

FORMAÇÃO DOCENTE NA CONTEMPORANEIDADE: EGOESCLEROSE E A SAÚDE MENTAL DOCENTE, NEUROEDUCAÇÃO E DESEMPENHO HUMANO NO CONTEXTO ESCOLAR

Rômulo Terminelis da Silva

Pós-doutorando em Educação, com Ênfase em Educação Física - Logos University. Paris, França.

<https://orcid.org/0000-0001-8911-5880>

E-mail: drromuloterminelis@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2026.01>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2026.01-30>

RESUMO: Introdução: A educação contemporânea vivencia mudanças estruturais intensas provocadas por transformações sociais, tecnológicas e institucionais que incidem diretamente sobre o trabalho docente. Esse cenário amplia demandas emocionais, cognitivas e organizacionais, exigindo dos professores maior capacidade de adaptação, autorregulação e flexibilidade profissional. Nesse contexto, a saúde mental docente torna-se um elemento central para a manutenção da qualidade do ensino e da sustentabilidade da carreira. Objetivo: Analisar de forma integrada à saúde mental docente, a neuroeducação e o desempenho humano no contexto escolar, destacando o conceito de egoesclerose como expressão de rigidez psíquica e dificuldade adaptativa frente às exigências educacionais contemporâneas. Método: Trata-se de um estudo teórico-reflexivo, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura científica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório, hipotético-dedutivo, descritivo e correlacional, fundamentada em produções científicas recentes, permitindo articulação conceitual e análise crítica dos temas investigados. Resultados: Os achados indicam que manifestações de estresse, burnout, depressão e ansiedade são recorrentes no exercício da docência, impactando negativamente a motivação, o equilíbrio emocional e o desempenho profissional. Em contrapartida, estratégias fundamentadas na neuroeducação, ao respeitarem limites cognitivos, processos atencionais e aspectos emocionais da aprendizagem, contribuem para o bem-estar e para práticas pedagógicas mais eficazes. Conclusões: Conclui-se que a integração entre saúde mental e neuroeducação é fundamental para a construção de uma formação docente mais humanizada, flexível e sustentável, favorecendo tanto o desempenho profissional quanto a qualidade dos processos educativos.

PALAVRAS-CHAVE: Formação docente. Saúde mental docente. Neuroeducação. Burnout. Desempenho humano.

TEACHER TRAINING IN CONTEMPORARY TIME: EGOESCLEROSIS AND TEACHER MENTAL HEALTH, NEUROEDUCATION AND HUMAN PERFORMANCE IN THE SCHOOL CONTEXT

ABSTRACT: Introduction: Contemporary education is experiencing intense structural changes caused by social, technological, and institutional transformations that directly impact teaching work. This scenario amplifies emotional, cognitive, and organizational demands, requiring teachers to have greater adaptability, self-regulation, and professional flexibility. In this context, teacher mental health becomes a central element for maintaining the quality of teaching and the sustainability of the career. Objective: To analyze, in an integrated way, teacher mental health, neuroeducation, and human performance in the school context, highlighting the concept of ego-sclerosis as an expression of psychic rigidity and adaptive difficulty in the face of contemporary educational demands. Method: This is a reflective theoretical study, developed through a narrative review of the scientific literature, with a qualitative approach and exploratory, hypothetical-deductive, descriptive, and correlational character, based on recent scientific productions, allowing conceptual articulation and critical analysis of the investigated themes. Results: The findings indicate that manifestations of stress, burnout, depression, and anxiety are recurrent in the teaching profession, negatively impacting motivation, emotional balance, and professional performance. Conversely, strategies grounded in neuroeducation, by respecting cognitive limits, attentional processes, and emotional aspects of learning, contribute to well-being and more effective pedagogical practices. Conclusions: It is concluded that the integration between mental health and neuroeducation is fundamental for building a more humanized, flexible, and sustainable teacher training, favoring both professional performance and the quality of educational processes.

KEYWORDS: Teacher training. Teacher mental health. Neuroeducation. Burnout. Human performance.

