

ENTRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA E O CUIDADO PESSOAL: O PAPEL DAS POLÍTICAS PÚBLICAS NA EDUCAÇÃO INTEGRAL E NO TRABALHO DOCENTE

Ayla Rawana da Silva Oliveira ¹

Eduardo Kauê Nóbrega Pereira ²

Bosoerg Pereira da Silva ³

RESUMO

No contexto educacional brasileiro, a sobrecarga de trabalho dos professores tem se tornado um desafio crescente. A intensificação de suas atividades, juntamente à crescente demanda por inovação pedagógica, tem impactado negativamente o bem-estar desses profissionais e, consequentemente, a qualidade do ensino. Com o intuito de reduzir essa sobrecarga, a 4ª Gerência Regional de Educação (4ª GRE), alinhada à Secretaria de Estado da Educação da Paraíba, tem se empenhado em implementar políticas públicas que promovam um equilíbrio entre a jornada de trabalho docente e a qualidade de vida dos professores. Nesse âmbito, o presente estudo analisa a eficácia das políticas de educação integral implementadas pela Secretaria de Estado da Educação da Paraíba com ênfase nas melhorias promovidas pela Lei nº 13.533/2024. Esta lei, ao estabelecer a possibilidade de escolha entre jornadas de 30 ou 40 horas semanais para os professores das escolas do Programa de Educação Cidadã Integral, busca não apenas otimizar a carga de trabalho, mas também proporcionar um melhor equilíbrio entre as atividades profissionais e pessoais dos educadores. Além disso, a implementação do Regime de Dedicção Integral (RDI) possibilita que os professores tenham cinco horas-aula semanais livres para atividades fora do ambiente escolar. Em termos metodológicos, foi realizada uma ouvidoria pública nas escolas pertencentes à 4ª Gerência, na qual foram analisadas, comparadas e qualificadas as políticas de educação integral quanto ao seu impacto na rotina docente. Os resultados demonstram que essas mudanças contribuem significativamente para a redução da sobrecarga de trabalho, proporcionando mais tempo para que os professores se dediquem ao seu bem-estar, sem prejudicar o processo de aprendizagem dos alunos.

Palavras-chave: Sobrecarga docente, Jornada de trabalho, Educação integral, Bem-estar docente, Política educacional.

¹ Graduando do Curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal - UFCG, ayla.rawana@estudante.ufcg.edu.br;

² Graduado pelo Curso de Licenciatura em Matemática da Universidade Federal - UFCG, eduardo.kaue@estudante.ufcg.edu.br;

³ Professor orientador: Mestre, da Universidade Estadual - UFPB, bosoerg.silva@professor.pb.gov.br;



INTRODUÇÃO

No cenário educacional brasileiro, a sobrecarga de trabalho docente tem se apresentado como um dos principais desafios enfrentados pelas redes de ensino. A intensificação das demandas pedagógicas, junto com a crescente necessidade de inovação metodológica, tem impactado negativamente tanto no bem-estar dos professores quanto na qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Segundo Fernandes e Vandenbergue (2018, p. 75), “As condições estressantes enfrentadas na rotina diária do professor podem levar a um desequilíbrio entre o trabalho e a saúde física e mental...”.

Diante dessa realidade, é fundamental analisar políticas públicas que sejam capazes de garantir uma melhor condição de trabalho para os docentes. Nesse contexto, a Secretaria de Estado da Educação da Paraíba, por meio da 4ª Gerência Regional de Educação (4ª GRE), tem buscado implantar medidas que visam melhorar a jornada de trabalho do docente. Com ênfase na Lei nº 13.533/2024, que estabelece a possibilidade de escolha entre jornadas de 30 ou 40 horas semanais para professores das escolas do Programa de Educação Cidadã Integral. Além disso, a implementação do Regime de Dedicação Integral (RDI) possibilita que os professores tenham cinco horas-aula semanais livres para atividades fora do ambiente escolar. Servindo como forma de valorizar a vida do docente, oferecendo equilíbrio para a vida pessoal e profissional.

O presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia dessas políticas no âmbito do Programa de Educação Cidadã Integral. Para essa finalidade, foi realizada uma ouvidoria pública nas escolas da 4ª GRE, na qual se compararam e qualificaram as percepções sobre os impactos dessas mudanças na rotina docente. Os resultados mostram uma considerável redução da sobrecarga de trabalho, favorecendo o equilíbrio entre prática pedagógica e qualidade de vida, sem danos para o processo de aprendizagem. Pode-se afirmar que tais medidas representam avanços importantes nas políticas educacionais do estado, como instrumentos de valorização e sustentabilidade da profissão docente.



METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e analítico, voltada à investigação da eficácia das políticas públicas de educação integral implementadas pela Secretaria de Estado da Educação da Paraíba, com ênfase na Lei nº 13.533/2024 e no Regime de Dedicção Integral (RDI).

O público-alvo da pesquisa compreendeu os professores das escolas vinculadas à 4ª Gerência Regional de Educação (4ª GRE). Para coleta de dados, foi realizada uma ouvidoria pública, por meio da aplicação de um formulário estruturado, composto por 31 questões de natureza objetiva e discursiva, distribuídas em três eixos de análise: (i) jornada de trabalho docente (carga horária, equilíbrio entre vida pessoal e profissional); (ii) impactos na prática pedagógica (planejamento, inovação metodológica, acompanhamento do estudante); e (iii) bem-estar e qualidade de vida (saúde, motivação e satisfação profissional). O instrumento possibilitou a coleta de percepções sobre os efeitos das novas políticas educacionais no cotidiano dos docentes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A discussão sobre a sobrecarga e a intensificação do trabalho docente ocupa espaço central na literatura educacional contemporânea, na medida em que revela o impacto das transformações sociais, políticas e econômicas sobre a atividade dos professores. Para Viegas (2022), o trabalho docente raramente se encerra no espaço escolar, estendendo-se para o ambiente doméstico, onde planejamento, correção de avaliações e elaboração de materiais pedagógicos se somam às responsabilidades familiares. Esse aumento da jornada profissional contribui para a sensação de estar permanentemente em serviço, o que gera desgaste físico e psicológico, além de comprometer a qualidade de vida.

Na mesma direção, Garcia e Anadon (2009) apontam que a intensificação do trabalho docente se inscreve no contexto das reformas educacionais dos anos 1990, fortemente influenciadas pela racionalidade neoliberal. Essas reformas ampliaram as atribuições dos professores, exigindo maior envolvimento administrativo, participação em processos avaliativos, adequação a padrões curriculares centralizados e engajamento em formações continuadas, sem a devida contrapartida em condições de trabalho e remuneração. As autoras destacam ainda que, ao lado da intensificação imposta pelas



políticas educacionais, ocorre a autointensificação, quando os docentes internalizam discursos de profissionalismo e responsabilidade moral, assumindo voluntariamente tarefas adicionais em nome da dedicação e do compromisso com os estudantes.

Os estudos convergem ao evidenciar que o fenômeno da intensificação não se reduz ao aumento das horas trabalhadas, mas envolve a colonização do tempo e do espaço docente por demandas externas. Como observa Viegas (2022), muitas professoras relatam trabalhar “todo o tempo”, incluindo finais de semana e períodos de descanso, para atender às exigências impostas. Essa colonização, segundo Hargreaves (1998, apud GARCIA; ANADON, 2009), representa a captura da subjetividade docente, uma vez que abarca não apenas os aspectos técnicos do trabalho, mas também os afetivos e emocionais, transformando dedicação e cuidado em mecanismos de responsabilização e controle.

A análise de Garcia e Anadon (2009) ressalta ainda a forte dimensão de gênero presente nesse processo. Por se tratar de uma profissão majoritariamente feminina, a sobrecarga docente é atravessada pela dupla jornada: de um lado, a intensificação das demandas escolares; de outro, a continuidade das tarefas domésticas e familiares, que raramente encontram uma divisão equitativa. Essa sobreposição evidencia a associação histórica entre docência, cuidado e maternidade, frequentemente utilizada pelos discursos oficiais para reforçar o caráter missionário da profissão e naturalizar a responsabilização das mulheres pelo sucesso ou fracasso da escola.

