

Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19¹

Karine David Andrade Santos²

ORCID: 0000-0001-9951-9539

Calila Mireia Pereira Caldas³

ORCID: 0000-0001-6157-7127

Joilson Pereira da Silva²

ORCID: 0000-0001-9149-3020

Resumo

Este artigo teve por objetivo investigar a saúde mental, a autocompaixão e o sentido de vida de professores da educação básica da rede pública estadual de ensino, na capital de Sergipe, Aracaju, e em Euclides da Cunha, Paripiranga e Fátima, municípios baianos. Vinte e dois professores da educação básica da rede pública de ensino dos locais de pesquisa em questão foram submetidos a um roteiro de entrevista semiestruturado, que contemplava dados sociodemográficos e temas de saúde mental, autocompaixão e sentido de vida. Os dados coletados foram analisados por meio do *software* IRaMuTeQ, utilizando análise da Classificação Hierárquica Descendente. Os resultados foram exibidos pelas classes: sala de aula *online e offline*; condições de trabalho; dificuldade de autocompaixão em docentes e sentido de vida em docentes. A sala de aula, as condições de trabalho e aspectos individuais incidem na qualidade da saúde mental desses trabalhadores que, por outro lado, têm o processo educativo como uma fonte de realização existencial. O isolamento, a ruminação cognitiva e a autocritica exacerbada podem aprofundar essas questões externas na saúde mental dos docentes. Intervenções psicológicas, contendo atividades de autocompaixão e sentido de vida, são uma das propostas elencadas ao final deste estudo.

Palavras-chave

Professores – Compaixão – Saúde mental – Covid-19.

1- Disponibilidade de dados: todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi disponibilizado no OSF e pode ser acessado em osf.io/zsjkv.

2- Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil. Contatos: psimulti@gmail.com; joilsonp@hotmail.com

3- Centro Universitário Ages, Paripiranga, Bahia, Brasil. Contato: calilacaldas@gmail.com



<https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277678>
This content is licensed under a Creative Commons attribution-type BY 4.0.



Mental health, self-compassion and meaning in life in basic education teachers during the Covid-19 pandemic

Abstract

This article aimed to investigate the mental health, self-compassion and meaning in life in basic education teachers in the state public education network, in the capital of Sergipe, Aracaju, and in Euclides da Cunha, Paripiranga and Fátima, municipalities in Bahia. Twenty-two basic education teachers from the public school system at the research sites in question were subjected to a semi-structured interview guide, which included sociodemographic data and themes of mental health, self-compassion and meaning in life. The collected data was analyzed using the IRaMuTeQ software, using Descending Hierarchical Classification analysis. The results were displayed by classes: online and offline classroom; working conditions; difficulty in self-compassion in teachers and meaning in life in teachers. The classroom, working conditions and individual aspects affect these workers' quality of mental health who, on the other hand, see the educational process as a source of existential fulfillment. Isolation, cognitive rumination and heightened self-criticism can deepen these external issues in teachers' mental health. Psychological interventions, containing activities of self-compassion and meaning in life, are one of the proposals listed at the end of this study.

Keywords

Teachers – Compassion – Mental health – Covid-19.

Introdução

No Brasil, durante a pandemia da Covid-19, o Ministério da Educação (MEC) autorizou, por meio da *Portaria nº. 343*, em 17 de março de 2020, a substituição das aulas presencias pela modalidade virtual, trazendo uma mudança abrupta na rotina profissional dos docentes e no exercício profissional (Kawohl; Nordt, 2020). Um conjunto de fatores estressores foram adicionados à rotina laboral dos professores: uso de novas tecnologias por parte dos docentes, sem o devido treinamento, isolamento decorrente do afastamento físico do aluno e aumento da sobrecarga (Zaidan; Galvão, 2020). Assim, a depressão, a ansiedade e a síndrome de *burnout* se tornaram frequentes durante a pandemia nesses profissionais, tanto no exterior (Chen *et al.*, 2020) como no Brasil (Santiago *et al.*, 2023) diante do novo cenário educativo digital, apontando para a necessidade de propostas focadas em saúde mental, durante e pós-período pandêmico (Amri *et al.*, 2020).

O período de emergência em saúde pública posicionou o ser humano, em nível mundial, com a sua própria necessidade de segurança social/afiliação e necessidade de

reasseguramento, trazendo à luz a questão da autocompaixão (Matos *et al.*, 2022). A autocompaixão é constituída por três elementos positivos interdependentes: a autobondade, a humanidade compartilhada e o *mindfulness* ou atenção plena. A autobondade é a postura de oferecer cordialidade, generosidade e aceitação incondicional às nossas falhas e a nós mesmos em momentos difíceis e desafiadores. A humanidade compartilhada parte do pressuposto de que todos os seres humanos estão sujeitos a momentos de sofrimento e que a experiência da dor é parte inerente à condição humana. O *mindfulness* é a tendência de estar aberto às experiências internas (pensamentos, emoções e sensações), permitindo que adentrem em nossa consciência com curiosidade e aceitação. Quando a autocompaixão não está presente, surgem a autocritica e o isolamento (Neff; Germer, 2019).

A autocritica tem, como fonte, a ausência de bondade consigo diante de erros e circunstâncias difíceis e de sofrimento; o isolamento tem, como ponto de partida, uma compreensão de que a sensação de dor ou sofrimento experienciada não faz parte do cotidiano de outras pessoas (Neff; Germer, 2019). Por outro lado, a autocompaixão representa uma resposta adaptativa direcionada a si mesmo, sendo uma importante mediadora do funcionamento emocional e social (Dzwonkowska; Zak-tykus, 2015), com resultados positivos em comportamento de saúde (Sirois *et al.*, 2015). Baixos níveis de autocompaixão estão associados ao menor gerenciamento de estressores (Hall *et al.*, 2013) e a níveis elevados de prejuízos psíquicos (Zessin *et al.*, 2015). A autocompaixão possibilita que as pessoas reavaliem seu repertório emocional, abrindo espaço para reconhecer o que tem importância e valor na vida, constatação reforçada por pesquisas que relatam uma associação positiva entre sentido de vida e autocompaixão (Vötter; Schnell, 2019).

