida além da rede de ensino do Recife": o que dizem professoras em início de carreira sobre bem-estar e saúde mental / Rita de Cassia da Silva Lima. – Recife, 2025. 66 f.

Orientador(a): Ywanoska Maria Santos da Gama.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Pedagogia, Recife, BR-PE, 2026.

Inclui referências.

1. Trabalho docente e saúde mental. 2. Saúde mental . 3. Professores iniciantes. I. Gama, Ywanoska Maria Santos da, orient. II. Título

CDD 370

FOLHA DE APROVAÇÃO

RITA DE CASSIA DA SILVA LIMA

“EXISTE VIDA ALÉM DA REDE DE ENSINO DO RECIFE”: O QUE DIZEM PROFESSORAS EM INÍCIO DE CARREIRA SOBRE BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

Data da Defesa: 17/12/2025

Horário: 9 horas

Local: Departamento de Educação - bloco A - UFRPE

Banca Examinadora:

Ptof^a Dr^a Ywanoska Maria Santos da Gama

Prof^a Orientadora

Prof. Dr. Silas Carlos Rocha Silva

Prof. Examinador Interno

Prof^a Ms Érica Araújo Verçosa

Prof^a Examinadora Externa

Prof^a Dr^a Carmi Ferraz

Prof^a Examinadora Suplente

Resultado: (X) Aprovado/a

() Reprovado/a

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha mãe, dona Dalva. Meu primeiro exemplo de amor, amiga e docente. Vencemos e venceremos sempre juntas.

Agradecimentos

À Deus, por toda proteção e cuidado.

À minha mãe, Dalva, por ser forte por nós e por me dar um espaço seguro para continuar.

Ao meu irmão, Pedro, por sempre acreditar em mim e na força que a educação pode ter.

À minha avó, “Mainha”, dona Rita, que está comigo desde que me entendo por gente.

Aos meus amigos da graduação, que tornaram essa caminhada mais leve e possível:

Cecília, que todos os dias trouxe palavras doces.

Helen, que com seu senso de humor tão parecido com o meu me fez sorrir quando eu precisava.

João, pela imensa parceria e por estar por perto em tantos momentos.

Palloma, que na primeira disciplina do TCC esteve comigo me ajudando a não desistir.

À minha orientadora, Ywanoska, por todo o cuidado e ajuda ao longo desse processo, e por acreditar, a cada encontro, na força e na relevância deste trabalho.

Às professoras participantes da pesquisa, que contribuíram de forma tão engajada, compartilhando suas experiências e reflexões.

Às professoras do curso de Licenciatura em Pedagogia da UFRPE, pelos momentos de troca e aprendizado.

E a todas e todos que, de alguma forma, fizeram parte desta caminhada.

Enquanto todo mundo espera a cura do mal

E a loucura finge que isso tudo é normal

Eu finjo ter paciência

O mundo vai girando cada vez mais veloz

A gente espera do mundo, o mundo espera
de nós

Um pouco mais de paciência

(Lenine)

RESUMO

Os primeiros anos da carreira docente apresentam demandas diversas e contextos, por vezes, desafiadores que podem repercutir na saúde mental e no bem-estar das professoras iniciantes. Diante desse contexto, este trabalho analisa como docentes em início de carreira da Rede Municipal do Recife vivenciam cuidados relacionados à saúde mental. A pesquisa fundamenta-se em autores como Clot (2006; 2010), Marchesi (2008), Huberman (2014) e adota abordagem qualitativa. Para obtenção dos dados, aplicaram-se questionários a um total de 21, sujeitos para levantamento inicial, a partir do qual foram selecionadas três professoras para a realização de entrevistas semiestruturadas. A análise dos dados baseou-se na análise de conteúdo temática, inspirada em Bardin (1977). Os resultados indicam que as docentes percebem a relação entre o trabalho e sua saúde mental e bem-estar tanto de forma positiva quanto negativa, além de apontarem mudanças em sua saúde mental após o ingresso na profissão. As ações que realizam para cuidar de si, têm o lazer como a prática mais mencionada, assim como o acompanhamento psicológico. As demandas e condições de trabalho são apontadas como impactantes, além das questões referentes à situação de vulnerabilidade social dos estudantes e questões de (in)disciplina. A autopercepção em relação às questões de saúde mental e bem-estar apontam que as professoras reconhecem a necessidade de construir hábitos que reforcem que existe vida além do trabalho e que é preciso cuidar dela. Conclui-se que, apesar dos desafios enfrentados, a compreensão das experiências e estratégias de cuidado das professoras em início de carreira é fundamental para fortalecer a luta por políticas de apoio à docência que promovam condições de trabalho mais saudáveis.

Palavras-chave: trabalho docente e saúde mental; saúde mental e bem-estar; professor iniciante.

ABSTRACT

The early years of a teaching career present diverse demands and, at times, challenging contexts that can affect the mental health and well-being of novice teachers. In light of this context, this study examines how early-career teachers in the Rede Municipal do Recife experience practices related to mental health care. The research draws on authors such as Clot (2006; 2010), Marchesi (2008), and Huberman (2014), and adopts a qualitative approach. Data were collected through questionnaires administered to a total of 21 participants for an initial survey, from which three teachers were selected for semi-structured interviews. Data analysis was based on thematic content analysis, inspired by Bardin (1977). The results indicate that teachers perceive the relationship between work and their mental health and well-being in both positive and negative ways, and they report changes in their mental health after entering the profession. The actions they undertake to care for themselves most frequently include leisure activities, as well as psychological counseling. Work demands and conditions are identified as significant factors, in addition to issues related to students' social vulnerability and (in)discipline. Teachers' self-perception regarding mental health and well-being suggests that they recognize the need to develop habits that reaffirm that there is life beyond work and that it must also be cared for. It is concluded that, despite the challenges they face, understanding the experiences and care strategies of early-career teachers is essential for strengthening the advocacy for support policies that promote healthier working conditions for the teaching profession.

Keywords: teaching work and mental health; mental health and well-being; novice teacher.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Pesquisas encontradas no Repositório Institucional da UFRPE, Portal eletrônico SciELO e o Portal de Periódicos da CAPES	25
Quadro 2 - Caracterização das professoras participantes	29
Quadro 3 - Significados de saúde mental e bem-estar	41
Quadro 4 - Ações que as professoras realizam para cuidar de si	45
Quadro 5 - Ações que as professoras gostariam de realizar para cuidar de si....	48-49

LISTA DE SIGLAS

Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial (AADEE)
Atendimento Educacional Especializado (AEE)
Auxiliar de Desenvolvimento Infantil (ADI)
Centro de Atendimento ao Servidor da Educação do Recife (CASER)
Confederação Nacional do Trabalhadores em Educação (CNTE)
Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB)
Pessoa com Deficiência (PCD)
Região Político-Administrativa (RPA)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
CAPÍTULO 1: O INÍCIO DA DOCÊNCIA E SUAS RELAÇÕES COM SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR.....	14
1.1 CARREIRA DOCENTE: OS ENCANTOS E PERCALÇOS DO INÍCIO DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL.....	14
1.2 SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR: CONCEITOS RELACIONADOS AO UNIVERSO DO TRABALHO.....	17
1.3 MARCOS LEGAIS PARA A CONSTRUÇÃO DO BEM-ESTAR DOCENTE...	19
1.4 O BEM-ESTAR DOCENTE.....	20
1.5 O QUE DIZEM AS PESQUISAS SOBRE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOCENTE?.....	22
CAPÍTULO 2: METODOLOGIA DA PESQUISA.....	26
2.1 NATUREZA DA PESQUISA.....	26
2.2 UNIVERSO PESQUISADO.....	26
2.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	27
2.4 MEIOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	29
2.5 ANÁLISE DE RESULTADOS.....	31
CAPÍTULO 3: AS EXPERIÊNCIAS DAS PROFESSORAS EM INÍCIO DE CARREIRA.....	32
3.1 TRABALHO, BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL: RELAÇÕES NA PRÁTICA DOCENTE.....	32
3.2 SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA VISÃO DAS PROFESSORAS: CONCEPÇÕES E AUTOPERCEPÇÕES.....	41
3.3 CUIDADOS EM RELAÇÃO A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR.....	45
3.3.1 O que as professoras fazem e como avaliam os resultados.....	45
3.3.2 O que ainda não fazem e gostariam de fazer.....	48
3.3.3 O que a rede do Recife oferece para o cuidado com as/os profissionais de educação.....	51
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	54
REFERÊNCIAS.....	56
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO.....	59
APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA.....	63
ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....	64

INTRODUÇÃO

A docência é uma profissão de grande importância social, pois os professores desempenham um papel central na formação de crianças, jovens e adultos. “O médico, o policial, o engenheiro... todos passaram por um professor” essa é uma das frases mais ouvidas quando falamos sobre a profissão e a importância da valorização desta carreira. E, por mais que possa parecer óbvia, é uma grande verdade. O professor está presente em grande parte das nossas vidas e, no caso dos futuros professores, como eu, teremos a chance de retornar à escola, não mais como alunos, mas no papel de profissionais.

No entanto, é importante pontuar que ao entrar na escola, o professor não precisa lidar apenas com os alunos e as situações de aprendizagem na sala de aula, mas também com a gestão, com as famílias dos estudantes, além de outras condições de trabalho adversas, como sobrecarga de atividades e condições muitas vezes desfavoráveis em várias escolas, que, em alguns casos, chegam a ser insalubres. Esses fatores podem levar ao estresse, ao cansaço excessivo e, em casos mais graves, ao adoecimento físico e mental, levando professores a se afastarem da profissão. Diante desse cenário, foi possível refletir que os primeiros anos na profissão podem ser desafiadores, evidenciando a necessidade de uma discussão mais aprofundada sobre as condições que afetam a qualidade de vida e permanência na profissão.

Desse modo, os pontos levantados me levaram a refletir sobre alguns aspectos que, como pedagoga em formação, ainda não havia considerado: os desafios enfrentados pelos professores no início da docência e seus possíveis impactos na sua vida emocional. Além disso, os movimentos de busca de acolhimento, prevenção e fortalecimento da saúde emocional. Essas reflexões me fizeram chegar ao seguinte problema de pesquisa: Como professores em início de carreira vivenciam sua saúde mental e bem-estar na profissão?

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo geral: Analisar como professoras/es em início da carreira docente na rede municipal de Recife vivenciam cuidados em relação à saúde mental e bem-estar. Na intenção de se alcançar tal objetivo, foram definidos os seguintes objetivos específicos: Analisar como professoras/es em início de carreira percebem as relações entre seu trabalho e seu bem-estar e saúde mental; Identificar as concepções dessas/es professoras/es

sobre sua própria saúde mental; Mapear ações de prevenção e/ou intervenções que essas/es profissionais buscam em relação à sua saúde mental e como avaliam os resultados.

A profissão de professor sempre esteve presente em minha vida. Além do contato na escola, acompanhei de perto minha mãe, que também é professora. Uma das memórias mais marcantes da minha infância é de quando ela organizava as provas de seus alunos, enquanto eu, ao seu lado, montava as provas dos meus ursinhos e bonecas. Por isso, pesquisar sobre a docência e, especialmente, sobre a saúde mental dos professores, um tema tão relevante, tem um significado especial para mim. Quando criança, o que eu via era minha mãe realizando suas atividades como professora, e eu queria ser igual a ela. Porém, com o passar do tempo, já mais crescida, pude perceber outras situações que ela enfrentava, como, por exemplo, ter que correr de uma escola para outra, pois estava lotada em duas escolas diferentes.

É possível considerar que a relevância da pesquisa se dá pela observação da ausência dessa discussão na formação de professores, como é o caso do curso de Licenciatura em Pedagogia. Ao realizar um levantamento bibliográfico no Repositório Institucional da Universidade Federal Rural de Pernambuco, a busca pelas palavras “saúde” e “professores” resultou na identificação de um único trabalho intitulado como “O exercício docente e a saúde do(a) professor (a)”. No texto, Santana (2019) busca analisar e refletir sobre os problemas de saúde que os(as) professores(as) podem enfrentar devido às condições e ao contexto social da profissão, além de discutir como esses problemas impactam o processo de ensino e aprendizagem dos estudantes.

Discutir a saúde mental no âmbito acadêmico é fundamental, especialmente quando se considera sua relação com o exercício da docência. Movimentos sindicais como a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) e áreas da medicina do trabalho reconhecem que a profissão docente pode ser potencialmente adoecedora, sobretudo em contextos laborais insalubres ou desgastantes (escolas localizadas em áreas de risco, superlotação de turmas, excesso de demandas pedagógicas e burocráticas são alguns dos desafios que refletem algumas das dificuldades com as quais docentes de diferentes redes de ensino se deparam). Vale salientar que o intuito não é afirmar que ser professor cause adoecimento, mas sim que condições existentes podem contribuir para isso e, em alguns casos, ser o gatilho para um adoecimento pré-existente. Diante desse cenário, o trabalho busca

ampliar o debate sobre a saúde mental do professor, especialmente os que estão em início de carreira, reconhecendo a profissão como algo encantador e que precisa ser valorizado, mas também apresentando as possíveis dificuldades, com o objetivo de trazer uma reflexão sobre as condições existentes.

Além disso, é importante discutir uma questão fundamental em qualquer pesquisa: as questões éticas. Nas palavras de Campos (2020, p. 4): “[...] as questões éticas deveriam ser melhor tratadas na formação dos pesquisadores, construindo-se assim uma cultura mais consistente no tratamento das questões éticas pelos próprios pesquisadores”. A partir do momento em que nos tornamos pesquisadores, assumimos a responsabilidade pelos participantes que se dispõem a colaborar com nossa investigação. É importante lembrar que, através deles, obtemos dados que dão vida ao nosso trabalho. A realização da pesquisa nos colocou diante de questões importantes e delicadas da vida das professoras participantes (foram todas mulheres), de modo a exigir de nós uma análise respeitosa, ética e reflexiva, reafirmando a importância da disponibilidade dessas professoras em acolher o estudo e partilhar conosco muito de sua vida profissional em interface direta com questões íntimas e pessoais.

A escolha do título do trabalho reflete um pouco do reconhecimento da contribuição das professoras que compartilharam tantas questões de forma generosa. Foi a partir da mensagem de uma professora, que respondeu ao questionário da pesquisa e compartilhou em um grupo de professores sua reflexão após respondê-lo, que recortamos a primeira parte do título: “Existe vida além da rede de ensino do Recife”. Buscamos assim, trazer o máximo possível do que as docentes partilharam de suas vidas e cuidados com sua saúde mental e o bem-estar.

O trabalho aqui apresentado está organizado em três capítulos. O primeiro é dedicado às discussões teóricas, às referências escolhidas e reflexões sobre produções acadêmicas recentes referentes ao tema em questão. O segundo capítulo descreve o percurso metodológico da pesquisa, as escolhas realizadas, contextualizando o universo pesquisado, os participantes, a escolha desses, as etapas trilhadas. No terceiro capítulo apresentamos os resultados da pesquisa, analisados à luz da fundamentação teórica que sustenta este trabalho e ampliando nosso olhar, resultando assim no que apontamos como considerações finais, mesmo entendendo-as sempre provisórias.

