

**QUALIDADE DE VIDA DOCENTE: O CUIDADO DE SI COMO PRÁTICA ÉTICA
FRENTE AOS PROCESSOS DE ADOECIMENTO**

TEACHERS' QUALITY OF LIFE: SELF-CARE AS AN ETHICAL PRACTICE IN THE
FACE OF PROCESSES OF ILLNESS

CALIDAD DE VIDA DOCENTE: EL CUIDADO DE SÍ COMO PRÁCTICA ÉTICA
FRENTE A LOS PROCESOS DE ENFERMEDAD

Janeísa Botelho Barros Benevides¹ 0009-0006-5712-1796
Roseli de Carvalho Magalhães² 0009-0007-3943-4104
Ginaldo Cardoso de Araújo³ 0000-0002-2407-5790

¹Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Guanambi, Bahia, Brasil;
janeisabotelho@hotmail.com

²Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Guanambi, Bahia, Brasil;
roseli.magalhaes@educacao.ba.gov.br

³Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Guanambi, Bahia, Brasil; garaujo@uneb.br

RESUMO:

O objetivo deste artigo é discutir como a qualidade de vida docente no Ensino Médio é abordada na literatura, problematizando os processos de adoecimento à luz do conceito foucaultiano de cuidado de si. Do ponto de vista metodológico, trata-se de uma pesquisa de caráter teórico-bibliográfico em que o levantamento foi realizado no Portal de Periódicos CAPES e de referências da disciplina “Qualidade de Vida e Trabalho Docente”, vinculada ao PPGEDUF. Os resultados evidenciam a escassez de estudos que articulem diretamente os descritores “trabalho docente” e “cuidado de si”, tendo sido localizados apenas cinco trabalhos após diversas tentativas. Embora os estudos apontem o sofrimento e o desgaste vivenciados pelos professores, são ainda incipientes as análises que compreendem a qualidade de vida como um processo ético-político, vinculado às formas pelas quais o sujeito se relaciona consigo mesmo e com as normas que regulam o exercício da docência.

Palavras-chave: qualidade de vida docente; cuidado de si; adoecimento docente; ensino médio

ABSTRACT:

The objective of this article is to discuss how the quality of life of teachers in secondary education is addressed in the literature, problematizing the processes of illness in light of the Foucauldian concept of self-care. From a methodological point of view, this is theoretical-bibliographical research in which the survey was carried out in the CAPES Periodicals Portal and references from the discipline "Quality of Life and Teaching Work," linked to the PPGEDUF. The results show a scarcity of studies that directly articulate the descriptors "teaching work" and "self-care," with only five works being located after several attempts. Although studies point to the suffering and burnout experienced by teachers, analyses that

understand quality of life as an ethical-political process, linked to the ways in which the individual relates to themselves and to the norms that regulate the practice of teaching, are still incipient.

Keywords: teachers' quality of life; care of the self; teacher illness; secondary education.

RESUMEN:

El objetivo de este artículo es analizar cómo se aborda la calidad de vida del profesorado de educación secundaria en la literatura, problematizando los procesos de enfermedad a la luz del concepto foucaultiano de autocuidado. Desde un punto de vista metodológico, se trata de una investigación teórico-bibliográfica en la que la búsqueda se realizó en el Portal de Publicaciones Periódicas de CAPES y referencias de la disciplina "Calidad de Vida y Trabajo Docente", vinculada al PPGEDUF. Los resultados muestran una escasez de estudios que articulen directamente los descriptores "trabajo docente" y "autocuidado", habiéndose localizado tan solo cinco trabajos tras varios intentos. Si bien los estudios señalan el sufrimiento y el agotamiento que experimentan los docentes, los análisis que entienden la calidad de vida como un proceso ético-político, vinculado a la forma en que el individuo se relaciona consigo mismo y con las normas que regulan la práctica docente, aún están en sus inicios.

Palabras clave: calidad de vida docente; cuidado de sí; enfermedad docente; educación secundaria.

Introdução

No contexto contemporâneo, a qualidade de vida docente tem se firmado como uma temática frequente nas pesquisas educacionais, especialmente em função do crescente reconhecimento dos processos de adoecimento que atravessam o exercício da docência. Na situação específica do Ensino Médio, tais processos tendem a se potencializar, uma vez que esse nível de ensino se caracteriza por atribuições pedagógicas ampliadas, cobranças por desempenho, mecanismos de responsabilização individual do professor e demandas institucionais que impactam diretamente sobre as práticas cotidianas de trabalho docente. Essas circunstâncias têm produzido efeitos sobre a saúde física e psíquica dos docentes, fragilizando não apenas o desempenho profissional, mas também o significado conferido ao trabalho educativo.