A questão do sentido da existência também se tornou um assunto crucial e urgente para a saúde mental, principalmente, na pandemia da Covid-19, devido a confronto do ser humano com a possibilidade da própria finitude (Waters *et al.*, 2021). O sentido de vida é um dos alicerces de sustentação da Logoterapia e da Análise Existencial. O fato antropológico basilar para a compreensão do ser humano, para Logoterapia, é a vontade de sentido ou a busca do sentido na vida que, por sua vez, depende da capacidade humana de governar a própria vida em direção a um “para quê” ou um “para quem” (Frankl, 2011). Para a perspectiva Logoterapêutica, o homem está sempre voltado para algo que não é o si mesmo, mas em busca, desde sempre, pela alteridade (Frankl, 2020), ou seja, apenas quando o homem completa um sentido lá fora, no mundo, é que ele realizará a si mesmo.

O sentido de vida não pode ser produzido e muda de situação para situação e de pessoa para pessoa. Entretanto, ele é onipresente, pois não há nenhuma circunstância que a vida não coloque uma possibilidade de sentido e não há nenhuma pessoa para quem a vida não proponha uma missão (Frankl, 2020). O sentido de vida é guiado e realizado por meio dos valores, classificados com os seguintes nomes: valores criativos, experienciais e atitudinais. O primeiro se refere àquilo que é ofertado ao mundo, sob a forma de criações, realizações de atividades ou trabalhos significativos. O segundo grupo diz respeito ao que o homem recebe do mundo em termos de encontros e experiências. O último são as posturas adotadas diante da vida, mesmo ao se defrontar com destinos imutáveis, como tragédias e sofrimentos inevitáveis (Frankl, 2011).

Ao levar em consideração o contexto de fatores estressantes e adoecedores do trabalho docente nos períodos intrapandêmicos e o papel amortecedor da autocompaixão



e do sentido de vida, diante de eventos estressantes, torna-se relevante investigar a saúde mental dos professores, a autocompaixão e o sentido de vida, nesses trabalhadores, durante esse momento de emergência em saúde pública. No Brasil, uma pesquisa realizada com mais de 15 mil professores, durante a pandemia da Covid-19, identificou, dentre outros achados, dificuldades para manejar ferramentas digitais e um acentuamento da sobrecarga laboral (Oliveira; Pereira Junior, 2020). Sendo assim, este artigo teve por objetivo geral investigar a saúde mental, a autocompaixão e o sentido de vida de professores da educação básica rede da pública estadual de ensino, na capital de Sergipe, Aracaju, e em Euclides da Cunha, Paripiranga e Fátima, municípios baianos.

Metodologia

Trata-se de um estudo de natureza exploratória, tendo abordagem on-line, através de entrevistas via multimídia (Flick, 2013). A amostra foi constituída em 22 profissionais dos ensinos fundamental e médio da rede de ensino público da capital de Sergipe, Aracaju, e em Euclides da Cunha, Paripiranga e Fátima, municípios baianos.; a maior parte (54,5%) foi oriunda da Bahia. Os docentes foram constituídos por onze homens e onze mulheres, com idade média de trinta anos [Desvio-Padrão (DP) = 9,54; Mínimo = 24 – Máximo= 62], e a maioria convive com esposo (a) (59,09%) e não tem filhos (54,5%). Os pesquisados lecionavam no ensino fundamental (13,6%), nos ensinos fundamental e médio (27,3%) e no ensino médio (59,1%), com uma carga horária média de quarenta horas semanais [Desvio-Padrão (DP) = 14,09; Mínimo = 20 – Máximo= 80]. A definição da quantidade de profissionais entrevistados, ao longo do processo de coleta de dados foi determinada pela saturação teórica das temáticas investigadas (Fontanella *et al.*, 2011).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa (CEP) com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe (UFS), mediante pareceres números 4.846.250 e 4.886.474 (CAAE: 42516321.6.0000.5546 e CAAE: 43875921.5.0000.5546). Após anuência firmada com a Diretoria de Educação de Aracaju (DEA), órgão ligado à Secretaria de Estado da Educação de Sergipe (SEED), e Secretaria de Estado da Bahia, foram selecionadas as escolas públicas de Aracaju, Euclides da Cunha, Paripiranga e Fátima para aplicação deste estudo. Na sequência, os participantes foram selecionados, mediante disponibilidade dos docentes e dos gestores das escolas contatadas pelos pesquisadores, e os interessados tiveram suas entrevistas agendadas.

Para atingir o objetivo da pesquisa, foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado, que contemplou dados sociodemográficos e quinze itens distribuídos entre as seguintes temáticas: sentido de vida, saúde mental e autocompaixão. Os itens sobre sentido de vida são adaptações dos instrumentos dos estudos utilizados por Noronha *et al.* (2018), os de saúde mental foram elaborados pelos autores da pesquisa e os de autocompaixão são oriundos da versão brasileira da escala de autocompaixão de Neff (2003), validada no Brasil por Souza e Hutz (2016). A aplicação do roteiro de entrevista foi realizada no período de julho/2021 a agosto/2021, efetuada por via remota, utilizando o Google Meet ou Zoom, e gravada após anuência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo participante. Com o intuito de manter o

sigilo e a confidencialidade, os participantes serão designados com a letra, seguido de um número que representa a ordem do entrevistado.

