

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

Palavras que abraçam: cartografias da saúde mental docente

Daniela De Maman

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.17406>

Submetido em: 2026-08-11

Postado em: 2026-08-27 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

Palavras que abraçam: cartografias da saúde mental docente

Words that embrace: cartographies of teacher mental health

Palabras que abrazan: cartografías de la salud mental docente

Daniela De Maman¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9258-7974>

danielademamam@gmail.com.br

¹ Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Francisco Beltrão, Paraná, Brasil.

Resumo: Este estudo analisa a saúde mental docente a partir da metáfora dos abraços, inspirada em *O livro dos abraços*, de Eduardo Galeano, tomado como dispositivo literário-analítico para acompanhar processos de exaustão e potência no trabalho docente. Trata-se de pesquisa qualitativa, orientada pela cartografia como estratégia de pesquisa-intervenção, com dez professoras da Educação Infantil. As narrativas foram produzidas por meio de entrevistas, observação do cotidiano escolar e registros em diário de bordo. A análise evidenciou processos de exaustão relacionados à sobrecarga, à intensificação das demandas, à normatização e à desvalorização profissional, bem como movimentos de potência produzidos nos vínculos, no reconhecimento e nas possibilidades de criação. Os resultados indicam que a saúde mental docente se produz relacionalmente, entre aquilo que exaure e aquilo que sustenta a vida no trabalho.

Palavras-chave: Docentes, psicologia escolar, saúde Mental, sofrimento emocional.

Abstract: This study analyzes teacher mental health through the metaphor of embraces, inspired by *The Book of Embraces*, by Eduardo Galeano, understood as a literary-analytical device for following processes of exhaustion and potency in teaching work. This qualitative study was guided by cartography as a research-intervention strategy and involved ten early childhood education teachers. Narratives were produced through interviews, observation of school life, and research diary records. The analysis revealed processes of exhaustion related to work overload, intensification of demands, institutional regulation, and professional devaluation, as well as movements of potency produced through bonds, recognition, and possibilities for creation. The findings indicate that teacher mental health is relationally produced, between what exhausts and what sustains life at work.

Keywords: Teachers, school psychology, mental health, emotional distress.

Resumen: Este estudio analiza la salud mental docente a partir de la metáfora de los abrazos, inspirada en *El libro de los abrazos*, de Eduardo Galeano, asumido como dispositivo literario-analítico para acompañar procesos de agotamiento y potencia en el trabajo docente. Se trata de una investigación cualitativa, orientada por la cartografía como estrategia de investigación-intervención, con diez docentes de Educación Infantil. Las narrativas fueron producidas mediante entrevistas, observación del cotidiano escolar y registros en diario de investigación. El análisis evidenció procesos de agotamiento relacionados con la sobrecarga laboral, la intensificación de las demandas, la regulación institucional y la desvalorización profesional, así como movimientos de potencia

producidos en los vínculos, el reconocimiento y las posibilidades de creación. Los resultados indican que la salud mental docente se produce relacionamente, entre aquello que agota y aquello que sostiene la vida en el trabajo.

Palabras clave: Docentes, psicología escolar, salud mental, malestar emocional.

Introdução

Há palavras que dizem o que dói e palavras que, ao serem escutadas, fazem alguma coisa se mover. Há encontros que apenas aproximam e outros que sustentam. É nesse território, entre aquilo que pesa sobre a vida e aquilo que ainda produz possibilidade de existência, que este estudo se aproxima da saúde mental docente. Em *O livro dos abraços*, Eduardo Galeano (1989) reúne palavras, histórias e acontecimentos capazes de tornar visível aquilo que, muitas vezes, permanece sem nome. Tomada como dispositivo literário-analítico, a obra inspira uma pergunta que atravessa o cotidiano escolar: o que pode abraçar quando o trabalho exaure?

O cotidiano escolar contemporâneo é atravessado pela intensificação das demandas, pela ampliação das responsabilidades e pela complexificação do trabalho docente, produzindo efeitos sobre os modos de viver e trabalhar. Exaustão, desânimo, sobrecarga e sofrimento psíquico aparecem, nesse contexto, como experiências frequentemente endereçadas à Psicologia. Entretanto, compreendê-las apenas como problemas individuais significa perder de vista as condições institucionais, relacionais e micropolíticas que participam de sua produção. A queixa que chega como sofrimento individual carrega também marcas da organização do trabalho, das relações estabelecidas na escola e das expectativas dirigidas aos professores.

É nesse deslocamento que se situa esta pesquisa. O sofrimento docente não é tomado como expressão de fragilidade pessoal, mas como produção situada em um campo de relações, normas, afetos e modos de organização do trabalho. A saúde mental, por sua vez, não é compreendida simplesmente como ausência de sofrimento, mas como processo que envolve vínculo, reconhecimento, autonomia e criação. Entre exaustão e potência, interessa acompanhar aquilo que restringe a vida e, simultaneamente, aquilo que ainda produz passagem.

Nessa perspectiva, o sofrimento pode expressar processos de captura, mas também movimentos de resistência, deslocamento e criação. A instituição escolar, por sua vez, não constitui apenas o cenário desses processos, mas participa da produção de modos de agir, sentir e trabalhar, sendo atravessada por relações de poder e possibilidades de criação (Foucault, 2007).