A atividade docente tem se configurado, paulatinamente, por movimentos de sobrecarga, precariedade e aumento do trabalho fora da sala de aula, o que contribui para a emergência de quadros de estresse, exaustão emocional e desgaste profissional (Honda; Cardoso; Mussi, 2025). Nessa conjuntura, a qualidade de vida passa a ser compreendida, em grande parte dos estudos, a partir de indicadores relacionados ao bem-estar, à satisfação no trabalho e à capacidade de enfrentamento das adversidades (Nahas, 2017). Embora tais abordagens sejam relevantes para evidenciar os efeitos do trabalho sobre a saúde docente, elas

frequentemente se concentram no indivíduo, privilegiando formas de ajustamento e de autorregulação, sem questionar de forma mais ampla as lógicas que organizam e governam a prática pedagógica (Gonçalves, 2004). Isso se configura, pois, como a individualização do adoecimento docente sem uma análise das condições históricas, políticas e institucionais que produzem o sofrimento no interior da escola.

É nesse cenário que o conceito foucaultiano de cuidado de si se apresenta como uma chave de leitura relevante para reavaliar a qualidade de vida docente. Em Foucault (2004), o cuidado de si não se constitui como uma prática direcionada ao autocuidado no sentido terapêutico ou higienista, mas como uma atitude ética pela qual o sujeito se ocupa de si mesmo, interrogando as verdades que o constituem e os modos pelos quais é governado. Vê-se, portanto, que Foucault propõe um entendimento muito mais amplo e profundo, no sentido de olhar para a prática docente de forma contínua e reflexiva, examinando criticamente a forma de viver, pensar e agir, entendendo o professor como um sujeito moldado pelas relações de poder que moldam sua vida, suas relações, sua identidade profissional.

Ao lançar mão do cuidado de si (Foucault, 2004) como conceito basilar, este artigo traz para a discussão a qualidade de vida docente centrada em uma lógica focada na adequação individual para uma abordagem analítica, apta a evidenciar as relações entre adoecimento, modelos educacionais predominantes e processos de subjetivação. Tal deslocamento permite compreender a qualidade de vida não apenas como ausência de sofrimento, mas como um processo ético-político, no qual o professor pode produzir modos de relação consigo mesmo que não se reduzam às exigências normativas do trabalho escolar (Bohrer; Schwengber, 2022).

Diante disso, o objetivo deste artigo é discutir como a qualidade de vida docente no Ensino Médio é abordada na literatura, problematizando os processos de adoecimento à luz do conceito foucaultiano de cuidado de si.

Metodologia

Este estudo se apoia nos pressupostos da pesquisa qualitativa (Mussi *et al.*, 2019), de caráter teórico-bibliográfico, que almejou contribuir para o campo educacional ao relacionar qualidade de vida, subjetividade e práticas de resistência, tendo em vista o professor como sujeito ético e histórico no contexto institucional da educação. Suas etapas compreenderam a

seleção e análise de produções acadêmicas sobre qualidade de vida e adoecimento docente, articuladas à leitura foucaultiana do cuidado de si.

Com base nesse delineamento, o referencial teórico analisado foi composto a partir do levantamento realizado no Portal de Periódicos CAPES e da bibliografia básica e complementar da disciplina Qualidade de Vida e Trabalho Docente, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Educação e Formação Docente da Universidade do Estado da Bahia, por se tratar de referências previamente validadas no contexto *stricto sensu* e coerentes com o objeto da pesquisa.

Inicialmente, optou-se pelas buscas no Portal de Periódicos CAPES. Elencou-se os descritores *qualidade de vida docente, cuidado de si e Foucault*, acompanhados do booleano AND, mas não obtivemos nenhum resultado. Outra tentativa foi feita, agora com os descritores *adoecimento docente, cuidado de si e Foucault*, também utilizando o booleano AND e, mais uma vez, nenhum resultado encontrado. Muitas outras buscas foram realizadas, com os descritores *qualidade de vida docente, adoecimento docente, cuidado de si e ensino médio; adoecimento docente, cuidado de si e ensino médio; trabalho docente, adoecimento docente, cuidado de si e ensino médio; trabalho docente, cuidado de si e ensino médio; adoecimento docente e cuidado de si; qualidade de vida docente e cuidado de si*; todas elas utilizando o booleano AND entre as palavras, mas em todos os casos nenhum resultado foi encontrado. Destaca-se a escassez de estudos que articulem diretamente estes descritores, tendo sido localizados, no Portal de Periódicos da CAPES, apenas cinco trabalhos, após as diversas tentativas, com os descritores *trabalho docente e cuidado de si*.

Após a leitura dos títulos, palavras-chave e dos resumos dos cinco trabalhos, quatro foram selecionados. O trabalho excluído não contava com as palavras-chave deste trabalho, não versando, portanto, com a temática aqui pesquisada. Foram incluídos aqueles estudos que abordam a qualidade de vida, o sofrimento e o adoecimento docente no contexto da Educação Básica, com ênfase no Ensino Médio, juntamente com contribuições teóricas que abordam os processos de subjetivação, as relações de poder e as práticas de si no campo educacional.

