

SAÚDE MENTAL DOS EDUCADORES: CHOQUE CULTURAL ENTRE GERAÇÕES E O DESAFIO DO *BURNOUT* NA ROTINA DA ESCOLA



EDUCATORS' MENTAL HEALTH: CULTURAL CLASH BETWEEN GENERATIONS AND THE CHALLENGE OF BURNOUT IN THE SCHOOL ROUTINE

ANTONIO SILVA DE BRITO

Graduado em Educação Artística Habilitação em Artes Cênicas pela Faculdade Paulista de Artes (2010); especialista em Psicanálise pela Escola de Psicanálise de São Paulo (2020); professor de Ensino Fundamental II – Artes na EMEF Monteiro Lobato e coordenador pedagógico na EMEF Plínio Ayrosa.

RESUMO

A saúde mental dos profissionais da educação é um tema que vem ganhando crescente destaque, especialmente no contexto contemporâneo de intensa pressão e cobranças diárias. As exigências por resultados imediatos, a falta de tempo para o lazer e a necessidade de constante adaptação às novas tecnologias e demandas do mercado de trabalho têm afetado a qualidade de vida dos educadores. Esse cenário, aliado ao choque cultural entre gerações no ambiente escolar, tem contribuído significativamente para o aumento dos casos de *burnout* entre professores. Este artigo visa explorar os desafios da saúde mental dos educadores, especialmente a partir da perspectiva do protagonismo docente e estudantil, e como as ideias de renomados autores, como Daniel Goleman, Domenico De Masi e Howard Gardner, podem oferecer uma base teórica sólida para a compreensão e enfrentamento desses desafios.

Palavras-chave: Saúde mental; Educação; Inteligência emocional

ABSTRACT

The mental health of education professionals is a topic that is gaining increasing prominence, especially in the contemporary context of intense pressure and daily demands. The demands for immediate results, the lack of time for leisure and the need to constantly adapt to new technologies and the demands of the job market have affected the quality of life of educators. This scenario, combined with the cultural clash between generations in the school environment, has contributed significantly to the increase in cases of burnout among teachers. This article aims to explore the mental health challenges facing educators, especially from the perspective of teacher and student protagonism, and how the ideas of renowned authors such as Daniel Goleman, Domenico De Masi and Howard Gardner can provide a solid theoretical basis for understanding and tackling these challenges.

Keywords: Mental health; Education; Emotional intelligence

A ROTINA ESCOLAR: PRESSÕES E DESAFIOS PARA O DOCENTE

A rotina dos profissionais da educação vai muito além das atividades realizadas em sala de aula. Professores enfrentam uma demanda constante por resultados, além de pressões administrativas e responsabilidades que envolvem a mediação de conflitos, o atendimento a pais e a coordenação de atividades extracurriculares. A combinação dessas múltiplas tarefas gera um ambiente de trabalho exaustivo, o que, conforme Christina Maslach discute (1982), é um dos principais fatores que levam ao esgotamento emocional.

Para Maslach, o *burnout* é uma resposta a um desequilíbrio entre as demandas profissionais e a capacidade de enfrentá-las. Esse esgotamento ocorre quando os recursos emocionais e psicológicos de um indivíduo são drenados a ponto de ele se sentir incapaz de desempenhar suas funções. No contexto da educação, essa sobrecarga é exacerbada pela natureza emocionalmente desgastante do trabalho, que envolve lidar com as necessidades emocionais dos alunos, além das demandas institucionais.

A rotina docente, frequentemente desprovida de momentos de descanso e lazer, torna-se um terreno fértil para o desenvolvimento do *burnout*. Daniel Goleman, em *Inteligência Emocional*, destaca a importância de desenvolver habilidades emocionais para lidar com o estresse e as pressões do trabalho. Segundo Goleman, a capacidade de identificar e gerenciar as próprias emoções, bem como as dos outros, é crucial para a manutenção da saúde mental. No ambiente educacional, essa inteligência emocional pode ajudar os professores a estabelecerem limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal, reduzindo o impacto negativo das pressões diárias.