A cartografia oferece, nesse horizonte, uma perspectiva coerente para acompanhar esses movimentos, não como representação de uma realidade previamente constituída, mas como acompanhamento dos processos que se produzem no encontro entre pesquisadora e campo (Passos; Kastrup & Escóssia, 2020; Kastrup, 2023). As palavras das professoras não são tomadas apenas como informações sobre o trabalho docente, mas como acontecimentos capazes de fazer aparecer modos de sofrimento, vínculos, tensões e possibilidades que atravessam o cotidiano escolar.

É nesse território que *O livro dos abraços* se insere como dispositivo literário-analítico. O abraço não é compreendido como solução para o sofrimento nem como romantização das relações de trabalho, mas como imagem para acompanhar aquilo que sustenta: uma palavra que nomeia uma experiência, uma escuta que produz reconhecimento, um encontro que interrompe a solidão ou um coletivo que amplia as

possibilidades de agir. A metáfora desloca, assim, a pergunta de “o que adocece?” para outra, complementar: o que, mesmo em meio à exaustão, ainda sustenta a vida no trabalho docente?

A presente investigação, vinculada a uma pesquisa institucional desenvolvida no campo da educação e da saúde mental, parte dessa questão para acompanhar experiências de professoras da Educação Infantil. Interessa compreender como se produzem, no cotidiano escolar, processos de exaustão e potência e quais palavras, encontros e vínculos participam desses movimentos.

Assim, o estudo tem como objetivo cartografar a saúde mental docente, tomando *O livro dos abraços*, de Eduardo Galeano (1989), como dispositivo literário-analítico para acompanhar os processos de exaustão e potência que atravessam o cotidiano escolar e discutir suas implicações para a atuação do psicólogo escolar.

Quando a palavra abraça: exaustão, potência e produção de saúde mental docente

A compreensão da saúde mental docente, neste estudo, parte de um deslocamento: o sofrimento psíquico não é tomado como expressão de fragilidades individuais, mas como produção situada nas condições de trabalho, na organização institucional e nas relações que atravessam o cotidiano escolar. O mal-estar na educação manifesta-se em experiências como exaustão, desmotivação e adoecimento, revelando que aquilo que chega como queixa individual também carrega marcas do contexto em que o trabalho se realiza (Aguiar & Almeida, 2021). Estudos sobre o trabalho docente apontam, nesse sentido, para a intensificação das demandas, a ampliação das responsabilidades e a precarização das condições de trabalho, com repercussões sobre a saúde e os modos de viver a docência (Silva et al., 2023; Gomes et al., 2023). As associações entre condições laborais, estresse, esgotamento e adoecimento, incluindo manifestações relacionadas ao burnout, reforçam essa dimensão (Assunção & Abreu, 2019). Embora fundamentais para tornar visíveis os efeitos do trabalho sobre os sujeitos, essas abordagens requerem ser articuladas às dimensões institucionais, relacionais e micropolíticas que participam da produção do sofrimento.

É nesse ponto que a discussão sobre subjetividade se torna central, na medida em que a escola organiza práticas pedagógicas, e constitui um espaço de produção de modos de existência (Maman, 2025). Nesta perspectiva Batista & Canavieira (2025) permitem compreendê-la como território de relações, posições e modos de subjetivação. Em diálogo com essa perspectiva, Foucault (2007) evidencia que instituições e dispositivos participam da regulação dos corpos, das condutas e dos modos de subjetividade. A partir deste entendimento, o sujeito professor (a) constitui-se em meio a agenciamentos nos quais se articulam práticas, relações, instituições, normas, afetos e desejos; o sofrimento pode expressar processos de captura e, simultaneamente, movimentos de resistência, deslocamento e criação (Deleuze & Guattari, 1995).

Essa compreensão aproxima-se do campo da saúde coletiva, no qual a saúde é pensada em articulação com condições sociais, institucionais e relacionais. Ao ampliar esta compreensão da promoção da saúde para além da prevenção de agravos, Dimenstein (2001) problematiza o compromisso social da Psicologia diante das demandas produzidas nesse campo. Documentos e políticas brasileiras também situam a promoção da saúde em torno de condições que favoreçam participação, autonomia e fortalecimento dos sujeitos (Brasil, 2001). Nessa direção, a saúde mental docente pode ser compreendida como processo relacional, produzido nos contextos concretos de vida e trabalho.

No campo educacional, a autonomia ocupa lugar importante nessa discussão. Freire (1996) compreende-a como dimensão constitutiva da prática educativa e da condição do professor como sujeito de sua ação. Quando o trabalho é atravessado por

normatização, controle e redução das possibilidades de decisão, restringem-se também as condições para produzir sentido sobre aquilo que se faz. A discussão contemporânea sobre o trabalho docente reforça a necessidade de considerar essas dimensões diante das transformações que atravessam a profissão (UNESCO, 2023). Na Educação Infantil, essa questão ganha contornos particulares, uma vez que o trabalho envolve dimensões pedagógicas, cuidado, presença e vínculo (Batista & Canavieira, 2025).

É nesse território que Galeano (1989) entra neste estudo. *O livro dos abraços* não é tomado como referencial teórico nem como evidência sobre saúde mental. Sua presença é outra: a obra funciona como dispositivo literário-analítico capaz de produzir um deslocamento no olhar e na escuta. Em pequenas histórias, imagens e acontecimentos, sua escrita aproxima aquilo que parece distante e dá espessura a experiências que poderiam permanecer invisíveis.

