

Revista da Universidade Ibirapuera

Volume 30 – Julho/Dezembro de 2025

Páginas 33 a 45

Jaqueline Aparecida Castro Severino
Universidade Ibirapuera
jaquecastro242@gmail.com

Adriana Cássia Garcia
Universidade Ibirapuera
adriana.garcia@ibirapuera.edu.br

Alan Almario
Universidade Ibirapuera
alan.almario@ibirapuera.edu.br

Camila Soares
Universidade Ibirapuera
camila.soares@ibirapuera.edu.br

Saúde mental docente, precarização das condições do trabalho e intervenções criativas

Resumo:

Esse artigo tem como objetivo apresentar, por meio da metodologia da pesquisa bibliográfica, o tema saúde mental, adoecimento docente e fatores que impactam a saúde mental de professores. Serão abordados aspectos preventivos e minimizadores com a implementação de políticas preventivas com ênfase em fontes acadêmicas e especializadas. O presente estudo apresenta um recorte do momento pandêmico e histórico vivido recentemente: o Covid-19, fato que alertou especialistas em saúde mental. Os resultados apontam que fatores como a sobrecarga de trabalho e a falta de valorização foram prejudiciais. Ações como apoio institucional e políticas preventivas são fundamentais para minimizar os impactos sobre a saúde mental dos docentes. A adoção de práticas de autocuidado, a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e o acesso a suporte psicológico podem contribuir significativamente para a promoção do bem-estar mental dos profissionais da educação.

Palavras-chave: Saúde mental. Docentes. Prevenção. Pandemia.

Abstract

This article aims to present, through the methodology of bibliographical research, the topic of mental health, teacher illness and factors that impact the mental health of teachers. Preventive and minimizing aspects will be addressed with the implementation of preventive policies with an emphasis on academic and specialized sources. The present study presents an overview of the pandemic and historical moment recently experienced: Covid-19, a fact that alerted mental health experts. The results indicate that factors such as work overload and lack of appreciation were harmful. Actions such as institutional support and preventive policies are essential to minimize impacts on teachers' mental health. Adopting self-care practices, creating healthier work environments and access to psychological support can significantly contribute to promoting the mental well-being of education professionals

Keywords: Mental health. Teachers. Prevention. Pandemic

Introdução

A saúde mental dos docentes é um tema de crescente preocupação no campo educacional, especialmente devido ao aumento de casos de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e burnout, entre os profissionais da educação. Este trabalho tem como objetivo esclarecer o que é saúde mental e investigar os fatores que contribuem para o surgimento de quadros de doenças mentais entre os docentes e apresentar situações sugeridas por especialista como forma de prevenção e o tratamento dessas condições. A pesquisa se delimita à análise das principais causas do adoecimento mental dos professores e à identificação de abordagens preventivas e terapêuticas que podem ser aplicadas no ambiente escolar.

A investigação será desenvolvida por meio de uma pesquisa bibliográfica, utilizando fontes acadêmicas e especializadas que abordam o tema da saúde mental docente. O estudo busca responder às seguintes questões: quais são os fatores que mais afetam a saúde mental dos professores? Quais as melhores estratégias para prevenir esses quadros? Como as instituições de ensino podem contribuir para o tratamento dos profissionais afetados?

Ao final, espera-se que os resultados forneçam uma base sólida para a compreensão dos desafios enfrentados pelos docentes em relação à saúde mental e indiquem soluções eficazes para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor.

Saúde mental e adoecimento

A saúde mental envolve um conjunto de expressões do corpo e da mente, que pode incluir estresse, ansiedade, depressão e exaustão (Tostes et al., 2018). Refletir sobre saúde mental implica entender o significado deste termo. Frequentemente, as pessoas confundem saúde

mental com doenças mentais, e compartilhar medos, angústias e inseguranças pode ser visto por alguns como um sinal de fraqueza. Assim, é importante compreender o que estas terminologias significam e como são interpretadas na literatura.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades, recuperar-se de estresses cotidianos, ser produtivo e contribuir para sua comunidade (Brasil, 2017). Assim, a saúde mental é um fenômeno psicológico que se desenvolve ao longo da vida. Portanto, é possível afirmar que a saúde mental está intimamente ligada à condição de saúde, especificamente ao sofrimento relacionado às funções psíquicas e à organização mental do indivíduo.