INTRODUÇÃO

A docência na contemporaneidade configura-se como uma atividade de elevada complexidade, na medida em que articula a mediação do conhecimento, o acompanhamento das dimensões socioemocionais e a gestão de múltiplas demandas institucionais. Em um cenário marcado por transformações tecnológicas e culturais aceleradas, intensificam-se pressões por resultados, exigências de adaptação pedagógica e responsabilidades que extrapolam o campo estritamente didático, repercutindo de modo direto sobre a organização do trabalho e sobre as condições subjetivas do professor.

Esse contexto tem ampliado o debate acerca do bem-estar e da sustentabilidade da carreira docente, uma vez que condições de trabalho, exigências emocionais e sobrecarga administrativa podem comprometer a qualidade das interações pedagógicas e o desempenho profissional. Paralelamente, observa-se o fortalecimento de abordagens que aproximam a prática educativa de evidências sobre aprendizagem, atenção e autorregulação, valorizando estratégias compatíveis com limites cognitivos e com a promoção de ambientes de ensino mais funcionais.

Nesse horizonte analítico, coloca-se a problemática de investigação: De que modo a rigidez psíquica associada à egoesclerose se relaciona com a saúde mental do professor e com o desempenho humano no contexto escolar, e em que medida princípios e estratégias da neuroeducação podem contribuir para reduzir impactos negativos e fortalecer práticas pedagógicas sustentáveis? Parte-se da hipótese de pesquisa: Assume-se que níveis mais elevados de rigidez adaptativa vinculada à egoesclerose tendem a associar-se a maior vulnerabilidade a sofrimento psíquico e a prejuízos no desempenho docente; por outro lado, pressupõe-se que intervenções e práticas orientadas pela neuroeducação possam atuar como fator protetivo ao favorecer autorregulação, organização didática e manejo de demandas cognitivas.

Diante disso, o objetivo geral deste estudo é analisar de forma integrada à saúde mental docente, a neuroeducação e o desempenho humano no contexto escolar, destacando o conceito de egoesclerose como expressão de rigidez psíquica e de dificuldade adaptativa frente às exigências educacionais contemporâneas. De modo complementar, estabelecem-se como objetivos específicos: (a) compreender as principais manifestações de sofrimento psíquico associadas à saúde mental docente, examinando como estresse, burnout, ansiedade e depressão interferem no exercício profissional e na prática pedagógica; (b) analisar a egoesclerose enquanto expressão de rigidez psíquica e dificuldade adaptativa, investigando sua relação com a sobrecarga laboral e seus impactos sobre o desempenho humano no contexto escolar; e (c) examinar as contribuições da neuroeducação para a promoção do bem-estar docente e o aprimoramento das práticas pedagógicas, considerando princípios relacionados à atenção, à memória e à autorregulação.

Quanto aos procedimentos, adota-se um método de natureza teórico-reflexiva, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura científica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. A investigação orienta-se por uma perspectiva hipotético-dedutiva, descritiva e correlacional, fundamentada em produções científicas recentes, o que permite articulação conceitual e análise crítica dos temas investigados.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O CENÁRIO ATUAL DA EDUCAÇÃO

A escola contemporânea opera em um ambiente de mudanças aceleradas, no qual a cultura digital reconfigura tempos, linguagens e formas de interação. A presença permanente de dispositivos e plataformas amplia a circulação de informação, mas também altera padrões de atenção, tornando mais desafiador sustentar engajamento em tarefas escolares prolongadas. Esse contexto exige do professor competências de mediação que não se restringem ao conteúdo, mas incluem gestão de atenção, motivação e convivência (Tardif, 2012).

A diversidade nas salas de aula tornou-se mais visível e complexa, tanto em termos de necessidades educacionais quanto de diferenças socioculturais. Esse cenário demanda práticas inclusivas e personalizadas, o que amplia o trabalho de planejamento e acompanhamento. Ao mesmo tempo, quando as condições institucionais não acompanham essa complexidade, o professor pode experimentar maior pressão psicológica e risco de exaustão (Dreer, 2023).

Outro elemento que contribui para a complexificação do cotidiano escolar é a intensificação da accountability, com maior cobrança por resultados e indicadores. Nessa lógica, o desempenho tende a ser traduzido em métricas, e isso pode produzir tensão entre o que é pedagogicamente significativo e o que é administrativamente demandado. Estudos sobre bem-estar docente apontam que pressões externas e recursos insuficientes podem afetar a permanência na profissão e a qualidade das relações escolares (Kurrle & Warwas, 2025).