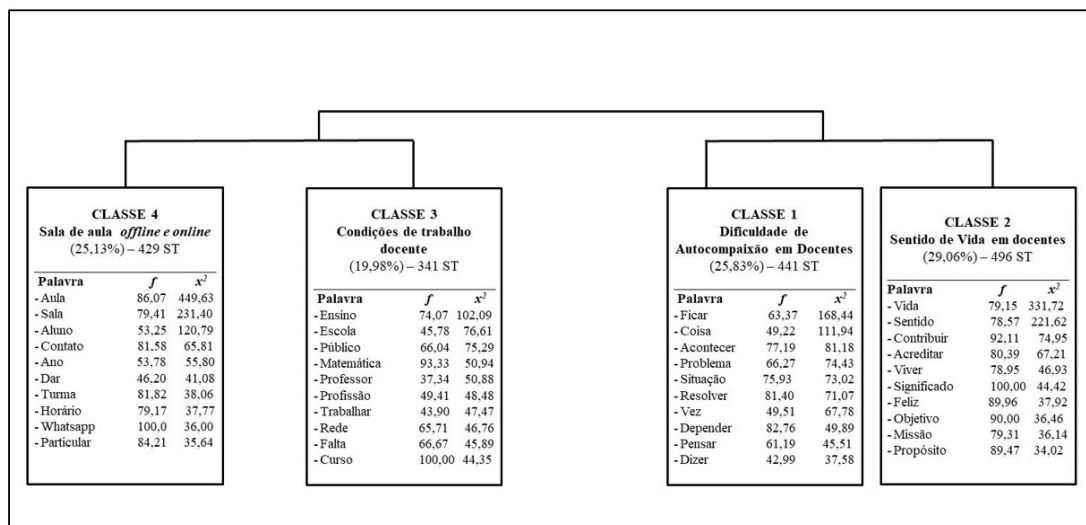
As informações coletadas foram transcritas manualmente e na íntegra por um dos pesquisadores, após escuta dos áudios gravados das entrevistas. Os dados transcritos foram lidos preliminarmente para posterior organização do conteúdo de todas as entrevistas em um único arquivo, no formato *text.*, separados por linhas de comando, compostos pelos seguintes caracteres: asterisco, identificação do número do entrevistado, idade e asterisco. Após a organização do texto, o *corpus* textual, contendo o conteúdo transcrito das entrevistas, foi submetido à análise textual por meio do programa *Interface de R pour analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ) (Camargo; Justo, 2013).

Esse programa informático permite a realização da classificação hierárquica descendente, aplicada no presente estudo, que possibilita a organização e classificação dos segmentos de textos (ST). Foi utilizada a análise padrão do *software*, que após reconhecer as marcações no texto pelas linhas com asteriscos, divide o material do *corpus* textual em STs, compostos por aproximadamente três linhas. Na sequência, a organização dos STs foi realizada em função dos seus respectivos vocabulários, obtendo classes de segmentos de texto que, de maneira simultânea, organizam o vocabulário semelhante entre si, e aqueles diferentes segmentos diferentes das outras classes. Na organização do dendograma, quanto maior o x^2 (qui-quadrado), mais associada estava a palavra a esta classe (Justo; Camargo, 2014).

Resultados

O *corpus* analisado por meio da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) foi composto por 22 textos, com 70.608 ocorrências (número de palavras), fragmentados em 2.060 segmentos de textos (ST), com aproveitamento de 1.707 segmentos de textos (82,86%). As informações foram dispostas em quatro classes temáticas, nomeadas de acordo com as respostas que emergiram em cada uma delas, a saber: a) Sala de aula *offline* e *online*; b) Condições de trabalho docente; c) Ausência de autocompaixão em docentes; d) Sentido de vida em docentes.

As quatro classes temáticas foram divididas em dois subconjuntos e as dez primeiras palavras significativas foram selecionadas para ilustrar cada classe, como apresentado na Figura 1. O dendograma apresenta as palavras mais citadas e seu qui-quadrado, seguindo a mesma ordem exibida pelo *software* IRaMuTeQ. Na sequência, serão apresentados os resultados de cada classe, baseados nos segmentos de textos (STs) exibidos pelas três primeiras palavras com o maior x^2 (qui-quadrado) de cada classe, objetivando reconhecimento dos resultados mais representativos dos discursos dos participantes. Cabe destacar que o *software*, que é capaz de contar e hierarquizar palavras, não estabelece as relações de sentido entre as palavras. A citada lacuna foi preenchida pelos autores do texto.

Figura 1 - Classificação Hierárquica Descendente (CHD)

Legenda: Classes da CHD.

Fonte: Arquivo pessoal (2022).

Classe 4 – Sala de aula *offline e online* (25,13%)

Esta classe descreve as experiências em sala de aula ou oriundas do exercício profissional por parte dos professores, nos ambientes presenciais ou virtuais, como representados por todas as palavras apresentadas no dendograma. No contexto presencial de sala de aula, estas experiências são constituídas por circunstâncias vivenciadas no contato com o público discente, pela sobrecarga laboral e por fatores individuais. A pandemia da Covid-19 remanejou a sala de aula do presencial para o virtual e, nesse espaço, os docentes se confrontaram com a inexperience inicial no manejo das ferramentas tecnológicas, o posterior uso intensivo desses recursos e a falta de contato presencial com o alunado. O contexto apresentado pela classe é elucidado por palavras, como: “aula” ($x^2 = 449,63$), “sala” ($x^2 = 231,40$), “escola” ($x^2 = 120,79$).

No ambiente físico de sala de aula, os professores estavam expostos a situações conflituosas, oriundas de episódios de violência e de incertezas devido às características do público atendido, como são ilustrados nos trechos a seguir: “Foi um momento de dizer assim: ou você quer essa profissão, ou você desiste. Porque você tá numa sala de aula, quatro paredes, cheia de aluno e o outro com uma faca” (P16), “Aluno é safra, então, assim você tem que tá preparado pra um looping diário. Adolescente é uma chuva de emoções...” (P8). Os docentes também relataram cansaço e desgaste oriundos do excesso de atividades dentro e fora de sala de aula, caracterizados por sobrecarga laboral, que ocasiona prejuízos na saúde mental, como destacado pela seguinte fala: “Muitos profissionais se afastam porque é uma carga horária muito pesada e, infelizmente, professor, para ter um pouco de conforto, tem que ter dois ou três vínculos, e isso acaba

atingindo a qualidade de vida do professor” (P18). Portanto, o exercício da profissão em sala de aula é perpassado por circunstâncias conflituosas e sobrecarga.

O remanejamento da sala de aula do espaço físico presencial para o virtual, durante a pandemia da Covid-19, trouxe novos elementos ao ensino, como o uso de ferramentas tecnológicas, cuja inexperiência por parte dos docentes era avaliada dentro de uma perspectiva autocrítica, como destacada pelo seguinte excerto: “Mas, tinha que me colocar na frente do computador para poder dar minha aula on-line, aprender as ferramentas... eu tive que forçadamente aprender, eu me autoavalio, vejo que já poderia ter aprendido” (P7). O uso intensivo de recursos tecnológicos, durante a pandemia, gerou uma sobrecarga adicional, oriunda do envio de mensagens dos discentes aos professores, em horários extemporâneos às aulas virtuais. As limitações de acesso à internet por parte do alunado são novas questões que surgiram na modalidade de aula virtual. Essas condições estão presentes no trecho a seguir: “Porque, às vezes, a gente acha que porque o menino acessa a rede social no celular, ele vai ter internet para acessar a aula pelo Google Meet; e não é a mesma coisa...” (P17). Assim, o exercício da profissão docente no ambiente virtual acrescentou outras questões, a exemplo da sobrecarga oriunda do uso intensivo de ferramentas.

