

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA- DESAFIOS E POSSIBILIDADES

Gabriela Lourenço de Assis¹

Larisse Rosa de Sousa²

Márcia Inês da Silva³

Resumo: Este trabalho investiga a saúde mental dos professores da educação básica, um tema de crescente relevância devido às exigências profissionais e pressões externas. O objetivo da pesquisa é analisar como esses fatores impactam o bem-estar dos educadores e a qualidade da educação. A profissão docente enfrenta desafios que resultam em altos níveis de estresse, ansiedade e Burnout, afetando o bem-estar dos educadores e a qualidade do ensino. Segundo NASCIMENTO e SEIXAS (2020), a precarização das condições de trabalho e o acúmulo de responsabilidades agravam essa situação, aumentando os transtornos mentais. A pesquisa examina fatores como pressão por resultados, gestão de turmas grandes, falta de recursos e suporte institucional insuficiente. MENDES (2014) ressalta que ambientes de trabalho com demandas excessivas e baixa valorização podem gerar ansiedade e depressão. CORDEIRO (2019) acrescenta que o estresse ocupacional prolongado provoca distúrbios psicológicos e problemas físicos, como hipertensão. Além disso, LIMA (2017) aponta que a falta de reconhecimento e apoio emocional intensifica o desgaste mental dos professores, prejudicando a qualidade do ensino. A pesquisa inclui um estudo de caso de um professor da rede pública que enfrentou adoecimento mental, revelando como as pressões diárias afetaram sua prática pedagógica e interações. Os dados evidenciam que a ausência de apoio psicológico e a desvalorização da profissão agravam a situação. A pesquisa enfatiza a importância de estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse. A discussão destaca a necessidade urgente de políticas públicas que promovam a saúde mental dos educadores, com foco em suporte psicológico e melhorias nas condições de trabalho. Intervenções que valorizem a carreira docente e ofereçam reconhecimento são essenciais para um ambiente escolar saudável. O estudo conclui que promover o bem-estar dos professores é crucial para garantir a qualidade do ensino e o desenvolvimento integral dos alunos, criando um ciclo positivo que beneficia toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, educadores, educação básica, tensão, diretrizes governamentais.

MENTAL HEALTH OF BASIC EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES AND POSSIBILITIES

Abstract: This study investigates the mental health of basic education teachers, a topic of increasing relevance due to professional demands and external pressures. The objective of the research is to analyze how these factors impact the well-being of educators and the quality of education. The teaching profession faces challenges that result in high levels of stress, anxiety, and burnout, affecting educators' well-being and teaching quality. According to NASCIMENTO and SEIXAS (2020), the precarious working conditions and the accumulation of responsibilities exacerbate this situation, leading to an increase in mental health disorders. The research examines factors such as pressure for results, management of large classes, lack of resources, and insufficient institutional support. MENDES (2014) highlights that work environments with excessive demands and low appreciation can generate anxiety and depression. CORDEIRO (2019) adds that prolonged occupational stress

¹ Discente do curso de Pedagogia do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8777056119599233> Orcid: 0009-0003-4878-7420. E-mail: lourencogabriela153@gmail.com.

² Discente do curso de Pedagogia do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7275952366695776> Orcid: 0009-0003-4878-7420. E-mail: larisse_rosa2009@icloud.com.

³ Professora Adjunta do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. Doutora em Performances Culturais/UFGMestra em Artes pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e Graduada em Pedagogia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO, Goiás). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0923546766860837>. Orcid: 0000-0002-1411-3976. E-mail: professoramarciaines@gmail.com.

causes psychological disturbances and physical problems, such as hypertension. Furthermore, LIMA (2017) points out that the lack of recognition and emotional support intensifies teachers' mental exhaustion, harming teaching quality. The research includes a case study of a public school teacher who experienced mental health issues, revealing how daily pressures affected his pedagogical practice and interactions. The data show that the lack of psychological support and the devaluation of the profession worsen the situation. The research emphasizes the importance of coping strategies that teachers can develop to manage stress. The discussion highlights the urgent need for public policies that promote the mental health of educators, focusing on psychological support and improvements in working conditions. Interventions that value the teaching profession and offer recognition are essential for a healthy school environment. The study concludes that promoting teachers' well-being is crucial for ensuring the quality of education and the holistic development of students, creating a positive cycle that benefits the entire school community.