CAPÍTULO 1: O INÍCIO DA DOCÊNCIA E SUAS RELAÇÕES COM SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Para a realização desse trabalho é importante situar algumas categorias teóricas fundamentais para a discussão. Muitos estudos vêm se debruçando sobre o início da carreira docente e é importante situarmos o que consideramos como tal. Além disso, as escolhas são necessárias para definir o que estamos considerando como saúde mental e bem-estar, articulando assim esses conceitos ao trabalho, em especial à docência. Nesse sentido vamos abordar no presente capítulo o início da trajetória docente, no sentido de evidenciar as dificuldades comumente citadas por professores em estudos diversos na temática. Em seguida discutiremos a relação entre saúde mental e o universo do trabalho, particularmente do trabalho docente, foco de nossa pesquisa.

1.1 CARREIRA DOCENTE: OS ENCANTOS E PERCALÇOS DO INÍCIO DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

A carreira docente não acontece de forma linear. Ela é marcada por fases, avanços e também retrocessos que variam de acordo com cada professor e com o contexto em que está inserido. Nesse percurso, destaca-se o professor iniciante, aquele que assume pela primeira vez, de forma pedagógica, a responsabilidade por uma turma e por todo o processo que envolve a docência, incluindo ações institucionais e comunitárias. Trata-se do profissional designado legalmente para atuar na escola, recebendo remuneração pelo exercício da função docente (Fabris; Lima; Bahia, 2022).

No início dessa trajetória, que corresponde geralmente aos três primeiros anos de atuação, muitos vivenciam o que a literatura chama de fase de exploração. Essa fase pode ser compreendida como uma etapa importante da carreira docente, por permitir experimentar possibilidades e avaliar caminhos antes de assumir compromissos mais duradouros.

Para Fuller (1969), Field (1979) e Watts (1980), citados por Huberman (2014), a etapa da exploração envolve tanto a sobrevivência diante do “choque do real”, quando aparecem as dificuldades do cotidiano da sala de aula e a distância em

relação aos ideais construídos na formação, quanto a descoberta, ligada ao entusiasmo de ter a própria sala e os primeiros alunos.

Huberman (2014) aponta que esses dois aspectos costumam ser vividos ao mesmo tempo, sendo o entusiasmo da descoberta o que ajuda a suportar as exigências da sobrevivência. Ainda assim, é possível encontrar professores que vivenciam apenas um desses aspectos ou que apresentam outros perfis, como:

[...] a indiferença ou o quanto-pior-melhor (aqueles que escolhem a profissão a contragosto ou provisoriamente), a serenidade (aqueles que têm já muita experiência), a frustração (aqueles que se apresentam com um caderno de encargos ingrato ou inadequado, tendo em atenção a formação ou a motivação iniciais) (Huberman, 2014, p. 39).

Gonçalves (2014), em seus estudos sobre a carreira das professoras do ensino primário, aponta que o início da profissão aparece de maneira recorrente nos percursos profissionais das docentes. Esse momento é identificado tanto nos relatos sobre os melhores anos da carreira quanto nos considerados os piores, além de surgir como um período de crises significativas. Isso mostra como os primeiros anos na docência podem ser cheios de contrastes: de um lado, o entusiasmo por estar começando, aprendendo e se descobrindo professora; de outro, as dificuldades com a disciplina, a falta de estrutura das escolas, os alunos considerados difíceis, o sentimento de insegurança diante de tanta novidade.

Por isso, esse início pode ser vivido tanto como algo motivador quanto como um período de desgaste, dependendo das experiências, do apoio recebido e das condições institucionais. Pensar nesses aspectos ajuda a entender o quanto essa etapa influencia na forma como o professor vai seguir (ou não) na carreira e reforça a importância de pensar políticas de formação e de acompanhamento que favoreçam a permanência e o bem-estar do professor na profissão. Nesse sentido, o adoecimento docente, particularmente no que se refere às questões emocionais, tem sido sinalizado por movimentos sindicais como intimamente ligados às dificuldades que permeiam a profissão, como veremos mais adiante.

Em suas discussões, Arroyo (2000) aponta que, na formação de professores, esses profissionais passam por disciplinas que tratam de metodologias, de leis e do que está previsto nos currículos. No entanto, nesses documentos e nesse percurso formativo, não se ensina como aprender e ensinar a sermos humanos. No dia a dia da escola, muitas vezes, os professores acabam esquecendo que são gente, que

têm sentimentos, que adoecem, que possuem uma família e uma vida fora do ambiente de trabalho. Sendo esquecidos não só por eles mesmos, mas também pelas inúmeras demandas que enfrentam, pelas condições de estrutura, de organização e de clima humano.

Ainda segundo o autor, os professores resistem a se revelar como gente: “o clima escolar burocrático, normatizado, a organização disciplinar e gradeada nos levam a representar apenas nosso papel de transmissores, se possível competentes” (p. 64). Um exemplo disso é a questão das provas externas, que acabam levando o docente a um planejamento no qual ele precisa focar mais em determinados conteúdos que estarão nessas avaliações e é cobrado caso sua turma não tenha um bom desempenho. Assim, “o trabalho docente e a vida do(a) professor(a) se intensificam de tal modo que ele(a) acaba se tornando apenas um(a) cumpridor(a) de metas em busca de atingir determinados resultados que se espera que sejam alcançados” (Fortunato; Souza; Alves, p. 41).

De acordo com Tardif e Lessard (2012), que fazem reflexões sobre elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas:

Vários professores dizem ter-se beneficiado, no início da carreira ou na atribuição de uma nova função, com o suporte de um colega de experiência, com uma espécie de mentor informal. Essa colaboração parece ter sido extremamente preciosa para esses professores. Às vezes, os novatos procuram um professor experiente para pedir dicas sobre seu planejamento, sua pedagogia, seu modo de trabalhar. Em certos casos, os professores experientes precisam ajudar os jovens a preencher as lacunas de sua formação universitária. Sobre isso, os jovens professores falam muitas vezes de apoio moral ou de suporte em sentido geral, que soa como uma forma de encorajamento. Já os professores com experiência, parecem apreciar esse gênero de colaboração (p. 185).

Com isso, evidencia-se que a colaboração entre os colegas é algo importante tanto no início da carreira quanto ao longo de toda a trajetória docente. Contudo, Tardif e Lessard (2012) apontam que de maneira geral essa colaboração “é mais desejada pelos professores do que verdadeiramente presente e mantida ao longo das diferentes atividades escolares” (p.184). A escola, muitas vezes, está imersa em um contexto também de cobranças, o que pode tornar essa rede de apoio frágil ou inexistente. Muitos são os docentes que atuam em mais de uma escola/rede de ensino e não dispõem de tempo de qualidade para o convívio e as trocas entre pares. As reuniões com o coletivo da escola são poucas e com pautas enormes, sendo momento de mais cobranças que convívio.

Reforçando a discussão sobre os desafios do trabalho docente, Cardoso (2007) destaca a ideia de que ensinar é uma profissão complexa, que exige preparo técnico e humano. Dessa forma, é fundamental repensar as relações cotidianas entre os docentes, bem como as práticas escolares, de modo a incentivar uma cultura colaborativa real e constante, que fortaleça o desenvolvimento profissional dos professores e contribua para a qualidade do ambiente escolar.

1.2 SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR: CONCEITOS RELACIONADOS AO UNIVERSO DO TRABALHO

A saúde mental vai além das experiências individuais, sendo influenciada por uma rede de fatores interligados. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no glossário “Saúde de A a Z”, ela é descrita como “um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade”. Assim, compreender a saúde mental implica reconhecer sua dimensão biopsicossocial e a importância de estratégias que promovam o cuidado com o bem-estar próprio e coletivo. No contexto do trabalho, fica evidente que o indivíduo precisa estar bem para desempenhar suas atividades de forma efetiva.

Na contemporaneidade, sob a lógica neoliberal, o trabalho passou a ser estruturado em torno da competitividade, da produtividade extrema e da responsabilização individual. Como aponta Han (2015) “O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência” (p.17). Assim, a racionalidade neoliberal transforma o sujeito em “empresa de si”, desconsiderando fatores sociais e coletivos, gerando uma cultura marcada por conflitos interpessoais, insegurança constante e um processo crescente de adoecimento neuronal, como ansiedade, depressão e burnout.

Segundo Han (2015), o cenário do adoecimento está fortemente relacionado ao que chama de um excesso de positividade. Em seus estudos, o autor aponta que essa positividade leva à exaustão e que, cada vez mais, vem se desenvolvendo justamente porque a sociedade a encara de forma permissiva e pacífica. Discursos como “você pode”, “você consegue”, e que não consideram o contexto de cada um,

alimentam pensamentos como: “se tal pessoa consegue, por que eu não consigo também?”. Além disso, o autor destaca que há uma naturalização do excesso de produção, como se, aos poucos, o esgotamento e a exaustão fossem se tornando o normal do dia a dia. marcada pelo excesso de positividade, autoexploração e pressão constante para produzir, o que gera doenças psíquicas como depressão, burnout e ansiedade.

Diante desse cenário que tem afetado o mundo do trabalho de maneira geral, destacamos que, no campo da educação, essa realidade também se reflete no cotidiano dos professores, tornando essencial refletir sobre caminhos que favoreçam o acolhimento e a permanência saudável desses profissionais na carreira.

Nas discussões sobre trabalho e saúde, é importante destacar que a atividade e a subjetividade devem caminhar juntas, como afirma Clot (2006). É por isso que o autor utiliza o termo “clínica” na clínica da atividade, considerando que esse termo relaciona-se ao clínico do ponto de vista do “engajamento, do lado da experiência vivida, do sentido do trabalho e do não sentido do trabalho; “clínico” do ponto de vista da restauração da capacidade diminuída” (p. 102).

A clínica do trabalho entende que o trabalho pode conter situações que causam adoecimento (inclusive mental) e, para lidar com essas doenças, ela busca partir das situações reais vividas no ambiente de trabalho e retornar a esse campo. Em outras palavras, não basta saber o que se passa na realidade dos trabalhadores, é preciso também atuar para transformar as condições existentes. Nesse sentido, a clínica da atividade visa ajudar o sujeito a recuperar algo que ele perdeu no trabalho, como motivação, autoestima, capacidade de agir com autonomia.

Podemos pensar em situações ou pequenas coisas no nosso dia a dia que deixamos passar, não dando a devida atenção, que acabam tornando-se algo maior e nos afetando em algum momento. Para Clot (2010), em nossa atividade, o que deixamos de fazer, seja por qual for o motivo, também exerce influência na atividade, perante a qual podemos ficar sem defesa, pois o não feito não significa que o sujeito não tenha pensado sobre ou guardado um sentimento relacionado. Segundo o autor:

[...] o real da atividade é, igualmente, o que não se faz, o que se tenta fazer sem ser bem-sucedido - o drama dos fracassos - o que se desejaria ou poderia ter feito e o que se pensa capaz de fazer noutro lugar. E convém acrescentar - paradoxo frequente - o que se faz para evitar fazer o que tem

que ser feito; o que deve ser refeito, assim como o que se tinha feito a contra gosto (p. 103-104).

É possível imaginarmos o sentimento de frustração de docentes que, em muitas situações, planejam ou gostariam de realizar uma série de atividades com seus estudantes e não conseguem fazê-las por questões diversas que lhe fogem ao controle, por exemplo: questões estruturais, falta de apoio de equipe gestora, tempo escasso, pressão burocrática, etc. Discutiremos a seguir o que está implicado na construção de um bem-estar docente.

1.3 MARCOS LEGAIS PARA A CONSTRUÇÃO DO BEM-ESTAR DOCENTE

Além da compreensão sobre saúde mental e bem-estar, é importante destacar que a valorização e a qualidade de vida dos professores também são respaldadas por marcos legais. A Lei nº 14.681 em seu artigo 1º:

dispõe sobre a criação da Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação, considerada a necessidade de desenvolver ações direcionadas para a atenção à saúde integral e a prevenção ao adoecimento, bem como de estimular práticas que promovam o bem-estar no trabalho de maneira sustentável, humanizada e duradoura (Brasil, 2023).

A lei prevê, entre outras ações, a criação de planos locais com participação dos próprios profissionais, voltados à melhoria das condições de trabalho, incentivo à formação continuada e implementação de práticas que favoreçam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Trata-se de um avanço importante na valorização do docente em seu ambiente de trabalho.

Além da lei citada anteriormente, também é possível destacar a presença de outro respaldo legal que aponta aspectos cujo cumprimento, se realmente efetivados, podem fazer uma diferença positiva na trajetória dos profissionais da educação que é o artigo 67 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) nº 9.394, que trata da questão da valorização dos profissionais da educação por parte dos sistemas de ensino, apresentando em seus incisos:

I - ingresso exclusivamente por concurso público de provas e títulos; II - aperfeiçoamento profissional continuado, inclusive com licenciamento periódico remunerado para esse fim; III - piso salarial profissional; IV - progressão funcional baseada na titulação ou habilitação, e na avaliação do desempenho; V - período reservado a estudos, planejamento e avaliação, incluído na carga de trabalho; VI - condições adequadas de trabalho (Brasil, 1996).

Nesse sentido, Oliveira e Santos (2024) destacam que as políticas públicas despontam como instrumentos centrais para promover a saúde mental e o bem-estar dos professores, prevenindo adoecimentos e possíveis afastamentos da carreira. Marchesi (2008) complementa essa discussão ao afirmar que “as administrações educacionais devem ser conscientes de que o desenvolvimento profissional e a qualidade do ensino dependem, em grande medida, de que os professores se sintam compreendidos, valorizados e apoiados e precisam destinar os meios para atingir esse objetivo” (p.122). Para o autor, a satisfação e o êxito na atividade docente estão fortemente ligados ao equilíbrio emocional, sendo fundamental que as instituições e os próprios educadores estejam atentos a esse cuidado.

1.4 O BEM-ESTAR DOCENTE

Rebolo e Bueno (2014), em suas discussões sobre bem-estar docente, destacam que os estudos acadêmicos evidenciam mais as questões de sofrimento e adoecimento do que aquelas relacionadas à felicidade e à satisfação no trabalho docente. Essa ênfase também é compreensível, se analisarmos o panorama atual. No entanto, para as autoras, é igualmente importante dar visibilidade à satisfação e à realização dos professores que estão em sala de aula, considerando que:

Buscar compreender e explicitar as fontes e dinâmicas que geram e mantêm o bem-estar docente também se mostra relevante pela possibilidade que oferece de apontar caminhos e estratégias aos professores para buscarem condições mais favoráveis quando se deparam com conflitos e dificuldades no trabalho, vislumbrando possibilidades de reestruturação de suas práticas e modos de ser e estar na profissão (p. 324).