A hiperconectividade discente também se relaciona a novas dinâmicas familiares e comunitárias. Mudanças nas configurações familiares, jornadas de trabalho ampliadas e desigualdades socioeconômicas influenciam expectativas e formas de participação no processo escolar. Para o professor, isso pode significar lidar com demandas emocionais e sociais complexas, frequentemente sem preparo específico na formação inicial (Tardif, 2012).

Nesse sentido, estudos recentes destacam o professor contemporâneo como agente ativo de transformação social, cuja atuação pedagógica envolve o enfrentamento de desafios estruturais, a mobilização de motivações pessoais e profissionais e a ressignificação constante das práticas educativas frente às demandas do contexto educacional atual (Silva; Prates; Theodoridis, 2026).

Por fim, esse cenário contemporâneo exige repensar a formação docente em perspectiva contínua, com ênfase em competências socioemocionais, gestão de sala de aula e compreensão de processos cognitivos. A literatura recente sugere que intervenções e políticas voltadas ao bem-estar docente devem considerar o contexto real de trabalho, a cultura escolar e as múltiplas fontes de estresse associadas ao exercício profissional (Dreer, 2023; Li et al., 2024).

SAÚDE MENTAL DOCENTE

A saúde mental, em termos contemporâneos, não pode ser reduzida à ausência de transtornos, pois envolve funcionalidade, capacidade de lidar com estressores e participação social. A OMS descreve saúde mental como um estado no qual o indivíduo reconhece capacidades, enfrenta estresses normais, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade (OMS, 2019). Na docência, isso se materializa em autorregulação emocional, sentido de eficácia e equilíbrio no cotidiano profissional.

Evidências recentes mostram que professores, em diferentes contextos educacionais, apresentam taxas relevantes de sofrimento psicológico associado ao trabalho. Uma revisão de escopo aponta variações expressivas em prevalências de estresse, burnout, ansiedade e depressão, além de associá-las a fatores sociodemográficos

e organizacionais, como carga de trabalho, tamanho de turma e satisfação profissional (Agyapong et al., 2022).

A partir de uma perspectiva aplicada, a saúde mental docente é atravessada por condições de trabalho e recursos disponíveis. Quando há alta demanda e baixo suporte, aumentam riscos de exaustão e distanciamento afetivo, com efeitos sobre relações pedagógicas. Revisões sobre bem-estar docente sugerem que fatores como qualidade do sono, retenção na carreira e relações professor–aluno se conectam ao estado de bem-estar, embora nem sempre seja possível inferir causalidade com base nos estudos disponíveis (Dreer, 2023).

A compreensão dos processos neurocientíficos aplicados à formação pedagógica contribui para reconhecer que a saúde mental docente está diretamente relacionada à capacidade de autorregulação emocional, ao manejo do estresse e à forma como o professor enfrenta as demandas cognitivas e afetivas do contexto escolar, sendo necessário integrar conhecimentos da neurociência à prática educativa para favorecer equilíbrio psíquico e desempenho profissional (Silva, 2025).

Do ponto de vista preventivo, a literatura aponta que programas psicológicos voltados a professores podem reduzir estresse e melhorar indicadores de bem-estar, mas sua implementação enfrenta desafios práticos. Uma revisão sistemática e meta-análises indicaram efeitos de intervenções sobre estresse, ansiedade, depressão, burnout e bem-estar, ressaltando, contudo, que a viabilidade depende de desenho realista, cocriação e condições de adesão em contextos de tempo escasso na docência (Beames et al., 2023).

Em síntese, pensar SAÚDE MENTAL DOCENTE implica articular políticas, formação e práticas de autocuidado que sejam compatíveis com o cotidiano escolar. Evidências meta-analíticas recentes sugerem que intervenções podem promover bem-estar com efeito médio e que variáveis como tipo e duração do programa influenciam resultados, reforçando a necessidade de escolhas baseadas em evidências e contexto (Li et al., 2024).