As produções selecionadas, assim como as referências utilizadas na disciplina da Pós-graduação, Qualidade de vida e trabalho docente, foram analisadas de modo interpretativo e reflexivo, à luz da perspectiva foucaultiana, especialmente do conceito de cuidado de si, compreendido como chave analítica importante para identificar tensões, lacunas e diálogos na abordagem da qualidade de vida docente, dos processos de adoecimento e das possibilidades de resistência no contexto institucional da educação.

Qualidade de Vida docente no Ensino Médio

Quando se fala em Qualidade de Vida é comum a variabilidade de percepções individuais acerca da sua conceitualização. Diante de seu caráter subjetivo e multidimensional, diversos fatores concorrem para a determinação da qualidade de vida de indivíduos e coletividades. De modo geral, essa noção está associada a aspectos como condições de saúde, longevidade, satisfação profissional, renda, oportunidades de lazer, relações familiares, níveis de disposição e prazer, bem como dimensões de ordem espiritual (Nahas, 2017).

Em uma perspectiva mais abrangente, a qualidade de vida pode ser entendida como um indicador da própria dignidade humana (Nahas, 2017), na medida em que pressupõe a satisfação das necessidades humanas fundamentais. Embora sua compreensão intuitiva seja relativamente acessível, a definição objetiva do conceito revela-se complexa. Em outras palavras, não seria possível erguer um debate sobre qualidade de vida sem relacioná-lo às condições de trabalho, especialmente, a um estudo de qualidade de vida na docência.

Há consenso na literatura de que o trabalhador docente tem manifestado significativa insatisfação em relação às suas condições de vida. Inúmeras situações inerentes ao exercício da docência, têm interferido diretamente em sua qualidade de vida, por se apresentarem como insuficientes. Honda, Cardoso e Mussi (2025) afirmam que as condições de trabalho docente, compreendidas a partir de elementos como a infraestrutura escolar, a organização da jornada laboral e a qualidade das relações interpessoais no ambiente institucional, exercem impacto direto sobre a saúde dos professores. Contextos escolares caracterizados por precariedade estrutural tendem a limitar o desenvolvimento das práticas pedagógicas e a comprometer os processos de interação social. De modo articulado, esses fatores contribuem para o desgaste físico e psíquico dos docentes, repercutindo negativamente em sua qualidade de vida e no exercício profissional.

Alcançar uma vida satisfatória e marcada pelo bem-estar constitui um dos principais anseios da condição humana (Silva, 2014). No entanto, conforme Lyrio (2024), no âmbito do trabalho docente, esse ideal passa a ser tensionado pelas transformações estruturais que incidem sobre a organização da profissão, especialmente a partir das reformas políticas de orientação neoliberal implementadas na década de 1990, as quais produziram impactos significativos sobre a profissionalização docente ao redefinirem a formulação, o desenho e a implementação das políticas educacionais como atribuições de instâncias centrais, instaurando

formas de gestão e controle (Barros; Seixas; Cardoso, 2022) que submetem a prática educativa a uma racionalidade econômica própria da governamentalidade neoliberal e do Estado mínimo.

Tal perspectiva desconsidera o papel central do Estado, bem como os determinantes políticos, sociais e institucionais que atravessam os problemas educacionais. Como consequência, o Estado progressivamente se exime de suas responsabilidades, vinculando o êxito ou o fracasso educacional ao desempenho individual do profissional docente (Lyrio, 2024). Deste modo, a responsabilidade pela qualidade de vida é transferida ao indivíduo (Gonçalves, 2004), como se seus níveis de bem-estar fossem resultado apenas de escolhas pessoais. Com isso, o Estado reduz seu compromisso, enquanto o sujeito passa a ser culpabilizado por não mudar hábitos ou adotar determinados estilos de vida.

Nesse contexto, a busca por um equilíbrio contínuo entre as demandas torna-se cada vez mais difícil, uma vez que o trabalho docente é constantemente reconfigurado pela implementação sucessiva de novas legislações, o que intensifica as condições do exercício da docência e contribui para o adoecimento profissional (Honda; Cardoso; Mussi, 2025). O trabalho docente tem produzido múltiplos fatores de desgaste, tais como a exposição contínua a situações estressoras, tensão emocional, ocorrência de distúrbios musculoesqueléticos, além de exaustão física e psíquica. Soma-se a esse quadro a restrição ao lazer e a limitação de investimentos em outras atividades, condicionadas tanto pela insuficiência da remuneração quanto pela escassez de tempo disponível. Esses elementos, articulados, concorrem para o comprometimento progressivo da qualidade de vida desses profissionais (Barros; Seixas; Cardoso, 2022). O tempo que deveria ser utilizado para descanso, lazer e autocuidado é reiteradamente ocupado pelo trabalho, prejudicando o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Dada a centralidade do papel docente, torna-se indispensável assegurar condições adequadas de saúde física e psíquica para que o professor possa atuar de modo efetivo no processo de ensino e aprendizagem, o que exige maior atenção institucional, com oferta de suporte material, formativo, pedagógico e psicossocial frente às múltiplas demandas da profissão. Assegurar o seu bem-estar implica investir no desenvolvimento da sociedade, uma vez que a educação constitui um dos eixos fundamentais do progresso social (Rocha; Pina; Cardoso, 2022). Nesse sentido, o adoecimento docente está fortemente associado à pressão, cobrança e exigências pelas quais perpassa a profissão, transferindo, desta forma a