Para entender adequadamente a saúde mental, é necessário compreender o conceito em si, bem como a função cognitiva do indivíduo. Muitas vezes, o conceito de saúde mental é mal interpretado, levando à ideia errônea de que se trata apenas de uma “doença mental”. No entanto, na perspectiva científica, a saúde mental, segundo Bleger (1989), enfatiza o desenvolvimento integral das pessoas e das comunidades e não se restringe à ausência de doenças.

Assim, indivíduos que gozam de boa saúde mental apresentam características marcantes em seus comportamentos, como: satisfação consigo mesmos e com os que os rodeiam; aceitação e compreensão dos problemas que podem surgir no dia a dia; reconhecimento de seus limites emocionais, buscando ajuda sempre que necessário. A saúde mental de um indivíduo está fundamentalmente relacionada à maneira como ele enfrenta as adversidades da vida, levando em consideração seus sentimentos, emoções e necessidades. Diante desse breve panorama, surge um paradoxo em relação à saúde mental dos educadores. Ao longo dos anos, muitos professores têm buscado aumentar seus ganhos salariais, o que frequentemente os leva a se dedicarem em excesso ao trabalho. Isso resulta na troca de momentos de lazer por tarefas como elaboração de planos de aula, correção de provas e lançamento de conteúdos, que extrapolam o planejamento já estabelecido em sua rotina profissional. Mesmo diante desse esforço, os docentes muitas vezes enfrentam a desvalorização, não recebendo o reconhecimento devido por suas contribuições. Conforme aponta Nóvoa (2006, p. 33):

"Os professores nunca viram seu conhecimento específico devidamente reconhecido. Mesmo quando se insiste na importância da sua missão, a tendência é sempre para considerar que lhes basta dominarem bem a matéria que ensinam e possuírem um certo jeito para comunicar e para lidar com os alunos. O resto é dispensável. Tais posições conduzem a, inevitavelmente, ao desprestígio da profissão, cujo saber não tem qualquer valor de troca de mercado." (Nóvoa, 2006, p. 33)

Seligmann-Silva (1987) identifica três abordagens principais relacionadas à saúde mental do trabalhador: a teoria do estresse, a psicopatologia do trabalho e o desgaste mental.

Voltolini (2023 p.1-10) destaca que é importante considerar dois tipos principais de fatores quando se analisa o adoecimento mental dos professores. O primeiro fator, que é quantitativo, está relacionado ao excesso de trabalho. Voltolini explica que os professores geralmente têm uma carga de trabalho grande, muitas vezes dividida entre várias escolas, o que exige que eles se desloquem bastante. Ele acredita que essa situação gera estresse, o que pode levar a problemas de saúde mental. O segundo fator, que é qualitativo, está ligado à falta de realização profissional. Voltolini argumenta que ser professor não deve ser visto apenas como uma forma de ganhar dinheiro, mas também como uma oportunidade de realização pessoal. No entanto, ele aponta que, devido às condições gerais de ensino, essa satisfação está cada vez mais difícil de alcançar. “A profissão não é apenas um meio de obter remuneração, mas também um espaço de realização pessoal. No entanto, devido às condições gerais de ensino, essa satisfação está cada vez mais difícil de ser alcançada” (Voltolini, 2023, p.1-10).

Saúde Mental Docente no Brasil

Os profissionais da Educação Básica exercem um papel importante no processo educacional. Os educadores são responsáveis pela formação cognitiva, emocional e social de crianças e adolescentes, destacando a relevância da educação na fase de desenvolvimento do caráter e da personalidade. Segundo Nascimento (2020), o docente é uma figura essencial na formação psicológica do indivíduo, atuando como mediador e guia no contexto da educação formal. Neste sentido, outros autores reforçam essa importância: O educador cria conexões entre os diversos saberes sobre o mundo e tem a capacidade de entender as diferentes interpretações que esses saberes podem ter. Ao conhecer bem seus alunos, o professor é capaz de contextualizá-los em seu ambiente sociohistórico. Para isso, ele decodifica, interpreta e explica textos, situações, intenções e emoções (Lüdke e Boing apud Assunção, 2019, p. 362).