Classe 3 – Condições de Trabalho Docente (19,98%)

Esta classe indica aspectos relacionados às condições de trabalho docente, sendo destacados dois eixos norteadores dos resultados encontrados: a falta de estruturas físicas das instituições de ensino e a desvalorização da profissão docente. As palavras mais representativas da classe são: “*ensino*” ($\chi^2 = 102,09$), “*escola*” ($\chi^2 = 76,61$) e “*público*” ($\chi^2 = 75,29$).

Em nível material, as escolas estão desprovidas de estruturas necessárias para a oferta de ensino, a exemplo de bibliotecas e sala de informática, situação que reflete a insuficiência financeira dessas instituições públicas, comprometendo os resultados esperados pelo trabalho docente. O trecho, a seguir, ilustra essas constatações: “Material de trabalho, né, o próprio contexto, né, as escolas que não têm suporte, né, algumas, ou seja, é sala de informática, nós não temos bibliotecas” (P22). Esta carência de recursos traz dificuldades para o exercício profissional dos docentes, levando esses trabalhadores a criar estratégias para manejar o cotidiano laboral, nestas circunstâncias, ou experimentar um sentimento de frustração, como pode ser localizado em trecho da entrevista, a seguir:

Eu vejo, assim, eu encontro dificuldades todos os dias. Você driblar as adversidades, traduzindo: ir para uma escola que, às vezes, não tem uma estrutura física adequada, que, às vezes, não tem um quadro de profissionais para lhe dar apoio e suporte que você precisa para lecionar. (P7).

Observa-se que a carência financeira de instituições públicas de ensino culmina na escassez de recursos físicos, financeiros e administrativo, atingindo o exercício profissional dos professores nesses locais.

Os docentes também estão imersos em uma desvalorização social e econômica. O excerto retirado das entrevistas realizadas contempla essa realidade:

Tem dias que eu estou animada, estou bem, estou feliz gosto da profissão. Mas tem outros dias que eu estou desanimada da profissão porque a gente tem uma desvalorização muito grande, por parte do poder público e da sociedade em si. (P12).

A falta de valorização da profissão docente está presente no cotidiano laboral dos docentes, trazendo desconforto emocional para esses trabalhadores, exacerbados pelo momento de emergência em saúde pública, como destacado pelo seguinte relato: “Você se sente frustrada por uma série de fatores, sobretudo agora nessa pandemia, que a gente teve que trabalhar com o ensino remoto.” (P7). A falta de valorização dos professores traz prejuízos para a satisfação, salários auferidos, carga de trabalho e a saúde emocional desses profissionais.

Classe 1 – Dificuldade de autocompaixão em docentes (25,38%)

Esta classe, a segunda na quantidade de segmento de textos ($n = 441$ ST), representa a maneira como os professores lidavam consigo em circunstâncias difíceis, de sofrimento e com as próprias limitações. Verificou-se que, durante o período da pandemia da Covid-19, uma dificuldade do exercício da autocompaixão pelos entrevistados, levando ao isolamento, o pensamento ruminativo e a prática excessiva da autocritica, fatores característicos da ausência de autocompaixão. As palavras mais representativas da classe são: “ficar” ($x^2 = 168,44$), “coisa” ($x^2 = 111,94$) e “acontecer” ($x^2 = 81,18$).

Durante as entrevistas, os docentes afirmaram que utilizavam o isolamento como maneira de manejar suas experiências cognitivas e emocionais, diante de condições difíceis ou de sofrimento. O segmento relatado, a seguir, explicita essa condição: “Eu me recuo para dentro, fico introspectiva, essa é minha maneira de agir a situações difíceis. No início, eu demoro a reagir, eu fico triste, reclamo muito.” (P18). Além do isolamento, em circunstâncias difíceis, os profissionais entrevistados revelaram que costumam revisitar uma dada situação cognitivamente, de maneira repetitiva, a fim de encontrar uma condição perfeita, fato característico de um pensamento ruminativo. A seguinte fala traz elementos característicos de uma ruminação cognitiva, ocasionando prejuízos emocionais: “Não é que eu não tome a decisão, mas, sempre, fica aquela coisa: eita, será que não poderia ter sido a outra, será que assim não poderia ter sido melhor?” (P19). Pondera-se que o isolamento e o pensamento ruminativo refletem a ausência de autocompaixão desses docentes, traduzindo uma inclinação em solucionar/manejar as circunstâncias difíceis e de sofrimento sem o apoio de outras pessoas.

De todos os elementos característicos da falta de autocompaixão, a autocritica excessiva é uma condição que atravessa boa parte das entrevistas realizadas. A autocritica exacerbada dos professores, no seu exercício profissional, se materializa no ambiente de sala de aula, de modo que o distanciamento entre o realizado e o planejado nesse local suscita experiências emocionais negativas nos profissionais. A afirmação a seguir ilustra esse fato: “Geralmente, eu planejo uma aula, e não necessariamente sai da forma que você planeja. Às vezes, por você ter errado em algum sentido, geralmente eu fico chateado, ansioso, triste, esse tipo de coisa.” (P2). Além da ansiedade e da tristeza, outro

sentimento vivenciado na busca pela condição perfeita, na prática docente por parte dos entrevistados, é a frustração, experiência que também é ativada pela desvalorização social da profissão docente, relatada na Classe 3. O seguinte trecho revela essa condição: “Então, eu gosto de fazer as coisas de uma forma muito perfeccionista. Com isso, às vezes a gente critica muito o próprio eu, e você acaba realmente se frustrando em algumas situações” (P14). As cobranças na prática docente também são externas e se referem a aspectos que não estão, exclusivamente, em seu escopo de atuação profissional, trazendo uma dinâmica de responsabilização que é prejudicial a esses profissionais. O trecho transcrito, a seguir, demonstra esses aspectos: “Ainda qualquer coisa que acontece sempre a responsabilidade é do professor porque, muitas vezes, os pais não assumem seus papéis enquanto pais. Quando as coisas dão errado, sempre a responsabilidade é do professor.” (P2). Considera-se, portanto, que o professor em sala de aula está em um espaço que intersecciona aspectos individuais, como a autocritica excessiva e a frustração, e sociais, a exemplo da desvalorização social da profissão docente e atribuição de culpa e responsabilidades, que não estão na sua alçada.