Keywords: psychological well-being, educators, basic education, tension, governmental guidelines.

INTRODUÇÃO

A temática abordada neste artigo examina a saúde mental dos professores da educação básica, um tema que tem adquirido crescente relevância no contexto atual. Diante do aumento das exigências profissionais e da pressão por resultados, muitos educadores enfrentam elevados níveis de estresse, ansiedade e *Burnout*. Essas condições comprometem não apenas o bem-estar dos docentes, mas também a qualidade da educação que oferecem. O ambiente escolar, caracterizado por demandas intensas, torna a saúde mental dos professores uma preocupação central. O estresse e o *Burnout* afetam a eficácia pedagógica e o engajamento com os alunos. Portanto, é essencial compreender e abordar os fatores que impactam a saúde mental dos educadores para assegurar tanto sua qualidade de vida quanto a eficácia do processo educativo.

Profissionais da educação enfrentam um ambiente de trabalho repleto de desafios, que vai além das demandas acadêmicas e pedagógicas. A pressão por resultados educacionais, a gestão de salas de aula com grande número de alunos e as constantes mudanças nas políticas educacionais criam um cenário que pode impactar negativamente o bem-estar mental dos professores. A complexidade do papel docente, que inclui o desenvolvimento emocional e social dos alunos, exige que os professores estejam em plena saúde mental para desempenharem suas funções de maneira eficaz (Faria, 2017).

Estudos recentes têm revelado que a carga emocional associada ao trabalho docente pode levar ao estresse crônico, à exaustão profissional e até o *Burnout*. Esses problemas são frequentemente exacerbados por fatores como a falta de recursos adequados, apoio institucional insuficiente e a alta demanda por desempenho. A ausência de estratégias eficazes

para enfrentar esses desafios pode resultar em consequências sérias para a saúde mental dos professores, afetando sua qualidade de vida e, consequentemente, a qualidade da educação oferecida aos alunos (Gomes et al., 2021).

Além das questões relacionadas ao ambiente de trabalho, a saúde mental dos professores também é influenciada por fatores pessoais e sociais. A combinação de vida profissional e pessoal pode criar um desequilíbrio que contribui para o aumento do estresse e da ansiedade. Problemas como a falta de tempo para atividades de lazer e para a própria família, assim como a pressão para atender a expectativas externas, são desafios adicionais que impactam a saúde mental dos educadores (Carvalho, 2022).

As instituições educacionais, portanto, são relevantes na promoção da saúde mental dos professores. A implementação de políticas de apoio psicológico, programas de desenvolvimento profissional focados no bem-estar e a criação de um ambiente de trabalho mais colaborativo e inclusivo são estratégias que podem ajudar a mitigar os impactos negativos. O reconhecimento e a valorização do trabalho docente são essenciais para criar condições que favoreçam a saúde mental e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Freitas et al., 2021).

A literatura existente sobre saúde mental no ambiente escolar sugere que é fundamental abordar a questão de maneira holística, considerando não apenas os aspectos individuais, mas também as condições institucionais e culturais que afetam o bem-estar dos professores. Intervenções eficazes devem envolver a participação ativa dos educadores na formulação e implementação de estratégias de apoio, garantindo que suas necessidades e desafios específicos sejam adequadamente abordados. (Coelho; Marques, 2022).