Diante de sua importância, Ferreira (2021) discute as implicações do adoecimento dos docentes, que afetam diretamente a qualidade do exercício de suas funções e do papel que desempenham, sendo os educadores protagonistas indispensáveis em qualquer sociedade. Entre os diversos aspectos que devem ser considerados na preservação da saúde mental, tanto o bem-estar físico quanto o emocional dos docentes demandam atenção especial.

Um fator significativo que afeta negativamente a saúde dos professores e que pode gerar consequências a longo prazo, é o esgotamento profissional. Esse fenômeno impacta um número expressivo de educadores em diferentes níveis de ensino (Costa et al., 2014). Um estudo realizado em Piracicaba - SP, em 2018, com 160 professores, utilizando o questionário CESQT - Questionário para a Avaliação da Síndrome de Burnout (versão brasileira), trouxe à tona dados alarmantes sobre a saúde desses profissionais. Os participantes apresentaram sintomas de declínio cognitivo, como a perda de motivação e a diminuição da satisfação no trabalho, além de desgaste emocional e físico. Essas condições levaram a comportamentos de distanciamento e atitudes negativas frente aos alunos e à

instituição, caracterizando um quadro preocupante de apatia e desinteresse (Costa et al., 2014).

Além disso, há a pressão externa que recai sobre o professor, transformando-se em uma carga constante que afeta seu desempenho. O esforço contínuo para melhorar a educação muitas vezes acaba prejudicando o próprio docente, uma vez que as pressões se acumulam e são direcionadas a ele. Muitos professores, diante dessas dificuldades, sentem-se impedidos de questionar ou discutir as condições de seu trabalho diário, devido à falta de acesso adequado a recursos teóricos que os auxiliem. Esse cenário se agrava diante da realidade de desvalorização histórica da profissão, colocando o professor na linha de frente dos desafios educacionais (González e Domínguez, 2009).

Segundo as pesquisas teóricas de Souza (2018), os professores reconhecem o risco de desenvolver transtornos mentais no exercício de suas atividades profissionais, devido ao elevado desgaste emocional e ao intenso esforço cognitivo que enfrentam.

A saúde mental dos professores tem sido um ponto de preocupação crescente, especialmente com o aumento significativo de afastamentos relacionados a problemas emocionais. De acordo com dados recentes, cerca de 112 professores são afastados por dia no estado de São Paulo devido a questões de saúde mental, o que representa um aumento de 15% em 2023. Isso destaca a urgência de se implementar políticas que promovam a valorização e o bem-estar dos profissionais da educação, garantindo um ambiente de trabalho que cuide de sua saúde integral (G1, 2023).

Além das demandas cotidianas em sala de aula, os professores também enfrentam a pressão de realizar atividades relacionadas ao trabalho fora do horário escolar, muitas vezes prejudicando seu tempo de descanso. Essa sobrecarga pode gerar não apenas problemas de saúde mental, mas também questões físicas, que, acumuladas ao longo do tempo, afetam diretamente o desempenho e a qualidade de vida desses profissionais (UFMG, 2023).

Com a promulgação da Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023, que estabelece a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho, há um marco importante para garantir ações voltadas à prevenção do adoecimento dos profissionais da educação. A lei promove a criação de condições ambientais e relacionais que contribuem para a realização profissional e o aprimoramento das relações socioprofissionais, reforçando a importância de políticas de valorização e reconhecimento institucional para os docentes (Planalto, 2023).