As consequências desse cenário para a saúde docente são amplamente reconhecidas. Viegas (2022) indica que sintomas como estresse, ansiedade, insônia e problemas físicos, sobretudo relacionados à voz e à postura, são recorrentes entre os professores, muitos dos quais continuam trabalhando mesmo em condições de adoecimento, seja pela precariedade dos vínculos empregatícios, seja por políticas que penalizam afastamentos. Garcia e Anadon (2009) complementam essa perspectiva ao mostrar que o sentimento de frustração convive com uma paradoxal satisfação profissional, na medida em que as professoras, apesar das queixas, associam a intensificação do trabalho ao reconhecimento de maior profissionalismo e competência.

Portanto, o referencial teórico aponta que a sobrecarga e a intensificação do trabalho docente são fenômenos estruturais, atravessados por políticas de reforma educacional, discursos de responsabilização individual e condições sociais desiguais, especialmente de gênero. Esses processos revelam que a profissão docente tem sido progressivamente marcada por exigências que extrapolam o espaço da sala de aula e



colonizam a vida pessoal, impactando o bem-estar e a saúde dos professores. Compreender tais dimensões é fundamental para analisar iniciativas que busquem reverter esse quadro, seja por meio de políticas de valorização, seja pela reorganização da jornada de trabalho docente.

As políticas públicas educacionais, enquanto instrumentos fundamentais para assegurar o direito à educação, têm ocupado espaço de destaque nos debates acadêmicos. Ferreira e Santos (2014) ressaltam que a qualidade da educação pública no Brasil deve ser compreendida como um direito social, garantido constitucionalmente e reforçado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (1990) e pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (1996). Para os autores, não basta apenas garantir o acesso às escolas, é necessário também assegurar condições estruturais, metodológicas e humanas que efetivem uma formação cidadã. Assim, a qualidade educacional não deve ser reduzida a indicadores quantitativos, mas entendida como um compromisso político e ético capaz de promover inclusão e justiça social.

Nessa mesma perspectiva, Santos e Vasconcelos (2023) enfatizam que a responsabilidade estatal é elemento central para a efetivação das políticas públicas educacionais. De acordo com os autores, cabe ao Estado garantir o acesso, a qualidade e a equidade, por meio de planejamento, investimentos adequados, valorização docente e participação social. As políticas educacionais, nesse sentido, devem ser vistas como um conjunto de diretrizes, planos e ações que abrangem desde a infraestrutura escolar até a implementação de programas que minimizem desigualdades sociais. Os autores reforçam que somente através da atuação planejada do Estado, em consonância com os princípios constitucionais, é possível assegurar que a educação cumpra sua função de formar cidadãos críticos e engajados.

Ao relacionar as duas perspectivas, percebe-se que ambos os trabalhos convergem na defesa da educação como direito fundamental, mas com ênfases distintas e complementares. Enquanto Ferreira e Santos (2014) abordam a qualidade educacional como expressão de um direito social estruturante, alicerçado nos marcos normativos da Constituição de 1988, do ECA e da LDB, Santos e Vasconcelos (2023) ampliam a análise ao destacar a responsabilidade estatal como condição imprescindível para que esse direito seja garantido na prática. Dessa forma, a articulação entre base legal, compromisso governamental e participação social se mostra indispensável para a construção de uma educação pública que seja, ao mesmo tempo, inclusiva e de qualidade.



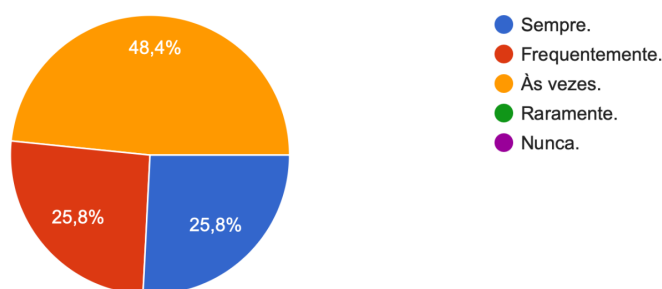
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora o público-alvo da pesquisa tenha sido todo o corpo docente da 4ª GRE, apenas 31 professores responderam ao formulário. Essa baixa adesão representa uma limitação metodológica, pois reduz a representatividade dos resultados. Ainda assim, as respostas obtidas permitem identificar tendências significativas sobre os efeitos das políticas de reorganização da jornada e do Regime de Dedicação Integral, oferecendo subsídios para reflexão sobre os avanços e os desafios da política educacional em questão.