Quando é verdadeira, quando nasce da necessidade de dizer, a voz humana não encontra quem a detenha. Se lhe negam a boca, ela fala pelas mãos, ou pelos olhos, ou pelos poros, ou por onde for. Porque todos, todos, temos algo a dizer aos outros, alguma coisa, alguma palavra que merece ser celebrada ou perdoada (Galeano, 1989, p.22).

A partir dessa interlocução, o abraço deixa de ser compreendido apenas como gesto de afeto e passa a operar como imagem analítica. Abraçar, neste estudo, não significa apagar o sofrimento, oferecer uma solução individual para a exaustão ou romantizar as relações de trabalho, mas acompanhar aquilo que produz sustentação. Uma palavra pode nomear uma experiência sem nome; uma escuta pode produzir reconhecimento; um encontro pode interromper a solidão; um coletivo pode abrir passagem onde antes havia apenas cansaço. A metáfora permite perguntar não somente o que exaure, mas também o que sustenta (Maman, 2026a, 2026b).

A noção de potência torna-se, então, fundamental, em contextos adversos, podendo emergir brechas nas quais novos modos de existir e agir se atualizam permitindo pensar a potência como possibilidade de criação e transformação, enquanto a afetividade participa dos modos de relação e dos processos de subjetivação (Zanello, 2018). No trabalho em saúde (Maman, 2025), a centralidade das relações e dos encontros na produção do cuidado. Deste modo, vínculos, reconhecimento e pertencimento, emergem como dimensões implicadas na produção da saúde dos professores (Suanno & Rosa, 2020).

A cartografia mostra-se particularmente fecunda para acompanhar essa dimensão processual. Mais do que representar uma realidade já constituída, cartografar significa acompanhar movimentos, afetos, relações e transformações que emergem no próprio percurso da pesquisa (Lima Costa & Farias, 2024; Oliveira & Barbosa, 2022). A escrita cartográfica torna perceptíveis as forças que atravessam o campo, enquanto os diários de pesquisa permitem acompanhar as marcas produzidas no encontro entre pesquisador e campo e transformar a experiência em matéria de análise (Kastrup, 2023).

A partir da distinção entre fala abstrata e fala encarnada, formulamos a ideia da escrita cartográfica como uma escrita encarnada, uma escrita de dentro da experiência da pesquisa. A aprendizagem da escrita cartográfica requer desaprendizagem da escrita abstrata e cultivo para conquistar a escrita que se faz com o corpo (p.169).

Desse modo, a palavra que abraça não é apenas aquela que consola. É também aquela que faz aparecer. Ao tornar dizível uma experiência, a palavra pode deslocá-la do silêncio individual para o campo compartilhado. O sofrimento docente, quando narrado, passa a interrogar as condições que o produzem; quando os relatos fazem aparecer

vínculos, encontros, reconhecimento e criação, tornam visíveis forças secundarizadas diante das narrativas de adoecimento. Essa compreensão desloca também o lugar da Psicologia Escolar. Se o sofrimento é produzido em redes institucionais e relacionais, a intervenção psicológica não pode restringir-se à escuta individual daquele que adoecce. A atuação do psicólogo implica acompanhar processos institucionais, problematizar as condições que produzem sofrimento e favorecer espaços de compartilhamento, reconhecimento e transformação. A Psicologia Escolar, nessa perspectiva, aproxima-se menos de uma prática de correção e mais de uma prática de escuta, análise e produção de possibilidades (Souza, 2009).

A construção de uma *práxis* psicológica frente à queixa escolar deverá considerar como fundamentais: a) a demanda escolar/educacional como ponto de partida de uma ação na escola/instituição educativa que precisa ser compartilhada; b) o trabalho participativo com todos os setores do processo educativo; c) o fortalecimento do trabalho do professor/educador; d) a análise coletiva dos diferentes discursos presentes na escola/instituição educativa e nos processos escolares/educacionais em busca do enfrentamento dos desafios produzidos pela demanda escolar/educativa (Souza, 2019, p.02).

Entre aquilo que pesa e aquilo que sustenta, a saúde mental docente aparece, portanto, como processo em movimento. A exaustão revela forças que restringem, repetem e capturam; a potência evidencia aquilo que ainda pode criar, vincular e transformar. Nesse percurso, Galeano não oferece uma explicação para o sofrimento docente, mas uma imagem que permite acompanhá-lo por outro ângulo: há palavras que dizem o que dói, mas há também palavras que, quando encontram escuta, podem produzir passagem. É nessa tensão entre sofrimento e criação, entre captura e possibilidade, entre aquilo que exaure e aquilo que sustenta, que se situa a compreensão da saúde mental docente assumida neste estudo.

Cartografar as palavras: percursos de uma pesquisa implicada

Este estudo integra um projeto institucional de pesquisa desenvolvido entre 2023 e 2026¹, voltado à compreensão dos processos de produção de subjetividade e saúde mental relacionados ao trabalho docente. Trata-se de uma pesquisa qualitativa em saúde e educação, realizada em um município da região sudoeste do Paraná, Brasil, envolvendo 25 instituições públicas de Educação Básica. A abordagem qualitativa possibilitou acompanhar experiências, sentidos e relações produzidos no cotidiano, considerando a complexidade dos fenômenos investigados (Creswell & Creswell, 2021).

Adotou-se a cartografia como estratégia de pesquisa-intervenção, compreendendo o campo como território de processos em movimento e acompanhando relações, afetos, acontecimentos e transformações produzidos no percurso investigativo (Kastrup, 2023; Passos et al., 2020). A circulação da pesquisadora pelas 25 instituições ocorreu ao longo do desenvolvimento do projeto, envolvendo observações, encontros e entrevistas com professoras e professores, em um universo de aproximadamente 300 profissionais.