Nesse contexto, ao abordarem a dimensão objetiva da construção do bem-estar docente, dimensão esta que se constrói no encontro com a dimensão subjetiva e “corresponde às características do trabalho e às condições oferecidas para a sua realização” (Rebolo; Bueno, 2014, p. 325). Rebolo e Bueno (2014) organizaram os fatores que a compõem em quatro componentes: o da atividade laboral, o relacional, o socioeconômico e o estrutural. Assim, cada um desses componentes pode contribuir de forma específica para a qualidade da vivência docente.

O componente da atividade laboral refere-se “às características das várias tarefas que compõem o trabalho docente, e que em seu conjunto propiciam ao professor várias possibilidades, [...]” (p. 327).

O componente relacional diz respeito:

às relações interpessoais mantidas na instituição escolar, incluindo os seguintes fatores: liberdade de expressão, repercussão e aceitação das ideias dadas, trabalho coletivo, grupos de trabalho e possibilidade de troca de experiências, ausência de preconceitos, igualdade de tratamento, apoio socioemocional, conhecimento das metas da escola, participação nas decisões sobre metas e objetivos, fluxo de informações e formas de comunicação e reconhecimento do trabalho realizado (Rebolo; Bueno, 2014, p. 325).

Já o componente socioeconômico considera questões como remuneração, estabilidade no emprego e reconhecimento social da profissão assim também como:

[...] tempo para lazer e para a família, imagem interna (entre alunos, professores, funcionários e dirigentes) e externa (entre a comunidade e a sociedade em geral) da escola e do sistema educacional, responsabilidade comunitária e social da escola, aprimoramento e desenvolvimento profissional e nível de interesse dos alunos (Rebolo; Bueno, 2014, p. 325).

Por fim, o componente estrutural relaciona-se ao ambiente físico de trabalho e à sua organização. Envolve questões como limpeza, conforto, disponibilidade de materiais para a realização das atividades, localização e segurança do local de trabalho.

Além da dimensão objetiva e de seus componentes já descritos, a dimensão subjetiva também faz parte desse processo dinâmico que é a construção do bem-estar docente, estando relacionada “às características pessoais (competências, habilidades, necessidades, desejos, valores, crenças, formação e projeto de vida) [...]” (Rebolo; Bueno, 2014, p. 325).

Ainda trazendo as autoras para a nossa discussão, e relacionando-a à questão do adoecimento docente, é importante pontuar que:

O bem-estar e o mal-estar não são, portanto, estados absolutos de satisfação ou insatisfação, uma vez que para cada professor o bem-estar está relacionado a algumas coisas e limitado por outras. Isso é compreensível, pois, a relação do professor com o trabalho é uma trama tecida por ele próprio, de forma singular, a partir de suas representações, sentimentos, valores e crenças. Trata-se de um processo complexo, no qual diversas são as fontes e várias são as dinâmicas que levam o professor a uma autopercepção positiva de si mesmo e à aceitação e valorização do seu modo de ser e fazer as coisas. (Rebolo; Bueno, 2014, p. 327).

Portanto, reconhecemos que essa não é uma temática simples e, por isso, requer escolhas metodológicas que sejam capazes de captar elementos significativos para a leitura dessa realidade, de forma ética e com uma análise crítica contextualizada, como apontaremos no capítulo seguinte.

1.5 O QUE DIZEM AS PESQUISAS SOBRE SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DOCENTE?

Esta seção apresenta um levantamento bibliográfico realizado nos meses de fevereiro e maio de 2025, em repositórios e bases de dados acadêmicos, com foco nas produções dos últimos cinco anos relacionadas à saúde mental e ao bem-estar dos professores. O objetivo é contextualizar a pesquisa no campo de estudos, identificando contribuições, lacunas e perspectivas que fundamentam a presente investigação, bem como os elementos em comum entre os trabalhos analisados.

No Repositório Institucional da Universidade Federal Rural de Pernambuco, a busca pelas palavras “saúde” e “professores” resultou na identificação do seguinte texto: O exercício docente e a saúde do(a) professor (a), citado na introdução do presente trabalho. Embora a pesquisa trate da saúde geral dos docentes, as entrevistas revelaram que questões relacionadas à saúde mental também aparecem com frequência nas falas dos participantes.

Ao dar continuidade à pesquisa para o levantamento bibliográfico, agora por meio do portal eletrônico SciELO, utilizando as palavras-chave “adoecimento docente” e “saúde dos professores”, foi encontrado um texto que se aproxima de um dos objetivos da temática pesquisada: “Saúde mental, adoecimento e trabalho docente”. A pesquisa investigou a percepção de professores do Ensino Fundamental sobre sua saúde mental em escolas públicas do interior do Rio Grande do Sul, por meio de um questionário respondido por 249 docentes. Os resultados apontaram índices significativos de satisfação, motivação e identificação com a profissão. Apesar disso, os professores relataram falta de valorização social e uso frequente de medicação. De todas as pesquisas selecionadas no levantamento, esta é a única que utiliza a metodologia quantitativa. Um dos pontos discutidos no estudo é que, a inclusão de entrevistas com os participantes poderia ter possibilitado uma abordagem mais aprofundada da temática.

No Portal de Periódicos CAPES, ao buscar a palavras-chave “bem-estar docente” com o filtro de pesquisas de 2020 a 2025, foram selecionados dois textos: “A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor” e “Docência no século XXI: Aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente”.

A pesquisa “A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor” teve como foco compreender as influências do trabalho docente na saúde mental de professores dos anos iniciais do Ensino Fundamental, em escolas municipais de Niterói/RJ. Com abordagem qualitativa, do tipo estudo de caso, a investigação utilizou entrevistas semiestruturadas e análise de conteúdo segundo Bardin. A temática central aborda o sofrimento psíquico causado por fatores como sobrecarga de trabalho, estresse, baixa remuneração e falta de apoio familiar. Os resultados evidenciam que essas condições afetam diretamente o bem-estar dos docentes, podendo levar a quadros de cansaço, angústia e afastamentos do trabalho, reforçando a necessidade de estratégias de promoção e prevenção da saúde mental. A pesquisa apresenta um recorte diferente das demais discutidas até o momento, por ter sido realizada exclusivamente com professores dos anos iniciais do Ensino Fundamental.

O segundo texto encontrado no Portal de Periódicos CAPES também apresenta um recorte diferente. A pesquisa teve como objetivo compreender os fatores pessoais e sociais que contribuem para o bem-estar docente, com foco em professoras com mais de vinte anos de atuação no Ensino Fundamental da rede pública estadual de Santa Catarina. De abordagem qualitativa, baseou-se nas histórias de vida de cinco docentes, selecionadas por meio do método Delphi. Os resultados revelaram que diversos fatores podem influenciar o bem-estar ou mal-estar docente, podendo ser externos, como as condições de acolhimento na escola e o apoio social, ou internos, como a resiliência e o uso de estratégias de enfrentamento (coping). Conclui-se que, apesar dos desafios, o trabalho docente pode ser fonte de realização e prazer, desde que haja apoio e estratégias adequadas de enfrentamento.

Ainda no Portal de Periódicos CAPES, desta vez utilizando a expressão “saúde do professor início de carreira” na barra de pesquisa, dos nove resultados obtidos foi selecionado o texto “Satisfação no trabalho de professores de Educação Física no início da carreira docente”. Embora tenha sido realizada com professores

de Educação Física, a pesquisa se aproxima de um dos pontos que serão discutidos na monografia, por envolver docentes em início de carreira. O trabalho analisou a satisfação no trabalho dos professores de Educação Física em início de carreira, com foco em docentes entre o 1º e 4º ano de atuação nas redes municipal e estadual de Maringá (PR). De abordagem qualitativa e caráter descritivo, o estudo contou com entrevistas semiestruturadas aplicadas a 16 professores, e os dados foram analisados por meio da análise de conteúdo. Os resultados mostraram insatisfação nas dimensões relacionadas à força de trabalho, condições laborais, progressão na carreira e reconhecimento social. A integração social foi o único aspecto avaliado positivamente por todos os grupos. Professores com mais tempo de atuação (3 a 4 anos) demonstraram maior satisfação em comparação aos que estavam nos primeiros anos de docência. Embora a pesquisa não trate diretamente da saúde mental, suas contribuições sobre a satisfação e insatisfação no início da carreira docente ajudam a contextualizar fatores que podem influenciar a saúde mental e bem estar dos professores.

Com base na literatura encontrada, é possível dizer que a maioria dos trabalhos aqui brevemente apresentados aborda a questão da realização profissional na carreira docente. As discussões mostram que a profissão de professor não se limita apenas ao ato de ensinar, mas envolve também um forte envolvimento emocional e afetivo. Muitos docentes permanecem na profissão por considerarem gratificante acompanhar o desenvolvimento de seus alunos e, mesmo diante de condições adversas, sentem-se realizados em seu trabalho. Além disso, todas as pesquisas analisadas evidenciam a necessidade de dar continuidade às discussões sobre a saúde mental dos professores, para que estratégias e melhorias possam ser implementadas nas condições de trabalho docente.

Os estudos encontrados no Repositório Institucional da Universidade Federal Rural de Pernambuco, o portal eletrônico SciELO e o Portal de Periódicos da CAPES encontram-se listados no quadro a seguir:

Quadro 1 - Pesquisas encontradas no Repositório Institucional da UFRPE, Portal eletrônico SciELO e o Portal de Periódicos da CAPES.

TÍTULO	AUTOR (A)	UNIVERSIDADE	TIPO DE PESQUISA	ANO DE PUBLICAÇÃO
O exercício docente e a saúde do (a) professor (a)	Aline Fernanda de Santana	Universidade Federal Rural de Pernambuco	Qualitativa	2019
A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor	Vanessa Ramos Lourenço; Geílsa Soraia Cavalcanti Valente.	Universidade Federal Fluminense	Qualitativa	2020
Saúde mental, adoecimento e trabalho docente	Jerto Cardoso da Silva; Luiza Tamara Almeida Leal; Stefanie Schmidt.	Universidade de Santa Cruz Do Sul	Quantitativa	2023
Docência no século XXI: Aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente	Giovana Boicko; Odilon Luiz Poli; Circe Mara Marques.	Universidade do Oeste de Santa Catarina	Qualitativa	2023
Satisfação no trabalho de professores de Educação Física no início da carreira docente	Naline Cristina Favatto; Jorge Both.	Universidade Estadual do Paraná	Qualitativa	2023

Fonte: Elaborado pela autora.

CAPÍTULO 2: METODOLOGIA DA PESQUISA

Neste capítulo, apresentamos o caminho metodológico que orientou a construção e a condução deste trabalho, cujo objetivo é analisar como professoras em início de carreira na rede municipal do Recife vivenciam cuidados com a saúde mental e o bem-estar. Nos tópicos seguintes, descreveremos a natureza da pesquisa, o universo pesquisado, os participantes e os meios e instrumentos utilizados para a coleta de dados.

2.1 NATUREZA DA PESQUISA

A pesquisa qualitativa proporciona explorar nuances e detalhes que são fundamentais para compreender o campo de estudo e as experiências dos participantes. Conforme Chizzotti (1998, p. 84):

Na pesquisa qualitativa todos os fenômenos são igualmente importantes e preciosos: a constância das manifestações e sua ocasionalidade, a frequência e a interrupção, a fala e o silêncio. É necessário encontrar o significado manifesto e o que permaneceu oculto.

Nesse sentido, esta pesquisa é fundamentada em uma abordagem qualitativa, por ser adequada para compreender as percepções, experiências e significados atribuídos pelas participantes. Nesse cenário, a escolha dessa abordagem se justifica pelo objetivo de investigar, por exemplo, qual é a concepção de saúde mental dos professores, algo que não pode ser mensurado apenas por números ou dados estatísticos.

2.2 UNIVERSO PESQUISADO

O universo pesquisado compreende escolas da Rede Municipal de Ensino do Recife, onde atuam as docentes entrevistadas. As três instituições pertencem à mesma Região Político-Administrativa (RPA 3), que abrange os bairros de Dois Irmãos, Macaxeira e Tamarineira, locais onde estão situadas as escolas das participantes. Ressalta-se que a presença das três escolas na mesma RPA ocorreu de forma coincidente, uma vez que as professoras foram selecionadas entre aquelas que responderam ao questionário inicial da pesquisa.

A primeira instituição, onde atua a primeira professora entrevistada, localiza-se no bairro de Dois Irmãos e trata-se de uma creche-escola. Atende aproximadamente 135 crianças em turmas de creche e pré-escola e dispõe de seis salas de aula, além de sala de recursos, sala dos professores, secretaria, coordenação pedagógica, refeitório, pátio, solário, fraldário, lavanderia, copa e depósito de materiais. A estrutura conta também com banheiros adaptados para Pessoas com Deficiência (PCDs), banheiros infantis e para adultos. No que se refere aos recursos didáticos, a creche-escola possui materiais do Descobrir, entre outros.

A segunda instituição, situada no bairro da Macaxeira, atende cerca de 315 crianças distribuídas entre as turmas da pré-escola (Grupos IV e V) e dos anos iniciais do Ensino Fundamental (1º ao 5º ano). Sua infraestrutura conta com oito salas de aula, sala da gestão, sala de recursos equipada para o Atendimento Educacional Especializado (AEE), cozinha, biblioteca, sala dos professores, pátio, almoxarifado e seis banheiros. Todos os ambientes, exceto os banheiros, o pátio e o almoxarifado, são climatizados. As salas de aula possuem televisão, armários com materiais didáticos e livros.

A terceira escola, localizada no bairro da Tamarineira, oferece turmas de pré-escola e Ensino Fundamental anos iniciais. A instituição apresenta infraestrutura acessível, com rampas, corrimãos e banheiros adaptados, além de salas de aula climatizadas e equipadas. Dispõe ainda de biblioteca, parque infantil, quadra e pátio cobertos, bem como acesso à internet, computadores e tablets.

2.3 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A pesquisa contou com a participação de três professoras em início de carreira na Rede Municipal do Recife. No processo de seleção das participantes, obtivemos 21 respostas a um questionário aplicado no Google Formulários, para seleção dos possíveis sujeitos. Dentre essas, 10 respondiam ao perfil desejado, que incluía professoras com até três anos de docência no total e, no mínimo, um ano de atuação na Rede Municipal do Recife. A escolha por esse grupo se justifica, entre outros fatores, pelo fato de que recentemente foi realizado um concurso público para a rede municipal, o que possibilitou a entrada de novos profissionais na carreira docente. Esse contexto cria um cenário oportuno para investigar as situações

enfrentadas nos primeiros anos de atuação, especialmente em relação às condições de saúde mental e bem-estar e à adaptação à rotina escolar.

Para a seleção das participantes das entrevistas, foram utilizados os seguintes critérios, definidos a partir das respostas do questionário:

- Professoras que percebem alguma relação entre seu trabalho e seu bem-estar ou saúde mental;
- Professoras que demonstraram interesse e disponibilidade para participar de uma entrevista sobre a temática da pesquisa.

Esse último critério foi especialmente relevante, considerando que tanto o questionário quanto a entrevista tratam de um tema sensível, que leva as participantes a refletirem sobre sua própria saúde mental e bem-estar.