As pesquisas sobre a saúde dos docentes apontam para a necessidade de uma abordagem preventiva, que envolva tanto a oferta de suporte psicológico especializado quanto a criação de um ambiente de trabalho saudável. A presença de psicólogos nas escolas, que possam oferecer atendimento individualizado e promover discussões sobre saúde mental, é vista como uma estratégia para minimizar o impacto do desgaste emocional e físico nos professores (González e Domínguez, 2009).

COVID-19 A pandemia e os impactos na saúde mental

A pandemia causada pela COVID-19 “não apenas provocou, mas também intensificou problemas de saúde mental, resultantes de uma crise generalizada que já se manifestava em várias áreas, como a política, a economia, a sociedade e a cultura” (Menezes et al., 2020, p. 53). A crise trouxe à tona o aumento dos casos de problemas de saúde mental, exacerbados pelas medidas de contenção, como o isolamento social e o crescimento das demandas de trabalho em home office, que se entrelaçaram com as rotinas familiares.

Essa situação gerou uma experiência compartilhada de insegurança e medo entre a população. Segundo Cruz et al. (2020, p. 328),

“Pesquisas recentes apontam a necessidade de monitorar os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental, assim como implementar programas de controle e prevenção de crises e de transtornos mentais e comportamentais, considerando a duração do confinamento social, o temor de contaminação, as pressões por estabilidade econômica e a necessidade de retorno ao trabalho.” (Cruz et al. 2020, p. 328),

Os professores, que representam os profissionais da educação mais impactados, enfrentaram mudanças significativas em suas rotinas de trabalho e em suas vidas familiares devido ao isolamento social, fatores que contribuíram para o aumento do sofrimento mental. Com a suspensão das aulas presenciais, os docentes precisaram buscar alternativas para continuar atendendo seus alunos, realizando aulas online e gerenciando plataformas de educação à distância, muitas vezes sem familiaridade com as ferramentas digitais, o que levou a um aumento de estresse, insatisfação e ansiedade, causando prejuízos à saúde mental desses profissionais. Cruz et al. (2020, p. 328) afirmam que

“Do ponto de vista da saúde mental, nota-se a intensificação dos sintomas de transtornos de humor, como ansiedade e depressão, além de episódios de pânico, estresse agudo e pós-traumático, afetando não apenas os educadores, mas a população em geral.”

No início da pandemia, esperava-se que o retorno às aulas e à normalidade na vida escolar acontecesse em breve, mas esse retorno se prolongou por mais de um ano, gerando pressão de pais, sociedade e governos (federal, estadual e municipal) para que as aulas presenciais fossem retomadas. O retorno às atividades presenciais era inevitável, mas necessitava ser feito em condições mínimas de segurança, para que a comunidade escolar pudesse sentir-se segura.

Esse e outros fatores caracterizaram um período angustiante, especialmente para os professores, que continuaram realizando atividades remotas e atendendo alunos por outras ferramentas. Os modelos de ensino híbrido que surgiram mesclavam aulas presenciais, em turmas divididas ou reduzidas (devido ao número de alunos e ao distanciamento exigido por legislações locais), com atividades online em plataformas

digitais, além de demandar cuidados para preservar a saúde e evitar a propagação do vírus no ambiente escolar e na casa do docente (Saviani & Galvão, 2021).

A jornada de trabalho dos professores em home office levou a um acúmulo de atividades, misturando sua vida profissional com a vida pessoal. A necessidade de planejar, preparar atividades e utilizar mídias digitais, muitas vezes sem o devido treinamento e utilizando seus próprios dispositivos (computador, internet e celular), resultou em sobrecarga e tensão na saúde mental desses profissionais. Souza et al. (2020, p. 24) esclarecem que a abordagem de retomar as aulas remotamente, sem treinamento adequado e planejamento adequado para garantir a continuidade pedagógica, pode resultar em uma sobrecarga de informações, desafios na adaptação e capacitação dos professores. Esses novos desafios tendem a desencadear desconforto físico e mental, gerando sintomas como estresse, fadiga, ansiedade e depressão, prejudicando a saúde desses profissionais.