EGO, EGOSCLEROSE E SAÚDE MENTAL DOCENTE

Na tradição psicológica, o EGO pode ser entendido como um conjunto de funções mediadoras que organizam impulsos, demandas externas e valores internalizados. No plano contemporâneo, essa mediação se expressa em processos como autorregulação, flexibilidade cognitiva e adaptação a mudanças. Em contextos de trabalho instável e altamente demandante, essas funções podem ser sobrecarregadas, elevando a rigidez como estratégia de proteção psíquica (Malo et al., 2024).

A egoesclerose, neste artigo, é empregada como metáfora conceitual para caracterizar o endurecimento psíquico e a resistência a mudanças. Essa rigidez pode se manifestar como padrões de interpretação e ação pouco maleáveis, com dificuldades de rever rotinas, negociar expectativas e adaptar estratégias. Revisões recentes sobre flexibilidade psicológica descrevem que a inflexibilidade tende a se associar a sofrimento e redução de qualidade de vida, especialmente quando o indivíduo responde de forma rígida a experiências internas e estressores (Ong & Eustis, 2022; Malo et al., 2024).

No ambiente escolar, a rigidez pode ser reforçada por culturas organizacionais que valorizam controle e previsibilidade, mesmo em cenários que exigem inovação e responsividade. Quando expectativas por desempenho se combinam com insegurança e pouco suporte, a tendência à rigidez pode crescer, favorecendo soluções rápidas e repetitivas em detrimento de respostas flexíveis. Essa dinâmica é coerente com discussões contemporâneas que relacionam rigidez à tentativa de reduzir carga cognitiva e aumentar sensação de controle (Malo et al., 2024).

Em termos clínicos, uma dimensão relacionada à rigidez é o COMPORTAMENTO COMPULSIVO, caracterizado por repetição de atos para redução de tensão interna. Embora o artigo não trate de diagnóstico, a literatura indica que inflexibilidade cognitiva e tendências habituais compulsivas podem predizer sintomas obsessivo-compulsivos em populações não clínicas, sugerindo interações entre rigidez e hábitos repetitivos na produção de sofrimento (Ramakrishnan et al., 2022). Essa compreensão ajuda a interpretar porque, em situações de estresse, alguns indivíduos recorrem a rotinas rígidas como forma de autoproteção.

Por fim, reconhecer a EGOESCLEROSE como fenômeno adaptativo e, ao mesmo tempo, potencialmente disfuncional, abre espaço para intervenções baseadas em desenvolvimento de flexibilidade. Modelos contemporâneos de psicoterapia, como os que enfatizam flexibilidade psicológica, descrevem habilidades como aceitação, difusão cognitiva e ação orientada por valores como mecanismos que podem reduzir rigidez e ampliar repertório comportamental (Hayes et al., 2012; Ong & Eustis, 2022).

BURNOUT, ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

O BURNOUT é descrito na CID-11 como um fenômeno ocupacional decorrente de estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com sucesso, caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução de eficácia profissional. A OMS enfatiza que se trata de um constructo ligado ao contexto ocupacional e não deve ser aplicado indistintamente a outras áreas da vida (OMS, 2019). Essa delimitação é particularmente relevante para a docência, que envolve carga emocional intensa e exigências contínuas.

Quando se observa o campo educacional, pesquisas têm enfatizado fatores de risco e determinantes do burnout docente, incluindo demandas elevadas, recursos limitados, pressões organizacionais e dificuldades de regulação emocional. Uma revisão sistemática de estudos longitudinais buscou mapear determinantes de adoecimento por burnout em professores, indicando que compreender fatores preditores é essencial para prevenção e intervenções mais precisas (Mijakoski et al., 2022).

No contexto da docência, o burnout, o estresse crônico, a ansiedade e a depressão configuram-se como respostas psicofisiológicas a demandas prolongadas de alto desempenho, pressão emocional e ausência de estratégias adequadas de autorregulação. A integração entre saúde mental, psicologia do esporte e neuroeducação contribui para compreender esses quadros como fenômenos multidimensionais, ressaltando a importância do equilíbrio emocional, do manejo do estresse e do fortalecimento de competências cognitivas e socioemocionais para a sustentabilidade da carreira docente (Silva, 2026).