Entre as 10 professoras que se enquadraram no perfil da pesquisa, por atender ao primeiro critério acima descrito, todas afirmaram perceber alguma relação entre o trabalho docente e o bem-estar. Assim, o segundo critério (interesse em participar da entrevista), foi determinante para a seleção. Inicialmente, entramos em contato com as professoras que haviam marcado “sim” para a entrevista, mas apenas uma delas confirmou participação. Em seguida, buscamos as que haviam assinalado “talvez” e indicado que participariam se recebessem mais informações. Após o contato, duas delas aceitaram participar, compondo o grupo final de três entrevistadas.

Em conformidade com as Resoluções 466/2012 e 510/2016, todas as participantes desta pesquisa foram informadas detalhadamente sobre os objetivos do estudo, seus direitos, e as condições de participação. Segundo Campos (2020), o modo como eles são colocados e analisados pode influenciar a maneira como serão vistos para o resto de suas vidas. Por isso, é importante agir com sensibilidade e respeito, considerando o impacto que o trabalho pode ter sobre suas identidades e trajetórias

O quadro a seguir apresenta informações referentes a caracterização das três professoras entrevistadas, com base nos dados coletados no questionário realizado durante a pesquisa. Vale salientar que foram utilizados nomes fictícios para preservar a identidade das participantes.

Quadro 2 - Caracterização das professoras participantes.

Nome	Laura	Sandra	Mariana
Idade	27 anos	43 anos	33 anos
Graduação e ano de conclusão	Licenciatura em Pedagogia - 2022	Licenciatura em Pedagogia - 2021	Licenciatura em Pedagogia - 2015
Pós graduação	Especialização - Psicopedagogia Institucional e clínica	Especialização - Coordenação pedagógica e planejamento	Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências (PPGEC/UFRPE)
Experiência docente	1 ano e 8 meses	2 anos	2 anos e 7 meses
Experiência na rede do Recife	1 ano e 8 meses	1 ano	1 ano e 7 meses
Trabalha em outra rede	Não	Sim	Sim
Turno (s) trabalhado (s)	Manhã	Manhã e tarde	Manhã e tarde
Turma que exerce a docência	Grupo II	1º ano	5º ano

Fonte: Sistematização da autora (2025).

2.4 MEIOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados desta pesquisa, foram utilizados questionários e entrevistas semiestruturadas. O questionário possibilitou obter respostas iniciais relacionadas aos objetivos do trabalho, enquanto as entrevistas permitiram aprofundar essas informações, dando espaço para que as participantes compartilhassem experiências e reflexões sobre a temática.

O questionário (Apêndice A), elaborado no Google Forms, foi encaminhado à gestão de algumas escolas do Recife, para que fosse repassado a professoras e professores que se adequassem ao perfil da pesquisa, considerando a grande quantidade de novos profissionais que ingressaram recentemente na rede. Essa estratégia possibilitou otimizar o tempo e ampliar o alcance do estudo, abrangendo um número maior de escolas. Além disso, o questionário também foi compartilhado espontaneamente por algumas docentes participantes, que o divulgaram em grupos de WhatsApp com colegas de profissão.

O instrumento permaneceu disponível para respostas durante 22 dias, entre 8 e 30 de setembro. Ele constituiu a fase inicial da pesquisa e foi organizado em duas seções: a primeira destinada à caracterização das participantes e a segunda voltada à investigação sobre saúde mental e bem-estar docente. Nessa etapa, buscou-se identificar se as participantes percebiam alguma relação entre seu trabalho e seu bem-estar ou saúde mental. As perguntas abertas e fechadas visaram compreender as concepções das professoras sobre os significados de saúde mental e bem-estar, bem como suas autoavaliações sobre esses aspectos. Já as questões de múltipla escolha tiveram como objetivo mapear ações de prevenção e/ou tratamentos relacionados à saúde mental, além de avaliar como as docentes percebiam os resultados dessas ações. O questionário também foi fundamental para a seleção das participantes da etapa seguinte, pois incluía uma pergunta sobre o interesse em participar de uma entrevista, com as opções “sim”, “não” e “talvez”.

Laville e Dione (1999) discutem que o pesquisador pode utilizar mais de um instrumento e aproveitar os benefícios de cada um. Nesse sentido, além da aplicação dos questionários, foram também realizadas entrevistas semiestruturadas (Apêndice B) com as participantes a fim de aprofundar as questões trazidas no questionário. Segundo Triviños (1987, p. 146):

Podemos entender por entrevista semi-estruturada, em geral, aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante.

Mesmo com um roteiro previamente elaborado, a entrevista semiestruturada não se limita às perguntas nele contidas, permitindo que a conversa com o entrevistado se desenvolva de acordo com suas respostas, não seguindo, necessariamente, a ordem do roteiro (Zanella, 2013). Dessa forma, as entrevistas foram importantes para aprofundar o que já tinha sido discutido no questionário inicial, dando espaço para uma conversa em que as participantes puderam relacionar o tema às experiências vividas no dia a dia como professoras. Muitas questões que talvez não surgissem no questionário puderam aparecer nesse diálogo. As entrevistas foram realizadas entre os dias 9 e 13 de outubro de 2025, sendo duas presenciais e uma online, via Google Meet, conforme a disponibilidade das participantes. O tempo médio das entrevistas variou entre 35 e 40 minutos. Para

coletar os dados, utilizou-se o gravador do celular e o recurso de gravação do Google Meet, no caso da entrevista online.

2.5 ANÁLISE DE RESULTADOS

Para guiar o processo da análise dos resultados da pesquisa, utilizaremos a Análise de conteúdo, na perspectiva de Bardin (1977). Para a autora, a análise de conteúdo “é um conjunto de técnicas de análise das comunicações” (p.31). Essa análise é organizada em três momentos. O primeiro é a pré-análise, etapa em que “o pesquisador inicia o processo de análise com uma leitura geral” (Zanella, 2013, p. 125), chamada de “leitura flutuante”. O segundo momento corresponde à exploração do material com uma organização e categorização do mesmo, e o terceiro refere-se à interpretação dos dados, “em que se correlaciona o conteúdo do material analisado com a base teórica referencial” (Zanella, 2013, p. 126).

Em linhas gerais, podemos descrever os momentos da pesquisa na seguinte sequência: 1º) leitura de todos os questionários aplicados; 2º) análise e organização das respostas do questionário, selecionando assim, os participantes que atendiam ao primeiro critério e mapeando as relações apontadas, bem como os cuidados efetivos e desejados em relação ao cuidado de si; 3º) após a realização das entrevistas e suas respectivas transcrições, leitura flutuante do material registrado; 4º) categorização das respostas e análise temática seguindo os objetivos do trabalho, fundamentando a discussão a partir do referencial teórico incorporado ao trabalho tanto inicialmente quanto nessa etapa de análise. No capítulo seguinte apresentamos, então, a sistematização da análise realizada.

CAPÍTULO 3: AS EXPERIÊNCIAS DAS PROFESSORAS EM INÍCIO DE CARREIRA

A análise dos dados, tal como apresentada neste capítulo, deve ser compreendida como um processo de construção guiada por escolhas teóricas, metodológicas e técnicas que também representam recortes, inferências e que não conseguem abarcar um universo mais amplo de professoras. São os limites da interpretação. Como destaca Minayo (2014) não pretende alcançar a totalidade dos processos investigados, mas oferecer uma leitura situada e fundamentada, pelo que fomos tecendo ao longo do processo. Chegar a esse momento implicou em várias leituras dos registros da pesquisa e ainda que finalizada a monografia, possivelmente ainda teremos elementos a aprofundar. É com essa perspectiva da incompletude de toda leitura do que se refere ao humano que apresentamos a análise dos dados.

Destacamos que a elaboração das categorias de análise expressa nos tópicos a seguir buscaram contemplar os objetivos da pesquisa, no que se refere a: Analisar como professores/as em início de carreira percebem as relações entre seu trabalho e seu bem-estar e saúde mental; Identificar as concepções dessas/es professoras/es sobre sua própria saúde mental; Mapear ações de prevenção e/ou intervenções que essas/es profissionais buscam em relação à sua saúde mental e como avaliam os resultados.

3.1 TRABALHO, BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL: RELAÇÕES NA PRÁTICA DOCENTE

As respostas ao questionário, aplicado na primeira etapa da pesquisa, evidenciam que as três professoras participantes percebem uma relação entre seu trabalho e o bem-estar/saúde mental. Todas assinalaram que essa relação pode se manifestar tanto de forma positiva quanto negativa. Diante desse resultado, buscou-se, nas entrevistas, aprofundar essa questão, explorando também como tem sido para elas vivenciar os primeiros anos na carreira docente. Sobre esse aspecto, a professora Laura que está em sua segunda turma na carreira, destaca:

[...] eu iniciei em pânico, mas eu tive uma turma maravilhosa, um grupo de pais maravilhosos, uma equipe maravilhosa. Então, eu posso dizer de fato que meu início foi tranquilo, foi ótimo. Esse ano eu peguei já algo diferente,

uma demanda extremamente maior, extremamente mais intensa do que eu esperava. O completamente oposto. E inclusive, graças a essa demanda dessa turma, enfim, de questões de equipe também, isso mexeu muito comigo em relação à minha saúde mental (Entrevista, professora Laura, 2025).

A partir desse trecho, é possível dialogar com o que Huberman (2014) descreve sobre a etapa de exploração vivida pelos professores iniciantes, marcada ao mesmo tempo pela sobrevivência e pela descoberta. No caso de Laura, em seu primeiro ano, mesmo começando em estado de pânico, o fato de estar com uma turma que ela considerava maravilhosa, com pais presentes e contando com uma boa equipe de sala, foi o que a sustentou nesse início da docência. Isso se aproxima do que Huberman (2014) afirma: a descoberta de estar com seus alunos, de ter sua própria turma e, no caso de Laura, de contar com uma rede de apoio, são fatores que contribuem para equilibrar as demandas que surgem durante o “choque do real”.

Ao mesmo tempo, a fala da professora nos mostra como o perfil docente pode ir mudando durante a fase de exploração. Em sua experiência na segunda turma, com uma demanda mais intensa que provocou uma vivência bastante diferente da anterior, sua fala evidencia como o aspecto da sobrevivência se tornou mais marcante e como a descoberta pode não estar sendo suficiente para equilibrar as pressões do cotidiano. Isso pode ser exemplificado quando ela menciona que, por questões da turma e da equipe, sua saúde mental foi afetada, algo que, em sua primeira turma, havia sido justamente o que contribuiu para um início de carreira mais tranquilo.

Cada professora entrevistada apresenta uma trajetória particular em relação à sua inserção na sala de aula, o que traz implicações diferentes para esse momento inicial na carreira. A professora Laura, que teve sua fala destacada anteriormente, por exemplo, iniciou sua atuação profissional como Auxiliar de Desenvolvimento Infantil (ADI). Mesmo destacando os aspectos da sobrevivência e da descoberta, Huberman (2014) aponta que também podemos encontrar professoras e professores que apresentam outros perfis, a depender do contexto de onde vêm ou que estão vivendo, como também destacam Fabris, Lima e Bahia (2022).

Um exemplo disso é o caso da professora Sandra, que além da formação recente em Pedagogia, possui formação em Enfermagem e atuou na educação profissional por um período de 13 anos. Para ela, esse início de carreira:

[...] tá sendo muito gostoso porque eu vim de uma outra área [...] eu lidava com adultos, jovens, mas nunca tive aquele acesso à criança. Então, o público que me deixava mais estressada era o público adulto. E eu almejava muito ir para o público infantil, porque eu achava justamente que eu iria ter o inverso, aquele momento de estresse iria passar [...] e eu iria vir para um momento de antiestresse, que seria com as crianças. Aí talvez essa questão até da saúde mental para mim eu considerar equilibrada, porque agora eu tô me sentindo mais realizada porque eu saí de um lugar para mim onde tinha algum caos e eu fui para um lugar que para mim é mais acolhedor [...] então eu consegui me sentir mais confortável, que era o lugar que eu gostaria de estar (Entrevista, professora Sandra, 2025).

A experiência da professora se aproxima de um perfil de acolhimento, diferente do que muitas vezes aparece como marca dos primeiros anos de carreira, reforçando o que a literatura aponta sobre a entrada na docência ser influenciada pelas condições em que cada professora está inserida.

Da mesma forma que Sandra, a professora Mariana também veio de um contexto de trabalho com adultos. Seu primeiro emprego após a formação em Pedagogia foi como formadora de professores. Mariana destaca que viver esses primeiros anos como docente “tem sido bem desafiador”. Para complementar, ela relaciona essa experiência às duas redes em que atua:

[...] quando eu assumi, eu assumi o Cabo primeiro e depois assumi Recife. Então, quando eu assumi Recife, que eu percebi a diferença do ambiente, dos materiais que eu tenho disponíveis para as crianças, eu comecei a me incomodar. Inclusive, foi pauta da minha terapia, porque eu estava me esforçando muito para ser a mesma professora, tanto de manhã quanto de tarde. Só que é impossível, foi impossível pra mim [...] eu cheguei à conclusão depois [...] porque eu não tenho os mesmos materiais disponíveis, que isso influencia muito [...] e também a quantidade de crianças [...] e condições da sala. Então, assim [...] eu me cobrava demais, tinha coisa que eu não sabia o que fazer às vezes, porque eu queria que todos eles tivessem as mesmas condições de ensino. Só que era muito angustiante pra mim, porque eu não conseguia [...] (Entrevista, professora Mariana, 2025).

Ao relatar que primeiro atuou no Cabo de Santo Agostinho e, posteriormente, assumiu uma turma no Recife, a professora destacou ter percebido de forma concreta como as condições institucionais afetam diretamente o trabalho pedagógico e sua vivência docente, uma vez que a segunda rede evidenciou o quanto a primeira era defasada em relação a esses aspectos.

O incômodo de Mariana ao tentar ser a mesma professora nos dois contextos, e a frustração por não conseguir garantir as mesmas condições de ensino para todas as crianças, mostram como esse momento inicial na docência pode ser marcado por crises, cobranças internas e sensação de impotência diante de

realidades distintas (Gonçalves, 2014). Além disso, a experiência da professora indica que a carga de trabalho docente vai além do que está prescrito, pois ensinar é também um trabalho emocional, como apontam Tardif e Lessard (2012). No caso de Mariana, mesmo que as condições não dependessem dela, ainda assim, ela enfrentou sentimentos de angústia por desejar que todos os seus alunos tivessem boas condições de ensino para percorrer o processo educativo.

Essa dimensão emocional do trabalho docente se repete em outras falas, um exemplo disso aparece no relato da professora Sandra, que destaca como um aspecto de impacto relevante a constatação de situações de precariedade na vida de seus alunos. A esse respeito a professora comenta:

[...] questões de vulnerabilidade social mesmo que você vê e que às vezes é muito distante da sua realidade e isso te dá um baque, sabe? Dá um certo choque. Oxe, como é que a criança tá vivendo isso? Então, chega a ser distinto do que você vive hoje e distinto do que você viveu quando você era criança. E aí isso acaba interferindo de você tá indo pra frente [...] (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Indagadas sobre momentos em que sentem que o trabalho impacta em seu bem-estar, questão que deu abertura para que pudessem relatar situações positivas ou negativas, apresentamos inicialmente um trecho da entrevista com a professora Laura, na qual ela relata:

[...] o lado positivo, são as crianças, de uma forma geral. E de questões negativas, é a questão [...] do suporte [...] se você não tiver o suporte de uma equipe, de uma coordenação, de uma gestão, e também procurar por fora, você não consegue lidar, porque é um trabalho extremamente difícil (Entrevista, professora Laura, 2025).