responsabilidade pelo bem-estar docente do âmbito individual para o plano das políticas públicas educacionais e das condições físicas de trabalho.

Adoecimento docente: discursos e recorrências

A educação tem sido progressivamente submetida a uma lógica mercantil, processo que tem acarretado perdas significativas e repercutido na precarização do trabalho docente. Nesse contexto, os professores são compelidos a intensificar seus esforços, ampliar vínculos contratuais e prolongar a jornada de trabalho para além dos limites institucionais, invadindo a esfera da vida pessoal e desconsiderando sua condição humana (Martins, 2018). As condições de trabalho docente configuram-se como motivo de crescente preocupação, uma vez que o contexto educacional contemporâneo impõe ao professor a constante revisão de suas práticas e a necessidade de reinvenção profissional (Barros; Seixas; Nunes, 2022).

Gross da Silva e Ferreira da Silva (2022) complementam este pensamento ao afirmar, que as condições de trabalho docente estão intrinsecamente relacionadas tanto à infraestrutura e ao ambiente físico da instituição escolar quanto às múltiplas relações estabelecidas com colegas, estudantes, famílias e equipe gestora. Esse conjunto de fatores amplia as atribuições do professor e impõe exigências diversas ao exercício profissional, contribuindo para a intensificação do estresse e para o progressivo desencanto em relação à docência. As relações profissionais passam a ser mediadas por vínculos cada vez mais artificiais, marcados pelo acirramento da competição e do individualismo, o que contribui para o empobrecimento da subjetividade.

Ademais, os próprios docentes internalizam essas exigências, cobrando-se de forma excessiva tanto no exercício profissional quanto na vida privada, processo que tem resultado no aprofundamento do sofrimento docente (Martins, 2018). Esse processo tem resultado na intensificação e sobrecarga do trabalho, marcada por jornadas extensas e pela ampliação das responsabilidades, o que favorece o surgimento de agravos à saúde e/ou adoecimento, tais como ansiedade, estresse, depressão e a Síndrome de Burnout (Martins, 2018). Observa-se uma crescente cobrança social direcionada às instituições escolares e aos seus profissionais, no sentido de que assumam uma postura proativa frente à resolução de problemas de natureza social, tais como a violência e as condições de vulnerabilidade das famílias (Gross da Silva; Ferreira da Silva, 2022). Ocorre que tais demandas promovem um deslocamento de

responsabilidades que não vêm acompanhadas de condições físicas, estruturais e formativas compatíveis com as necessidades.

Essas demandas extrapolam as atribuições pedagógicas da escola e incidem diretamente sobre o exercício profissional dos docentes, impactando negativamente seu desempenho no âmbito da ação educativa (Martins, 2018). A ampliação das exigências e responsabilidades atribuídas aos professores, resultando na fragmentação do trabalho docente e na incorporação de demandas cada vez mais complexas, ultrapassam o domínio estritamente pedagógico, passando a requerer, além das competências didático-metodológicas, o desenvolvimento de habilidades de ordem emocional e social para a condução do processo educativo (Barros; Seixas; Nunes, 2022).

Esse conjunto de pressões contribui para a intensificação do trabalho docente e para a submissão dos profissionais a regimes ampliados de responsabilização e controle, os quais restringem sua autonomia e autoridade pedagógica, incidindo diretamente sobre os modos de subjetivação que atravessam essa categoria profissional (Barros; Seixas; Nunes, 2022). O discurso centrado na responsabilização, na eficiência e na eficácia incide diretamente sobre a subjetividade docente, esvaziando ou mesmo anulando a satisfação profissional. Aquilo que deveria constituir uma competência ancorada em habilidades desenvolvidas no âmbito da profissionalização e da profissionalidade docente acaba por se converter em um movimento regressivo, na medida em que o trabalho pedagógico passa a ser predominantemente orientado pelo cumprimento de metas e pela obtenção de resultados mensuráveis. (Gross da Silva; Ferreira da Silva, 2022). Esse deslocamento deixa evidente a lógica do Neoliberalismo, em que a prática docente deixa de ser vista como um trabalho intelectual para ser avaliado a partir de indicadores e taxas de desempenho dos estudantes.