A saúde mental dos educadores já enfrentava dificuldades antes da pandemia, mas com a chegada da crise sanitária, esses problemas se agravaram, resultando em restrições e imposições que provocaram mudanças comportamentais e o isolamento de um profissional cuja rotina normalmente envolve interações com alunos, colegas, pais, gestores e a comunidade escolar. Nesse contexto, a saúde mental dos professores precisa de atenção especial. Pereira et al. (2020, p. 31) ressaltam:

“É fundamental considerar o cuidado com a saúde mental dos educadores como um aspecto essencial na formulação de estratégias tanto para as atuais condições de trabalho em home office quanto para os planos de ação para o retorno às aulas presenciais.” (Pereira et al. 2020, p. 31).

Refletir sobre a carga de trabalho dos professores durante a pandemia é fundamental para abordar sua saúde mental. Proporcionar qualidade de vida aos educadores se reflete na qualidade da educação oferecida. Portanto, planejar, desenvolver estratégias e cuidar do bem-estar do professor são ações necessárias, intrínsecas ao momento atual.

Conceito de transtorno mental e a produção de fracasso de professores

Para que um indivíduo seja diagnosticado com um transtorno mental, é necessário que apresente uma série de sintomas que, em conjunto, podem levar à identificação de uma patologia. Entre esses sintomas, destaca-se a perturbação significativa da cognição, pois pode resultar em dificuldades nas interações sociais, ocasionando disfunções nos processos biológicos e psicológicos. Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico – DSM-5:

"Um transtorno mental é uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. Transtornos mentais estão frequentemente

associados a sofrimento ou incapacidade significativos que afetam atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Uma resposta esperada ou aprovada culturalmente a um estressor ou perda comum, como a morte de um ente querido, não constitui um transtorno mental. Desvios sociais de comportamentos (p.ex., na natureza política, religiosa ou social) e conflitos que são basicamente referentes ao indivíduo e à sociedade não são transtornos mentais a menos que o desvio ou conflito seja resultado de uma disfunção no indivíduo, conforme descrito." (DSM 5, 2014, p. 20).

É essencial ressaltar que, para que o diagnóstico de um transtorno mental seja validado, o indivíduo deve passar por uma avaliação clínica, que segue alguns passos fundamentais: a elaboração do prognóstico, os planos de tratamento e os possíveis resultados que podem ser alcançados para o paciente. Sobre a importância do tratamento, o Manual Diagnóstico e Estatístico – 5ª edição, DSM-5, afirma:

"O diagnóstico de transtorno mental deve ter utilidade clínica: deve ajudar os clínicos a determinarem o prognóstico, os planos de tratamento e os possíveis resultados do tratamento para seus pacientes. Contudo, o diagnóstico de um transtorno mental não é equivalente à necessidade de um tratamento. A necessidade de tratamento é uma decisão clínica complexa, que leva em consideração a gravidade dos sintomas, a importância dos sintomas (p.ex., presença de ideação suicida), o sofrimento do paciente (dor mental) associado aos(s) sintoma(s), deficiência ou incapacidade relacionada aos sintomas do paciente, riscos e benefícios dos tratamentos disponíveis e outros fatores (p.ex., sintomas psiquiátricos complicadores de outras doenças)." (DSM, 2006, p. 20).

O que as instituições podem fazer para a saúde mental dos professores?

Diante do que foi discutido até agora, percebe-se a urgência em tratar o problema da saúde mental dos professores, promovendo iniciativas que envolvam tanto a equipe pedagógica quanto os docentes. Atividades que estimulem o diálogo sobre os desafios enfrentados em sala de aula são fundamentais para buscar soluções conjuntas. Isso pode ajudar os professores a entenderem que não estão sozinhos nesse processo. Além disso, é válido que a instituição se mostre aberta para ouvir e oferecer suporte, deixando claro que está comprometida com o bem-estar dos educadores.