Paralelamente, o estresse pode ser compreendido como resposta fisiopsicológica a demandas percebidas como superiores aos recursos disponíveis. Embora possa ter função adaptativa em níveis moderados, sua cronificação está associada a desgaste e redução de bem-estar. Em professores, revisões têm apontado que estresse e burnout frequentemente coexistem e se conectam a sintomas de ansiedade e depressão, com prevalências variáveis conforme contexto, carga de trabalho e condições organizacionais (Agyapong et al., 2022).

Quanto à depressão, trata-se de um transtorno psiquiátrico com repercussões cognitivas e afetivas relevantes, como anedonia, alterações no sono, prejuízos de concentração e desesperança, podendo comprometer desempenho profissional e qualidade de vida. Em contextos de trabalho exigentes, sintomas depressivos podem se sobrepôr à exaustão e distanciamento, exigindo avaliação cuidadosa. Abordagens cognitivas destacam a relação entre padrões de pensamento, emoção e comportamento na manutenção de sofrimento (Beck, 2013).

Do ponto de vista preventivo e interventivo, evidências recentes apontam que programas psicológicos para professores podem reduzir estresse e melhorar indicadores de ansiedade, depressão, burnout e bem-estar, embora haja heterogeneidade metodológica e desafios de implementação. Meta-análises sugerem efeitos relevantes, mas reforçam a importância de intervenções factíveis e adaptadas ao cotidiano escolar, evitando soluções que demandem recursos incompatíveis com a realidade docente (Beames et al., 2023; Li et al., 2024).

Do ponto de vista neurofuncional, quadros de estresse crônico, ansiedade, depressão e burnout estão associados a alterações nos sistemas cognitivos e emocionais, especialmente aqueles relacionados à atenção, à memória, ao controle executivo e à regulação emocional, comprometendo o desempenho profissional e a capacidade adaptativa do professor frente às demandas do contexto educacional (Silva, 2025).

NEUROEDUCAÇÃO E DESEMPENHO HUMANO

A NEUROEDUCAÇÃO propõe aproximar práticas pedagógicas de evidências sobre desenvolvimento e funcionamento cerebral, com foco na aprendizagem ao longo da vida. Revisões em neurociência educacional destacam a neuroplasticidade como base para mudanças estruturais e funcionais em redes neurais, sugerindo que experiências de aprendizagem podem ser planejadas para favorecer consolidação e transferência (Goldberg, 2022).

Em termos de arquitetura cognitiva, a ideia de que a MEMÓRIA DE TRABALHO É LIMITADA é central para pensar ensino e aprendizagem. A teoria da carga cognitiva enfatiza que o desenho instrucional deve gerenciar a carga para evitar sobrecarga e favorecer construção de esquemas, distinguindo componentes intrínsecos, extrínsecos e germânicos. Revisões recentes sintetizam métodos para controlar carga cognitiva, propondo estratégias instrucionais para reduzir carga improdutiva e apoiar aprendizagem de tarefas complexas (Paas; van Merriënboer, 2020).

A ATENÇÃO SUSTENTADA também se relaciona ao desempenho humano, pois atenção é entendida como controle flexível de recursos cognitivos limitados. Revisões contemporâneas reforçam que atenção não é um constructo único e simples, mas um conjunto de mecanismos de seleção e controle com implicações para aprendizagem, desempenho e comportamento em tarefas do mundo real (Lindsay, 2020; Draheim et al., 2022). No contexto escolar, isso reforça a necessidade de estratégias didáticas que respeitem ciclos atencionais.

Do ponto de vista aplicado, estratégias como espaçamento e prática de recuperação têm base robusta na psicologia cognitiva da aprendizagem e podem ser integradas ao cotidiano escolar. Uma revisão em Nature Reviews Psychology descreve que espaçamento e recuperação favorecem retenção e aprendizagem em diferentes idades, mas são subutilizadas por crenças equivocadas e dificuldades metacognitivas, indicando a necessidade de ensinar alunos e professores sobre estratégias eficazes (Carpenter et al., 2022).

A neuroeducação evidencia que a aprendizagem resulta da integração entre processos neurobiológicos, psicológicos e pedagógicos, ao considerar o funcionamento cerebral, os mecanismos da memória e o papel das emoções na construção do conhecimento, possibilitando ajustes metodológicos mais eficazes e inclusivos nas práticas educativas (Silva, 2025).