O cuidado de si em Michel Foucault: contribuições para pensar a qualidade de vida docente

Pensar sobre a qualidade de vida docente requer o descentramento de visões meramente centradas no indivíduo, que costumam responsabilizar o sujeito pelo seu próprio adoecimento, dissociando os processos históricos, políticos e institucionais que permeiam o exercício da docência. É nesse horizonte analítico que o conceito de cuidado de si, à luz de Michel Foucault, em seus estudos sobre a ética na Antiguidade, que abrangem o período do século V a.C. aos séculos IV-V d.C., proporciona contribuições significativas para a

compreensão das possibilidades de resistência e análise do vínculo histórico entre subjetividade e verdade (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018), bem como do processo de subjetivação perante os modos atuais de precarização das relações de trabalho e de intensificação dos mecanismos de controle sobre o trabalho docente.

Nessa perspectiva, “o cuidado de si é uma necessidade” (Teixeira 2022, p. 51). Dessa forma, a educação livre do sujeito vincula-se a uma prática de caráter espiritual, estruturada a partir de, ao menos, três princípios fundamentais. Primeiramente, parte-se do entendimento de que a verdade não se apresenta ao sujeito como um dado imediato, acessível por um simples ato cognitivo. Em segundo lugar, o acesso à verdade pressupõe um processo de transformação do próprio sujeito, que implica modificar-se e, em certa medida, tornar-se outro em relação a si mesmo. Por fim, em terceiro lugar, a verdade somente se torna acessível mediante um custo ético, isto é, mediante um preço que compromete o próprio ser do sujeito e o afeta de maneira constitutiva (Foucault, 2010). Em contraste com essa concepção, o autor aponta que, no pensamento moderno, a noção de “sujeito” está associada, à ideia de assujeitamento, compreendida como a constituição do indivíduo a partir de práticas de dominação e de normatização (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

É a partir dessa problematização que Foucault não propõe a transposição direta do cuidado de si, tal como formulado na ética greco-romana para a contemporaneidade; antes, toma essas práticas como referência analítica para refletir sobre modos de compreender as redes de poder que constituem os sujeitos e, simultaneamente, sobre a possibilidade de produzir outras configurações, abrindo espaço para práticas de liberdade (Boscariol, 2020). Nessa direção, para Foucault (2004), o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) não se reduz a um conjunto delimitado de práticas introspectivas ou individualistas, nem se identifica com práticas de promoção de bem-estar descontextualizadas do contexto social. Trata-se, antes, de uma disposição ética do sujeito voltada à atenção sobre si mesmo, por meio da qual busca problematizar os processos que o constituíram enquanto sujeito, as verdades que orientam sua subjetividade e as possibilidades de deslocamento, mudança ou transformação que esse movimento reflexivo pode engendrar em sua própria forma de ser (Boher; Schwengber, 2022).

Ao retomar essa noção, Foucault (2004) evidencia que o cuidado de si está intrinsecamente ligado às relações de poder e aos modos de governo dos sujeitos. A partir do movimento de distanciamento e de aproximação de si, o sujeito torna-se progressivamente capaz de constituir-se como preparado, autônomo e consciente de si. Tal

processo exige uma transformação de si mesmo no interior das relações de poder que o atravessam. Contudo, não é suficiente apenas identificar ou refletir sobre os mecanismos de controle que incidem sobre o corpo. Antes disso, torna-se necessário um exercício de liberação de si, entendido como a possibilidade de expressão da subjetividade para além da submissão a estruturas discursivas de natureza moral ou social. Desse modo, configura-se uma preparação, uma educação de si, um percurso, uma técnica coerente com a autonomia e a consciência do sujeito, capaz de sustentar um modo de vida no qual a vontade de saber do indivíduo não seja suprimida pela vontade de saber das instituições ou por intenções estratégicas próprias da modernidade ocidental (Teixeira, 2022).

O profissional que exerce práticas de cuidado de si e, portanto, desenvolve uma postura reflexiva e crítica em relação à própria atuação, apresenta maiores condições de reconhecer e enfrentar os desafios inerentes ao exercício profissional, elaborando estratégias que lhe permitem responder a tais exigências sem renunciar aos princípios éticos que orientam a prática profissional, aspecto diretamente vinculado à construção e ao fortalecimento do sentimento de profissionalidade (Bohrer; Schwengber, 2022). Isso se justifica pelo entendimento de que o exercício do governo dos outros pressupõe, previamente, o cuidado e o governo de si mesmo (Zamproga, 2023). Entretanto, observa-se que os modos contemporâneos de governo frequentemente se sustentam na produção e difusão de discursos que se apresentam como portadores de verdades impositivas, isto é, enunciados alinhados às racionalidades desses modos de governo e que operam como mecanismos de legitimação de suas próprias ações. Diante desse cenário, o principal desafio do cuidado de si, quando situado no âmbito do exercício político, reside precisamente na problematização de sua relação com o cuidado da verdade (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