Um dos pontos mais importantes nesse cuidado é garantir o acesso ao apoio psicológico, uma vez que, apesar da escuta ativa ser relevante, em muitos casos, somente um profissional especializado poderá oferecer a ajuda adequada. Assim, conforme ressaltam González e Domínguez (2009), é essencial contar com a presença de um psicólogo na escola, capaz de oferecer atendimento individual aos professores. Outra estratégia relevante é a promoção de palestras regulares com especialistas em saúde mental, trazendo o tema para o debate no ambiente educacional.

É evidente a necessidade de abordar a saúde mental dos docentes de forma mais integrada, promovendo atividades que envolvam tanto a equipe pedagógica quanto os professores. A criação de espaços de discussão sobre os desafios enfrentados em sala de aula pode fomentar soluções colaborativas, auxiliando os educadores a perceberem que não estão sozinhos no processo de ensino. Além disso, é essencial que as instituições educacionais estejam abertas para ouvir os docentes, demonstrando disposição para fornecer suporte, o que contribui para o fortalecimento do ambiente escolar e para o cuidado com a saúde mental dos profissionais (González e Domínguez, 2009).

Instituições que fornecem materiais adequados, condições de trabalho justas e oportunidades de formação continuada contribuem para o fortalecimento da confiança do docente. González e Domínguez (2009) destacam que tais medidas, como a oferta de cursos de capacitação e especialização, são essenciais para promover o aprimoramento profissional e resgatar a autoconfiança dos educadores.

As políticas públicas de valorização do professor são fundamentais para o desenvolvimento de uma educação de qualidade e para a formação de cidadãos críticos e participativos. Investir na valorização docente é uma estratégia que visa melhorar as condições de trabalho, proporcionar formação contínua e garantir remuneração adequada, elementos essenciais para a motivação e a eficácia do professor em sala de aula. Segundo Gatti (2009), a valorização profissional do professor deve ser entendida como um conjunto de ações que envolvem desde a formação inicial até a progressão na carreira, assegurando que ele esteja preparado para enfrentar os desafios educacionais contemporâneos.

A formação continuada é um dos pilares das políticas públicas voltadas para os professores. Para Nóvoa (1995), a formação deve ser vista como um processo contínuo que acompanha o docente ao longo de toda sua carreira, proporcionando atualização de conhecimentos e desenvolvimento de novas habilidades pedagógicas. Nesse contexto, as políticas públicas devem garantir que os professores tenham acesso a programas de capacitação e especialização, promovendo a qualificação e o aprimoramento profissional como um direito e uma necessidade constante.

Além da formação, é imprescindível que as políticas públicas ofereçam uma estrutura adequada para o trabalho dos docentes, com condições físicas e materiais que favoreçam o ensino de qualidade. Conforme apontado por Libâneo (2013), é importante que o ambiente escolar seja adequado, com recursos tecnológicos, espaços bem equipados e turmas com um número adequado de alunos, para que o professor possa realizar seu trabalho com eficiência e segurança. A infraestrutura escolar, portanto, é um aspecto essencial para que o professor consiga desenvolver sua prática pedagógica de forma plena e satisfatória.

Outro aspecto a ser considerado é a valorização salarial e o reconhecimento profissional do professor. Segundo Saviani (2010), a remuneração justa é um fator determinante para atrair e manter profissionais qualificados na docência, além de contribuir para a sua motivação e autoestima. Assim, políticas públicas que garantam salários compatíveis com a

responsabilidade e a importância do trabalho docente são fundamentais para promover a valorização do professor e, conseqüentemente, melhorar a qualidade do ensino.

Por fim, a valorização docente também passa pelo reconhecimento social e pelo fortalecimento da identidade profissional dos professores. Como destaca Tardif (2002), a construção de uma identidade docente forte e reconhecida socialmente está associada a políticas que promovam o respeito e a valorização do papel do professor na sociedade, reforçando sua importância como agente de transformação e desenvolvimento social. Portanto, é necessário que as políticas públicas estejam alinhadas a essa perspectiva, garantindo que os professores sejam reconhecidos e respeitados como profissionais essenciais para o progresso da nação.