Classe 2 – Sentido de vida em docentes (29,06%)

Esta classe, a primeira em quantidade de segmentos de texto ($n = 496$ ST), aponta o sentido de vida dos docentes entrevistados, cujo encontro é caracterizado por um processo de aprendizagem com as experiências do viver. Dentro da profissão docente, no momento de emergência em saúde pública, esse sentido também é encontrado por meio da promoção da mudança social e do desenvolvimento pessoal e profissional dos discentes, permitidos pelo processo educativo. A presença de sentido de vida também está relacionada à realização profissional e à saúde mental, de acordo com os resultados dessa classe. Os achados estão gravitados em torno dos termos “*vida*” ($\chi^2 = 331,72$), “*sentido*” ($\chi^2 = 221,62$), “*contribuir*” ($\chi^2 = 74,95$).

A realização do sentido de vida pelos entrevistados é materializada na entrega de algo ao mundo, conforme representados pela seguinte sentença: “O sentido da minha vida [...], mas é servir, servir é ter um propósito na minha vida, é fazer algo, fazer algo para os outros e por mim também” (P7). Este processo de oferta de algo ao mundo é concebido pela proposta educativa ofertada pelos professores, representando uma via de mudança social e desenvolvimento pessoal e profissional na vida dos alunos. O fragmento a seguir indica esses aspectos: “Então, o sentido de minha vida é ajudar as pessoas a conquistar sonhos” (P9). O encontro do sentido da própria vida é compreendido, também, como um processo de aprendizagem pelos professores, de modo que o contato com os próprios equívocos e limitações, durante as experiências da vida, são considerados as fontes principais desse aprender. A fala seguinte aborda esse contexto: “Veja, o sentido de vida é você viver a vida e aprender com aquilo que você está vivendo, seja com os erros, seja com os acertos, e de tudo aquilo ali você tirar uma lição.” (P19). Para os entrevistados, além de ter o próprio sentido de vida, esses aprendizados com as experiências de vida são considerados referências durante o processo de entrega de algo ao mundo no campo educativo, que podem ser utilizadas no contato com os alunos. O trecho a seguir ilustra essas constatações: “Mas se o professor não

tem o seu projeto de vida, ele não vai saber falar com esse aluno se ele não entender o que é ele ali, qual é a missão dele.” (P10). Constata-se, logo, que as experiências de vida, a prática profissional e o sentido de vida do professor estão entrelaçados, de modo que só serão cumpridos quando o docente tem a oportunidade de apoiar seu alunado em seu crescimento pessoal e/ou desenvolvimento profissional.

O sentido de vida, representado pela possibilidade de promover mudanças na vida dos discentes por meio da educação, é, para os professores, uma fonte de realização e motivação profissional. Essa afirmação é corroborada pelo seguinte fragmento extraído das entrevistas: “Eu sinto que muitos de nós, professores, fazemos a diferença na vida de uma pessoa, seja através de uma palavra, seja pelo conteúdo relacionado a algo da vida, à experiência.” (P3). Infere-se que os resultados alcançados pelo exercício profissional são compreendidos como aspectos presentes no sentido de vida dos professores.

Discussão

Os resultados gerados pela análise textual, realizada pelo IRaMuTeQ, apontaram para quatro classes. A classe 4, denominada “Sala de aula *online* e *offline*”, abordou as experiências de contato com o público discente em sala de aula, nas modalidades presencial e virtual, a sobrecarga laboral, a excessiva autocritica dos docentes e os novos elementos presentes no exercício profissional docente, no ambiente de ciberespaço. Na aproximação com os alunos, na regência de classe, os professores são testemunhas de situações de violência escolar no Brasil (Lira; Gomes, 2018) e de conflito devido à labilidade emocional dos estudantes na fase da adolescência, circunstância enfrentada pela docência no ensino médio (Ciuladiene; Kairiene, 2017).

Sabe-se que a baixa qualidade das relações professor/aluno em sala de aula causam esgotamento profissional (Simões; Calheiros, 2019) e rotatividade desses trabalhadores no ambiente escolar (Peist *et al.*, 2020). A sobrecarga laboral, relatada pelos professores, está associada à má saúde mental (Luz *et al.*, 2019), que, por sua vez, é uma consequência das estratégias de enfrentamento desses trabalhadores, frente aos baixos salários auferidos (Jacomini; Minhoto, 2015).

No contexto da pandemia da Covid-19, os docentes foram obrigados a ofertar o ensino em ambientes digitais, mesmo que as instituições educacionais não estivessem munidas de recursos tecnológicos de aprendizagem, falta de suporte que desamparou os professores diante das dificuldades do ensino remoto (Hadar *et al.*, 2020). Nos espaços virtuais de ensino, os profissionais da educação também experimentaram um uso excessivo de ferramentas tecnológicas, ocasionando o tecnoestresse (Estrada-Muñoz *et al.*, 2020), que exacerbou ainda mais o estresse já vivenciado por esse grupo de trabalhadores, associado a um aumento da sobrecarga laboral. A falta de suporte e a sobrecarga tecnológica contribuíram para o incremento do sofrimento psicológico nesses trabalhadores durante o contexto pandêmico (Lizana *et al.*, 2021), sendo previsto o aumento dos níveis de estresse e o esgotamento profissional experimentados pelos docentes, após o momento de emergência de saúde pública (Dabrowski, 2020). Com a introdução do ensino na modalidade remota, também ficaram evidenciadas as limitações sociais e financeiras dos

discentes, no contexto brasileiro, tendo em vista que uma parcela desse grupo não tinha acesso a serviços de Internet de boa qualidade, para comparecer às aulas virtuais (Paludo, 2020). Essa nova configuração de ensino também acionou a autocrítica excessiva desses trabalhadores, totalizando um contexto que requer atenção à saúde mental, já afetada por outras circunstâncias presentes no exercício profissional docente.