Nesse sentido, a prática da ascese e a franqueza no processo de conversão a si permitem ao indivíduo, a partir do enigma de si, constituir-se enquanto sujeito no enfrentamento das normas e prescrições, de modo que sua existência passe a produzir, em si mesma, uma obra de caráter artístico (Teixeira, 2022). É justamente nesse horizonte ético-estético que a experiência passa a ser mediada por práticas que configuram uma estética da existência, na qual a vida humana é compreendida como um processo de elaboração contínua (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

Essa compreensão do sujeito enquanto agente ativo de sua própria constituição encontra ressonância nas abordagens contemporâneas sobre qualidade de vida, que têm enfatizado de modo significativo seus fatores subjetivos e convocado a uma reflexão

articulada à concepção de sujeito e aos processos de subjetivação que lhe são constitutivos. Trata-se de um processo de natureza histórica e social, produzido a partir da interação do sujeito com o contexto no qual está inserido.

No contexto do trabalho docente, especialmente no Ensino Médio, observa-se que os professores estão submetidos a um conjunto de discursos e práticas que enfatizam a produtividade, a eficiência, a responsabilização individual e o alcance de resultados mensuráveis (Silva, 2023). É nesse cenário que tais dispositivos incidem diretamente sobre a subjetividade docente, intensificando o trabalho, reduzindo a autonomia do sujeito (Zamproga, 2023) e produzindo formas de sofrimento psíquico que impactam negativamente a qualidade de vida. Diante desse quadro, o cuidado de si não pode ser compreendido como uma mera adaptação do professor às condições adversas, mas como uma possibilidade de questionamento das normas que regulam o exercício da docência (Zamproga, 2023).

Pensar a qualidade de vida docente à luz do cuidado de si implica compreendê-la não como um atributo individual ou meramente subjetivo, mas como um fenômeno inscrito nos processos de subjetivação que constituem o sujeito professor. É justamente a partir dessa compreensão que a subjetivação docente pode ser analisada como resultado do conjunto de forças que atravessam e submetem o professor a diferentes discursos — de natureza pedagógica, psicológica, médica, jurídica e moral —, articuladas às forças que o próprio sujeito exerce sobre si no movimento de constituição de sua prática e de sua identidade profissional.

Nesse contexto, a elaboração de práticas por parte dos sujeitos adquire centralidade, na medida em que possibilita a problematização dos processos pelos quais se produzem as verdades que os atravessam e os conformam. Tais práticas tornam-se possíveis quando se inscrevem no exercício do cuidado de si, compreendido como condição para o reconhecimento de si enquanto sujeito historicamente situado em determinadas ordens discursivas (Boscariol, 2022).

Além disso, na perspectiva foucaultiana, o cuidado de si encontra-se intrinsecamente articulado ao cuidado com o outro, o que confere a essa noção especial relevância no campo educacional. Para que tal prática se concretize de modo consistente, é imprescindível que o próprio educador exerça o cuidado de si, fazendo dele um princípio normativo orientador de sua atuação pedagógica. É a partir dessa postura que se configuram, simultaneamente, as formas de governo de si e as maneiras de governar os outros — no caso, os educandos.

Articulada ao conhecimento de si, essa disposição favorece a constituição de uma relação com o saber ancorada em uma perspectiva crítica e, ao mesmo tempo, desconstrutiva das crenças, compreendidas como efeitos dos processos de produção e manipulação das subjetividades (Orben; Rocha, 2022). Assim, a atenção às próprias condições de vida e de trabalho não se opõe ao compromisso ético com o ensino, mas, ao contrário, constitui um elemento fundamental para a sustentação de práticas pedagógicas mais conscientes e menos adoecedoras.

Dessa forma, o cuidado de si pode ser compreendido como um caminho para a orientação de ações de resistência, na medida em que reconhece a existência de um espaço relacional entre o sujeito e o mundo. É nesse intervalo que a consciência pode operar por meio das práticas do cuidado de si, as quais assumem especial relevância no campo educativo e, particularmente, na prática docente, ao se configurarem como dispositivos orientadores dessas ações de resistência (Orben; Rocha, 2022). Ao reconhecer o professor como sujeito ético e histórico, essa perspectiva contribui para deslocar o foco do discurso da responsabilização individual, abrindo espaço para uma análise crítica das condições institucionais e políticas que estruturam o trabalho docente. Nessa direção, a adoção de tal postura deve ser compreendida como atitude ética de si, favorecendo a construção de modos de existência docente menos marcado pela exaustão frente ao trabalho educativo contemporâneo.