Diante dos aspectos anteriormente discutidos, o presente estudo tem como objetivo responder à seguinte problemática de pesquisa: quais são os principais desafios enfrentados pelos professores da educação básica em relação à sua saúde mental? O objetivo geral deste trabalho é realizar uma análise aprofundada dos desafios relacionados à saúde mental que afetam esses profissionais e identificar estratégias para aprimorar tanto as condições de trabalho quanto o suporte oferecido a eles. Para isso, o estudo busca, de forma específica, identificar os principais fatores de estresse que impactam a saúde mental dos professores, avaliar as políticas e práticas de apoio atualmente em vigor e propor recomendações para melhorar o ambiente de trabalho e o suporte psicológico disponível para os docentes.

A justificativa para a realização deste estudo reside na necessidade premente de investigar a saúde mental dos professores da educação básica, que frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e esgotamento. Essas condições impactam não apenas o bem-estar dos educadores, mas também a qualidade do ensino e o ambiente escolar. A promoção da saúde mental entre os docentes é fundamental para estabelecer um contexto educacional mais positivo e produtivo.

A compreensão e a resolução dos desafios enfrentados podem resultar em melhorias nas condições de trabalho e na satisfação profissional, trazendo benefícios tanto para os professores quanto para os alunos. Portanto, este estudo visa identificar as questões existentes e desenvolver intervenções concretas que fortaleçam o suporte psicológico e melhorem as condições laborais, promovendo um efeito benéfico duradouro no ambiente escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa, quanto à forma de estudo, pode ser classificada como exploratória-descritiva. Exploratória, porque segundo Gil (2018) têm como intuito proporcionar maior familiaridade com o problema e torná-lo mais explícito e as descritivas objetivam descrever as características de determinada população. Já a pesquisa descritiva, segundo o autor supracitado, é aquela que tem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência.

Para este estudo, optou-se pela utilização de um estudo de caso único, conforme sugerido por Yin (2017). Este método proporciona uma análise aprofundada e detalhada de um único caso específico, permitindo uma compreensão mais íntima e contextualizada dos fenômenos investigados.

Este estudo de caso abordará a trajetória de um docente da rede pública, identificado pela sigla P, para garantir sua confidencialidade. Este educador, com uma carreira extensa no magistério, enfrentou um episódio de adoecimento mental que afetou sua prática pedagógica e bem-estar. A pesquisa investigará como a dedicação ao ensino e as pressões da profissão contribuíram para problemas de saúde mental. Além disso, serão analisadas as consequências desse adoecimento na atuação de P e nas dinâmicas institucionais. A abordagem será conduzida com rigor acadêmico e ética, enfatizando a importância do suporte à saúde mental dos educadores.

Adicionalmente, serão consideradas fontes complementares de dados, como relatos de colegas de trabalho e gestores, caso seja relevante para a análise das dinâmicas institucionais. A interpretação dos dados será conduzida por meio de uma abordagem qualitativa, utilizando técnicas como a análise de conteúdo ou análise narrativa. Todo o processo de coleta e análise respeitará rigorosamente os princípios éticos, garantindo a confidencialidade e o consentimento informado, com o objetivo de ampliar a compreensão sobre as condições de trabalho dos educadores e a importância do suporte à sua saúde mental.

Para a parte teórica, realizou-se um levantamento bibliográfico em que se buscou um maior conhecimento sobre o tema e dar suporte ao desenvolvimento dos instrumentos utilizados na pesquisa empírica, na qual, se obteve os dados coletados. Assim, busca-se o embasamento teórico para caracterização de pesquisa científica, com referenciamento de estudos já publicados. O empirismo do trabalho ocorrerá com a pesquisa de campo, objetivando buscar a coleta de dados para corroborar a pesquisa (Marconi; Lakatos, 2018).