A Classe 3, nomeada “Condições de trabalho”, descreveu a qualidade das condições de trabalho dos professores em seus ambientes de ensino físico e a falta de valorização da profissão. O relato da falta de recursos estruturais e humanos e de apoio institucional nas escolas públicas brasileiras foi evidenciado em outras pesquisas com a mesma categoria profissional (Assunção; Abreu, 2019). Tais questões incidem, de maneira negativa, no exercício profissional e no bem-estar desses trabalhadores (Alvarado; Bretones, 2018), o que aumenta a probabilidade de desenvolvimento de transtornos psíquicos, como ansiedade e síndrome de *burnout* (Luz *et al.*, 2019), e de abandono da profissão, cujas chances são reduzidas quando os professores estão satisfeitos com a sua autoeficácia e desenvolvimento profissional (Geiger; Pivovarova, 2018). Os docentes entrevistados, no entanto, estão atravessados pelo fenômeno da desvalorização profissional, que trazem implicações negativas para a satisfação e uma necessidade de aumento da carga de trabalho. Observa-se também que o ensino-aprendizagem está cada vez mais reduzido à função de ofertar suporte ao aluno, para alcançar ou preservar a condição de empregabilidade (Albuquerque *et al.*, 2018), favorecendo a mercantilização educacional, um fato que conduz à desvalorização de ordem social, psicológica e econômica do professor (Santos, 2015). Esse cenário concorre para o mal-estar docente, um fenômeno social do mundo ocidental, que tem a desvalorização como um dos fatores promotores (Zaragoza, 1999). Com isso, são constatados fatores pontuais no exercício profissional docente durante o momento de emergência em saúde pública, como as precárias condições laborais e a desvalorização do professor, que produzem impactos negativos na saúde mental e na satisfação no trabalho desses profissionais.

A Classe 1, designada como “Dificuldade de autocompaixão em docentes”, englobou os tipos de experiências vivenciadas pelos professores ao lidar consigo durante situações difíceis ou de sofrimento na pandemia da Covid-19, e as cobranças de agentes externos direcionadas aos professores. O isolamento, uma das estratégias acionadas pelos docentes, revela a falta de reconhecimento de que a dor e o sofrimento integram a condição humana (Neff; Germer, 2019) por parte dos participantes, representando também um alto nível de reatividade emocional para lidar consigo em circunstâncias difíceis e de sofrimento. As pessoas autocompassivas costumam reduzir a reatividade emocional de tristeza e ansiedade diante de eventos negativos (Leary *et al.*, 2007), utilizando estratégias de regulação emocional adaptativas (Finlay-Jones *et al.*, 2015). Tais mecanismos fundamentam os achados a respeito da relação entre isolamento e síndrome de *burnout* (Barnett; Flores, 2016). O pensamento ruminativo negativo, constatado nas narrativas das entrevistas, reflete a repressão e desconsideração pelo momento presente, circunstâncias minimizadas pela atenção plena que tem a proposta de convidar uma pessoa a perceber e aceitar a experiência presente como ela é (Kabat-Zinn, 2017), representando também um dos aspectos da autocompaixão (Neff, 2019). Ademais, o pensamento ruminativo também

estabelece um processo pelo qual os níveis elevados de autocritica e de perfeccionismo se manifestam (James *et al.*, 2015), o que demonstra uma incapacidade para aceitar a qualidade da experiência tal como ela se apresenta, um dos elementos importantes da atenção plena (Lundh, 2004).

A autocritica, muito frequente no relato dos entrevistados, é o oposto da autobondade, ou seja, da capacidade de lidar consigo com bondade e acolhimento em circunstâncias difíceis de dor e de lidar com as próprias limitações (Neff; Germer, 2019). Quando há menor propensão de autocritica, maior a probabilidade de compreender a si mesmo (Neff, 2003), resultado da ativação do sistema calmante da pessoa, que está associado a se sentir segura e cuidada (Gilbert, 2019). O decréscimo do grau de autocritica de uma pessoa, por meio do fomento da bondade consigo, está relacionado à menor tendência à depressão (Körner *et al.*, 2015) e ansiedade (Aydin, 2015) e à diminuição do sofrimento psicológico, devido a mudanças positivas na avaliação da intensidade de eventos negativos (Campos *et al.*, 2018). Além da autocritica severa, os professores estão sujeitos a cobranças externas, como dos pais e da própria instituição escolar, por questões que não estão em seu escopo profissional. Essa constatação aponta que os docentes da educação básica são culpabilizados pelo fracasso educacional dos alunos, remetendo aos níveis de exigência impostos ao professorado, por meio de indicadores de desempenho escolar e da qualidade deste nível de ensino (Souza, 2017). Em suma, verifica-se que o professor está exposto à sua própria crítica e à de agentes externos que, em conjunto, podem contribuir para reduzir ainda mais a qualidade da saúde mental desses profissionais.

A Classe 2, descrita como “Sentido de vida em docentes”, elencou as experiências de sentido de vida dos entrevistados e como a profissão docente contribui para a realização existencial dos participantes, quando o processo educativo permite a mudança social e o desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos. A entrega de algo ao mundo é o caminho pelo qual os professores encontram sentido em suas vidas, corroborando a concepção frankliana de que a existência humana é autotranscendente, ou seja, está dirigida para algo que não é em si mesmo (Frankl, 1969, 2011). Ao se direcionar para o mundo, o ser humano encontra sentido por meio dos valores e, dentre eles, estão os valores criativos que são constituídos por aquilo que ofertamos ao mundo, por meio da criação (Frankl, 2020). Este criar é representado pelo processo educativo que compõe uma via de transformação e mudança social na vida do aluno, corroborado por evidência que indica como as percepções de impacto de uma beneficência, sobre a vida do outro, prediz o sentido de vida de alguém (Martela *et al.*, 2018). A oportunidade de promover mudanças na vida dos alunos também promove motivação e satisfação profissional, resultado corroborado por estudo na área (Ward; King, 2017), e realização existencial, que está correlacionada, de maneira negativa, com o estresse ocupacional e sintomas da síndrome de *burnout*, como destacado por evidências anteriores (Loonstra *et al.*, 2009; Tomic; Tomic, 2008).