PROTAGONISMO DOCENTE: UMA ABORDAGEM COLETIVA

O conceito do protagonismo estudantil vem sendo amplamente discutido nas últimas décadas, especialmente com a valorização de metodologias ativas de ensino, onde o aluno assume um papel central na construção do conhecimento. No entanto, o protagonismo docente também precisa ser destacado, uma vez que o professor é o principal mediador nesse processo de aprendizagem. Para que o protagonismo estudantil floresça, é essencial que o professor tenha autonomia e seja reconhecido como protagonista no desenvolvimento de novas metodologias e práticas pedagógicas. Essa co-criação entre docente e aluno cria um ambiente educacional mais democrático e colaborativo. Segundo Howard Gardner, autor de *Estruturas da Mente*, as múltiplas inteligências presentes no ambiente escolar exigem abordagens diversificadas, que só podem ser implementadas se o professor for visto como um parceiro ativo no processo educacional. Gardner argumenta que reconhecer as diferentes formas de inteligência e as maneiras pelas quais os alunos aprendem permite que o professor adapte suas práticas pedagógicas, promovendo um espaço onde tanto docentes quanto estudantes podem expressar sua criatividade e autonomia.

O protagonismo docente, nesse sentido, é essencial para uma educação que valorize a diversidade e o potencial criativo de cada indivíduo. O papel do professor vai além de transmitir informações; ele é um facilitador de experiências significativas que levam ao crescimento intelectual e emocional dos alunos. No entanto, para que isso ocorra, o professor precisa de condições adequadas de trabalho, onde a pressão por resultados não seja o único critério de avaliação, mas sim o desenvolvimento integral de todos os envolvidos no processo educativo.

O CHOQUE CULTURAL ENTRE GERAÇÕES E SUAS IMPLICAÇÕES

O ambiente escolar contemporâneo é marcado pela convivência entre diferentes gerações, cada uma com suas próprias perspectivas e valores. Esse choque cultural pode ser fonte de tensões, especialmente quando as expectativas de professores e alunos não coincidem. As novas gerações, criadas em um ambiente digital e caracterizadas por uma interação constante com a tecnologia, muitas vezes desafiam as normas tradicionais de ensino.

Os professores, especialmente os mais experientes, podem encontrar dificuldades em adaptar-se a essa nova realidade. Conforme discutido por Mihaly Csikszentmihalyi (1999), o estado de fluxo – onde uma pessoa está completamente imersa em uma atividade que lhe proporciona prazer e engajamento – é essencial para o bem-estar no trabalho. No entanto, no contexto escolar, os professores frequentemente se sentem desconectados desse estado de fluxo, uma vez que as demandas institucionais e a pressão para atender a expectativas desatualizadas os impedem de encontrar prazer no processo de ensino.

A necessidade de adaptação às mudanças tecnológicas e às novas formas de aprendizado pode gerar frustração e até sentimentos de inadequação entre os professores. No entanto, Csikszentmihalyi argumenta que é possível restaurar o prazer e o sentido no trabalho através da criação de um ambiente que favoreça o engajamento e a criatividade. No caso dos educadores, isso

significa criar condições para que eles possam desenvolver novas habilidades e metodologias, sem o medo constante de falhar ou ser ultrapassado pelas inovações tecnológicas.

BURNOUT E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR

O *burnout* entre professores é uma realidade que reflete a insustentabilidade das condições de trabalho em muitas escolas. Christina Maslach destaca que o esgotamento emocional, um dos principais sintomas do *burnout*, está diretamente relacionado à falta de controle sobre o próprio trabalho e à desconexão emocional com a tarefa. Quando o professor perde a capacidade de encontrar prazer e sentido em suas atividades diárias, o desgaste mental e físico torna-se inevitável. Nesse sentido, a obra de Daniel Goleman sobre inteligência emocional oferece insights valiosos para lidar com o estresse no ambiente escolar. Segundo Goleman, a capacidade de gerenciar emoções em situações de pressão é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada. No contexto educacional, isso significa ajudar os professores a reconhecerem os sinais de esgotamento emocional e fornecer-lhes as ferramentas necessárias para equilibrar suas demandas profissionais e pessoais.