Para este artigo, estabeleceu-se um recorte analítico de dez professoras da Educação Infantil, todas com mais de cinco anos de atuação na mesma série e nível da Educação Básica. As participantes foram selecionadas entre aquelas que, além de participarem das entrevistas, autorizaram expressamente a utilização de suas narrativas para fins científicos. Seus nomes foram preservados mediante identificação pelos códigos

¹ Projeto de Pesquisa Institucional aprovado pelo comitê de ética em pesquisa: SUBJETIVIDADE NA CONTEMPORANEIDADE: EU E O EU SOCIAL (2023-2026). CAAE: 68484023.8.0000.0107.

P2, P3, P4 e assim sucessivamente. Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o projeto de pesquisa foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa.

As entrevistas foram realizadas individualmente durante as visitas às instituições, no período destinado à hora-atividade, espaço da organização do trabalho docente no Paraná destinado ao planejamento e a outras atividades pedagógicas realizadas fora da sala de aula. Utilizou-se roteiro semiestruturado e flexível, permitindo que as participantes desenvolvessem suas narrativas a partir das próprias experiências. A entrevista foi compreendida como acontecimento relacional, e não apenas como procedimento de coleta, acompanhando-se nas falas, silêncios, lembranças e afetos os processos que atravessavam o trabalho docente.

O percurso também foi registrado em diário de bordo, no qual a pesquisadora acompanhou acontecimentos, impressões, afetos, deslocamentos e questões produzidas no encontro com o campo. A escrita cartográfica constitui, nesse sentido, parte da própria produção analítica, ao tornar perceptíveis dimensões da experiência que ultrapassam o registro informacional (Passos, Kastrup & Escóssia 2020; Kastrup, 2023). Os diários também podem constituir formas de narrar e elaborar a experiência produzida no processo investigativo (Lima Costa & Farias, 2024; Oliveira & Barbosa, 2022).

A análise acompanhou as forças, recorrências, tensões e deslocamentos presentes nas narrativas, nos registros do diário e nas experiências observadas, sem estabelecer categorias rígidas a priori. O eixo analítico foi constituído pela tensão entre exaustão e potência, considerando sua articulação com as condições de trabalho, as relações institucionais e os processos de subjetivação.

Nesse percurso, Galeano (1989) foi incorporado como dispositivo literário-analítico. *O livro dos abraços* não foi utilizado como fonte empírica ou como referencial explicativo da saúde mental docente, mas como operador de leitura capaz de produzir deslocamentos na análise das narrativas e dos registros cartográficos. A imagem do abraço permitiu acompanhar, no material produzido, palavras, encontros e vínculos que tanto expressavam aquilo que exaure quanto aquilo que pode produzir sustentação.

Assim, o percurso metodológico articulou circulação pelo campo, observação, entrevistas, diário de bordo e análise cartográfica, tendo a literatura como dispositivo de leitura do material empírico.

Quadro 1

Percurso metodológico da pesquisa

Elemento		Caracterização
Delineamento		Pesquisa qualitativa em saúde e educação
Vinculação		Projeto institucional desenvolvido entre 2023 e 2026, aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa
Campo		25 instituições públicas de Educação Básica de um município da região sudoeste do Paraná, Brasil
Universo de aproximação	de	Aproximadamente 300 professoras e professores
Recorte analítico		10 professoras da Educação Infantil, com mais de cinco anos de atuação na mesma série e nível da Educação Básica
Produção das narrativas	das	Entrevistas individuais, semiestruturadas e flexíveis, realizadas durante a hora-atividade
Acompanhamento do campo	do	Observação do cotidiano e circulação da pesquisadora pelas instituições

Registro cartográfico	Diário de bordo da pesquisadora
Análise	Acompanhamento cartográfico das forças, recorrências, tensões e deslocamentos, organizado pela tensão entre exaustão e potência
Dispositivo literário-analítico	<i>O livro dos abraços</i> Galeano (1989), utilizado como operador de leitura das narrativas e dos registros cartográficos
Participantes	Identificadas como P2, P3, P4 e assim sucessivamente, preservando o anonimato
Aspectos éticos	TCLE e autorização para utilização das narrativas; projeto aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa

Nota. Elaboração da autora (2026).

Esse percurso permitiu acompanhar as narrativas docentes não apenas como relatos sobre o trabalho, mas como expressões de processos relacionais, institucionais e subjetivos que se produzem no cotidiano escolar. É a partir desse material, atravessado pela escrita cartográfica e pela imagem do abraço como dispositivo de leitura, que se apresentam, a seguir, os movimentos de exaustão e potência identificados na análise.

O livro dos abraços: aquilo que sustenta quando o trabalho exaure

A análise das narrativas acompanhou os modos pelos quais a saúde mental docente se produz no cotidiano, entre forças que exaurem e movimentos que sustentam. As falas das professoras não foram organizadas como categorias rígidas previamente definidas, mas acompanhadas em seus deslocamentos, recorrências, tensões e afetos. Desse percurso emergiram dois movimentos analíticos, exaustão e potência, que não se apresentam como polos separados, mas como forças que coexistem e se atravessam na experiência do trabalho docente.