Considerações Finais

A saúde mental dos docentes é um tema relevante, especialmente em um contexto educacional cada vez mais desafiador. Este artigo ressaltou a importância de compreender os fatores que levam ao adoecimento mental entre os professores, como a sobrecarga de trabalho, a falta de valorização profissional, a pressão por resultados e a complexidade do ambiente escolar. A partir da pesquisa bibliográfica, foi possível evidenciar que o bem-estar mental dos docentes não é apenas uma questão individual, mas também uma responsabilidade coletiva das instituições de ensino e de políticas públicas humanizadas.

As informações obtidas reforçam que o apoio institucional e a implementação de Políticas públicas preventivas são fundamentais para promover um ambiente de trabalho mais saudável. As escolas devem se comprometer a criar um espaço onde os docentes se sintam valorizados e reconhecidos, pois isso influencia diretamente sua motivação e desempenho. Estratégias como a criação de grupos de apoio, programas de capacitação em gestão do estresse e a promoção de práticas de autocuidado são eficazes na prevenção de doenças como a ansiedade, a depressão e o burnout.

Além disso, a necessidade de um suporte psicológico acessível para os professores se destaca como uma medida essencial para enfrentar os desafios da profissão. Muitas vezes, os educadores enfrentam situações de alta pressão, tanto em sala de aula quanto nas relações com alunos, pais e a administração escolar. Instituições que valorizam e cuidam da saúde mental de seus docentes não apenas contribuem para o bem-estar dos profissionais, mas também promovem um ambiente escolar mais produtivo e motivador para os alunos. Quando os professores estão bem, conseguem oferecer uma educação de qualidade, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Outro ponto a ser considerado é a importância da formação continuada dos docentes, que deve incluir discussões sobre saúde mental e estratégias para lidar com o estresse. Investir em formação que aborde a saúde mental não só melhora a capacidade de enfrentamento dos professores, mas também cria uma cultura escolar que prioriza o bem-estar.

Ademais, as políticas públicas voltadas para a educação devem considerar a saúde mental dos docentes como uma prioridade. É essencial que os gestores e formuladores de políticas

se conscientizem da relação direta entre a saúde mental dos professores e a qualidade da educação. Programas que promovam o bem-estar dos educadores devem ser implementados e mantidos, com avaliações constantes para garantir sua eficácia.

Em suma, a promoção da saúde mental docente deve ser uma prioridade nas agendas das instituições educacionais. A conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental não deve se restringir apenas a discursos, mas deve ser acompanhada de ações concretas que assegurem o suporte necessário aos professores.

Somente assim será possível garantir uma educação de qualidade e, conseqüentemente, um futuro mais promissor para as próximas gerações. A construção de um ambiente escolar que respeite e promova a saúde mental é um compromisso de todos os envolvidos no processo educativo, desde gestores e educadores até alunos e suas famílias. A união poderá propiciar uma cultura de apoio e solidariedade que favoreça o bem-estar de todos os membros da comunidade escolar.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca virtual em saúde. “Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em: 20 set. 2024.

BRASIL. Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023. Estabelece a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20232026/2023/lei/l14681.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2014.681%2C%20DE%2018,Art.Acesso em: 18 set. 2024.

BLEGER, José. Temas de psicologia: entrevista e grupos. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

COSTA, Ludmila da Silva Tavares et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 26, p. 636-642, 2013. Disponível em <https://www.scielo.br/j/prc/a/hNGtLkRL3MRBM9kSmzrBpCK/>. Acesso em: 22 set. 2024.

CRUZ, Roberto M.; ROCHA, Ricelli E. R. da.; ANDREONI, Solange; PESCA, Andrea D. Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/sv/article/view/66964>. Acesso em: 22 set. 2024.

DSM-5. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: American Psychiatric Association. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERREIRA, Leda Leal. Lições de professores sobre suas alegrias e dores no trabalho. *Cadernos de Saúde Pública*, [S.L.], v. 35, n. 1, p. 01-11, 15 abr. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00049018>. Disponível em: www.scielo.br/j/csp/a/CdDxbQMP9Qw5KbWV8dmCSCg/?lang=pt#. Acesso em: 10 set. 2024.