Por fim, integrar neuroeducação à formação docente implica reconhecer que desempenho acadêmico e profissional emerge da interação entre cognição, emoção e contexto. Ao combinar princípios de carga cognitiva, atenção e estratégias de estudo com práticas de bem-estar, o professor pode desenhar ambientes mais compatíveis com o cérebro que aprende e, simultaneamente, proteger sua própria saúde mental. Essa integração fortalece o DESEMPENHO HUMANO NO CONTEXTO ESCOLAR, tanto no plano discente quanto docente (Goldberg, 2022; Paas & van Merriënboer, 2020).

METODOLOGIA DA PESQUISA

Este artigo configura-se como um estudo teórico-reflexivo, desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura científica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. A escolha pela revisão narrativa justifica-se por sua adequação à investigações cujo objetivo é discutir, integrar e interpretar criticamente o estado do conhecimento em campos complexos e interdisciplinares, permitindo ampla articulação teórica e contextual, sem a exigência de protocolos rígidos próprios das revisões sistemáticas (Ogassavara et al., 2025).

Do ponto de vista epistemológico, a pesquisa fundamenta-se em uma abordagem qualitativa, a qual se mostra especialmente pertinente para estudos que buscam compreender fenômenos educacionais e psicossociais a partir de significados, interpretações e relações construídas teoricamente, valorizando processos e não apenas resultados mensuráveis (Creswell, 2014). Nesse sentido, o estudo assume natureza teórica e interpretativa, orientada pela reflexão crítica sobre conceitos e produções científicas relevantes à temática investigada.

A investigação adota ainda uma perspectiva hipotético-dedutiva, uma vez que parte de pressupostos e hipóteses teóricas relacionadas à saúde mental docente, à egoesclerose e às contribuições da neuroeducação, para analisá-las à luz da literatura científica disponível. Esse método permite confrontar explicações teóricas com evidências descritas em estudos prévios, favorecendo a construção de inferências críticas e a delimitação de limites e possibilidades interpretativas, mesmo em investigações não experimentais (Gil, 2019).

Quanto ao delineamento, o estudo apresenta caráter descritivo e correlacional, ao buscar identificar e discutir relações conceituais entre fenômenos como estresse ocupacional, burnout, ansiedade, depressão, processos cognitivos e práticas pedagógicas. Esse tipo de delineamento possibilita compreender associações teóricas relevantes entre variáveis, sem estabelecer relações causais diretas, sendo amplamente empregado em pesquisas educacionais de natureza teórica (Gil, 2019).

O levantamento bibliográfico priorizou produções científicas recentes e clássicas, selecionadas de acordo com sua relevância teórica, rigor metodológico e aderência aos eixos centrais do estudo: saúde mental docente, burnout, estresse, ansiedade, depressão, neuroeducação, atenção e memória. Embora a revisão narrativa não exija critérios de busca e seleção estritamente sistematizados, adotaram-se procedimentos explícitos de seleção e organização das fontes, a fim de assegurar coerência analítica e transparência metodológica (Ogassavara et al., 2025).

Os sujeitos considerados na pesquisa possuem caráter teórico, sendo constituídos por autores, pesquisadores e produções científicas vinculadas às áreas da Educação Física, da psicomotricidade e da educação. Dessa forma, não houve participação direta de indivíduos nem aplicação de instrumentos empíricos de coleta de dados, o que dispensa procedimentos éticos relacionados ao uso de informações pessoais. O material de análise foi formado por obras acadêmicas reconhecidas, incluindo livros, artigos científicos.

A análise e a organização do material ocorreram a partir de uma lógica temática, favorecendo a identificação de convergências, tensões e complementaridades entre diferentes abordagens teóricas. Essa estratégia é compatível com a análise qualitativa de

conteúdos científicos, permitindo a construção de categorias interpretativas e sínteses reflexivas orientadas pelos objetivos do estudo (Bardin, 2016).