A exaustão aparece, inicialmente, na experiência de um trabalho que parece não encontrar intervalo: “A gente não para nunca, é uma coisa atrás da outra.” A frase condensa uma experiência que ultrapassa o volume de tarefas. Não se trata apenas de fazer muito, mas de permanecer submetida a uma sucessão contínua de demandas, na qual o trabalho parece não se encerrar. A intensificação das responsabilidades docentes e a ampliação das exigências profissionais participam da produção de experiências de desgaste e sofrimento (Leite & Souza, 2007; Silva et al., 2023).

Esse excesso também se manifesta quando o trabalho ultrapassa os limites institucionais e alcança outras dimensões da existência. Nas narrativas, aparecem situações em que a vida pessoal passa a ocupar um lugar secundário diante das demandas profissionais, como se o tempo destinado ao descanso, à convivência e a outras experiências fosse progressivamente capturado pelo trabalho. A exaustão, assim, não se restringe ao espaço escolar: ela acompanha as professoras para além dele, inscrevendo-se na organização cotidiana da própria vida. As relações entre trabalho, condições laborais e adoecimento, nesse sentido, não podem ser compreendidas separadamente das formas concretas de organização do trabalho docente (Gomes et al., 2023; Silva et al., 2023).

Há ainda aquilo que pesa quando o trabalho realizado permanece invisível: “Parece que o nosso trabalho não aparece, ninguém reconhece.” A fala desloca a análise do cansaço para o reconhecimento. Realizar o trabalho não parece suficiente quando sua presença não é percebida ou legitimada. A ausência de reconhecimento produz uma dimensão particular do sofrimento, pois atinge não apenas aquilo que a professora faz, mas o valor que lhe é atribuído no interior da instituição. O mal-estar docente, nesse

plano, articula-se às relações sociais e institucionais nas quais o trabalho adquire ou perde visibilidade (Aguiar & Almeida, 2021).

A normatização constitui outra força presente nas narrativas: “Tudo tem regra, tudo tem que cumprir, mas ninguém vê o que acontece aqui dentro.” Entre o que é prescrito e aquilo que efetivamente acontece no cotidiano escolar instala-se uma tensão. As professoras precisam responder a normas, prazos e exigências, ao mesmo tempo em que enfrentam situações singulares que não cabem inteiramente nas prescrições (Suanno, & Rosa, 2020). A regulação, portanto, não apenas organiza o trabalho, mas participa da produção de modos de agir e sentir, incidindo sobre as possibilidades de autonomia e criação (Brasil. Ministério da Educação, 2018; Foucault, 2007).

O corpo também aparece como território no qual essas forças se inscrevem. Cansaço, ansiedade, desgaste e outras manifestações relacionadas ao trabalho revelam que o sofrimento não permanece circunscrito à dimensão discursiva. Ele atravessa o corpo e a experiência cotidiana, evidenciando a inseparabilidade entre trabalho, subjetividade e saúde (Gomes et al., 2023; Silva et al., 2023). A exaustão, nesse sentido, não é tomada como característica individual das professoras, mas como efeito de relações, condições e modos de organização que participam da produção de suas experiências.

Entretanto, o campo não se encerra naquilo que pesa. Nas mesmas narrativas em que aparecem sobrecarga, invisibilidade e cansaço, surgem acontecimentos capazes de reabrir possibilidades. Uma professora afirma: “Quando eu estou com as crianças, eu lembro por que eu escolhi isso.” A frase introduz uma inflexão decisiva. O trabalho que exaure é também aquele que, em determinados encontros, devolve sentido à escolha profissional. A potência não elimina o sofrimento; emerge no interior dele, nas relações que fazem a experiência variar.

A relação com as crianças constitui uma dessas forças. O encontro cotidiano pode reativar o sentido da docência e produzir a percepção de que aquilo que se faz alcança alguém. A afetividade, nesse processo, não aparece como elemento acessório, mas como dimensão constitutiva das relações e dos modos de subjetivação (Zanello, 2018). É nesse território relacional que o trabalho pode deixar de ser apenas cumprimento de tarefas e voltar a ser experiência de vínculo, presença e produção de sentido.

O mesmo movimento aparece nas relações entre colegas. As narrativas não apresentam o coletivo de trabalho de forma idealizada. As relações podem facilitar ou dificultar a experiência docente. Há conflitos, incompreensões e situações que ampliam o desgaste; mas há também encontros nos quais a parceria torna o trabalho possível de outra maneira. Quando as professoras encontram colegas com quem conseguem dividir tarefas, conversar, trocar estratégias e construir conjuntamente o cotidiano, o trabalho parece fluir de modo diferente.

Uma das participantes sintetiza essa dimensão: “Se não fossem as colegas, eu não sei se daria conta.” O coletivo aparece, então, não como cenário secundário, mas como espaço de sustentação. Aquilo que uma professora sozinha talvez não consiga suportar pode adquirir outra forma quando compartilhado. A saúde, nesse movimento, não é produzida individualmente, mas nas relações e nos modos de cuidado que se estabelecem entre os sujeitos (Dimenstein, 2001).

Também a autonomia aparece como uma força de sustentação. Mesmo submetidas a normas e exigências institucionais, as professoras encontram brechas para decidir, inventar e imprimir singularidade ao fazer pedagógico. A autonomia não se apresenta, portanto, como ausência de regras, mas como possibilidade de participar ativamente da construção do próprio trabalho. Nesse sentido, a prática educativa conserva uma dimensão de autoria e responsabilidade que pode ampliar a potência de agir (Freire, 1996).

