

SOFRIMENTOS DE EDUCADORAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA PSICOLOGIA

EDUCATORS SUFFERINGS: A PSYCHOLOGY EXPERIENCE REPORT

SUFRIMIENTOS DE EDUCADORAS: RELATO DE EXPERIENCIA DESDE LA PSICOLOGIA

✉ Anna Gabrielle Andrade Gonçalves¹ ✉ Paulo Yuri Pinheiro da Nóbrega² ✉ Fernanda Gomes Lopes³

RESUMO

O contexto educacional pode gerar considerável pressão e sobrecarga, resultando em sofrimento psíquico para educadores, manifestado por esgotamento profissional e desmotivação. Diante disso, este artigo objetiva compartilhar uma experiência de escuta psicológica realizada com profissionais da educação, visando compreender suas vivências e demandas emocionais e institucionais. Trata-se de um estudo qualitativo, configurado como relato de experiência, no qual foi realizada escuta psicológica com cinco educadoras que atuavam na educação infantil. Os resultados evidenciaram a desvalorização do trabalho das educadoras, a sobrecarga com demandas que extrapolam suas funções pedagógicas e o silenciamento de suas angústias. Apesar das limitações contextuais, a escuta demonstrou ser um potente espaço de acolhimento e reflexão. Conclui-se que a escuta psicológica qualificada é um instrumento fundamental para o cuidado emocional desses profissionais e para a formação em psicologia.

Descriptores: Psicologia; Docente; Angústia Psicológica.

ABSTRACT

The educational context can generate considerable pressure and overload, resulting in psychological distress for educators, manifested by professional exhaustion and demotivation. Therefore, this article aims to share a psychological listening experience carried out with education professionals, seeking to understand their experiences and emotional and institutional demands. This is a qualitative study, configured as an experience report, in which psychological listening was conducted with five educators working in early childhood education. The results showed the devaluation of the educators' work, the overload with demands that extrapolate their pedagogical functions, and the silencing of their anxieties. Despite contextual limitations, the listening demonstrated to be a powerful space for welcoming and reflection. It is concluded that qualified psychological listening is a fundamental tool for the emotional care of these professionals and for psychological training.

Keywords: Psychology; Faculty; Psychological Distress.

RESUMEN

El contexto educativo puede generar considerable presión y sobrecarga, lo que resulta en sufrimiento psicológico para las educadoras, manifestado por agotamiento profesional y desmotivación. Ante esto, el presente artículo tiene como objetivo compartir una experiencia de escucha psicológica realizada con profesionales de la educación, buscando comprender sus vivencias y demandas emocionales e institucionales. Se trata de un estudio cualitativo, configurado como relato de experiencia, en el cual se llevó a cabo una escucha psicológica con cinco educadoras que trabajaban en educación infantil. Los resultados evidenciaron la desvalorización del trabajo de las educadoras, la sobrecarga con demandas que exceden sus funciones pedagógicas y el silenciamiento de sus angustias. A pesar de las limitaciones contextuales, la escucha demostró ser un potente espacio de acogida y reflexión. Se concluye que la escucha psicológica calificada es un instrumento fundamental para el cuidado emocional de estas profesionales y para la formación en psicología.

Descriptores: Psicología; Docente; Distrés Psicológico.

INTRODUÇÃO

O ambiente escolar, embora fundamental para o desenvolvimento humano, frequentemente apresenta um cenário de intensos desafios emocionais para alunos, familiares e educadores. Especialmente para os professores, a rotina é marcada por salas

1 Universidade de Fortaleza. Fortaleza/CE - Brasil. 

2 Universidade de Fortaleza. Fortaleza/CE - Brasil. 

3 Universidade de Fortaleza. Instituto Escutha. Fortaleza/CE - Brasil. 

superlotadas, escassez de recursos didáticos e estruturais, e a percepção de baixos salários e longas jornadas de trabalho. Adicionalmente, os currículos estão cada vez mais exigentes, a gestão de questões comportamentais dos alunos torna-se mais complexa e há uma notável falta de reconhecimento, tanto social quanto institucional do seu trabalho¹⁻³.

Esses fatores contribuem significativamente para o desenvolvimento de esgotamento profissional, despersonalização, estresse e sofrimento mental, que pode incluir depressão, ansiedade, burnout e um sentimento generalizado de desamparo ou incapacidade. Tais condições podem levar ao adoecimento dos educadores e, em muitos casos, ao afastamento ou abandono da sala de aula. Diante deste cenário, torna-se imperativo oferecer suporte emocional aos profissionais da educação¹⁻³.