Ao destacar como lado positivo as crianças, a professora nos permite refletir sobre como, no senso comum, muitas vezes se considera que lidar com elas seria a parte mais difícil da docência. No entanto, sua fala revela outro ponto: a importância do suporte da gestão e da coordenação para o trabalho no dia-a-dia e de como a falta dele pode impactar negativamente. Esse aspecto também aparece na fala da professora Mariana, que além de mencionar a gestão, acrescenta outro elemento relevante para a nossa discussão, que é a parceria entre os próprios professores. Sobre isso, ela destaca:

[...] eu trabalho muito em conjunto com a outra professora do quinto ano. Então, quando a gente pensa um projeto, um planejamento e a gente quer botar em prática e a gestão e a rede vêm junto com a gente também isso é

muito bom, porque empolga, me empolga, empolga às crianças, e isso é muito bom pra mim, então eu fico tranquila porque eu sei que a gente vai dar conta, eu sei que eles vão gostar, eu sei que eles vão aprender. Em contrapartida, quando a gente planeja, quando a gente inventa as coisas e a gestão começa a impactar, a botar terra, aí é muito ruim, porque eu fico angustiada [...] (Entrevista, professora Mariana, 2025).

De acordo com Marchesi (2008, p. 108), “a sensação de trabalhar em equipe e de realizar projetos compartilhados está entre as emoções mais gratificantes do trabalho docente”. Para o autor, “a colaboração entre eles é uma forma de garantir um projeto compartilhado e um ensino coerente para os alunos” (p. 107). Assim, a fala da professora Mariana dialoga com o que ele aponta, quando vemos como o trabalho colaborativo gera envolvimento, segurança e continuidade nas ações. Por outro lado, quando a gestão interfere de maneira negativa, “colocando terra”, como ela expressa, o efeito é o oposto: surge a angústia, a insegurança e a sensação de que o esforço não encontra respaldo institucional. Esse impacto do apoio da gestão e da coordenação pode ser percebido ainda no relato de outra professora, no qual ela descreve:

[...] eu tenho a quem recorrer em um momento que eu precise de uma orientação [...] quando eu tenho alguma dificuldade, eu posso chegar, eu tenho uma abertura com a gestão, com a coordenação para chegar e conversar com eles para poder ajustar alguma coisa [...] (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Para além do apoio da gestão e coordenação pedagógica, também é possível destacar a relação da escola com as famílias, embora as famílias vejam a educação como algo importante, muitas acreditam que o papel principal para garantir que seus filhos aprendam é do professor. Por isso, algumas acabam tendo dificuldade em oferecer suporte nas atividades escolares dos filhos, isso também está relacionado à forma como a sociedade vem se organizando, pois, em muitos casos, os familiares estão tão imersos no trabalho tendo pouca disponibilidade para dar atenção a vida escolar das crianças (Marchesi, 2008). Essa questão da relação com as famílias é compreendida como parte da experiência docente, conforme se observa no relato da professora Sandra:

[...] a gente às vezes quer fazer um projeto diferente [...] lançar uma proposta, mas a gente não tem um suporte da família para poder chegar junto e dar aquela devolutiva [...] que a gente precisa, porque a gente vai fazer uma pesquisa, precisa do apoio da família para poder ajudar a criança a responder e a gente não tem isso (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Além disso, a professora também menciona outros fatores que impactam o seu bem-estar, como os resultados das aprendizagens dos estudantes, dialogando com a ideia de que “os professores sentem que seu esforço profissional é recompensado quando percebem que seus alunos aprendem, que aqueles mais atrasados recuperam terreno [...]” (Marchesi, 2008, p. 109), conforme exemplificado no seguinte trecho:

Como eu trabalho com a questão da alfabetização [...] então eu me sinto feliz, me sinto realizada quando a criança começa a ler, [...] semana passada [...] a mãe de uma criança falou comigo que tava super feliz, que a menina chegou para ela dizendo que tava aprendendo a ler e começou a ler as coisinhas que ela via na rua [...] a mãe ficou super feliz, eu saí radiante, sou a melhor professora do mundo. Então isso impacta positivamente. E o contrário também é verdadeiro [...] quando a gente tenta, por exemplo, alfabetizar uma criança e a criança não chega no tempo que a gente acha que tem o tempo certo [...] então a gente não consegue chegar naquele tempo, entristece (Entrevista, professora Sandra, 2025).

A professora ainda destaca outro ponto que a desmotiva nesse percurso:

Entristece também num momento que a gente não se sente valorizado profissionalmente [...] que a gente faz, faz, faz e não vê reconhecimento, mas não é um reconhecimento do tipo alguém chegar para você e falar ... é questão de entender você como um profissional, de lhe ver como profissional, sabe? (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Marchesi (2008), ao falar sobre a auto-estima profissional, destaca que, à medida que a sociedade vai mudando, vão surgindo novas demandas às quais o professor precisa se adaptar. Essas exigências aparecem, mas o suporte necessário para que elas sejam atendidas não é oferecido. Dessa forma, o professor precisa ir “se virando” e isso acaba gerando “desamparo, cansaço e sensação de abandono. Os docentes sentem que devem realizar uma tarefa importante e valiosa, mas não percebem essa mesma valorização em sua prática cotidiana” (Marchesi, 2008, p.20).

Essa percepção de uma falta de reconhecimento e valorização adequada de seu papel no contexto profissional é destacada pelas professoras em seu sentido de frustração e associado, na fala da professora Laura, a um sentimento de culpa em relação às dificuldades vivenciadas em sala de aula, conforme o trecho destacado abaixo:

geralmente a gente vê uns comentários de tipo, a turma é reflexo da professora. Quando é uma turma boa, a gente chega fica: ai nossa, que bom, mas quando é uma turma com uma demanda, assim, não pesada, mas difícil, desafiadora [...] você não se sente tão bem, você se sente culpada e eu passei a me sentir muito culpada pelo que eu estava presenciando [...] porque eu não estava conseguindo dar conta. Eu não

estava conseguindo sentar, não estava conseguindo cantar uma música. Enfim, eu não estava conseguindo lidar. E todas as estratégias que eu levava, algumas funcionavam, mas era por pouco tempo, outras não funcionavam em nada. E eu ficava, meu Deus, o que é que está acontecendo? E eu cheguei a me questionar, será que eu estou no lugar certo? Será que eu estou na profissão certa? [...] (Entrevista, professora Laura, 2025).

Clot (2010) discute que o real da atividade também é composto pelo que não se faz, de acordo com o autor, esse “não feito” exerce influência sobre o trabalho. Articulando isso à experiência de Laura, percebemos que, quando ela não conseguiu realizar as propostas que planejou, isso a afetou profundamente. Como apontam Morschel *et al.* (2011, p. 88), “a distinção entre o que é prescrito e o que é realizado resulta das variabilidades da situação concreta, da forma como o trabalhador as percebe e das estratégias que ele adota para contorná-las”. No caso de Laura, essas variabilidades apareceram quando as demandas da turma impediram a realização das propostas e estratégias planejadas, fazendo o trabalho real se distanciar do prescrito, levando-a a se questionar sobre sua atuação, ainda mais se considerarmos que por se tratar da Educação Infantil, essas atividades fazem parte da rotina esperada.

A percepção sobre os materiais para o trabalho em sala foi destacada pela professora como inquietante, como podemos observar no trecho a seguir:

Recife é uma rede que tem um suporte legal. Aqui a gente recebe muita coisa, mas ao mesmo tempo tem muita coisa que você imagina, cria, pensa... e acaba saindo do seu próprio bolso. Então isso também impacta, tanto em relação ao financeiro quanto ao “eu quero fazer, mas eu não tenho isso”. “Ah, então eu não vou fazer”. Mas aí você pensa: “Poxa, seria uma experiência legal para as crianças”. Aí fica um belo dilema na sua vida. Eu sempre acabo fazendo. Quando vejo, já estou com metade do meu salário indo para cá (Entrevista, professora Laura, 2025).

Outro aspecto que surgiu das entrevistas diz respeito às diferenças percebidas entre o primeiro e o segundo semestre letivo. A professora Mariana relatou que costuma se sentir melhor no segundo semestre, pois já está mais adaptada às crianças e à dinâmica da turma. No entanto, ao mesmo tempo em que esse período proporciona maior familiaridade com os estudantes, ele também é marcado por um aumento nas demandas escolares, como avaliações externas, o que se intensifica especialmente no 5º ano, como ela destaca ao afirmar que:

É uma série que é de avaliações externas, [...] esse ano a gente tem Saeb e SAEPE, então [...] agora esse mês de outubro pra novembro é tão correria,

coisas finais, aulões que a gente faz pra essas crianças fazerem essa prova das avaliações externas [...] que são duas, e além dessas duas, o Recife ainda tem o SAERE (Entrevista, professora Mariana, 2025).

A questão do aumento das demandas no segundo semestre aparece de forma mais evidente na fala da professora Sandra, que destaca:

[...] tem muitos projetos para poder a gente tá cumprindo: a questão do folclore, semana da pessoa com deficiência, tem a semana da criança. Então tem as provas externas, e é um volume muito grande de atividades para a gente fazer. E fora isso, acaba que no segundo semestre, é o semestre que os familiares [...] deixam mais para poder pedir os relatórios das crianças, de fazer parecer [...]. Começa a surgir novas questões das crianças que já tinham parecer. Então, o volume de trabalho fica maior. Então nesse segundo semestre acaba que a gente traz um pouco mais de atividade para casa do que no próprio primeiro semestre (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Ao longo da jornada, as professoras precisam ir se adaptando às demandas que vão surgindo, como destacam Morschel *et al.* (2011, p. 89) ao afirmarem que “os trabalhadores são simultaneamente exigidos a cumprir as prescrições e mobilizados a criar novas formas de trabalhar, sob o risco de não conseguirem realizar suas funções”. Relatos como o da professora Sandra, também nos mostram que a carga de trabalho docente não se limita ao tempo na escola, mas acaba vindo para casa.

Embora não mencionado nas questões da entrevista, todas as professoras entrevistadas referiram-se à temática da inclusão. A professora Laura destacou a falta de profissionais suficientes para acompanhar as crianças que necessitam de apoio e, além disso, apontou a discussão sobre inclusão durante sua formação inicial, mencionando: “[...] eu tive cadeira de inclusão, mas, tipo, um tempo muitíssimo curto. E ainda foi dentro da pandemia, que ainda foi mais curto ainda. Então não chega nem perto da realidade de uma inclusão escolar”.

A professora Sandra, por sua vez, trouxe a inclusão como um mobilizador de dúvidas e inquietações:

[...] às vezes deixar a pessoa, me deixa [...] perdida, porque eu fico olhando de que modo em que de fato essa inclusão realmente é realizada, se tá sendo feita, se a gente tá de fato ajudando aquela criança [...] se tá promovendo a inclusão de fato daquela criança ou não. Então isso me deixa um pouco reflexiva (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Já a professora Mariana ressaltou a importância dos Agentes de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial (AADEEs) e a compreensão desse trabalho como uma relação de parceria voltada a assegurar o atendimento às necessidades das

crianças. Por ser a docente com mais tempo de formação entre as participantes, ela também menciona que:

[...] em 2015 a escola era uma, exatamente 10 anos depois a escola é totalmente diferente, [...] vocês vão entrar numa escola [...] que tem muitas crianças neurodivergentes, [...] que precisam realmente de apoio, então assim, é outra escola, [...] são outras crianças. É um universo totalmente diferente do que eu via lá em 2015 [...] mas eu fico também feliz, porque é importante que a escola acolha essas crianças (Entrevista, professora Mariana, 2025).

Percebemos que as experiências que as professoras trouxeram e que foram apresentadas neste tópico da pesquisa corroboram com a ideia de Marchesi (2008) de que ao longo da trajetória profissional professoras e professores irão se deparar com diversas situações por vários fatores, como os mencionados por elas, por exemplo a inclusão. Além disso, há ainda as provas externas, que representam uma demanda adicional, exigindo que as professoras se organizem para trabalhar determinados conteúdos com os alunos. Somam-se a isso a relação com as famílias dos estudantes, os recursos estruturais disponíveis, a situação social dos alunos, entre outros aspectos. É possível dizer que professoras e professores:

Produzem incessantemente saberes, estratégias, ações e métodos para lidar com a organização do trabalho nas escolas, com as surpresas, com os imprevistos, com tudo aquilo que é impossível de antecipar e que se faz tão presente no cotidiano do trabalho na escola. Esses saberes são produzidos pelos trabalhadores para atualizar suas práticas diante do movimento da vida, das transformações do espaço escolar e daqueles que o habitam. O descompasso entre professores e escola, entre a prática docente e o movimento da vida, a tentativa de fazer da escola um espaço atemporal, de vivê-la como um ambiente a-histórico têm gerado sofrimento e adoecimento (Morschel *et al.*, 2011, p. 95).

Mesmo que as professoras tenham apontado sentimentos como culpa, angústias etc., o que elas trouxeram também aponta suas preocupações com o lado das crianças, pela vontade de oferecer o melhor para elas. Isso mostra um compromisso com a profissão, além de indicar que trazer coisas boas para as crianças também faz bem para as próprias professoras, pois reforça a sensação de que seu trabalho está sendo cumprido.

Embora questões de ordem afetiva relacionadas à saúde mental tenham emergido em várias respostas, tivemos momentos mais específicos da entrevista intencionalmente voltados às concepções e autopercepção de saúde mental e bem-estar, que analisaremos no tópico a seguir.

3.2 SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA VISÃO DAS PROFESSORAS: CONCEPÇÕES E AUTOPERCEPÇÕES

Vários estudos têm relacionado a relação saúde e trabalho, esse entendimento tem raízes históricas e fortalecimento evidente na história do capitalismo. É interessante ressaltar a contribuição de Morschel *et al.* (2011, p. 83), ao afirmarem que: “se nosso mundo é o lócus de desvios possíveis, a saúde não poderá ser concebida como carência de erros, mas como a capacidade de enfrentá-los”.

Pensando na saúde mental, já no questionário, as professoras foram convidadas a responder, em uma questão de resposta curta, o que significava para elas saúde mental e bem-estar. As respostas estão apresentadas no quadro a seguir:

Quadro 3 - Significados de saúde mental e bem-estar.

Professora	O que saúde mental e bem-estar significam para você?
Laura	Tudo. É o ponto de início de tudo. Se sua mente não está bem, seu corpo não vai estar bem, seus relacionamentos não estarão bem, e assim por diante.
Mariana	Para mim, saúde mental seria lidar com as questões externas de modo que não me adoecesse psicologicamente e bem-estar é estar bem com as escolhas e meu modo de vida.
Sandra	Promoção da saúde.