Quadro 2*Cartografia da saúde mental docente: forças de exaustão e movimentos de potência*

Movimento cartografado	Expressões nas narrativas	Forças em jogo	Possibilidades de análise
Exaustão	Sobrecarga, continuidade das demandas	Intensificação e organização do trabalho	Produção de sofrimento
Invisibilidade	Falta de reconhecimento	Desvalorização profissional	Fragilização do sentido do trabalho
Normatização	Regras, cobranças, burocratização	Regulação institucional	Restrição da autonomia
Palavra	Nomeação do sofrimento	Escuta e compartilhamento	Deslocamento do sofrimento privado
Vínculo	Relações com crianças e colegas	Afetos e reconhecimento	Produção de sustentação
Potência	Sentido da docência, criação	Autonomia e invenção	Ampliação da capacidade de agir
Coletivo	Apoio entre pares	Solidariedade e pertencimento	Produção relacional de cuidado

Nota. Dados da pesquisa (2026).

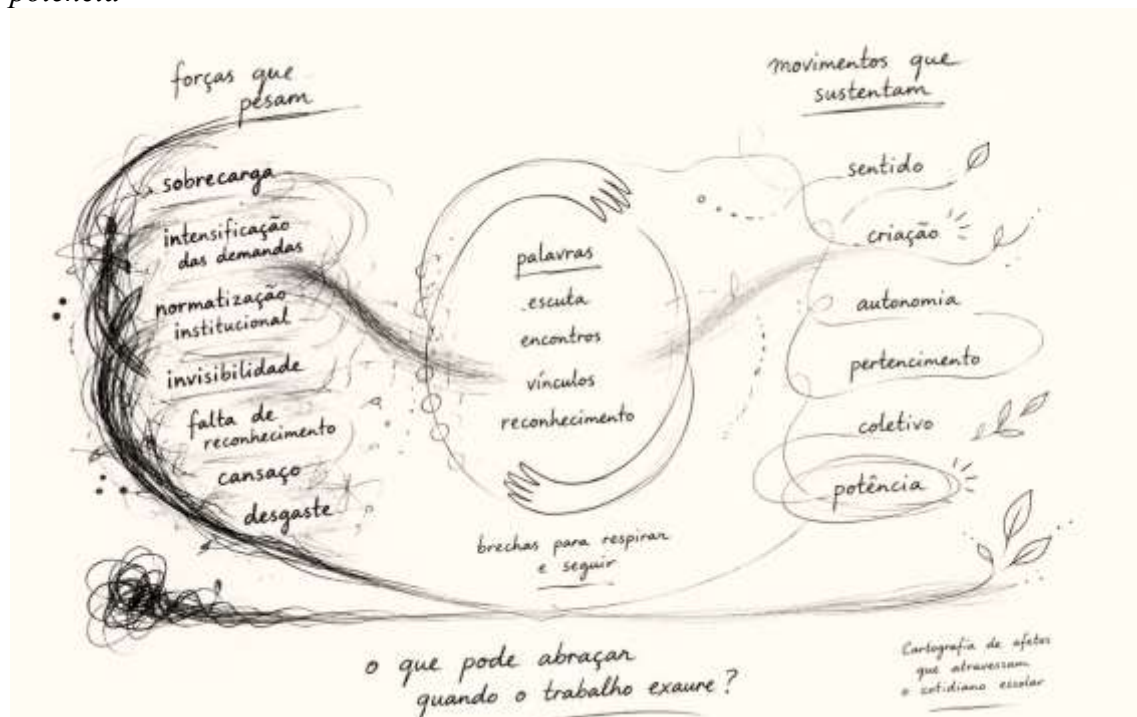
O quadro sintetiza os movimentos de potência identificados nas narrativas, sem convertê-los em atributos individuais. Vínculos, reconhecimento, autonomia, parceria e sentido do trabalho aparecem como acontecimentos relacionais que podem ampliar as possibilidades de agir diante das condições que produzem desgaste. A potência, desse modo, não corresponde a uma capacidade pessoal de “dar conta” das adversidades, mas àquilo que se produz nos encontros e nas relações.

É justamente nesse ponto que Galeano (1989) retorna à análise. A imagem do abraço permite acompanhar aquilo que acontece quando uma experiência encontra outra experiência e deixa de permanecer isolada. A palavra que nomeia o cansaço pode produzir reconhecimento; a colega que escuta pode interromper a sensação de solidão; o encontro com as crianças pode devolver sentido; o coletivo pode compartilhar aquilo que individualmente parecia impossível sustentar.

O abraço, aqui, não representa uma solução para a exaustão. Tampouco significa romantizar a capacidade das professoras de resistir às condições adversas. Ao contrário, sua força analítica está em permitir perguntar o que sustenta sem apagar aquilo que pesa, pois o que sustenta não elimina a exaustão; cria, em meio a ela, possibilidades de movimento.

Figura 1

Cartografia das palavras que abraçam: entre forças de exaustão e movimentos de potência



Nota. Dispositivo analítico elaborado pela pesquisadora a partir do percurso cartográfico e das narrativas produzidas no campo (2023–2026).

A figura materializa esse movimento como síntese do percurso cartográfico ao trazer alusões as narrativas, dos encontros e dos registros do campo, aproxima a escrita da dimensão imagética que atravessa Galeano (1989). Não representa os dados, mas torna visível a coexistência entre aquilo que exaure e aquilo que sustenta.