Uma abordagem eficaz para combater o *burnout* é incentivar o desenvolvimento de habilidades emocionais entre os educadores. Isso pode ser feito por meio de formações continuadas que abordem a gestão do estresse, a prática de *mindfulness* e a promoção de um ambiente de trabalho que valorize o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.

INTEGRAÇÃO DA ARTE, LUDICIDADE E CIÊNCIA NA ESCOLA

Uma das maneiras mais eficazes de promover o bem-estar entre os educadores é a incorporação de atividades lúdicas e artísticas no cotidiano escolar. Mihaly Csikszentmihalyi argumenta que a criatividade e o prazer no trabalho são essenciais para que os profissionais encontrem significado em suas atividades. No ambiente educacional, isso pode ser alcançado através da inclusão de atividades que estimulem tanto os professores quanto os alunos a explorar novas formas de expressão e aprendizado.

Atividades artísticas, jogos educativos e práticas científicas inovadoras podem transformar a experiência escolar em algo mais envolvente e menos estressante. Além disso, a arte e a ludicidade oferecem aos professores a oportunidade de experimentar novas metodologias de ensino, sem a pressão de seguir rigidamente os currículos tradicionais.

Kabat-Zinn (2020) introduz a prática de *mindfulness* como uma ferramenta eficaz para o gerenciamento do estresse e a promoção do bem-estar. No contexto escolar, práticas de *mindfulness* podem ser implementadas tanto para professores quanto para alunos, criando um ambiente mais equilibrado e focado. A prática de estar plenamente presente no momento pode ajudar os educadores a desenvolverem uma maior resiliência diante das pressões diárias e a encontrar momentos de calma e clareza em meio ao caos da rotina escolar.

O VALOR DO ÓCIO E DO PRAZER NO AMBIENTE EDUCACIONAL

O conceito de ócio criativo, conforme proposto por Domenico De Masi, também deve ser considerado como uma estratégia para melhorar a saúde mental dos professores. O ócio, longe de ser visto como improdutivo, é essencial para a recuperação mental e emocional. Professores que têm tempo para descansar e se engajar em atividades prazerosas fora do ambiente de trabalho tendem a ser mais criativos e eficientes em suas funções.

Segundo Csikszentmihalyi, o estado de fluxo – aquele em que estamos profundamente imersos e envolvidos em uma atividade – pode ser alcançado com maior frequência se houver espaço para o ócio e o lazer. No ambiente educacional, isso significa criar condições para que os professores tenham tempo de qualidade para si mesmos, longe das demandas constantes da escola.

CAMINHOS PARA UMA ESCOLA SAUDÁVEL E DEMOCRÁTICA

A saúde mental dos profissionais da educação está diretamente ligada às condições de trabalho e ao reconhecimento do protagonismo docente e estudantil. Para que a escola se torne um espaço de criação coletiva e democrática, é essencial que haja uma mudança significativa nas políticas educacionais e nas práticas diárias dentro das escolas. A valorização do bem-estar emocional e psicológico dos professores deve ser uma prioridade, considerando que eles são peças-chave no desenvolvimento de uma educação transformadora e inclusiva.

A PROMOÇÃO DE UM AMBIENTE DEMOCRÁTICO

Uma escola democrática é aquela que valoriza a participação ativa de todos os envolvidos no processo educacional, seja no âmbito pedagógico, social ou emocional. O protagonismo estudantil, que incentiva os alunos a serem agentes de sua própria aprendizagem, deve ser complementado pelo protagonismo docente, que reconhece o papel essencial dos professores como mediadores e criadores de conhecimento. Esse conceito de protagonismo docente e estudantil foi amplamente discutido por Howard Gardner (1994) o qual defende a ideia de múltiplas inteligências e a necessidade de uma abordagem pedagógica que respeite as diversas formas de aprender e ensinar.