Por fim, reconhece-se como limitação que a revisão narrativa apresenta menor grau de reprodutibilidade quando comparada às revisões sistemáticas. Ainda assim, para ampliar o rigor científico do estudo, foram observadas recomendações contemporâneas voltadas à clareza, transparência e coerência no relato metodológico, especialmente no que se refere à explicitação dos objetivos, à descrição do processo analítico e à consistência entre referencial teórico e discussão apresentada (Page et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A síntese teórica indica que o adoecimento psíquico docente decorre da interação entre exigências elevadas, recursos insuficientes e pressões organizacionais, com repercussões em bem-estar, desempenho e relações pedagógicas. Revisões recentes apontam que bem-estar docente se associa a desfechos como qualidade do sono, retenção na carreira e relações professor–aluno, reforçando que saúde do professor é variável estratégica para a escola (Dreer, 2023).

Os achados também sugerem que estresse, ansiedade, depressão e burnout são fenômenos inter-relacionados na docência, com prevalências variáveis conforme contexto e critérios. Evidências de revisão de escopo indicam ampla faixa de prevalência desses indicadores e destacam correlações com fatores organizacionais, como satisfação no trabalho, tamanho de turma e experiência profissional (Agyapong et al., 2022).

No eixo interpretativo da egoesclerose, discute-se que rigidez adaptativa pode funcionar como estratégia de autoproteção diante de incerteza e sobrecarga, mas, quando cristalizada, tende a reduzir flexibilidade e aumentar sofrimento. Estudos sobre rigidez e hábitos compulsivos sugerem que a combinação de inflexibilidade e tendências habituais pode se associar a sintomas compulsivos, oferecendo uma lente útil para entender padrões repetitivos no enfrentamento de ansiedade (Ramakrishnan et al., 2022).

Em contraponto ao risco, a literatura recente oferece evidências de que intervenções psicológicas para professores podem gerar benefícios, sobretudo na redução

do estresse e melhoria do bem-estar. Revisões e meta-análises indicam efeitos relevantes em indicadores de saúde mental, ainda que existam desafios de implementação e heterogeneidade de qualidade metodológica, o que sugere necessidade de programas factíveis e contextualizados (Beames et al., 2023; Li et al., 2024).

No eixo da neuroeducação, os resultados discutidos reforçam que práticas pedagógicas que considerem limites de carga cognitiva, atenção e memória podem melhorar aprendizagem e reduzir frustrações didáticas. Revisões contemporâneas destacam que controlar carga e utilizar estratégias como espaçamento e recuperação favorece retenção, além de apoiar autonomia e metacognição do aprendiz, indicando caminhos aplicáveis à sala de aula (Paas & van Merriënboer, 2020; Carpenter et al., 2022).

CONCLUSÃO

A análise desenvolvida sustenta que a formação docente na contemporaneidade requer a integração entre dimensões psicossociais e cognitivas, reconhecendo que saúde mental, qualidade do ensino e desempenho profissional são indissociáveis. A síntese realizada ao longo do estudo evidencia que o bem-estar docente está diretamente relacionado à permanência na carreira, à qualidade das interações pedagógicas e aos resultados educacionais, reforçando a centralidade do tema para processos formativos e práticas institucionais.

Parte-se, neste estudo, da hipótese de pesquisa de que níveis mais elevados de rigidez adaptativa associados à egoesclerose tendem a relacionar-se a maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e a prejuízos no desempenho docente. Em contraponto, assumiu-se que intervenções e práticas orientadas pela neuroeducação poderiam atuar como fatores protetivos, ao favorecer processos de autorregulação, organização didática e manejo de demandas cognitivas. A análise teórico-reflexiva realizada permite afirmar que tal hipótese foi sustentada no âmbito da investigação, uma vez que o conjunto de evidências teóricas analisadas aponta, de forma consistente, para a relação entre inflexibilidade adaptativa, estresse crônico e adoecimento docente, bem

como para o potencial das abordagens neuroeducacionais na promoção de equilíbrio cognitivo e emocional.

Nesse sentido, o objetivo geral do estudo é analisar de forma integrada à saúde mental docente, a neuroeducação e o desempenho humano no contexto escolar, destacando o conceito de egoesclerose como expressão de rigidez psíquica e dificuldade adaptativa frente às exigências educacionais contemporâneas, foi plenamente alcançado. A articulação conceitual proposta permitiu compreender a docência como um campo marcado por demandas emocionais intensas, no qual a rigidez adaptativa pode comprometer tanto o bem-estar do professor quanto a qualidade das práticas pedagógicas.