O método de coleta de dados adotado neste estudo será baseado na abordagem qualitativa, que se caracteriza pela utilização de técnicas específicas para a coleta, codificação e análise dos dados, com o objetivo de extrair significados profundos das situações investigadas, sem se focar na frequência ou quantificação dos fenômenos observados (Trivinos, 2019). A escolha dessa abordagem é fundamentada na necessidade de compreender os fenômenos em um nível mais interpretativo, permitindo uma análise rica e detalhada das experiências dos participantes. A abordagem qualitativa facilita a exploração de nuances e complexidades que podem não ser capturadas por métodos quantitativos, proporcionando uma visão mais holística e compreensiva dos dados.

A escolha dessa abordagem justifica-se pela utilização de entrevistas como principal técnica de coleta de dados. As entrevistas permitirão a obtenção de informações detalhadas e contextualizadas, possibilitando uma análise minuciosa das respostas dos participantes. No presente estudo, a pesquisa será realizada com uma professora, o que possibilitará uma investigação aprofundada de suas experiências e perspectivas profissionais.

Esse enfoque qualitativo é particularmente apropriado para captar a complexidade das questões enfrentadas por educadores, oferecendo uma compreensão mais rica das dinâmicas da prática docente. Dessa forma, essa abordagem não apenas atenderá aos objetivos da

pesquisa, mas também favorecerá um entendimento mais profundo das realidades que permeiam o cotidiano dos professores.

1. DESAFIOS DA CARREIRA DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Os desafios enfrentados pelos profissionais da educação básica, que abrange desde a educação infantil até o ensino médio, é um tema de crescente relevância no contexto educacional atual. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9394/96) estabelece a educação básica como um ciclo crucial para o desenvolvimento acadêmico e social dos alunos, desde o desenvolver cognitivamente, relações sociais e emocionais.

É importante ressaltar que o exercício da docência dessa etapa é carregado de desafios, frequentemente enfrentam uma carga de trabalho exaustiva, baixa remuneração, desvalorização da carreira, falta de estrutura e recursos, exigências devido às constantes mudanças no mundo do saber, está num ambiente de constantes conflitos em suas relações interpessoais, com alunos, pais, direção, os próprios colegas.

Conforme apontado por Tokarnia (2024), o estudo, realizado entre 18 e 31 de março de 2024, envolveu 444 professores das redes pública e privada, abarcando a educação infantil até o ensino médio em diversas regiões do Brasil. Os resultados indicam que 79,4% dos participantes manifestaram dúvidas sobre sua permanência na profissão, e 67,6% expressaram sentimentos de: insegurança, desânimo e frustração em relação ao futuro profissional. Os desafios mais frequentemente citados pelos docentes incluem a falta de valorização da carreira (74,8%), a indisciplina e o desinteresse dos alunos (62,8%), a escassez de apoio e reconhecimento da sociedade (61,3%) e o fraco envolvimento das famílias dos estudantes (59%). Esses achados ressaltam a urgência de implementar medidas que promovam a valorização e o suporte aos educadores, visando melhorar as condições de trabalho e a qualidade da educação.

A pressão constante para cumprir as exigências curriculares e administrativas, aliada à falta de suporte adequado, resulta em elevados níveis de estresse, ansiedade e *Burnout* entre os professores. A jornada de trabalho desgastante não apenas compromete a saúde mental dos educadores, mas também impacta sua capacidade de oferecer um ensino de qualidade. Muitos profissionais são obrigados a buscar empregos adicionais para complementar sua renda, o que agrava ainda mais a situação e contribui para um ciclo contínuo de exaustão.

De forma geral, há uma predominância de estudos sobre saúde mental: estresse, burnout, mal-estar, entre outros, construídos a partir do campo de conhecimento da psicologia e da biologia. Nas análises sobre o trabalho, estrito senso, predominam os estudos ergonômicos sobre as atividades e tarefas dos professores. Neles, o trabalho docente é compreendido como uma atividade repetitiva, fragmentada em tarefas e submetida a intensos ritmos de trabalho. As análises sobre as condições de trabalho são fortemente marcadas pela autopercepção dos professores, sendo praticamente inexistentes os estudos empíricos sobre as reais condições de trabalho em escolas. Da mesma forma, há também poucos estudos sobre os reflexos da organização e da gestão do trabalho na saúde dos professores e os estudos sobre saúde, de forma geral, buscam os sintomas (autopercepção) e suas patologias e acabam por estabelecer orientações para a promoção e prevenção (estudos prescritivos). (SOUZA, LEITE, 2011, p. 1106).