Destarte, na busca por compreender e ressignificar as vivências e os desafios, esses profissionais podem recorrer à escuta psicológica como um recurso fundamental de suporte emocional. Essa prática exerce então uma função terapêutica, na medida em que oferece um espaço acolhedor, capaz de atenuar os impactos subjetivos decorrentes das complexidades cotidianas experienciadas^{1,4}.

Assim, este artigo tem como objetivo compartilhar a experiência de escuta psicológica realizada por alunos de uma disciplina universitária do curso de psicologia. O foco do projeto foi a escuta de profissionais da educação, figuras centrais no cuidado infantil, visando compreender suas vivências e as demandas emocionais e institucionais que as permeiam.

MÉTODOS

Esta investigação adota uma abordagem qualitativa, desdobrando-se como um relato de experiência. A pesquisa qualitativa, ao invés de quantificar, aprofunda-se na compreensão de fenômenos sociais, desvelando seus significados. Dentro desse espectro, o relato de experiência é um estudo descritivo que documenta vivências, intervenções ou práticas profissionais/acadêmicas, destacando as percepções e o conhecimento adquirido pelos autores^{5,6}.

À vista disso, o cerne do estudo busca aprofundar a compreensão da experiência da escuta psicológica realizada por estudantes da psicologia com profissionais da educação, no contexto escolar. Através de uma reflexão crítica sobre as práticas e os contextos reais, busca-se compreender essa dinâmica, que teve como cenário um centro de educação infantil, instituição que desempenha papel fundamental na formação de alunos e no suporte às famílias.

A preparação para a inserção no campo incluiu supervisões semanais com a professora da disciplina, aulas teóricas sobre escuta psicológica, além da realização de encenações em sala sobre a escuta em diferentes contextos, durante o primeiro semestre de 2025. Essas metodologias de ensino buscaram fortalecer a segurança dos alunos diante dos atendimentos e oferecer um espaço para a expressão de anseios e expectativas em relação ao campo.

Previamente, os estudantes realizaram visitas à instituição, com o intuito de apresentar o propósito do trabalho, esclarecer os procedimentos éticos envolvidos e realizar observações no espaço escolar. Por fim, a instituição se disponibilizou a

oferecer o serviço para os profissionais da educação e indicar aqueles que demonstrassem interesse em trabalhar demandas emocionais associadas à prática docente.

A partir de então, se estabeleceu como metodologia a escuta psicológica, compreendida como uma postura atenta, capaz de acolher angústias por meio do diálogo estabelecido. Nesse sentido, a narrativa se torna um recurso potencializador para a reorganização subjetiva⁴. A escuta foi realizada com diferentes sujeitos da instituição escolar, mas para essa pesquisa destacamos o processo de acompanhamento de cinco educadoras que atuavam entre a educação infantil 3 e a pré-escola.

O momento pós-atendimento foi destinado à escrita de “versões de sentido”, um instrumento fenomenológico-existencial que possibilita um registro reflexivo e vívido⁷. Nele, os autores expressaram suas percepções e sentimentos durante o processo de escuta, descrevendo o ocorrido de forma presentificada e detalhando aspectos do vívido. Além disso, é importante destacar que todos os cuidados éticos foram rigorosamente seguidos, garantindo a autorização institucional, o sigilo e o anonimato das participantes.

RESULTADOS

A análise dos discursos revelou aspectos essenciais da experiência docente. Nesse contexto, as professoras verbalizaram uma percepção de desqualificação profissional, inferindo que, frequentemente, são percebidas pelos familiares como “babás”. Tal dinâmica reforça uma sobrecarga imposta por demandas que transcendem suas funções pedagógicas.

Consequentemente, observou-se uma silenciamento de suas próprias aflições emocionais e a internalização da necessidade de absorver as dificuldades do ambiente escolar e das famílias dos alunos. Assim, sentem que assumem o papel de mediadoras de conflitos e provedoras de soluções para questões que extrapolam sua formação e atuação docente.

As docentes acrescentam que sua prática abrange tanto solicitações de recursos materiais, como a provisão de materiais lúdicos ou de uso pessoal para os alunos, quanto o manejo de ocorrências de alta complexidade, tais como crises psicoemocionais ou interações agressivas entre os alunos. Adicionalmente, as educadoras expressaram apreensão diante do aumento de diagnósticos e laudos psicopedagógicos em crianças, fenômeno que exerce influência direta sobre as dinâmicas pedagógicas e o clima emocional no contexto escolar.