Os resultados obtidos na pesquisa indicam que a intensificação do trabalho docente é percebida como um fenômeno estrutural, impactando não apenas a prática pedagógica, mas também a saúde física e mental dos professores e a forma como eles conseguem dedicar-se ao autocuidado. A totalidade dos participantes relatou sentir algum grau de prejuízo em sua dedicação pedagógica em razão da intensificação, sendo que 48,4% indicaram “às vezes”, 25,8% “sempre” e 25,8% “frequentemente”.

Figura 1 – Percepção docente sobre o impacto da intensificação na dedicação pedagógica

Você sente que a intensificação prejudica sua dedicação às atividades pedagógicas?
 31 respostas



Fonte: Acervo dos autores (2025).

Esse panorama reforça as análises de Viegas (2022), que enfatiza que o trabalho docente se estende além do espaço e do horário escolar, colonizando o tempo pessoal e contribuindo para o desgaste físico e emocional dos profissionais.

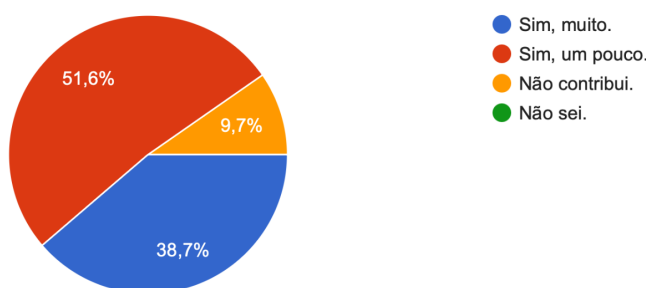


A necessidade de adaptar atividades para diferentes perfis de alunos aparece como uma das principais fontes da intensificação. Entre os participantes, 38,7% afirmaram que essa necessidade contribui muito para o aumento da carga de trabalho, enquanto 51,6% declararam que contribui um pouco. Apenas 9,7% consideraram que não há contribuição.

Figura 2 – Contribuição da adaptação de atividades à intensificação do trabalho docente

Você percebe que a necessidade de adaptar atividades para diferentes perfis de alunos contribui para a intensificação da sua carga de trabalho?

31 respostas



Fonte: Acervo dos autores (2025).

Esses dados reforçam a ideia de que a intensificação não se trata apenas de horas adicionais, mas de demandas complexas que exigem planejamento, atenção individualizada e constante atualização metodológica, o que dialoga com a perspectiva de Garcia e Anadon (2009) sobre autointensificação, em que o docente internaliza responsabilidades adicionais sem receber suporte institucional adequado.

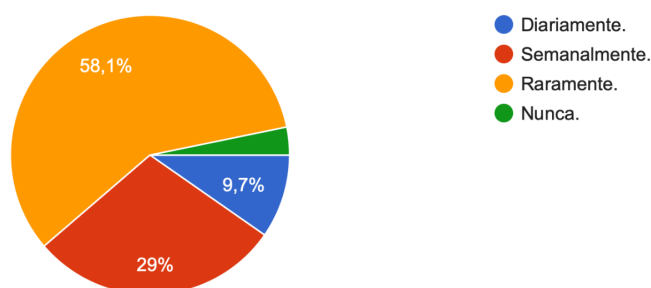
As estratégias individuais de enfrentamento revelam que os professores recorrem a práticas como planejamento semanal, organização do tempo, atividades físicas, alimentação equilibrada, momentos de lazer, convivência familiar, oração e terapia. Esses dados evidenciam que os docentes assumem grande parte da responsabilidade pelo manejo da sobrecarga, reforçando a autointensificação discutida por Garcia e Anadon (2009), e revelam a insuficiência de políticas públicas estruturadas que apoiem de forma direta o bem-estar dos profissionais.