Além da sobrecarga de responsabilidades e do estresse associado, a necessidade de múltiplos empregos para garantir a sobrevivência financeira dos professores reflete uma realidade complexa e desafiadora. Essa situação não só afeta o bem-estar físico e emocional dos docentes, como também interfere diretamente na sua eficácia pedagógica.

A falta de tempo e energia resultante dessa sobrecarga pode limitar a capacidade dos professores de se engajar plenamente com seus alunos e de realizar um trabalho educacional de alta qualidade que pode gerar prazer em ensinar, consequentemente adoecendo este profissional. Conforme ressalta Freire (1996), "a educação não muda o mundo, mas muda as pessoas que vão mudar o mundo." Portanto, é imperativo abordar essas questões de forma abrangente, promovendo políticas e práticas que melhorem as condições de trabalho e ofereçam suporte adequado aos profissionais da educação básica, garantindo um ambiente educacional mais equilibrado e produtivo para todos os envolvidos.

Diante do exposto, é possível perceber que a carreira docente na educação básica enfrenta diversos desafios que impactam tanto a qualidade de vida dos professores. Ademais, a infraestrutura das escolas frequentemente carece de recursos adequados e suporte pedagógico, o que agrava as dificuldades enfrentadas pelos docentes. Assim, os professores se veem obrigados a desempenhar funções adicionais, como a elaboração de planos de aula e a participação em projetos, sem o devido reconhecimento ou compensação, o que pode comprometer a qualidade do ensino.

Outro desafio relevante é a escassez de tempo para o autocuidado e a vida pessoal. A rotina intensa e as demandas constantes, que incluem a preparação de aulas e a correção de atividades, consomem o tempo que poderia ser destinado a atividades de lazer e ao desenvolvimento pessoal. Essa situação não apenas afeta a saúde mental e emocional dos professores, mas também pode prejudicar sua capacidade de se envolver de forma eficaz com os alunos. Como destaca Silva (2023), "quando os educadores estão sobrecarregados e sem

tempo para si, a qualidade do ensino pode ser comprometida, criando um ciclo vicioso de desmotivação e insatisfação". Portanto, é imprescindível que sejam implementadas políticas que reconheçam e valorizem o trabalho docente, proporcionando condições adequadas para o desenvolvimento profissional e pessoal, a fim de fomentar um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Em consequência, a docência está intrinsecamente ligada aos processos de formação humana, sendo mediada por mecanismos que envolvem a construção do conhecimento, a transmissão de saberes, o questionamento crítico e a renovação das memórias construídas ao longo do tempo (Gatti, 2013). Esse processo exige um estudo constante, mas as longas jornadas de trabalho frequentemente impedem o professor de se aprimorar, o que pode afastá-lo da realidade da profissão, gerando alienação e dificuldades na carreira e empregabilidade.

A trajetória na carreira docente está fortemente relacionada à valorização do magistério, a qual se reflete nas condições de trabalho e nas oportunidades de crescimento profissional disponíveis aos educadores. Para que essa valorização seja efetiva, é crucial reconhecer a importância de uma formação especializada e bem estruturada para os professores. Tal formação deve capacitar os docentes a exercerem suas funções com eficácia nas instituições de ensino. A qualidade educacional não depende apenas das competências individuais dos professores, mas também das condições estruturais que permitem um desempenho adequado. Assim, a valorização da carreira docente exige um compromisso com a criação de um ambiente que promova e incentive o desenvolvimento contínuo dos profissionais da educação, sendo que isto está intrinsicamente ligado a saúde mental do professor.