Quando as professoras dizem que não param, que não são reconhecidas, que a vida pessoal fica em segundo plano ou que o apoio de uma colega faz diferença, suas palavras tornam visíveis forças que atravessam o trabalho e que poderiam permanecer naturalizadas. A narrativa desloca a experiência singular para o campo compartilhado, produzindo possibilidade de reconhecimento.

É nesse entremeio que a saúde mental docente aparece: não como ausência de sofrimento, mas como movimento entre forças que restringem e possibilidades que ampliam a existência. A exaustão evidencia sobrecarga, captura e repetição; a potência emerge nos vínculos, na autonomia, no reconhecimento e nas pequenas criações que sustentam o trabalho.

Essa compreensão também desloca a atuação da Psicologia Escolar. Se o sofrimento se produz em redes institucionais e relacionais, a intervenção não pode restringir-se ao atendimento individual. Implica acompanhar os processos que produzem sofrimento, favorecer a circulação da palavra e fortalecer espaços coletivos de escuta e construção de possibilidades (Souza, 2009).

Nesse percurso, a obra de Galeano (1989) atua como metáfora analítica, onde, o abraço permanece como pergunta: o que, no cotidiano do trabalho, permite que uma professora não seja reduzida àquilo que a exaure? As narrativas sugerem que esse sustento pode estar em uma criança, em uma colega, em uma palavra, em uma possibilidade de escolha ou na experiência de poder dizer e ser escutada (Larrosa, 2019). Assim, entre

aquilo que pesa e aquilo que sustenta, permanece uma vida que continua sendo produzida no cotidiano escolar.

As palavras que ficam: exaustão, encontros e potência na docência

Este estudo permitiu compreender a saúde mental docente não como condição localizada no interior de cada professora, mas como processo produzido na trama entre trabalho, instituição, relações e modos de subjetivação. A cartografia das narrativas evidenciou que a exaustão não decorre apenas da intensidade das tarefas, mas da articulação entre sobrecarga, normatização, redução da autonomia, invisibilidade do trabalho e fragilização das relações que sustentam a experiência profissional. O sofrimento, assim, deixa de aparecer como atributo individual e passa a ser compreendido como expressão de modos de organização do trabalho que produzem determinadas formas de viver, sentir e responder às exigências da docência.

Ao mesmo tempo, os achados mostram que a experiência docente não se esgota naquilo que a captura. Nos vínculos com as crianças, nas parcerias entre colegas, no reconhecimento do sentido do trabalho e nas pequenas invenções cotidianas, emergem movimentos capazes de ampliar as possibilidades de agir. A potência não constitui o contraponto idealizado da exaustão nem uma capacidade individual de resistência; emerge relacionalmente, quando determinados encontros produzem reconhecimento, pertencimento e possibilidade de criação.

Essa compreensão desloca também a concepção de cuidado. Promover saúde mental não significa apenas intervir diante do sofrimento instalado, mas interrogar as condições que o produzem e reconhecer aquilo que favorece sustentação, participação, autonomia e vínculo. O cuidado precisa alcançar, portanto, o território em que o sofrimento é produzido, articulando sujeitos, relações e modos de funcionamento institucional.

É nesse deslocamento que se situa uma contribuição para a Psicologia Escolar. Os resultados sugerem que uma atuação restrita ao atendimento individual pode transformar em problema pessoal aquilo que possui dimensão institucional e coletiva. Sem desconsiderar a escuta individual quando necessária, cabe ao psicólogo acompanhar as demandas sem individualizá-las, favorecer a circulação da palavra, fortalecer espaços coletivos de escuta e problematizar as condições que naturalizam a sobrecarga. Trata-se de uma atuação implicada na construção compartilhada de possibilidades, e não na adaptação dos sujeitos às condições que os fazem sofrer.

A presença da obra *O livro dos abraços* como dispositivo literário-analítico sustentou esse deslocamento, pois, a imagem do abraço permitiu olhar para as narrativas sem reduzir a análise àquilo que adoce, fazendo aparecer também palavras, vínculos e encontros que produzem sustentação. Não se trata de explicar os dados pela literatura, mas de produzir, por meio dela, outra possibilidade de leitura: pensar o cuidado sem apagar o conflito, a potência sem negar a exaustão e o encontro sem transformar a solidariedade em obrigação de suportar aquilo que precisa ser transformado.

O recorte das dez professoras que autorizaram a divulgação de suas narrativas situa o alcance dos achados em um território específico, desenvolvido em um município da região sudoeste do Paraná e vinculado a uma pesquisa institucional mais ampla. Não se pretende, portanto, generalização estatística, mas a visibilização de processos que podem produzir novas perguntas em outros contextos. É justamente essa dimensão situada que constitui uma das forças da pesquisa cartográfica: tornar perceptível aquilo que, em determinada experiência, pode interrogar outras experiências.

Ao final, entre exaustão e potência não há uma escolha, mas um campo de relações no qual a saúde mental se produz continuamente. As palavras das professoras mostram que o trabalho pode ferir, capturar e esgotar, mas também que os encontros podem devolver sentido, produzir reconhecimento e abrir possibilidades de ação. As palavras que ficam permanecem como perguntas sobre o modo como organizamos o trabalho, cuidamos de quem educa e construímos, no cotidiano escolar, condições para que a vida não seja apenas sustentada, mas também possa criar.