Gardner argumenta que o desenvolvimento de uma escola democrática passa pelo reconhecimento das diferentes habilidades e talentos tanto dos professores quanto dos alunos. A criação de um ambiente colaborativo, onde cada indivíduo possa contribuir de acordo com suas potencialidades, favorece uma educação mais equitativa e criativa. Esse tipo de ambiente estimula a inovação pedagógica, permitindo que professores implementem abordagens diversificadas e personalizadas para os alunos, enquanto se desenvolvem profissionalmente.

O IMPACTO DAS TEORIAS DE *BURNOUT* E A BUSCA POR SOLUÇÕES

O conceito de *burnout* tem profundas implicações no contexto educacional. Maslach explica que o *burnout* não é apenas um problema de esgotamento físico, mas também de despersonalização e falta de realização pessoal no trabalho. No caso dos professores, esse sentimento de despersonalização

pode ser evidenciado quando o educador perde a conexão emocional com seus alunos e com o próprio ato de ensinar, transformando o trabalho em uma rotina mecânica e exaustiva.

Para combater esse fenômeno, as escolas precisam investir em ambientes de trabalho que promovam o apoio mútuo, a colaboração entre colegas e a flexibilização de horários. Uma das soluções propostas por Daniel Goleman em *Inteligência Emocional* é o desenvolvimento de competências emocionais que ajudem os educadores a gerenciar o estresse e as tensões cotidianas. A inteligência emocional não apenas capacita o professor a lidar com seus próprios sentimentos, mas também a compreender e responder de maneira mais eficaz às emoções dos alunos e colegas, promovendo um ambiente de maior empatia e cooperação.

Além disso, Goleman sugere que as escolas ofereçam treinamentos e programas de desenvolvimento pessoal que ajudem os educadores a identificarem os primeiros sinais de esgotamento e a tomar medidas preventivas. Tais programas poderiam incluir oficinas de *mindfulness*, baseadas nas práticas sugeridas por Jon Kabat-Zinn em *Onde Quer que Você Vá, Lá Está*. Essas práticas de *mindfulness* são comprovadamente eficazes para reduzir o estresse, aumentar o foco e melhorar o bem-estar emocional, sendo uma ferramenta poderosa no combate ao *burnout*.

A IMPORTÂNCIA DE ESTIMULAR O PRAZER E A CRIATIVIDADE

Um dos principais pontos abordados por Mihaly Csikszentmihalyi (1999) é a importância de encontrar prazer e engajamento no trabalho. Segundo ele, o estado de *flow* ocorre quando a pessoa está tão envolvida em uma atividade que perde a noção do tempo, sentindo-se plenamente realizada e engajada. No ambiente escolar, criar condições para que os professores alcancem esse estado de fluxo pode ser um dos principais caminhos para melhorar o bem-estar e combater a sensação de esgotamento.

Incorporar atividades criativas e artísticas na rotina escolar é uma forma de proporcionar aos professores e alunos uma experiência de aprendizado mais prazerosa. Csikszentmihalyi ressalta que a criatividade é fundamental para que as pessoas encontrem satisfação em suas atividades cotidianas. Assim, escolas que incentivam a inovação, a experimentação e a flexibilidade pedagógica tendem a criar um ambiente mais propício para o desenvolvimento do *flow* entre os professores.

A ciência, a arte e a ludicidade são ferramentas poderosas para transformar a experiência de ensino e aprendizagem. Quando os professores têm a liberdade de explorar novas formas de ensinar, utilizando métodos que vão além da aula tradicional expositiva, eles são mais propensos a se sentirem motivados e realizados. Além disso, a introdução de atividades lúdicas e artísticas permite que os alunos também se engajem de forma mais ativa no processo de aprendizagem, o que reduz a tensão e a monotonia da rotina escolar.