A valorização da carreira docente deve englobar investimentos significativos em formação contínua, bem como na melhoria das condições laborais, garantindo que os professores tenham acesso a recursos e suporte necessários para seu desenvolvimento profissional ao longo de sua carreira.

As mudanças ocorridas nas formas de organizações do trabalho acompanharam o desenvolvimento de outros segmentos da sociedade: econômicos, sociais e tecnológicos. Nos últimos tempos aconteceram mudanças significativas e importantes transformações nesse meio, tais como a racionalização dos processos de trabalho, com consequente redução do emprego, o incremento de atribuições e responsabilidades das ocupações, a flexibilização dos contratos de trabalho, entre outras. Essas transformações interferem, direta ou indiretamente, em todo corpo social e, consequentemente, na saúde do trabalhador. (LEITE, 2023, p.15).

Em relação às condições de trabalho, Jacomini (2016) detalha como fatores como infraestrutura inadequada, falta de recursos e suporte institucional deficiente podem

comprometer a eficácia dos professores. Esses aspectos são apresentados como barreiras significativas que afetam não apenas a qualidade do ensino, mas também o bem-estar e a motivação dos docentes. O desenvolvimento profissional contínuo é abordado como um componente essencial para a valorização da carreira docente.

No entanto, além dos desafios profissionais, os professores também enfrentaram batalhas pessoais em sua jornada de saúde mental, porque trabalha jornada dupla. O equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal tornou-se uma tarefa cada vez mais difícil, com fronteiras borradas entre o tempo dedicado à profissão e o tempo reservado para cuidar de si mesmos e de suas famílias. A falta de tempo para o autocuidado e a desconexão emocional tornaram-se preocupações constantes, levando muitos professores a uma espiral de exaustão física e emocional. (Coelho; Marques, 2022).

A profissão docente é marcada por interações complexas e constantes, onde os educadores se relacionam com diversos indivíduos, como alunos, pais e colegas de trabalho. Embora essa dinâmica possa ser enriquecedora, ela também gera um nível elevado de estresse, o que contribui para o surgimento do *Burnout*. De acordo com Ferreira (2015), "o exercício da docência, permeado por exigências emocionais e sociais, está sujeito a um desgaste significativo, potencialmente resultando em esgotamento profissional."

A síndrome *Burnout* é caracterizado como um estado de exaustão emocional, física e mental, originado por pressões contínuas no ambiente de trabalho. No contexto escolar, a necessidade de atender às demandas de aprendizagem e o compromisso em criar um ambiente inclusivo amplificam essa carga emocional. Ademais, a ausência de reconhecimento e a falta de recursos adequados agravam a vulnerabilidade dos professores a essa síndrome, acarretando consequências negativas para sua saúde mental.

Alguns transtornos e doenças relacionados ao trabalho têm sido característicos do trabalho atual, marcado por novos modelos de gestão flexíveis, que solicitam mudanças e pressões constantes na atuação dos profissionais. A tensão resultante está muitas vezes associada a ambientes de trabalho marcados por violência psicológica e, em situações extremas, a assédio moral no trabalho. (MOREIRA, 2018, p.239).

Além das exigências emocionais, a intensa carga de trabalho dos docentes, que inclui a preparação de aulas, a correção de avaliações e a participação em reuniões administrativas, pode se tornar insustentável. Esse acúmulo de responsabilidades não só compromete o bem-estar dos educadores, mas também limita seu tempo para o autocuidado e para a vida pessoal. Consequentemente, muitos professores podem desenvolver transtornos como depressão e ansiedade, afetando sua capacidade de ensino e sua satisfação pessoal.