Conclusão

As análises apontaram para um conjunto de condições adversas, com impacto deletério na saúde mental dos profissionais investigados neste estudo, como: conflitos

em sala de aula; sobrecarga laboral; uso intensivo de recursos tecnológicos, sem o devido apoio financeiro e administrativo, em meio à desvalorização socioeconômica. Soma-se a este quadro questões individuais, como a autocrítica, o isolamento e a ruminação cognitiva, presentes nos segmentos de textos das classes, trazendo mais elementos adoeceadores para o contexto. No entanto, o quadro traçado acima é suscetível de ser manejado, quando possibilita a mudança e crescimento pessoal e profissional na vida dos alunos por meio do processo educativo, uma fonte de realização existencial para esses profissionais. Portanto, durante o período da pandemia da Covid-19, algumas questões laborais, já presentes no exercício profissional docente, como a sobrecarga e desvalorização econômica, se intensificaram e foram incrementadas por questões individuais, como a autocrítica. No entanto, diante do cenário adoeceador, o crescimento pessoal e profissional na vida do alunado representa local de encontro de sentido de vida e da saúde mental.

Inferese que as condições de trabalho e os fatores individuais atravessaram a prática profissional docente no momento da pandemia da Covid-19, fato que reforça a necessidade de implementação de intervenções psicológicas, como a da autocompaixão. Diante do papel protetivo do sentido de vida, identificado nos relatos dos participantes, sugere-se que as futuras propostas interventivas de autocompaixão, voltadas para esse público profissional, incluam atividades que abordem o sentido de vida dos professores. Além disso, urge que organizações civis, entidades sindicais e representações oficiais desses trabalhadores articulem forças para a promoção de um ambiente laboral docente saudável e a desaceleração do processo mercantil da Educação. Compreende-se também que o impacto do momento de emergência de saúde pública, vivenciado pelos professores, sinaliza para a necessidade do somatório de esforços institucionais para propor e implementar soluções diante das prováveis consequências da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos professores da educação básica.

Como lacunas do presente estudo, foram identificados os seguintes pontos: a) ausência de questões que contemplassem as formas de autocuidado e de apoio social, acionadas pelos participantes nesse período pandêmico; b) limitações do meio virtual, visto que não foi possível captar na íntegra a linguagem corporal dos entrevistados.

Referências

ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti et al. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. Trabalho, **Educação e Saúde**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 1287-1300, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145>.

ALVARADO, Luis E.; BRETONES, Francisco. **New working conditions and well-being of elementary teachers in Ecuador**. Teaching and Teacher Education, Devon, v. 69, p. 234-242, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.10.015>.

AMRI, Abdeslam et al. Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the Covid-19 period in Morocco: case of the Kenitra. **The Pan African Medical Journal**, Nairobi, v. 35, n. 2, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11604/pamj.supp.2020.35.2.24345>.



ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da educação básica no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00169517>.

AYDIN, Aydan. Identifying the relationship of teacher candidates' humor styles with anxiety and self-compassion levels. **Eurasian Journal of Educational Research**, Hertfordshire, v. 15, n. 59, p. 1-16, 2015. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1070661.pdf>. Acesso em: 11 set. 2021.

BARNETT, Michael D.; FLORES, Joel. Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. **Personality and Individual Differences**, Devon, v. 97, p. 102-108, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.026>.

CAMARGO, Brígido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751532016.pdf>. Acesso em: 11 set. 2021.

CAMPOS, Rui et al. Self-criticism, intensity of perceived negative life events, and distress: Results from a two-wave study. **Personality and Individual Differences**, Devon, v. 124, p. 145-149, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.004>.

CHEN, Kai et al. The individual experience of online chemistry teacher education in China: Coping with Covid-19 Pandemic. **Journal of Chemical Education**, Washington, DC., v. 97, n. 9, p. 3265-3270, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.0c00581>.

CIULADIENE, Grazina; KAIRIENE, Brigita. The resolution of conflict between teacher and student: students' narratives. **Journal of Teacher Education for Sustainability**, Varsóvia, v. 19, n. 2, p. 107-120, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jtes-2017-0017>.

COSTIN, Vlad; VIGNOLES, Vivian. Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. **Journal of Personality and Social Psychology**, Devon, v. 118, n. 4, p. 864-884, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>.

DABROWSKI, Anna. Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving? **Social Education Research**, Singapura, v. 2, n. 1, p. 35-40, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>.

DZWONKOWSKA, Irena; ŻAK-ŁYKUS, Alicja. Self-compassion and social functioning of people—research review. **Polish Psychological Bulletin**, Wrocław, v. 46, n. 1, p. 82-87, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0009>.

ESTRADA-MUÑOZ, Carla *et al.* Teacher technostress in the Chilean school system. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 17, n. 15, p. 1-17, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>.

FINLAY-JONES, Amy; REES, Clare S.; KANE, Robert. Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. **PloS One**, São Francisco, v. 10, n. 7, p. 1-19, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>.



FLICK, Uwe. **Introdução à metodologia da pesquisa**: um guia para iniciantes. Tradução Magda Lopes. Porto Alegre: Penso, 2013.

FONTANELLA, Bruno Jose Barcellos *et al.* Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 27, p. 388-394, 2011. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v27n2/20.pdf. Acesso em: 11 set. 2023.

FRANKL, Viktor. **A vontade de sentido**: fundamentos e aplicações da logoterapia. Tradução Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 1969.

FRANKL, Viktor. **A vontade de sentido**: fundamentos e aplicações da logoterapia. Tradução Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 2011.

FRANKL, Viktor. **Psicoterapia e existencialismo**: textos selecionados em logoterapia. São Paulo: É Realizações, 2020.

GEIGER, Tray; PIVOVAROVA, Margarita. The effects of working conditions on teacher retention. **Teachers and Teaching**, Ohio, v. 24, n. 6, p. 604-625, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1457524>.

GILBERT, Paul. **Terapia focada na compaixão**. Tradução Cecília Camargo Bartalotti. São Paulo: Hogrefe, 2019.

HADAR, Linor L. *et al.* Rethinking teacher education in a VUCA world: student teachers' social-emotional learning and their impact on their students. **Teaching and Teacher Education**, Devon, v. 77, p. 249-258, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.10.012>.