As professoras também referem uma percepção de limitação em sua capacidade de intervenção pedagógica eficaz, impedidas de atender plenamente às necessidades dos discentes, em decorrência de normativas institucionais e de lacunas na comunicação com os responsáveis legais. Tais fatores comprometem a estruturação de uma rotina educacional consistente e impactam adversamente o desenvolvimento infantil.

Os constructos emocionais resultantes destas vivências fomentaram a aspiração por um reconhecimento de sua autoridade profissional. Tal reconhecimento não se configurando como busca por superioridade hierárquica, mas sim pela delimitação de

um escopo de atuação profissional menos suscetível a interferências constantes advindas de exigências exclusivas dos responsáveis legais ou da gestão pedagógica.

Esses discursos reforçam a pertinência da intervenção psicológica neste contexto e evidenciam a premência de suporte aos profissionais da educação. Entretanto, faz-se imperativo contextualizar que a condução do processo de escuta ocorreu sob condições operacionais restritivas. O ambiente físico destinado aos atendimentos apresentava limitações estruturais significativas, tais como a presença de divisórias de vidro e impossibilidade do travamento da porta, resultando em interrupções frequentes e indesejadas.

Observaram-se, ademais, desafios operacionais por parte da instituição de ensino na logística de organização e no critério de seleção dos participantes, o que culminou em um cronograma tardio e, em certas ocasiões, improvisado. Notou-se, inclusive, a inviabilidade de atender a todas as docentes esperadas em algumas semanas, concomitantemente à percepção de que as participantes se sentiam, de certo modo, compelidas a comparecer.

Não obstante as limitações contextuais e a complexidade inerente às demandas expressas, a intervenção de escuta demonstrou sua eficácia na provisão de um ambiente de acolhimento e reflexão. Tal abordagem permitiu a criação de um espaço de confiança, no qual as educadoras puderam, mesmo que momentaneamente, verbalizar suas angústias, validar suas experiências e iniciar um processo de reconhecimento da própria subjetividade, frente às intensas pressões laborais cotidianas e às complexidades intrínsecas ao exercício do cuidado.

DISCUSSÃO

A análise dos dados emergentes da escuta psicológica conduzida com as educadoras elucida uma complexa teia de sofrimentos invisíveis profundamente enraizados na estrutura social, cultural e institucional. Os desafios cotidianos vivenciados por essas profissionais extrapolam as prerrogativas pedagógicas convencionais, culminando em uma notável desvalorização de sua prática laboral, bem como em manifestações de sofrimento psíquico, que muitas vezes permanecem silenciadas e não reconhecidas.

Essa ausência de reconhecimento reflete a subvalorização socioeconômica persistente em profissões historicamente feminizadas. A naturalização deste trabalho de cuidado e reprodução social conduz à sua desqualificação e sobrecarga, um fenômeno amplamente discutido na literatura feminista. A análise de Federici⁸, por exemplo, destaca a invisibilidade e o não reconhecimento do labor feminino, impactando diretamente a dignidade e as condições de trabalho no setor educacional.

Em um nível mais específico, essa precarização é acentuada pela exigência de um papel de contenção emocional para discentes e familiares, aliada à manutenção do sigilo institucional sobre demandas complexas. Tal conjuntura gera uma tensão entre a autonomia pedagógica e as rígidas normativas organizacionais do trabalho. Consoante à psicodinâmica do trabalho de Dejours⁹, o cerceamento da liberdade da ação profissional acarreta um incremento significativo da carga psíquica, corroborando a premissa de que

a saúde mental e as condições laborais persistem em posição marginalizada nas políticas educacionais^{1,3}.

Tal conjuntura propicia o silenciamento da subjetividade das educadoras, a inibição da expressão de seu próprio sofrimento e a carência de espaços seguros para o manejo emocional^{1,3}. Consequentemente, não apenas a saúde mental é comprometida, mas também a qualidade intrínseca do exercício profissional e a capacidade de fomentar um ambiente escolar saudável e transformador^{1,9}.

Assim, a provisão de uma escuta qualificada e empática emergiu como componente essencial para o suporte psicossocial das educadoras. A facilitação de um espaço de não julgamento possibilitou a validação de suas experiências subjetivas e a verbalização de angústias frequentemente silenciadas, culminando em um alívio psicológico e na legitimação de seu sofrimento.

Esta modalidade de intervenção, de natureza intrinsecamente relacional, alinha-se com a premissa de que a presença autêntica e o estabelecimento de um vínculo seguro são determinantes para o bem-estar psicossocial do indivíduo, fundamentando a centralidade da presença terapêutica na facilitação da expressão emocional e na promoção da mudança psíquica⁴.