O tempo destinado ao autocuidado é limitado, sendo raramente praticado por 58,1% dos respondentes, semanalmente por 29%, diariamente por apenas 9,7% e nunca por 3,2%.

Figura 3 – Frequência com que docentes reservam tempo para cuidados pessoais

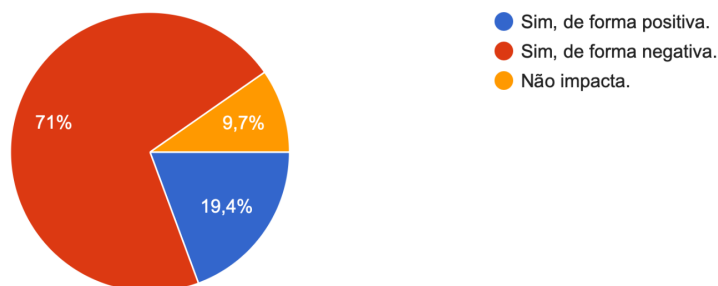
Com que frequência você reserva tempo para cuidados pessoais (lazer, exercícios, descanso)?
31 respostas



Fonte: Acervo dos autores (2025).

Essa limitação de tempo se articula diretamente com a percepção de impactos negativos na saúde, evidenciada na questão seguinte: 71% dos professores afirmaram sofrer consequências negativas em sua saúde física e mental devido à sobrecarga, enquanto apenas 19,4% perceberam efeitos positivos e 9,7% não observaram efeito algum. **Figura 4** – Percepção docente sobre o impacto da intensificação na saúde física e mental.

Você sente que sua jornada de trabalho impacta sua saúde física e mental?
31 respostas



Fonte: Acervo dos autores (2025).



Essa correlação confirma a perspectiva de Viegas (2022), mostrando que a intensificação transcende a esfera profissional e afeta o bem-estar integral dos docentes.

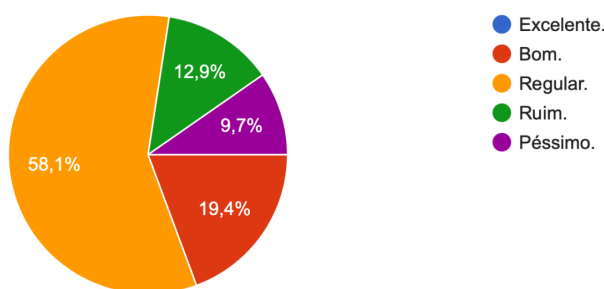
A avaliação das políticas públicas, como a Lei nº 13.533/2024 e o RDI, revelou contribuições parciais para o cuidado pessoal e a redução da sobrecarga. Enquanto 61,3% dos professores consideram que as políticas contribuem parcialmente, apenas 12,9% percebem contribuições significativas e 22,6% não observam efeito algum. A participação nos programas de saúde mental e bem-estar é mínima: apenas 6,5% já participaram, e 61,3% desconhecem a existência desses programas, evidenciando lacunas de implementação e comunicação. Esses dados reforçam a análise de Santos e Vasconcelos (2023), destacando que a efetividade das políticas públicas depende de planejamento, divulgação e acompanhamento contínuo.

Ao avaliar o suporte geral das políticas públicas para equilibrar vida profissional e pessoal, 58,1% dos professores classificaram-no como regular, 12,9% como ruim e 9,7% como péssimo, enquanto apenas 19,4% consideraram o suporte bom.

Figura 5 – Avaliação docente sobre o suporte das políticas públicas e institucionais

Como você avalia o suporte das políticas públicas da Secretaria de Estado e da escola para equilibrar sua vida profissional e pessoal?

31 respostas



Fonte: Acervo dos autores (2025).

Esse panorama evidencia que, embora existam avanços normativos, a efetividade da política depende de execução consistente, acesso direto a programas de saúde e promoção do bem-estar, e criação de ambientes escolares que respeitem limites físicos e emocionais.



