RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Volta às aulas e o desgaste dos professores

ARIADNE CASTRO CAMARGO

Ariadne Castro Camargo

Há sempre uma grande expectativa no retorno às aulas, escolas voltam a pulsar com seus barulhos, desafios e agitação. Para os alunos, o início de um novo ciclo traz ansiedade e muitas possibilidades de vivenciar experiências novas.

Já para os professores o momento pode carregar um peso diferente: a tensão de retomar uma rotina intensa, lidar com novas demandas e, muitas vezes, administrar o próprio sofrimento mental sem espaço ou tempo para isso. Quem é professor sabe o quanto é desafiador equilibrar o amor pela sala de aula e pela beleza de educar com as inúmeras demandas que esse ambiente proporciona.

A sala de aula reflete as complexidades do mundo atual. Ao mesmo tempo em que possibilita os sujeitos aprenderem na troca das relações interpessoais e na graciosidade da relação professor-aluno, o ambiente escolar tem sido marcado por desafios que vão além do ensino como o aumento dos casos de ansiedade e depressão entre estudantes, episódios de violência, cobrança por resultados e uma carga burocrática crescente. No meio desse cenário, o professor precisa ser educador, mediador de conflitos, apoio emocional e, quando possível, cuidar de si mesmo e o resultado disso muitas vezes é a exaustão.

Onde está esse espaço para o autocuidado desse profissional que é tão determinante para o crescimento da sociedade?

A verdade é que muitos docentes voltam às aulas já esgotados. O período de recesso nem sempre é suficiente para restaurar o equilíbrio emocional de quem passou meses conciliando demandas institucionais e pessoais. A pressão por resultados, a falta de reconhecimento e as dificuldades estruturais de muitas escolas contribuem para um quadro preocupante: altos índices de adoecimento mental, burnout e afastamento da profissão.

É por isso que falar de sofrimento mental no contexto escolar é de extrema importância, é um chamado para enxergarmos a escola como um espaço humano, onde as emoções importam tanto quanto os conteúdos curriculares. Não bastam ações pontuais para ensinar educação socioemocional, é necessário levar muito a sério medidas que realmente impactam na escola de maneira positiva.

Se queremos um ambiente saudável para aprender, precisamos de um ambiente saudável para ensinar. Quem ensina precisa estar em condições emocionais para entrar na relação de ensino-aprendizagem com profundidade e serenidade.

É urgente que as escolas e as políticas educacionais olhem para o bem-estar dos professores não como um detalhe, mas como um pilar essencial da educação. É preciso oferecer suporte psicológico acessível, promover espaços de escuta e incentivar uma cultura de cuidado mútuo. É urgente reconhecer que o bem-

estar do professor é fundamental para o processo todo.

Evidentemente, cabe também a cada um de nós, enquanto sociedade, pais, mães, cuidadores, responsáveis, valorizar o trabalho docente e reconhecer que a educação de qualidade começa com professores que se sentem bem para exercer sua função, professores que são respeitados, ouvidos e reconhecidos em sua importância para a humanidade como um todo.

Que este retorno às aulas seja um convite à reflexão: é preciso valorizar quem ensina, para que possamos transformar a escola em um ambiente de acolhimento, onde educar e ser educado caminhem lado a lado com a saúde emocional e o respeito ao ser humano que existe por trás de cada papel desempenhado na escola.

Ariadne Castro Camargo é *professora, psicóloga humanista, pós-graduanda em Abordagem Centrada na Pessoa, aluna e voluntária da Organização Nova Acrópole Cuiabá / @ariadnecastrocamargopsi*