Para os estagiários de psicologia, esta experiência configurou-se como um processo formativo de grande relevância, transpondo o arcabouço teórico para a práxis clínica em um contexto complexo. O contato direto com as narrativas das educadoras não apenas aprofundou a compreensão dos desafios psicossociais inerentes ao ambiente educacional, mas também validou a potência da escuta como ferramenta de intervenção primordial.

Essa imersão prática é reconhecida como essencial para a formação de psicólogos, pois proporciona o conhecimento formal e a aplicação prática, fomentando o desenvolvimento de competências clínicas essenciais, além de consolidar a identidade profissional. Conforme Falender e Shafranske¹⁰ enfatizam, a supervisão clínica e a experiência prática guiada são pilares para a aquisição de competências centrais na psicoterapia, capacitando os futuros profissionais a atuarem com segurança em cenários reais.

CONCLUSÃO

A experiência evidenciou que os sofrimentos invisíveis vivenciados pelas educadoras estão profundamente enraizados em complexas estruturas sociais, culturais e institucionais. A despeito das limitações contextuais, a experiência em campo revelou a escuta ativa como uma intervenção clínica potente.

Essa instrumentalidade permitiu a validação de suas subjetividades e, em alguns casos, a ressignificação de suas narrativas, impulsionando o reconhecimento das educadoras como protagonistas de suas próprias experiências. Em um contexto em que prevalecia o silêncio, este espaço proporcionou a verbalização de angústias frequentemente reprimidas e um consequente alívio psicossocial.

Estes achados sublinham a urgência de reformular as políticas educacionais e as práticas de gestão escolar, visando à criação de ambientes de trabalho que ofereçam

suporte emocional estruturado, reconhecimento profissional e condições laborais dignas, indo além da mera contenção.

Para os estudantes de psicologia, esta vivência configurou-se como um processo formativo de grande relevância, com implicações diretas para a formação acadêmica e profissional. A preparação para a escuta, que incluiu encenações em sala e a escrita de versões de sentido, foi essencial para o desenvolvimento de competências clínicas autênticas e eticamente embasadas. Recomenda-se, portanto, que tais abordagens sejam formalizadas e incentivadas nos currículos universitários.

Este relato de experiência, ao desvelar a complexidade do sofrimento docente e a potência da escuta psicológica, nesse contexto, oferece uma contribuição significativa para a literatura sobre saúde mental no trabalho e para a formação em psicologia. Ele não apenas valida a relevância da escuta clínica como ferramenta de intervenção psicossocial para educadores, mas também serve como base para futuros estudos longitudinais e para o desenvolvimento de programas de suporte emocional mais abrangentes e acessíveis.

Concluímos, portanto, que a escuta psicológica no contexto educacional se revela como uma intervenção de significativo impacto. Assim, ao dar visibilidade ao sofrimento invisível dessas educadoras, não apenas legitimamos sua fala, mas também reforçamos o compromisso da psicologia com a promoção da saúde emocional e a renovação das relações que compõem o âmbito do cuidado.

REFERÊNCIAS

1. Codo W, Vasques-Menezes I. Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação. Brasília: Instituto Nacional de Saúde do Trabalhador da CUT; 2000. 54 p. Cadernos de Saúde do Trabalhador.
2. Souza MCL, Carballo FP, Lucca SR. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. *Psicol Esc Educ.* 2023;27:e235165. DOI: 10.1590/2175-35392023-235165.
3. Quintiliano JG, Antoniassi Júnior G, Silva LAM. Síndrome de Burnout em professores: um olhar para literatura com ênfase na necessidade de intervenção. *Rev Psicol Saúde Debate.* 2023;9(1):66-84. DOI: 10.22289/2446-922X.V9N1A4.
4. Mesquita AC, Carvalho EC. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. *Rev Esc Enferm USP.* 2014;48(6):1127-36. DOI: 10.1590/S0080-623420140000700022.
5. Minayo MCS. *O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.* 14. ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
6. Lopes MGS, Lopes FG, Bessa LL, Crispim NC. Grupo terapêutico infantil e mediação das emoções na infância: um relato de experiência. *Cad ESP.* 2025;19:e12320.
7. Boris GDJB. Versões de sentido: um instrumento fenomenológico-existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes. *Psicol Clin.* 2008;20(1). DOI: 10.1590/S0103-56652008000100011.
8. Federici S. *Caliban and the witch: women, the body and primitive accumulation.* New York: Autonomedia; 2012.
9. Dejours C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.* São Paulo: Cortez-Oboré; 1992.
10. Falender CA, Shafranske EP. *Clinical supervision: a competency-based approach.* Washington (DC): American Psychological Association; 2014.