Fonte: Sistematização da autora (2025).

Para aprofundar essa questão, nas entrevistas retornamos perguntando o que esses conceitos significam para as professoras. Por tratar-se de um momento de maior interação e espaço/tempo livre para respostas, as professoras discutiram sobre vários elementos que relacionam aos conceitos. Foi comum a menção à relação/dissociação mente/corpo como visão do senso comum que as professoras contestam. A professora Laura continuou explicando que em sua concepção, a saúde mental e o bem-estar são o “o ponto de início de tudo” acrescentando que:

É tão importante quanto a saúde física [...]. E tipo, é essencial pro equilíbrio do dia a dia. Porque a gente sempre tá procurando um médico pra corpo, fazer exame de sangue, só que ninguém liga pra mente, que basicamente é o que gere tudo. Se sua mente fraqueja, seu corpo vai dar sinal também. Então, assim, é extremamente importante. Eu falo que é que nem água, né? Que você tem que constantemente estar bebendo, tendo esse cuidado, e, assim, ajuda bastante no dia a dia. Pra você trabalhar, pra você estudar, pra

você ver o mundo de uma forma geral. Então, basicamente, eu posso dizer que é, depois da água, a essência da vida. É a saúde mental e o bem-estar. É o equilíbrio perfeito (Entrevista, professora Laura, 2025).

A professora Sandra, que no questionário havia falado de forma resumida que saúde mental e bem-estar seriam promoção da saúde, aprofundou a questão na entrevista, relacionando mente e corpo e trazendo ainda exemplos de situações que ela vive:

[...] a gente foca tanto na questão do físico [...] que a gente esquece da mente e para mim a mente é o que consegue controlar tudo, tanto o físico, o psicológico, o emocional da gente. Então, se a gente não tá bem com a mente da gente, vai ter um reflexo em alguma outra parte, pelo menos em alguma outra parte e de repente no físico acontece isso. Por exemplo [...] quando eu tô bem estressada, eu fico muito tensa no ombro. Então fica aqui o ombro, essa parte toda assim tão tensionada que eu acabo tendo dor de cabeça. Aí essa a dor de cabeça eu vejo que é tensional, que mesmo que eu tome algum remédio, por exemplo, um dipirona, um remédio que seja para dor [...] ela pode até aliviar, mas ela não passa a dor porque a dor não é uma dor comum, é uma dor que vem, tem outras causas. Então, até eu tratar, conseguir tratar essa outra causa [...]. Então, eu não consigo relaxar, melhorar, porque tem uma causa por trás disso. Então, para mim, a questão da saúde mental é isso, ela envolve muito mais do que só o psicológico da pessoa [...] mas aí tem os reflexos que vem em outras áreas, em outras partes. E aí tá envolvido com a questão do bem-estar, porque quando a gente tem [...] questões relacionadas ao nosso bem-estar, quando a gente favorece, né, esse bem-estar da gente, a gente vai ver que a gente consegue ter um equilíbrio emocional e aí também vai ter os reflexos, só que agora os reflexos positivos no corpo, na mente, na vida [...] da pessoa (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Já a professora Mariana, traz uma diferença entre a resposta que deu no questionário (“saúde mental seria lidar com as questões externas de modo que não me adoecesse psicologicamente”) e na entrevista (“saúde mental é como eu lido com as minhas questões psicológicas”). Por sua vez, conceitua bem-estar da seguinte forma: “estar bem com as escolhas e meu modo de vida”. Na entrevista define que “o bem-estar é o que o meio tá influenciando pra mim, pra eu alinhar com essa questão do meu psicológico”. Ora atribui a saúde mental e o bem-estar à influência externa, ora às questões internas, que chama de psicológicas. Entende-se que a fluidez desses conceitos se fazem presentes nas respostas e na indissociabilidade entre os dois, como pontua na entrevista, considerando também aspectos implicados na relação com o outro:

Então eu acho que eu não consigo ver uma coisa longe da outra, eu acho que eles se complementam pra tudo contribuir, para a questão do bem-estar, da saúde mental, da minha questão psicológica e

consequentemente como eu vou lidar com isso em relação ao outro, porque isso tudo também reverbera, tanto em relação ao outro, aos meus pares de professores, de colegas, tanto quanto as crianças, porque se eu não estou bem, elas também não ficam bem. Parece que é uma coisa, elas entram na mesma sintonia que eu estiver passando no momento. Então eu acho que é basicamente isso, a saúde mental é como essas questões psicológicas estão organizadas no meu cérebro, no meu interno e a questão do bem-estar, essas questões externas, eu acho [...] que pode ser nesse sentido assim (Entrevista, professora Mariana, 2025).

Como destaca Morschel *et al.* (2011, p. 83):

Ampliar o conceito de saúde implica considerar a capacidade de ultrapassar as crises orgânicas para instituir uma nova organização, permitindo enfrentar as adversidades do meio de modo a encontrar saídas do estado de crise, que imobiliza e provoca sofrimento.

É possível também relacionar as concepções das professoras ao que Marchesi (2008, p. 121) apresenta sobre o bem-estar emocional das professoras e professores:

É uma condição necessária para a boa prática educativa. É preciso sentir-se bem para educar bem, ainda que sem esquecer que o bem-estar emocional deve vir acompanhado do saber e da responsabilidade moral, para que a atividade docente atinja sua maturidade.

A partir dessa aproximação das concepções das participantes sobre saúde mental e bem-estar, consideramos importante identificar como elas avaliam a própria saúde mental. Assim, destacamos que, nas respostas que obtivemos no questionário, em uma escala de 1 a 5 em que 1 correspondia a “muito ruim” e 5 a “muito boa”, as três professoras que participaram das entrevistas marcaram a opção número 4. Dessa forma, é possível considerar que todas avaliaram sua saúde mental como “boa”. Além disso, questionadas se sempre foi assim ou se perceberam mudanças nos últimos anos, as três também assinalaram a mesma alternativa: “oscila entre momentos bons e ruins”.

Nas entrevistas, onde buscamos identificar como as professoras definiriam sua saúde mental no momento em que a pesquisa estava sendo realizada, é possível dizer que, em relação à escala marcada no questionário, na qual avaliaram sua saúde mental como “boa”, as professoras não afirmaram que ela estava boa. Suas respostas nas entrevistas, se alinharam mais ao que haviam indicado na outra questão que se tratava de possíveis mudanças nos últimos anos, em que disseram que a saúde mental oscilava entre momentos bons e ruins.

Podemos destacar isso a partir de uma das falas da professora Sandra:

Hoje minha saúde mental, eu acredito que tá equilibrada [...] tem alguns momentos que são momentos mais difíceis que a gente dá uma titubeada [...] mas na grande maioria das vezes a gente consegue equilibrar [...]. Então, não tem alguns grandes momentos que eu esteja assim, explosiva, irritada. Pode acontecer de ter acontecido alguma situação chata, mas não existe [...] essa grande irritabilidade [...] que às vezes algumas pessoas têm num grande período [...] (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Da professora Laura: “Então, nada é 100%. A gente sempre vai ter uma coisa em outra que vai mexer, dar um gatilho ou algo do tipo, mas eu posso dizer que atualmente está estável”.

E da professora Mariana que relata: “A minha saúde mental hoje está muito melhor do que estava, por exemplo, no semestre passado [...] ou de como estava até ano passado, [...]” . A professora relata que se sente melhor por estar mais adaptada para lidar com o dia a dia como professora, já que antes trabalhava na formação de professoras/es.

Além de perceberem a relação entre o trabalho e bem-estar/saúde mental, nas entrevistas, todas as professoras relataram ter notado alguma mudança em sua saúde mental e bem-estar desde que começaram a lecionar. Mariana mencionou o cansaço e destacou aspectos relacionados ao trânsito, à rotina de deslocamento diário e à falta de materiais como fatores que afetaram e trouxeram mudanças desde que começou na profissão.

Sandra, por sua vez, trouxe o exemplo da troca de profissão que a beneficiou:

Para mim a mudança é um tanto que diferente da grande maioria das outras pessoas que a gente conversa, porque eu estava numa situação inversa [...] hoje eu me sinto melhor na questão de saúde, na questão do meu bem-estar [...] por causa disso, porque eu saí de um lugar que tava estressando, me apavorando [...] (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Já Laura destaca que:

[...] eu saí da faculdade e eu não demorei muito para assumir uma turma. Então, assim, foi um choque. Você sai de universitária para pegar a função de professora e isso não é nada fácil. Então, foram mudanças extremas. Mas, esse ano eu posso dizer que as mudanças vieram [...] foram mudanças que trouxeram gatilhos negativos, mas ao mesmo tempo, com a terapia, eu estou trabalhando para torná-los positivos (Entrevista, professora Laura, 2025).

O que as participantes trazem reforça a ideia de Marchesi (2008, p. 120):

A identidade profissional dos professores não pode ser reduzida somente às suas experiências de trabalho, nem às relações com seus colegas. Ela se constrói a partir das suas diversas experiências em diferentes contextos e com diversos atores, a partir do significado que uns e outros atribuem a essas experiências e a partir da forma como os professores interiorizam e compartilham esses significados ao longo da sua vida profissional.

A partir dessas concepções, autopercepções e das mudanças que as professoras perceberam neste início de trajetória docente, destacaremos, no próximo tópico, as ações que realizam para cuidar de si, bem como o que trouxeram sobre políticas voltadas à saúde mental e ao bem-estar dos profissionais da educação.

3.3 CUIDADOS EM RELAÇÃO A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

3.3.1 O que as professoras fazem e como avaliam os resultados

É particularmente importante refletirmos sobre o que as professoras têm feito em relação ao cuidado com a própria saúde mental e bem-estar. Nesse sentido, já no questionário conseguimos mapear algumas práticas e movimentos de cuidados apontados nas respostas das participantes.

Quadro 4 - Ações que as professoras realizam para cuidar de si

Ações que realiza para cuidar de si	Laura	Mariana	Sandra
Alimentação saudável			
Atividades físicas			X
Lazer (passeios, viagens, etc)	X	X	X
Atividades artísticas (música, pintura, escrita etc.)	X		X
Atividades culturais (cinema, teatro, leitura)	X		
Psicoterapia	X	X	
Acompanhamento médico			
Acompanhamento psiquiátrico		X	
Práticas Integrativas e Complementares *			
Nenhuma			
Outro:			

* Acupuntura, Yoga, Meditação, Aromaterapia, Fitoterapia, Arteterapia, Dança Circular
Fonte: Sistematização da autora (2025).

Com as respostas ao questionário, além de mapear as ações que as professoras realizam para cuidar de si, também foi possível identificar em que medida avaliam as contribuições dessas ações para o seu bem-estar e saúde mental. As três professoras pesquisadas assinalaram a opção “contribui muito”.

Observando o quadro, é possível perceber que as atividades de lazer (passeios, viagens, etc.) foram selecionadas por todas as professoras, indicando que esses momentos são amplamente reconhecidos por elas como fundamentais para o cuidado de si, corroborando com o que Rebolo e Bueno (2014) apresentam ao tratarem do componente socioeconômico, que inclui o tempo destinado a atividades de lazer como um dos elementos que impactam a qualidade de vida das professoras.

Outro ponto que chama atenção é a baixa realização de atividades físicas, marcadas apenas por uma das participantes. A psicoterapia aparece como prática adotada por duas professoras, mostrando que elas buscam esse tipo de cuidado emocional, enquanto uma delas também assinala a realização de acompanhamento psiquiátrico. Outrossim, o mapeamento evidencia que nenhuma das professoras marcou a opção de alimentação saudável, indicando que essa prática não faz parte do conjunto de ações de autocuidado mencionadas por elas.

Dessa forma, apresentaremos as respostas das entrevistas, que serviram como uma forma de as professoras complementarem o que foi apontado no questionário, detalhando as ações que realizam e como as avaliam. Por exemplo, a professora Laura, que no questionário assinalou a psicoterapia, em vários momentos da entrevista falou sobre como a terapia tem sido importante para a compreensão de si mesma e também em relação ao trabalho. Ela ainda complementa: “Se eu não estivesse numa terapia, posso dizer a você que eu teria desistido.” Ademais, durante a entrevista a professora falou sobre a sua relação com a leitura, que ela também vê como um momento de autocuidado:

[...] eu sou uma pessoa que gosta muito de ler. Então, eu encontro muito refúgio na leitura, sabe? Posso dizer que é uma fuga da realidade, porque já tenho ali aquela demanda, então, tipo, eu quero pegar, quero ir para outro mundo, outro universo. Então, a leitura me ajuda muito nisso (Entrevista, professora Laura, 2025).

Assim como mencionou a leitura como um refúgio, a professora também comentou, em determinado momento da entrevista, que muitas vezes acaba recorrendo ao doce para sentir uma sensação de alívio:

Quase todo dia, quando eu saio do trabalho, eu vou lá e compro um doce. Ou é um doce ou é uma cocada. Enfim, é como se fosse, eu já falei até com a psicóloga sobre, é como se fosse uma fuga, [...] um desconto. A demanda do dia, foi tão estressante, foi tão, tão isso, que aí eu vou e corro pro doce (Entrevista, professora Laura, 2025).

Outra professora compartilha que também busca certos hábitos para se desligar das preocupações do trabalho. Como expressa a professora Sandra no trecho abaixo:

[...] se eu ficar em casa o tempo todo em casa, minha mente é voltada para o trabalho. [...] você tá num trabalho, sai do trabalho, mas o trabalho não sai de você. E aí eu tenho que fazer algumas coisas para poder ir me distraíndo. Saio, vou tomar um sorvete, vou numa doceria, sou uma formiga, né? [...] eu tenho aula de dança que eu faço e tenho academia. Então essas coisas vão me ajudando [...] a parar um pouquinho de focar o tempo todo nas minhas atribuições da escola (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Já a professora Mariana, que além de fazer terapia há alguns anos também procurou acompanhamento psiquiátrico neste ano, nos conta um pouco dessa experiência:

[...] eu tô sendo medicada e também acompanhada, e melhorei bastante [...] porque às vezes a gente tem uma... eu tinha um tabu, sabe?, em relação à questão da medicação [...] de 'meu Deus, vou me medicar, vou ficar meio lesa, como é que eu vou ficar?' [...] (Entrevista, professora Mariana, 2025).

Além do acompanhamento psiquiátrico, a professora Mariana também falou sobre outras ações que realiza para cuidar de si: "[...] eu busco sempre tá saindo com meus amigos, que eu sei que isso me alivia também as tensões [...]. Busco essa questão de ficar também em casa, na tranquilidade e manter principalmente as minhas coisas em dia".