De modo complementar, pode-se afirmar que os objetivos específicos também foram atendidos ao longo da investigação. Tornou-se possível: (a) compreender as principais manifestações de sofrimento psíquico associadas à saúde mental docente, evidenciando como estresse, burnout, ansiedade e depressão interferem no exercício profissional e na prática pedagógica; (b) analisar a egoesclerose enquanto expressão de rigidez psíquica e dificuldade adaptativa, destacando sua relação com a sobrecarga laboral e seus impactos sobre o desempenho humano no contexto escolar; e (c) examinar as contribuições da neuroeducação para a promoção do bem-estar docente e o aperfeiçoamento das práticas educativas, considerando princípios relacionados à atenção, à memória e à autorregulação.

Conclui-se, portanto, que a formação docente contemporânea exige uma abordagem integrada, capaz de articular prevenção do adoecimento psíquico, desenvolvimento de flexibilidade adaptativa e incorporação de práticas pedagógicas fundamentadas no funcionamento cognitivo e emocional humano. Investir nessa integração constitui uma condição essencial para a sustentabilidade da carreira docente, para a construção de ambientes educacionais mais humanizados e para o fortalecimento do desempenho humano no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5-TR: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- CRESWELL, John W. **Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches**. 4. ed. Thousand Oaks: Sage, 2014.
- ESTEVE, José M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: EDUSC, 2014.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. *Burnout*. Hoboken: Wiley, 2016.
- OGASSAVARA, Dante; FERREIRA, Thaís da Silva; TERTULIANO, Ivan Wallan; et al. Trilhas metodológicas para a revisão narrativa: orientações pragmáticas para sua elaboração. *Revista Ensino & Pesquisa*, v. 23, n. 3, 2025. DOI: <https://doi.org/10.33871/23594381.2025.23.3.10317>.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID-11**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2019.
- PAGE, Matthew J.; MCKENZIE, Joanne E.; BOSSUYT, Patrick M.; et al. **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews**. *PLOS Medicine*, v. 18, n. 3, e1003583, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>.
- SILVA, R. T. da. (2025). **Neurociência, Teoria e Prática na formação pedagógica docente**. Epitaya E-Books, 1(106), 1-113. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.20250002>.
- SILVA, R. T. da. (2025). **Neurologia dos Sistemas Sensoriais, Motores e Cognitivos: Interfaces Clínicas e Educacionais**. *COGNITIONIS Scientific Journal*, 8(2), e685. <https://doi.org/10.38087/2595.8801.685>.
- SILVA, R. T. da. **Neuroeducação, ciência multidisciplinar: psicologia, educação e neurociência**. *Ciências da Saúde*, Volume 29 - Edição - 146/MAI 2025 / 09/05/2025. DOI: [10.69849/revistaft/ma10202505091504](https://doi.org/10.69849/revistaft/ma10202505091504).
- SILVA, Rômulo Terminelis da. **Saúde mental, psicologia do esporte e neuroeducação na formação docente**. Juiz de Fora, Minas Gerais: Arcádia Consultoria e Editora, 2026.
- SILVA, Rômulo Terminelis da; PRATES, Chaiane Radtke; THEODORIDIS, Nicolas. **O professor contemporâneo como agente de transformação social: desafios, motivações e práticas pedagógicas no contexto educacional atual**. *Revista Científica Educ@ção*, v. 9, n. 1, p. 1–17, e807, 2026. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.807>.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

TOKUHAMA-ESPINOSA, Tracey. **Neuromyths in education: prevalence and predictors of misconceptions among teachers**. New York: Routledge, 2018.

Submissão: abril de 2026. Aceite: abril de 2026. Publicação: maio de 2026.

SILVA, R.T. Formação docente na contemporaneidade: egoesclerose e a saúde mental docente, neuroeducação e desempenho humano no contexto escolar. Palestra. **Anais** – V Congresso Nacional de Educação na Contemporaneidade, Natal/RN, v. 3, n. 1, p. 01-17, mai./2026.