Portanto, é crucial que sejam implementadas políticas que priorizem a saúde mental dos educadores, oferecendo suporte psicológico, treinamento e condições de trabalho adequadas. Essas iniciativas são fundamentais para reduzir os efeitos do *Burnout* e assegurar que os professores possam continuar a desempenhar seu papel essencial na formação dos alunos.

A qualidade de vida no trabalho do professor e os desafios desses profissionais está intrinsecamente ligada à disponibilidade de uma estrutura adequada e de recursos necessários para o desempenho eficiente das atividades, além de promover a saúde, segurança e satisfação dos professores. A saúde no ambiente laboral docente é afetada por uma série de fatores interligados que também influenciam a qualidade de vida, como condições apropriadas de alimentação, moradia, educação, transporte, lazer e acesso a serviços e bens essenciais. Além disso, os desafios enfrentados pelos trabalhadores incluem a necessidade de atuar em ambientes que garantam sua saúde e segurança, evitando situações que possam acarretar doenças ou riscos à vida. Portanto, diante de todos os desafios da carreira docente, necessário se faz reflexões sobre a saúde mental dos professores da educação básica.

2. ADOECIMENTO MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA – PRINCIPAIS CAUSAS

A violência no ambiente escolar é uma das principais causas do adoecimento mental dos professores da educação básica no Brasil. Essa violência pode se manifestar de diversas formas, desde a agressão física por parte de alunos até as atitudes de desrespeito e indisciplina, que geram um ambiente de tensão constante. De acordo com Nascimento e Ferreira (2019), a exposição contínua à violência no contexto escolar contribui significativamente para o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de *Burnout* entre os educadores. O estresse gerado por situações de violência compromete a saúde mental dos professores, afetando sua capacidade de lidar com a pressão e de manter um ambiente de aprendizagem saudável e produtivo. A falta de apoio das instituições educacionais e a precarização das condições de trabalho agravam esse quadro, tornando o enfrentamento da violência ainda mais desafiador.

O professor vê-se constantemente dividido entre papéis contraditórios por um lado deve ser companheiro e amigo dos alunos e por outro deverá atribuir-lhe nota, selecionar. Procura colaborar nas transformações sociais, no entanto é visto pelos alunos como representante da sociedade e da instituição. Percebe ainda que a realidade da sala de aula é bem diferente daquela que aprendeu durante seu período

de formação. Tudo isso, somado as condições físicas dos estabelecimentos de ensino o educador passa a ser dominado por um sentimento de ansiedade provocado pela comparação entre o que faz e o que deveria fazer. (SPIVAKOSKI, 2007, p.10).

Além da violência direta, a convivência com a instabilidade e a sensação de impotência diante de situações de agressão têm um impacto profundo na saúde mental dos professores. Estudos de Lima e Souza (2017) apontam que o estresse causado pela violência escolar está intimamente relacionado à sensação de insegurança, que, por sua vez, resulta em elevados níveis de adoecimento psíquico. Os professores, muitas vezes, não são preparados para lidar com esses episódios e, sem um suporte adequado, acabam se sobrecarregando emocionalmente. As consequências incluem desde problemas de autoestima até dificuldades mais graves, como transtornos de ansiedade e depressão. Para enfrentar esse cenário, é fundamental que sejam implementadas políticas públicas que não apenas promovam a segurança nas escolas, mas também ofereçam suporte psicológico aos professores, visando minimizar os impactos da violência na saúde mental desses profissionais.

20

Se tudo fosse tão simples bastava sugerir soluções, no entanto, como apresenta uma professora pesquisada “as soluções só aparecerão e acontecerão, quando cada qual ficar responsável pela sua parte, o professor é apenas uma peça na grande engrenagem que é a educação, mesmo assim tem feito tudo o que lhe é humanamente possível”, no entanto é necessário que se estabeleçam políticas públicas reais, aplicáveis, apoiadas em pesquisas e estudos sérios. Não para encontrar culpados, mas sim para conhecer a verdadeira realidade e encontrar caminhos para prevenir este desconforto que gera dor e sofrimento ao professor. (SPIVAKOSKI, 2007, p.12).