Arroyo (2000) discute a importância de professoras e professores se reconhecerem como gente, já que, devido a correria do dia a dia na escola, muitas vezes resistem a esse reconhecimento. Dessa forma, destacamos o seguinte trecho onde uma das professoras entrevistadas reconhece que é importante se divertir fora do ambiente de trabalho:

Eu me assustava com aquelas notícias de professoras e professores e professora [...] que às vezes surtavam em sala de aula, então eu morria de medo disso [...] então assim, ó, vamos nos proteger. Não que eu fosse chegar nesse ponto, mas vou me proteger, vou me cuidar, vou procurar coisas que eu possa também me divertir fora de sala de aula [...]. Até porque na sala de aula eu me divirto muito, mas também fora de sala de aula, porque eu sou pessoa também (Entrevista, professora Mariana, 2025).

As professoras buscam, como podem, espaços para existir para além da sala de aula. Ao conhecer as práticas de cuidado que as professoras já conseguem realizar, também se abrem brechas para enxergar o que ainda fica para depois. Por isso, o próximo subtópico apresenta o que elas dizem que gostariam de fazer para cuidar de si, mas que, por diferentes motivos, ainda não conseguem colocar em prática.

3.3.2 O que ainda não fazem e gostariam de fazer

Para além das escolhas já efetivadas, entendemos que as atividades que as professoras assinalam como as que gostariam de fazer representam um reconhecimento da importância dessas para a saúde mental e bem-estar, nesse sentido, as justificativas posteriormente destacadas nas entrevistas corroboram essa percepção, mas trazem também de forma implícita e, muitas vezes explícitas, a dificuldade relacionada à própria rotina extenuante de trabalho e a dificuldade em encaixar no cotidiano mais uma atividade. Esse fato é representativo de grande parte da classe trabalhadora e de uma lógica produtivista que reserva aos sujeitos pouquíssimo tempo livre para cuidar de si.

Quadro 5 - Ações que as professoras gostariam de realizar para cuidar de si

Ações que gostaria de realizar para cuidar de si, mas ainda não consegue	Laura	Mariana	Sandra
Alimentação saudável	X	X	X
Atividades físicas	X	X	
Lazer (passeios, viagens, etc)			
Atividades artísticas (música, pintura, escrita etc.)			
Atividades culturais (cinema, teatro, leitura)		X	X
Psicoterapia			X

Acompanhamento médico			
Acompanhamento psiquiátrico			
Práticas Integrativas e Complementares *	X		X
Nenhuma			
Outro:			

* Acupuntura, Yoga, Meditação, Aromaterapia, Fitoterapia, Arteterapia, Dança Circular
Fonte: Questionário aplicado pela autora (2025).

Ao observar as respostas é possível perceber que as três consideram a alimentação saudável como algo importante para o cuidado de si, mas ainda não conseguem colocá-la em prática. Algumas opções que elas não marcaram como ações realizadas, acabam aparecendo na lista do que gostariam de fazer, que apareceu de forma predominante no caso da alimentação saudável, mas também foi possível identificar esse movimento nas respostas relacionadas a outras ações, como práticas integrativas, atividades físicas e atividades culturais. Além disso, chama atenção que a única professora que não faz psicoterapia indicou vontade de realizá-la.

Na entrevista, a professora Laura comentou que gostaria de iniciar uma reeducação alimentar e de realizar exercícios físicos, ao falar sobre isso ela explicou: “[...] eu sinto bastante dificuldade no meu condicionamento físico. Porque é carreira, eu sou professora do Grupo II. Então, os meninos é correndo direto e a gente é correndo atrás. Aí, quando eu paro, às vezes me dá uma dor”.

A professora Mariana também mencionou a atividade física como algo que sente falta, mas que não pratica devido à falta de tempo e ao cansaço no final do dia. Já a professora Sandra, que em seu dia a dia já pratica atividades como dança e frequenta a academia, ao ser perguntada sobre o que gostaria de fazer, comentou que, embora não soubesse se havia mencionado isso no questionário, acabou lembrando na entrevista do cuidado com a sua voz. Sobre isso, ela afirmou:

[...] eu não sei se eu não eu não tenho uma educação vocal, eu não sei se é porque a turma é agitada, mas eu vivo com a minha voz rouca e isso me incomoda, sabe? Porque mesmo que eu não fique totalmente sem voz, mas é cansativo [...] você vai tentando falar e tem hora que a sua voz acaba e você não deu conta daquilo que você tinha planejado. [...] Então assim, o que me incomoda bastante é a questão da voz, eu queria ter uma maior atenção para essa questão [...], ter um um fono, de repente a própria prefeitura mesmo [...] (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Ao mesmo tempo em que Sandra aparece como a única das três que realiza exercícios físicos, ela também é a única que não faz terapia. Assim, ao ser perguntada se buscaria algum tipo de ajuda especializada em relação à sua saúde mental, e que tipo de ajuda procuraria, a professora respondeu: “[...] eu penso na questão da psicologia [...] eu já fiz terapia durante algum tempo, justamente [...] nesse outro trabalho, [...] mas [...] durante esse período da rede não, mas eu sinto a necessidade, porque assim, existem questões que são difíceis de lidar”.

A psicoterapia, embora não tenha como principal foco as questões laborais, mas a subjetividade de forma mais ampla, possibilita ao professor, assim como a outros profissionais, o trabalho pessoal com elementos mobilizadores do sofrimento psíquico que estão relacionados a um funcionamento de uma sociedade adoecida e adoecedora, que atinge os sujeitos de formas específicas em função de suas histórias pessoais, mas constroem um movimento de autocobrança hoje muito discutido por estudiosos como Han (2015). Os trechos a seguir são bastante representativos desse movimento:

Não sei se é uma questão que eu gostaria demais, mas eu já faço, que é não fazer nada, sabe? É não ter essa sensação de que eu estou sempre sendo cobrada, sabe? Não é que as pessoas realmente estejam me cobrando, mas é uma sensação de que, meu Deus, isso está pendente [...] (Entrevista, professora Mariana, 2025).

A gente vê no Instagram várias experiências, várias realidades. E isso é uma coisa também que eu faço e eu mesmo me incomodo comigo, que é me comparar com outros profissionais, com outras propostas. Eu fico tipo: poxa, que legal, por que eu não consigo fazer isso? (Entrevista, professora Laura, 2025).

A partir desses trechos, podemos ver como a lógica do excesso de produção vem aparecendo no campo da educação, onde também se cria um cenário de competição e autocobrança. A sala do professor cujos alunos atingem as metas é vista como a “melhor turma”, e o docente que cria mais atividades diferentes é rapidamente reconhecido como aquele que “produz mais”, entre outros exemplos.

Ao longo da pesquisa, a partir dos relatos das professoras e dos autores citados, foi possível reconhecer que aspectos como o apoio da gestão, o envolvimento das famílias dos estudantes, as condições materiais e a relação com os colegas de trabalho são fundamentais para o bem-estar docente. No entanto, é

importante destacar que condições adequadas de trabalho também envolvem espaços de troca, escuta, acolhimento e de prevenção a possíveis adoecimentos. Dessa forma, o próximo subtópico é dedicado à discussão sobre o que a Rede do Recife oferece para o cuidado com profissionais da educação.

3.3.3 O que a rede do Recife oferece para o cuidado com as/os profissionais de educação

Ao iniciar a construção do projeto desta pesquisa, tivemos conhecimento do Centro de Atendimento ao Servidor da Educação do Recife (CASER), situado no bairro do Pina. O espaço integra o Programa Bem-Estar na Educação, instituído em 2021 pela Prefeitura do Recife e coordenado pela Secretaria de Educação, cujo objetivo é promover ações de autocuidado, saúde integral e bem-estar voltadas aos servidores da educação.

Buscando maiores informações, tivemos acesso ao próprio espaço e, durante a visita, tomamos conhecimento da Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023, que institui, em âmbito nacional, a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida dos Profissionais da Educação. A lei foi publicada depois da inauguração do CASER, que ocorreu em maio de 2023, mas dialoga com a proposta do espaço e reforça, em nível nacional, a importância de políticas voltadas ao cuidado dos trabalhadores da educação.

Segundo o Portal da Educação do Recife (2025), nesses dois anos de funcionamento o CASER já realizou mais de 16 mil atendimentos voltados à saúde dos servidores da educação, beneficiando mais de duas mil pessoas. Com a criação do centro, os servidores passaram a contar com atendimentos clínicos em psicologia, fonoaudiologia, fisioterapia e nutrição, além de práticas integrativas e complementares em saúde, como musicoterapia, massoterapia, ventosaterapia e grupos de dança. O centro também promove palestras, rodas de diálogo, oficinas e minicursos que abordam temáticas como saúde vocal, autocuidado, inteligência emocional, nutrição e manejo da ansiedade.

No questionário, perguntamos às participantes se elas tinham conhecimento de políticas voltadas à saúde mental e ao bem-estar de professoras/es, e todas as três afirmaram ter esse conhecimento, citando o programa Bem-Estar na Educação. Assim, no roteiro da entrevista, organizamos uma pergunta específica para

aprofundar o que as professoras sabiam sobre o programa. Vale salientar que, mesmo havendo um roteiro em que essa pergunta apareceria em um momento determinado, duas das três professoras mencionaram o programa espontaneamente durante a conversa.

A professora Laura relatou que já participou do programa, realizando acompanhamento terapêutico por seis meses (tempo previsto pelo programa). Ela destaca que essa experiência a incentivou a dar continuidade a terapia, buscando posteriormente o serviço em outro lugar. Com base em sua vivência no programa, a professora nos fala um pouco sobre a iniciativa:

Você escolhe o serviço que você quer e aí você [...] entra pra uma lista de espera. Eu lembro que pra eu conseguir a primeira vez, acho que levou uns de 5 a 6 meses pra eu conseguir uma vaga. Então tem esse programa, que eu falei, é ótimo, realmente tem profissionais excelentes, mas a dificuldade de conseguir é grande e tem essa limitação de tempo. Mas ainda assim é uma iniciativa maravilhosa, uma grande ajuda, principalmente porque é gratuito. E para quem vai pela primeira vez, é ótimo (Entrevista, professora Laura, 2025).

O que Laura traz sobre o processo para conseguir atendimento no centro abre espaço para acrescentar informações sobre o próprio programa. O acesso aos serviços pode ser feito de forma digital, por meio de formulários disponíveis no Instagram oficial ou pelo contato via WhatsApp divulgado nos canais institucionais. É importante destacar que o preenchimento do formulário não garante atendimento imediato; trata-se de uma solicitação que será analisada pela equipe de saúde do programa, considerando o nível de necessidade e a disponibilidade de horários.

Enquanto a professora Laura falou sobre o programa destacando sua experiência de participação, a professora Sandra mencionou o Bem-Estar na Educação quando falou sobre o cuidado com a voz, como já apresentado no trecho destacado no subtópico anterior, no qual ela afirma que a prefeitura poderia contribuir oferecendo maior apoio nesse aspecto. Ao falar sobre o programa, Sandra comenta:

Eu sei que tem esse Programa Bem-Estar e que tem alguns serviços, como psicologia e fono. Mas é só isso: eu só sei que existe, mas eu não sei, por exemplo, como ter acesso a ele, se tem mais serviços [...] essa questão da psicologia trata exatamente do quê? Do professor como ser individualizado ou de questões gerais da profissão de ser professor? [...] O fono: existe uma fonoterapia? Existe algum tipo de ginástica laboral? Eu não sei. Eu só sei que existe o programa, mas como ter acesso, quais são os serviços e como fazer para ter acesso a esses serviços, eu não sei (Entrevista, professora Sandra, 2025).

Da mesma forma, a professora Mariana reforça que, embora saiba da existência do programa, seu contato com ele é limitado:

Eu sei que, de vez em quando, elas estão por lá [referindo-se à Escola de Formação de Educadores do Recife – EFER Paulo Freire]. E tem uma sala lá dentro do Paulo Freire que é só do Bem-Estar. De vez em quando, elas organizam algumas ações que a gente recebe por e-mail [...]. Às vezes, tem alguma ação de saúde e bem-estar. Sempre tem algumas coisas. Eu não conheço muito bem, mas sei que elas são bem ativas em relação a isso de acolher também o servidor nessas questões. Nunca participei. Acho que só participei na época em que entrei na rede, num janeiro desse aí, que foi numa semana de formação dos contratados, quando a gente passou no concurso. Então, eu sei que existe esse centro de saúde e bem-estar, sei que elas fazem muitas ações, mas, diretamente, eu ainda não participei (Entrevista, professora Mariana, 2025).

Relatos como o da professora Laura, que participou do programa, mostram como os serviços oferecidos podem funcionar como um apoio importante e até como um incentivo para que professoras e professores busquem ajuda ou mesmo procurem o espaço como uma forma de cuidado e prevenção. O programa é uma ótima iniciativa e representa um passo significativo, mas, a partir do que dizem as outras participantes da pesquisa, é possível perceber que o acesso ainda é reduzido, especialmente se considerarmos a quantidade de docentes e demais profissionais da educação que atuam na rede.

Portanto, encerrar esta análise implica destacar a importância de ampliar o acesso e a circulação de informações sobre políticas de cuidado dirigidas aos profissionais da educação, como o próprio programa Bem-Estar na Educação. Além disso, é fundamental o fortalecimento de ações coletivas, incluindo a mobilização sindical e os estudos acadêmicos, que têm desempenhado um papel importante ao colocar em evidência as condições de trabalho docente. Esses movimentos não apenas denunciam situações de adoecimento, como também ajudam a afirmar a necessidade de se discutir sobre bem-estar e saúde mental. Ainda que tais esforços não sejam, por si só, suficientes para enfrentar tudo o que viemos discutindo ao longo deste trabalho, eles representam caminhos essenciais para construir práticas e políticas mais sensíveis às necessidades de quem atua na educação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, a pesquisa teve como objetivo analisar como as professoras em início da carreira docente na rede municipal de Recife vivenciam cuidados em relação à saúde mental e bem-estar. Ao longo do processo, foi possível analisar como elas percebem as relações entre seu trabalho e seu bem-estar e saúde mental. Os resultados mostraram que essa relação aparece em muitos momentos do cotidiano escolar, tanto de forma positiva quanto negativa, e também em fatores externos, como o trânsito, principalmente para as professoras que trabalham nos dois horários e precisam fazer esse deslocamento. Ao fazer essa análise, também foi possível olhar para como está sendo para elas essa fase do início da carreira, onde identificamos que essa etapa é vivida de maneiras diferentes, dependendo do contexto em que cada professora está inserida.

Como discutido ao longo do trabalho, a profissão docente é um trabalho emocional, dessa forma, os aspectos destacados pelas participantes revelam o compromisso delas com o trabalho e com as crianças, o que nos faz pensar em como apoiá-las nesse processo, especialmente no início da carreira, em como políticas públicas podem contribuir para que essas professoras tenham condições reais de cuidar de si enquanto lidam com as demandas que vão surgindo na profissão.

A pesquisa também buscou identificar as concepções das participantes sobre sua própria saúde mental, o que abriu espaço para que elas mesmas avaliassem como têm se sentido e falassem sobre mudanças que perceberam desde que começaram a trabalhar como professoras. Além disso, ao mapear as ações de cuidado que elas já fazem e que elas avaliam como práticas que contribuem para o seu bem-estar, o lazer foi a prática mais mencionada, assim como o acompanhamento psicológico. Esse objetivo nos levou também a mapear o que não ainda não faziam, entre essas ações, manter uma alimentação saudável foi o que mais apareceu nas respostas, o que podemos relacionar com a correria do dia a dia.