Conclusão

O estudo teórico sobre qualidade de vida docente no Ensino Médio permite observar que a questão tem sido amplamente discutida a partir de indicadores relacionados às condições de trabalho, à saúde física e mental, ao estresse ocupacional e à sobrecarga profissional. Embora tais indicadores sejam fundamentais para a compreensão do impacto das condições laborais no bem-estar docente, corre-se o risco de restringir tal análise a uma perspectiva descritiva e funcional, ou seja, sem analisar criticamente as causas mais profundas que perpassam as condições concretas do trabalho docente. Trata-se de uma análise mais densa e complexa para compreensão das transformações educacionais que estruturam a experiência docente contemporânea.

Nesse sentido, verifica-se que, embora os discursos científicos admitam os efeitos nocivos dessas condições, muitas abordagens tendem a tratar o adoecimento a partir de uma perspectiva predominantemente individualizante, enfatizando estratégias de adaptação,

autorregulação emocional e enfrentamento subjetivo. Tais abordagens, embora relevantes para a compreensão das condições do trabalho docente, tendem a obscurecer as dimensões éticas, políticas, subjetivas e as relações de poder que atravessam a prática pedagógica.

À luz do exposto, o diálogo com o conceito foucaultiano de cuidado de si permite analisar criticamente essas abordagens e expandir a compreensão da qualidade de vida docente. Conforme mencionado ao longo deste estudo, o cuidado de si não se configura como uma prática voltada somente ao bem-estar individual, mas como uma prática ética pela qual o sujeito se ocupa de si mesmo em relação às verdades que o constituem, interrogando os modos de subjetivação produzidos no interior das relações de poder.

A análise dos estudos, aqui selecionados, evidencia que a literatura tem privilegiado abordagens centradas nas condições objetivas de trabalho docente, com ênfase na sobrecarga, precarização e nos processos de adoecimento. Embora alguns trabalhos abordem dimensões subjetivas, estas aparecem, em geral, associadas ao sofrimento psíquico, sem avançar na compreensão do professor como sujeito que se constitui na relação consigo mesmo. Nesse sentido, observa-se a incipiência de análises que articulem qualidade de vida docente, subjetividade e práticas de resistência, compreendendo-a como um processo ético-político. Tal lacuna revela a necessidade de investigações que ultrapassem uma perspectiva instrumental, incorporando a dimensão do cuidado de si como possibilidade de ressignificação da prática docente.

Referências

BARROS, Cláudia Cristiane Andrade; SEIXAS, Marisa Fernandes; CARDOSO, Berta Leni Costa. Qualidade de vida do profissional docente: aspectos relacionados à saúde física e mental. **Cenas Educacionais**, [S. l.], v. 5, p. e15336, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/cenaseducacionais/article/view/15336>. Acesso em: 10 jan. 2026.

BARROS, Cláudia Cristiane Andrade; SEIXAS, Marisa Fernandes; NUNES, Claudio Pinto; CARDOSO, Berta Leni Costa. A precarização do trabalho docente e seus efeitos no adoecimento psíquico e na qualidade de vida. *In*: CARDOSO, Berta Leni Costa; NUNES, Claudio Pinto; FAGUNDES, Heldina Pereira Pinto (orgs.). **Qualidade de vida e saúde de profissionais da educação**. São Carlos: Pedro & João Editores, 2022. p. 109–128.

BOHRER, Eloísa de Souza Borkenhagen; SCHWENGBER, Maria Simone Vione. A formação inicial em Educação Física e a experiência do cuidado de si: uma revisão narrativa. **Revista Foco**, Curitiba (PR), v. 16, n. 1, e854, p. 1–22, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n1-122. Acesso em: 13 jan. 2026.

BOSCARIOL, Marina Contarini. **Existir docente**: processo de subjetivação e o cuidado de si. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade

Estadual de Campinas, Campinas, 2020. Disponível em: https://www.gpef.fe.usp.br/teses/boscariol_01.pdf. Acesso em: 13 jan. 2026.

FOUCAULT, Michel. **O governo de si e dos outros**. [recurso eletrônico] São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010. Disponível em: <https://archive.org/details/obras-de-michel-foucault-michel-foucault-o-governo-de-si-e-dos-outros-wmf-2010/page/113/mode/2up> Acesso em: 16 jan. 2026.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: WMF, Martins Fontes, 2004.

GOMES, Marcel Maia; FERRERI, Marcelo H.; LEMOS, Flávia. O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, Niterói, v. 30, n. 2, p. 189–195, maio/ago. 2018. DOI: 10.22409/1984-0292/v30i2/5540. Acesso em: 15 jan. 2026.

GONÇALVES, Aguinaldo. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, Roberto (orgs) **Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, p.17-26, 2004.