HALL, Cathy W. *et al.* The role of self-compassion in physical and psychological well-being. **The Journal of psychology**, v. 147, n. 4, p. 311-323, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>

JACOMINI, Márcia Aparecida; MINHOTO, Maria Angélica Pedra. Vencimento, remuneração e condições de trabalho de professores da Rede Municipal de São Paulo, **Educação & Realidade**, v. 40, p. 1235-1259, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623647294>.

JAMES, Kirsty; VERPLANKEN, Bas; RIMES, Katharine A. Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. **Personality and Individual Differences**, v. 79, p. 123-128, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.030>.

JUSTO, Ana Maria; CAMARGO, Brígido Vizeu. **Estudos qualitativos e o uso de softwares para análises lexicais**. 2014. <https://lagesres.wordpress.com/>. Acesso em: 11 set. 2024.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. Tradução de M. Epstein. São Paulo: Palas Athena, 2017.



KAWOHL, Wolfram; NORDT, Carlos. Covid-19, unemployment, and suicide. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 5, p. 389-390, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30141-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30141-3).

KÖRNER, Annett *et al.* The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. **PloS one**, v. 10, n. 10, p. 1-14, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>.

LEARY, Mark R. *et al.* Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. **Journal of personality and social psychology**, v. 92, n. 5, p. 887, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.

LIRA, Adriana; GOMES, Candido Alberto. Violências escolares: que aprendemos para a formação de professores? **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, v. 26, n. 100, p. 759-779, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-40362018002601574>

LIZANA, Pablo A. *et al.* Impact of the Covid-19 pandemic on teacher quality of life: A longitudinal study from before and during the health crisis. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 7, p. 3764, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>.

LOONSTRA, Bert; BROUWERS, Andre; TOMIC, Welko. Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. **Teaching and teacher education**, v. 25, n. 5, p. 752-757, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.01.002>.

LUNDH, Lars-Gunnar. Perfectionism and acceptance. **Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy**, v. 22, p. 251-265, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047311.12864.27>.

LUZ, Jaqueline Galleazzi da *et al.* Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 12, p. 4621-4632, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182412.26352017>.

MARTELA, Frank; RYAN, Richard M.; STEGER, Michael F. Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. **Journal of happiness studies**, v. 19, p. 1261-1282, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>.

MATOS, Marcela *et al.* Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. **Mindfulness**, v. 13, n. 4, p. 863-880, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>.

NEFF, Kristin D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, v. 2, n. 3, p. 223-250, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão**: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.



NORONHA, Ana Paula Porto *et al.* Variables relacionadas al sentido de la vida. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 24, n. 1, p. 35-43, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.18065/RAG.2018v24n1.4>.

OLIVEIRA, Dalila Andrade; JUNIOR, Edmilson Pereira. Desafios para ensinar em tempos de pandemia: as condições de trabalho docente. In: OLIVEIRA, Dalila Andrade; POCHMANN, Marcio. Devastação no trabalho: a classe do labor na crise da pandemia. Brasília, DF: Positiva. p. 207-228.

PALUDO, Elias Festa. Os desafios da docência em tempos de pandemia. **Em Tese**, v. 17, n. 2, p. 44-53, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1806-5023.2020v17n2p44>.

PEIST, Eric *et al.* Teacher turnover in the context of teacher-directed violence: An empowerment lens. **Journal of School Violence**, v. 19, n. 4, p. 553-565, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15388220.2020.1779081>.

SANTIAGO, Iago Sávyo Duarte *et al.* The impact of the Covid-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 1-17, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20031747>.

SANTOS, Westerley A. **Uma reflexão necessária sobre a profissão docente no Brasil, a partir dos cinco tipos de desvalorização do professor**. v. 6, n. 11, p. 349-358, 2015. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/SapereAude/article/view/9764>. Acesso em: 11 set. 2024.

SIMÕES, Francisco; CALHEIROS, Maria Manuela. A matter of teaching and relationships: determinants of teaching style, interpersonal resources and teacher burnout. **Social Psychology of Education**, New York, v. 22, n. 4, p. 991-1013, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09501-w>.

SIROIS, Fuschia M.; KITNER, Ryan; HIRSCH, Jameson K. Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. **Health Psychology**, Arizona, v. 34, n. 6, p. 1-10, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>.

SOUZA, Gilberto P. **Inimigos públicos: ensaios sobre a mercantilização sobre a educação básica no Brasil**. São Paulo: Usina, 2017.

SOUZA, Luciana Karine; HUTZ, Claudio Souza. Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 159-172, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513754276008.pdf>. Acesso em: 11 set. 2024.

TOMIC, Welko; TOMIC, Elvira. Existential fulfillment and burnout among principals and teachers. **Journal of Beliefs & Values**, New York, v. 29, n. 1, p. 11-27, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13617670801928191>.

VÖTTER, Bernadette; SCHNELL, Tatjana. Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. **Mindfulness**, v. 10, p. 1294-1303, 2019. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1078-x>.



WARD, Sarah; KING, Laura A. Work and the good life: How work contributes to meaning in life. **Research in Organizational Behavior**, Devon, v. 37, p. 59-82, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.riob.2017.10.001>.

WATERS, Lea et al. Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. **The Journal of Positive Psychology**, Devon, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>.

ZAIDAN, Junia de Matos; GALVÃO, Ana Carolina. Covid-19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada. *In*: AUGUSTO, Cristiane Brandão; SANTOS, Rogerio Dultra dos (org.). **Pandemias e pandemônio no Brasil**. 1. ed. São Paulo: Tireant lo Blanch, 2020. p. 261-278.

ZARAGOZA, José Manuel Esteves. **O mal-estar docente**: a sala-de-aula e a saúde dos professores. Caxias do Sul: Edusc, 1999.

ZESSIN, Ulli; DICKHÄUSER, Oliver; GARBADE, Sven. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, Bogotá, v. 7, n. 3, p. 340-364, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>.

Recebido em: 16.08.2023

Revisado em: 30.11.2023

Aprovado em: 22.04.2024

Editora responsável: Profa. Dra. Viviane Potenza Guimarães Pinheiro Fonseca

Karine David Andrade Santos possui Graduação em Psicologia pela Faculdade Pio Décimo. Mestra e Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Calila Mireia Pereira Caldas é Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (2020). Possui graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Ages (2016). Possui pós-graduação em Logoterapia e análise existencial pela Unilife (2022).

Joilson Pereira da Silva é Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madri-Espanha. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba. Graduado em Psicologia (UEPB).