O conjunto dos resultados evidencia que a sobrecarga docente e a intensificação do trabalho são problemas estruturais, atravessados por políticas educacionais, exigências institucionais e a própria internalização de responsabilidades pelos professores. A articulação entre jornada de trabalho, cuidado pessoal e políticas públicas mostra que o equilíbrio entre prática pedagógica e bem-estar depende não apenas de mudanças na carga horária, mas de estratégias de suporte sistemáticas, acessíveis e integradas ao cotidiano escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a percepção dos professores da 4ª Gerência Regional de Educação (4ª GRE) sobre a eficácia das políticas de educação integral, com destaque para a Lei nº 13.533/2024 e o Regime de Dedicção Integral (RDI), no equilíbrio entre prática pedagógica e cuidado pessoal. O objetivo foi compreender em que medida essas normativas contribuem para mitigar o cenário de sobrecarga docente.

Os resultados confirmam que a sobrecarga e a intensificação do trabalho docente são problemas estruturais e atuais, impactando negativamente a saúde física e mental de 71% dos professores e restringindo o cuidado pessoal a um tempo raramente disponível. As políticas de Educação Integral da Paraíba, por meio da reorganização da jornada de trabalho (Lei nº 13.533/2024), demonstram um importante passo na gestão do tempo docente, oferecendo um recurso fundamental para o equilíbrio. Contudo, essa contribuição é avaliada como parcial pela maioria dos respondentes, indicando que o avanço na gestão da jornada ainda não é suficiente para reverter o quadro estrutural de sobrecarga.

A principal lacuna reside no suporte institucional direto ao bem-estar e à saúde mental. A falta de ciência e de acesso a programas de cuidado e o baixo índice de participação nas políticas existentes apontam para uma falha crítica na comunicação e na efetivação das ações de suporte. A alta demanda por apoio psicológico e por espaços de descanso evidencia que o cuidado pessoal ainda é visto como responsabilidade individual, e não como uma prioridade estrutural da política pública.

Pode-se concluir que as medidas analisadas representam avanços importantes como instrumentos de valorização e sustentabilidade da profissão docente, mas o



sucesso pleno da Educação Integral e o equilíbrio entre prática pedagógica e cuidado pessoal dependem de uma ação estatal que transcenda a gestão da carga horária. É imprescindível que o foco na organização do tempo seja complementado por um suporte institucional robusto, acessível e divulgado para a saúde e o bem-estar do professor.

Como limitação deste estudo, aponta-se sua natureza pontual e concentrada em uma única GRE. Sugere-se que pesquisas futuras explorem uma análise longitudinal para acompanhar a sustentabilidade do RDI e investiguem as barreiras institucionais que impedem o acesso dos professores às políticas de saúde mental já existentes, visando aprimorar a efetividade do investimento público no docente.

REFERÊNCIAS

FERNANDES, Geyse Chrystine Pereira Souza; VANDENBERGUE, Luc. O estresse, o professor e o trabalho docente. **Revista Labor**, Fortaleza, v. 1, n. 19, p. 75–86, 2018. DOI: 10.29148/labor.v1i19.39549. Disponível em: <https://periodicos.ufc.br/labor/article/view/39549>. Acesso em: 29 jan. 2025.

FERREIRA, Cleia Simone; SANTOS, Everton Neves dos. Políticas públicas educacionais: apontamentos sobre o direito social da qualidade na educação. **Revista Labor**, Fortaleza, v. 1, n. 11, p. 143-155, 2014. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/23454>. Acesso em: 16 out. 2025.

GARCIA, M. M. A.; ANADON, S. B. Reforma educacional, intensificação e autointensificação do trabalho docente. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 30, n. 106, p. 63–85, jan. 2009.

PARAÍBA (Estado). **Entra em vigor lei que modifica carga horária e favorece professores do Ensino Integral da Rede Estadual**. Governo da Paraíba, 20 fev. 2025. Disponível em: <https://paraiba.pb.gov.br/noticias/entra-em-vigor-lei-que-modifica-carga-horaria-e-favor-ece-professores-do-ensino-integral-da-rede-estadual>. Acesso em: 02 mar. 2025.

SANTOS, Hanna Caroline de Santana; VASCONCELOS, Joilson. Políticas públicas educacionais e a responsabilidade estatal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 5, p. 2649–2658, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i5.10010. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10010>. Acesso em: 16 out. 2025.

VIEGAS, M. F. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 48, p. e244193, 2022.