GROSS DA SILVA, Marlova; FERREIRA DA SILVA, Gilberto. Mal-estar docente: das contribuições da literatura à compreensão de um problema de pesquisa. **Revista Triângulo**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 1–16, 2022. DOI: 10.18554/rt.v15i1.5519. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/revistatriangulo/article/view/5519>. Acesso em: 12 jan. 2026.

HONDA, Gilena; CARDOSO, Berta Leni Costa; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas. Qualidade de Vida e adoecimento docente no Novo Ensino Médio: um estado do conhecimento. **Revista Internacional de Formação de Professores**, Itapetininga, p. e025018, 2025. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rifp/article/view/2645>. Acesso em: 9 jan. 2026.

LYRIO, A. S. **Reforma no trabalho docente: os efeitos da Lei 13.415/2017 na rede estadual de ensino médio do Espírito Santo**. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2024.

MARTINS, Lígia Márcia. O sofrimento e/ou adoecimento psíquico do (a) professor (a) em um contexto de fragilização da formação humana. **Cadernos Cemarx**, n. 11, p. 127-144, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/350217969_O_sofrimento_e_ou_adoecimento_psiquico_doa_professora_em_um_contexto_de_fragilizacao_da_formacao_humana. Acesso em: 12 jan. 2026.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; MUSSI, Leila Maria Prates Teixeira.; ASSUNÇÃO, Emerson Tadeu Cotrim; NUNES, Cláudio Pinto. Pesquisa quantitativa e/ou qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 414-430, 2019.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORBEN, Douglas João; ROCHA, Marta. Contribuições da ética do cuidado de si (Michel Foucault) para o ensino de filosofia através de problemas filosóficos. **REFilo – Revista Digital de Ensino de Filosofia**, Santa Maria, v. 8, p.1-25, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5902/24480657>. Acesso em: 22 jan. 2025.

ROCHA, Ana Geisa Barbosa; PINA, Tânia Neto; CARDOSO, Berta Leni Costa. **Qualidade de vida do professor de geografia da educação básica do NTE-20 da Bahia**. In: CARDOSO, Berta Leni Costa; NUNES, Claudio Pinto; FAGUNDES, Heldina Pereira Pinto (orgs.). *Qualidade de vida e saúde de profissionais da educação*. São Carlos: Pedro & João Editores, 2022. p. 81–107.

SILVA, Andréa Carla Castro e. **Efeitos do discurso neoliberal na educação: o projeto de vida como dispositivo pedagógico de formação do sujeito empresa**. 2023. 219 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Recife, 2023.

SILVA, Rosângela. Considerações sobre a qualidade de vida do professor na contemporaneidade. **Revista Psicologia & Saberes**, v. 3, n. 3, 2014. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/index.php/psicologia/article/view/232>. Acesso jan. 2026.

TEIXEIRA, Marcos Torres. **O cuidado de si e educação libertária em Michel Foucault**. 2022. 64 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2022.

ZAMPROGNA, Manuela. **O cuidado e a ética da transferência: um diálogo entre Freud e Foucault** [recurso eletrônico]. 2023. Dissertação (Mestrado em Educação) — Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2023.

SOBRE O/A(S) AUTOR/A(S)

Janeísa Botelho Barros Benevides: Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Educação e Formação Docente (PPGEDuF/DEDC XII/UNEB), desenvolvendo pesquisa sobre Docência Contemporânea e sentidos do Cuidado de Si entre os professores do Ensino Médio. Servidora efetiva técnico administrativa, ocupante do cargo de Técnica em Assuntos Educacionais do IF Baiano - Campus Itapetinga (desde 2011), onde atua na Secretaria de Registros Acadêmicos - SRA.

Contribuição de autoria: Autora.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7407755751381608>

Roseli de Carvalho Magalhães: Mestranda em Educação e Formação de Professores pelo Programa de Pós-graduação em Educação e Formação Docente (PPGEDUF), Departamento de Educação –Campus XII-Guanambi, vinculada ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Políticas Educacionais, Avaliação e Gestão –GEPEAG. Professora efetiva da Rede Estadual de Educação da Bahia.

Contribuição de autoria: autora.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4875793550044634>

Ginaldo Cardoso de Araújo: Doutor em Educação pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professor permanente do Programa de Pós-graduação em Educação e Formação Docente (PPGEDUF) e do Programa de Pós-graduação em Ensino, Linguagem e Sociedade (PPGELS), ambos da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Membro do Grupo de Pesquisa CNPq Forma (em) ação de Professores (GEFEP).

Contribuição de autoria: autor.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2801448444389056>

Como citar este artigo

BENEVIDES, Janeísa Botelho Barros; MAGALHÃES, Roseli de Carvalho; ARAÚJO, Ginaldo Cardoso de. Qualidade de vida docente: o cuidado de si como prática ética frente aos processos de adoecimento. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 5 n. 5, 2026. DOI: 10.22481/redupa.v5i5.19369