O presente estudo apresenta contribuições ao levantar essa temática dentro do próprio curso de Pedagogia, já que estamos falando de uma formação de futuras/os professoras/es que, em pouco tempo, poderão estar vivendo exatamente a fase inicial da carreira docente. Esperamos que o trabalho incentive debates mais

profundos sobre saúde mental e bem-estar ainda na graduação, porque isso também faz parte da formação docente.

Ademais, o trabalho traz uma contribuição ao discutir, ainda que de forma breve, a necessidade e a importância de políticas de valorização docente que incluam os cuidados com a saúde mental e a disseminação de práticas de autocuidado. Ao buscarmos contextualizar o Programa Bem-Estar na Educação, que funciona no Centro de Atendimento ao Servidor da Educação (CASER), foi possível também, chamar a atenção para a necessidade de maior divulgação desse suporte entre os profissionais da rede de ensino. Esse programa e outros dessa natureza, podem tornar-se um espaço importante para novas pesquisas sobre o bem-estar dos profissionais da educação. Sinalizar esses aspectos também nos aponta a necessidade de maior atenção sobre essas questões nas produções acadêmicas que articulem a profissão docente e a saúde, em todos os seus sentidos.

Para além das contribuições já citadas, gostaria de destacar que a pesquisa também proporcionou algo muito especial àquela criança que adorava brincar de ser professora e que, ao crescer, passou a perceber de forma concreta a carga de trabalho das professoras que fizeram e fazem parte da sua trajetória. Hoje, como futura pedagoga, não me desanimo com alguns dados que podem parecer negativos ou desafiadores; pelo contrário, encontro ainda mais força para discutir a valorização de uma profissão que considero tão gigante e para reforçar a importância do cuidado e do autocuidado, independentemente da profissão em que atuemos.

REFERÊNCIAS

ARROYO, M. G. **Ofício de mestre: Imagens e auto-imagens**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 6ª edição, 2000.

BOICKO, G.; POLI, O. L.; MARQUES, C. M. Docência no século XXI: aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente. **Roteiro**, v. 48, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/roteiro/article/view/32590/19161> . Acesso em: 27 jul 2025.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Tradução: Luís Antero Reta e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 1977. Disponível em: <https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf>. Acesso em: 27 jul 2025.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BRASIL. **Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023**. Institui a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 19 set. 2023

BRASIL. **Ministério da Saúde. Saúde de A a Z**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z>. Acesso em: 07 jun. 2025.

CAMPOS, R. H. F. A pesquisa em ciências humanas, ciências sociais e educação: questões éticas suscitadas pela regulamentação brasileira. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 46, e217224, 2020.

CARDOSO, B. **Ensinar: tarefa para profissionais**. Rio de Janeiro: record, 2007.

CODO, W.; GAZZOTTI, A. A. Trabalho e afetividade. In: CODO, Wanderley (Org.). **Educação: carinho e trabalho**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 48–59. Disponível em: https://sites.uel.br/prograd/wp-content/uploads/gepe/materiais/educacao_carinho_trabalho.pdf Acesso em: 25 abr. 2025

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. São Paulo: Cortez, 1998.

CLOT, Yves. **Trabalho e poder de agir**. Tradução de Guilherme João de Freitas Teixeira e Marlene Machado Zica Vianna. - Belo Horizonte: Fabrefactum, 2010.

Entrevista: Yves Clot. In: **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, vol. 9, n. 2, pp. 99-107, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v9i2p99-107> Acesso em: 07 mai. 2025.

FAVATTO, N. C.; Both, J. (2023). Satisfacción laboral del profesor de Educación Física al inicio de la carrera docente. **Revista Ciencias De La Actividad Física UCM**, 24(2), 1-18. Disponível em: <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.2.2>. Acesso em: 02 mai. 2025.

FABRIS, E. T. H.; LIMA, S. D.; BAHIA, S. B. M. H. Professor iniciante. In: Samanta Dias de (org.). **Vocabulário LABPED**: saberes construídos no Laboratório Pedagógico de Experiências Educativas – Ano 1. São Paulo: Pimenta Cultural, 2022. p. 155-158. Acesso em: 19 out. 2025.

FORTUNATO, F. V. D.; SOUZA, I.L. S.; ALVES, H. S. As práticas avaliativas no contexto do SAEB e suas implicações na constituição da subjetividade e do trabalho docente. In: SOUZA, L. O. S.; SILVA, M. S. P. de L.; SANTOS, S. M. A. (org.). **O olhar dos professores sobre as avaliações externas e seus impactos nas práticas pedagógicas**. Formiga (MG): Editora MultiAtual, 2025. p. 39–41. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/922436/2/O%20olhar%20dos%20professores.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2025.

GONÇALVES, J. A. M. A carreira das professoras do ensino primário. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, António (org.). **Vidas de Professores**. Porto: Porto Editora, 2014. p. 141-170.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2015. Disponível em: http://psico.cinead.org/wp-content/uploads/2021/10/HAN_BYUNG_CHUL_Sociedade-do-cansac%CC%A7o.pdf. Acesso em: 11 jul. 2025

HUBERMAN, M. O ciclo de vida profissional dos professores. In: NÓVOA, António (org.). **Vidas de Professores**. Porto: Porto editora, 2014. p. 31-61.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed, 1999. cap. 7.

LOURENÇO, V. R.; VALENTE, G. S. C. A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e593985967, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5967. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5967>. Acesso em: 1 maio 2025.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, M. A. A. Políticas Públicas em Saúde Mental e Trabalho Docente: Uma Revisão Crítica Da Literatura . **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 4, n. 10, p. e5997, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N10-033. Disponível em <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/5997>. Acesso em: 12 out. 2025.

MARCHESI, Á. **O bem-estar dos professores**: competências, emoções e valores. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª edição. São Paulo: Hucitec, 2014

MORSCHER, A. Relação “Saúde e trabalho” e a clínica da atividade. *In*: Rosemberg, D. S.; Ronchi Filho, J.; Barros de Barros, M. E. (orgs.). **Trabalho docente e poder de agir: clínica da atividade, devires e análises**. Vitória (ES): EDUFES, 2011

PORTAL DA EDUCAÇÃO DO RECIFE. **CASER celebra dois anos com mais de 16 mil atendimentos voltados ao cuidado com a saúde dos servidores da educação**. Recife, 9 maio 2025. Disponível em: <http://www.portaldaeducacao.recife.pe.gov.br/groups/caser-celebra-dois-anos-com-mais-de-16-mil-atendimentos-voltados-ao-cuidado-com-sa-de-dos> . Acesso em: 17 ago. 2025.

PORTAL DA EDUCAÇÃO DO RECIFE. **Centro de Atendimento ao Servidor completa um ano de promoção de saúde e bem-estar para**. Recife, 9 maio 2024. Disponível em: <http://www.portaldaeducacao.recife.pe.gov.br/groups/centro-de-atendimento-ao-servidor-completa-um-ano-de-promo-o-de-sa-de-e-bem-estar-para> . Acesso em: 17 ago. 2025.

REBOLO, F; BUENO, B. O. O bem-estar docente: limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. **Revista Acta Scientiarum – Education**, Maringá, v. 36, n. 2, p. 323-331, jul./dez. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v36i2.21222>. Acesso em: 13 jul. 2025.

SANTANA, A. F. **O exercício docente e a saúde do (a) professor (a)** / Aline Fernanda de Santana. 2019. Disponível em: <https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/1883> . Acesso em: 12 mar. 2025.

SILVA, J. C. *et al.* Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e242262, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG/> . Acesso em: 12 mar. 2025.

TARDIF, M. **O trabalho docente** : elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas / Maurice Tardif, Claude Lessard; tradução de João Batista Kreuch. 7. ed. - Petrópolis, RJ : Vozes, 2012.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação** / Augusto Nivaldo Silva Triviños. - São Paulo: Atlas, 1987.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de pesquisa**. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/ UFSC, 2013. Disponível em: <https://www.kufunda.net/publicdocs/Metodologia%20da%20Pesquisa.pdf> . Acesso em: 26 jul. 2025

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

Caracterização do (a) participante

1- Idade

2- Gênero

() Feminino

() Masculino

() Prefiro não responder

() Outro: _____

3- Graduação

Ano de conclusão

Instituição

4- Pós-graduação

() Especialização

() Mestrado

() Doutorado

() Não possui pós-graduação

Curso, ano de conclusão e instituição (caso possua pós-graduação)

5- Tempo de experiência no ensino

6- Tempo de experiência na rede municipal do Recife

7- Já trabalhou em outra rede de ensino?

() Sim

() Não

Qual rede? (Caso a resposta tenha sido sim)

8- Atualmente trabalha em outra rede?

- Sim
 Não

9- Qual(is) turno(s) você trabalha?

10- Em quais etapas de ensino você já atuou?

- Educação Infantil
 Ensino Fundamental - Anos iniciais
 Ensino Fundamental - Anos finais
 Ensino médio

11- Atualmente, em qual ano de ensino você está atuando?

Saúde mental e bem-estar

1- Você percebe alguma relação entre seu trabalho e seu bem-estar ou saúde mental?

- Sim, positiva
 Sim, negativa
 Sim, tanto positiva quanto negativa
 Não percebo relação
 Nunca parei para pensar sobre isso

2- Se pudesse destacar algum aspecto do seu trabalho que influencia seu bem-estar ou saúde mental, qual seria? (Responda caso perceba alguma relação)

3- O que “saúde mental e bem-estar” significa para você?

4- Como você avaliaria sua saúde mental atualmente?

1 2 3 4 5
Muito ruim () () () () () Muito boa

5- Sempre foi assim ou percebeu mudança nos últimos anos?

- Melhorou
- Piorou
- Oscila entre momentos bons e ruins
- Permanece igual
- Nunca tinha parado para refletir

6- Quais ações você realiza para cuidar de si? (Marque todas que se aplicam)

- Alimentação saudável
- Atividades físicas
- Lazer (passeios, viagens, etc)
- Atividades artísticas (música, pintura, escrita, etc)
- Atividades culturais (música, cinema, teatro)
- Psicoterapia
- Acompanhamento médico
- Nenhuma
- Práticas integrativas (Acupuntura, Yoga, Meditação, Aromaterapia, Fitoterapia, Arteterapia e Dança Circular)
- Outro: _____

7- Com que frequência você realiza essas ações de cuidado consigo mesmo (a)?

- Todos os dias
- Algumas vezes por semana
- Uma vez por semana
- Algumas vezes por mês
- Raramente
- Nunca

8- Em que medida essas ações contribuem para o seu bem-estar

- Muito pouco
- Pouco
- Contribui moderadamente
- Contribui
- Contribui muito

9- Quais ações você gostaria de realizar para cuidar de si, mas ainda não consegue?

- Alimentação saudável
- Atividades físicas
- Lazer (passeios, viagens, etc)
- Atividades artísticas (música, pintura, escrita, etc)
- Atividades culturais (música, cinema, teatro)
- Psicoterapia
- Acompanhamento médico
- Nenhuma
- Práticas integrativas (Acupuntura, Yoga, Meditação, Aromaterapia, Fitoterapia, Arteterapia e Dança Circular)
- Outro: _____

10- Você tem conhecimento de políticas voltadas à saúde mental e bem-estar de professores/as?

11- Se respondeu sim, poderia citar quais?

Obrigada!

Obrigada por dedicar seu tempo para responder a este questionário. Suas respostas são muito importantes para a nossa pesquisa sobre saúde mental e bem-estar de professores/as em início de carreira.

Caso seja convidado(a), você teria interesse e disponibilidade em participar de uma entrevista (presencial ou online), que permitirá aprofundar alguns pontos abordados nesta pesquisa?

- Sim, tenho interesse e disponibilidade
- Talvez, mas gostaria de receber mais informações antes
- Não, não tenho interesse.

Havendo interesse, por favor, informe um meio de contato (e-mail ou celular/Whatsapp)

APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO – UFRPE
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA – DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

Pesquisadora: Rita Lima

Orientadora: Ywanoska Gama

Pesquisa: Saúde mental e bem-estar de professores em início de carreira

ROTEIRO DE ENTREVISTA COM PROFESSORA

1 - Como informei, nossa pesquisa relaciona-se à saúde mental e bem-estar. Para você o que significam esses conceitos?

2 - Quando pensa na sua saúde mental, como você a definiria hoje?

3 - Como tem sido para você viver esses primeiros anos em sala de aula?

4 - Você percebe alguma mudança desde que começou a lecionar?

5 - Em que momentos você sente que seu trabalho impacta seu bem-estar? Pode contar situações que tenham influenciado você de forma positiva ou negativa

6 - Pensando no seu dia a dia como professora, que aspectos da rotina, das relações na escola ou das condições externas influenciam de alguma forma a sua experiência?

7 - De que formas você cuida de si ou busca se sentir bem no seu trabalho? Há algo que gostaria de fazer, mas ainda não consegue?

8 - Você conhece ações da rede de ensino voltadas ao bem-estar na educação? O que você sabe sobre isso?

9 - Já buscou ou buscaria ajuda especializada em relação à saúde mental? Que tipo de ajuda buscaria?

10 - Gostaria de acrescentar algo em relação a esse tema que não tenha perguntado nesta entrevista?

ANEXO A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Cumprimento Sr./Sr. ^a ao tempo em que solicito a sua participação na pesquisa intitulada Saúde mental e bem-estar de professoras/es em início de carreira na rede municipal do Recife, integrante do Curso de Licenciatura em Pedagogia, do Departamento de Educação, da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE. A referida pesquisa tem como objetivo principal analisar como professoras/es em início da carreira docente na rede municipal de Recife vivenciam cuidados em relação a saúde mental e bem-estar e será realizada por Rita de Cassia da Silva Lima, estudante do referido curso.

Sua participação é voluntária e ocorrerá por meio de uma entrevista semiestruturada, que poderá ser realizada presencialmente ou de forma online, via Google Meet. A entrevista será gravada em áudio (ou pelo próprio recurso de gravação do Google Meet, no caso da modalidade online) e transcrita integralmente para fins de análise dos dados coletados. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, contudo, será mantido o anonimato dos respondentes participantes da pesquisa. Dessa forma, a participação na pesquisa não incide em riscos de qualquer espécie para os respondentes. A sua aceitação na participação dessa pesquisa contribuirá para o/a licenciando escrever sobre o tema que estuda, a partir da produção do conhecimento científico.

Consentimento pós-informação

Eu, _____, estou ciente das condições da pesquisa, acima referida, da qual livremente participei, sabendo ainda que não serei remunerado/a por minhas contribuições e que posso afastar-me quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo/a pesquisador/a, ficando uma via para cada um/a.

Recife, PE, _____ de Outubro de 2025.

Assinatura do/a participante

Assinatura do/a pesquisador/a