O PAPEL DO ÓCIO CRIATIVO NO DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

O conceito de ócio criativo, desenvolvido por Domenico De Masi, ganha relevância no contexto educacional, especialmente quando pensamos na saúde mental dos professores. De Masi argumenta

que o ócio não deve ser visto como sinônimo de inatividade, mas como um espaço fundamental para a criatividade e a inovação. Para o ambiente escolar, garantir que os professores tenham tempo de qualidade fora do trabalho é essencial para que eles possam recarregar suas energias e voltar à sala de aula com mais disposição e novas ideias.

Para Csikszentmihalyi, momentos de lazer e descanso são vitais para alcançar o estado de *flow*. O descanso e o ócio proporcionam ao indivíduo a oportunidade de refletir e reequilibrar suas emoções, o que é crucial para a saúde mental. No caso dos educadores, que muitas vezes se encontram presos a uma rotina estressante e sobrecarregada, o ócio criativo deve ser visto como uma ferramenta de revitalização pessoal e profissional.

As escolas podem incentivar o ócio criativo ao permitir maior flexibilidade nas jornadas de trabalho, promovendo ambientes que valorizem o bem-estar e oferecendo momentos de descontração entre colegas. Esse tipo de abordagem permite que os professores utilizem o tempo livre para se dedicar a atividades que lhes tragam prazer e satisfação pessoal, o que, por sua vez, impacta positivamente sua performance e satisfação no ambiente de trabalho.

A CRIAÇÃO DE UMA CULTURA DE SUPORTE MÚTUO NAS ESCOLAS

Finalmente, um aspecto crucial para promover a saúde mental dos professores é a criação de uma cultura de suporte mútuo dentro das escolas. Os educadores precisam de ambientes onde possam compartilhar suas preocupações, frustrações e sucessos, sem o medo de julgamentos ou pressões adicionais. Essa rede de apoio pode ser formalizada através de grupos de estudo, mentorias e espaços de convivência que promovam a troca de experiências e o fortalecimento dos laços profissionais. Conforme Jon Kabat-Zinn sugere, práticas de *mindfulness* e meditação podem ser introduzidas nesses espaços, oferecendo aos professores a oportunidade de desconectar-se momentaneamente das pressões diárias e recarregar suas energias. Esses momentos de pausa são fundamentais para a manutenção de uma saúde mental equilibrada, ajudando a reduzir o estresse e promovendo um ambiente mais saudável e produtivo para todos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um novo olhar para a saúde mental dos educadores é considerado ser de bastante urgência. A saúde mental dos profissionais da educação deve ser tratada como prioridade, não apenas para o bem-estar dos professores, mas para o sucesso de todo o processo educacional. O impacto do choque cultural entre gerações, as demandas da rotina escolar e a sobrecarga emocional contribuem para a crise de *burnout* que afeta muitos educadores. No entanto, é possível construir um ambiente escolar mais saudável, colaborativo e criativo. O reconhecimento do protagonismo docente e estudantil, a valorização do ócio criativo e a promoção de uma cultura de suporte mútuo são passos fundamentais para transformar a escola em um espaço democrático e acolhedor. Ao implementar essas mudanças, podemos garantir que os professores desempenhem seu papel de maneira mais plena e significativa,

contribuindo para uma educação de qualidade e para o desenvolvimento integral de todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

CSIKSZENTMIHALYI, M. A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DE MASI, D. O Ócio Criativo. Entrevista a Maria Serena Palieri (3. ed. Trad. Léa Manzi). Sexante, 2000.

GARDNER, H. Estruturas da Mente - A teoria das inteligências múltiplas. 1ª ed., Porto Alegre: Artes Médicas, 1994

_____. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artmed, 1995.

GOLEMAN, D. Inteligência Emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HABOWSKI, A. C.; CONTE, E. O ócio criativo e suas perspectivas na educação. Linhas Críticas, [S. l.], v. 26, 2020.

KABAT-ZINN, J. Aonde quer que você vá, é você que está lá / Jon Kabat-Zinn; tradução de Ivanir Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

MASLACH, C. (1982). *Burnout: the cost of caring* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.