Referências

- Aguiar, R. M., & Almeida, S. F. C. (2021). *Mal-estar na educação: O sofrimento psíquico dos professores*. Juruá Psicologia.
- Assunção, A. Á., & Abreu, M. N. S. (2019). Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da educação básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(Supl. 1), e00169517. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00169517>
- Batista, E. P., & Canavieira, F. O. (2025). Fabulando a centralidade do cuidado na educação infantil. *Educação e Pesquisa*, 51, e286779. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202551286779>
- Brasil. Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. Ministério da Educação. <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>
- Brasil. (2001). *Promoção da saúde: Declaração de Alma-Ata, Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Santafé de Bogotá, Declaração de Jacarta, Rede de Megapaíses e Declaração do México*. Ministério da Saúde.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto* (5ª ed.). Penso.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1995). *Mil platôs: Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 1). Editora 34.
- Dimenstein, M. D. B. (2001). O psicólogo e o compromisso social no contexto da saúde coletiva. *Psicologia em Estudo*, 6(2), 57–63. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722001000200008>
- Foucault, M. (2007). *História da sexualidade 3: O cuidado de si*. Graal.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Galeano, E. (1989). *El libro de los abrazos: Imágenes y palabras*. Ediciones del Chanchito.
- Gomes, N. R., Castro-de-Assis-Santos, C., Rezende, B. A., & de-Medeiros, A. M. (2023). Fatores psicossociais do trabalho e o adoecimento de professores: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 21(3), e20221014. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-1014>
- Kastrup, V. (2023). A escrita cartográfica e a dimensão coletiva da experiência. *Revista Interinstitucional Artes de Educar*, 9, 160–175. <https://doi.org/10.12957/riae.2023.80661>
- Larrosa, J. (2019). *Tremores: Escritos sobre experiência* (3ª ed.). Autêntica.
- Lima Costa, S., & Farias, I. M. S. de. (2024). O uso de diários nas pesquisas em educação no Brasil. *Horizontes*, 42(1), e023154. <https://doi.org/10.24933/horizontes.v42i1.1913>
- Maman, D. D. (2025). No ritmo das marés: Cartografia de afetos e subjetividades na docência. *Educação*, 50(1), e123. <https://doi.org/10.5902/1984644488735>

- Maman, D. D. (2026a). *Micropolíticas do encontro: Saúde mental e relações de trabalho*. MC&G. <https://doi.org/10.61367/9786561151610>
- Maman, D. D. (2026b). Travessias da temporalidade e cartografias da saúde mental: Bidirecionalidade do cuidado na docência. *Educação*, 51(1), e73/01–22. <https://doi.org/10.5902/1984644495596>
- Oliveira, F., & Barbosa, J. G. (2022). Diário de pesquisa, uma forma de narrar. *Crítica Educativa*, 8(2), 1–23. <https://doi.org/10.22476/revcted.v8.id547>
- Passos, E., Kastrup, V., & Escóssia, L. da (Orgs.). (2020). *Pistas do método da cartografia: Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade*. Sulina.
- Silva, J. C. da, Leal, L. T. A., Schmidt, S., Fuhr, M. da S., & Saraiva, E. S. (2023). Saúde mental, adoecimento e trabalho docente: Uma revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 27, e242262. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>
- Souza, M. P. R. de. (2009). Psicologia Escolar e Educacional em busca de novas perspectivas. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 13(1), 179–182.
- Suanno, M., Chaves, S., & Rosa, S. V. (Orgs.). (2020). *Educação como prática social, didática e formação de professores: Contribuições de José Carlos Libâneo*. Editora Espaço Acadêmico.
- UNESCO. (2023). *Global report on teachers: Addressing teacher shortages and transforming the profession*. UNESCO. <https://www.unesco.org/>
- Zambenedetti, G., & Silva, R. A. N. da. (2011). Cartografia e genealogia: Aproximações possíveis para a pesquisa em Psicologia Social. *Psicologia & Sociedade*, 23(3), 454–463. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000300002>
- Zanello, V. (2018). *Saúde mental, gênero e dispositivos: Cultura e processos de subjetivação*. Appris.

Conflito de interesses

A autora declara não haver conflito de interesses relacionado à realização ou publicação deste estudo.

Uso de inteligência artificial.

Foi utilizado o modelo ChatGPT, GPT-5.6 Luna (OpenAI), em agosto de 2026, de forma pontual e instrumental, para apoio à conferência de informações bibliográficas, especialmente anos de publicação, e para auxílio na elaboração gráfica da figura autoral apresentada no manuscrito. Os recursos empregados não participaram da produção, análise ou interpretação do material empírico, nem da elaboração dos resultados e conclusões. Todas as informações e sugestões produzidas pela ferramenta foram verificadas, revisadas e validadas pela pesquisadora, que permanece integralmente responsável pelo conteúdo, pela análise e pelas conclusões do estudo.

Disponibilidade de dados

Os dados que fundamentam os resultados e as análises apresentados neste manuscrito estão disponíveis no próprio texto, de forma suficiente para a compreensão dos resultados da pesquisa. Os dados originais que possam permitir a identificação dos participantes não são disponibilizados publicamente, em respeito aos compromissos éticos assumidos na pesquisa e à garantia de confidencialidade dos participantes. A documentação referente à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa foi apresentada no processo de submissão.

Comitê de ética

Projeto de pesquisa: subjetividade na contemporaneidade: eu e o eu social

CAAE: 68484023.8.0000.0107

Número do Parecer: 6.083.099

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.