G1. Cerca de 112 professores são afastados por dia em SP por problemas de saúde mental. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/09/05/112-professores-sao-afastados-por-dia-em-sp-por-problemas-de-saude-mental-aumento-de-15percent-em-2023.ghtml>. Acesso em: 20 set. 2024.

GATTI, Bernadete. Formação de professores no Brasil: características e problemas. Educação & Sociedade, Campinas, v. 30, n. 106, p. 335-354, 2009.

GONZÁLEZ, José; DOMÍNGUEZ, Francisco. Saúde Mental e Educação: A Importância do Suporte Psicológico para Docentes. 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/>. Acesso em: 18 set. 2024.

LIBÂNEO, José Carlos. Organização e gestão da escola: teoria e prática. Campinas: Papirus, 2013.

LÜDKE, Menga. O professor, seu saber e sua pesquisa. In: Revista Educação e Sociedade. V.22, nº. 74, 2001.

MENEZES, Kelly M. G.; MARTILIS, Luiz F. de S.; MENDES, Virzangela P. S. Os impactos do ensino remoto para a saúde mental do trabalhador docente em tempos de pandemia. In: Pandemia da COVID-19: trabalho e saúde docente. UNIVERSIDADE E SOCIEDADE 67, ANDES-SN, janeiro de 2021. Disponível em: <file:///E:/Livro%20pandemia.pdf>. Acesso em: 03 set. 2024.

NASCIMENTO, Ana Rogélia Duarte do. Atuação do psicólogo escolar junto a professores da educação básica: Concepções e práticas [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Paraíba]. Repositório Institucional da UFPB. 2020. Disponível em <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/18675> Acesso em: 22 set. 2024

NÓVOA, Antônio.; FINGER, M. (Org.). O método (auto) biográfico e a formação. Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2010.

PEREIRA, Mara Dantas.; OLIVEIRA, Leonita. Chagas de; COSTA, Cleberson Franklin. Tavares.; BEZERRA, Claudia Mara de Oliveira; PEREIRA, Míria Dantas.; SANTOS, Cristian. Kelly Aquin. dos; DANTAS, Estélio Henrique Martins. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>. Acesso em: 23 oct. 2024.

SAVIANI, Dermeval; GALVÃO, Ana Carolina. Educação na pandemia: a falácia do “ensino” remoto. Universidade e Sociedade, ano XXXI, nº 67, 2021. Disponível em: https://www.andes.org.br/img/midias/0e74d85d3ea4a065b283db72641d4ada_1609774477.pdf. Acesso em: 22 set. 2024.

SAVIANI, Demerval. Escola e democracia. 38. ed. Campinas: Autores Associados, 2010.

SELIGMANN-SILVA, E. Apresentação. In: TITTONI, J. Subjetividade e trabalho P.A.: Ortiz, 1984.

SOUZA, Marcelo José de; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de;

SILVA, Maiza Vaz Tostes Guilherme; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 125, p. 24-36, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/fWjNP9QqhbGQ3GH3L6rjsvw/?format=pdf>. Acesso em: 23 out. 2024

SOUZA, Marcelo José de; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Maiza Vaz Tostes Guilherme; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n116/87-99/>. Acesso em:

23 out. 2024

TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. Petrópolis: Vozes, 2002.

TOSTES, Maria Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme S. C. de.; SILVA, Marcelo J. de S.; PETTERLE, Ricardo R. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, vol. 42, nº 116, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2024.

UFMG. Fatores psicossociais e insatisfação com o trabalho provocam adoecimento de professores. 2023. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/fatores-psicossociais-e-insatisfacao-com-o-trabalho-provocam-adoecimento-de-professores>.

Acesso em: 18 set. 2024.

VOLTOLINI, Rinaldo e RIBEIRO, Marcelo Afonso. Condições de trabalho impactam a saúde mental de docentes. [Depoimento]. *Jornal da USP*. São Paulo: Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/deadline-5-01-condicoes-de-trabalho-impactam-na-saude-mental-de-docentes>. Acesso em: 06 out. 2024., 2024