O texto do site Ame sua mente, faz uma analogia entre as orientações de segurança em aviões e a saúde mental dos professores, sugerindo que, assim como no contexto da aviação, os educadores devem primeiramente cuidar de seu próprio bem-estar psicológico para, posteriormente, poderem oferecer suporte adequado aos alunos. A pesquisa da Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro) revela que os transtornos mentais se tornaram a principal causa de afastamento dos professores entre 2018 e 2023, superando, até então, problemas físicos, como os adoecimentos vocais, que eram mais recorrentes.

O aumento dos transtornos mentais entre os docentes reflete a intensa pressão emocional à qual esses profissionais estão submetidos, muitas vezes exacerbada pela ausência de suporte adequado. A metáfora da máscara de oxigênio enfatiza a necessidade de priorizar a saúde mental do professor como uma condição essencial para garantir sua capacidade de lidar

com as demandas emocionais dos alunos e promover um ambiente de ensino mais equilibrado e saudável.

O trabalho é um componente essencial na vida dos indivíduos, desempenhando um papel que vai além da subsistência, sendo também crucial para a construção da identidade pessoal e social. Segundo Souza (2016), o trabalho é uma fonte significativa de reconhecimento social, contribuindo para o desenvolvimento psicológico e para a autoestima do trabalhador. Esse vínculo profundo com o trabalho faz com que sua organização e condições sejam determinantes para a saúde mental, influenciando o equilíbrio emocional dos indivíduos.

O processo de alienação pode ser explicado quando a distanciamento ou ruptura entre os sentidos e significados atribuídos à atividade ocupacional. No caso da docência, apesar de muitos professores poderem ter como significado de seu trabalho ensinar, transmitir conhecimento ou ser facilitador deste (depende da concepção pedagógica adotada), o sentido pode ser como a atividade que lhe ocasiona dor e sofrimento, e essas emoções e sentimentos referentes a atividades são mediadoras desta. (OLIVEIRA, SILVA, 2015, p. 20).

Contudo, a organização do trabalho pode se tornar uma fonte de estresse e desgaste mental. Estudos de Mendes (2014) indicam que o ambiente de trabalho, quando marcado por excesso de demandas, falta de autonomia e baixa valorização, pode gerar uma série de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e *Burnout*. Esses fatores são exacerbados pela falta de apoio social e pela pressão constante por produtividade, o que afeta diretamente a qualidade de vida do trabalhador e seu bem-estar psicológico.

Além disso, Cordeiro (2019) destaca que o estresse ocupacional prolongado pode desencadear não apenas distúrbios psicológicos, mas também problemas físicos, como hipertensão e distúrbios do sono. Nesse contexto, a implementação de políticas de prevenção e promoção de saúde no ambiente de trabalho é fundamental para evitar o esgotamento e promover um ambiente laboral mais saudável e produtivo, beneficiando tanto o trabalhador quanto a organização.

No estudo de Nascimento e Seixas (2020), que exploram o crescente adoecimento dos professores da Educação Básica no Brasil, destacando fatores de risco que têm se intensificado na última década. Segundo os autores, a precarização das condições de trabalho, o acúmulo de responsabilidades, e a falta de suporte institucional são aspectos que agravam o estresse e contribuem para o surgimento de transtornos físicos e mentais, como a síndrome de *Burnout*. Além disso, os professores enfrentam a pressão por resultados educacionais, o que

amplifica os níveis de tensão e prejudica tanto a saúde mental quanto o desempenho em sala de aula.

A saúde mental dos professores da educação básica é uma preocupação crescente, e diversos estudos destacam como fatores como estresse ocupacional e problemas físicos impactam seu bem-estar. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, cerca de 60% dos docentes afirmam experimentar níveis elevados de estresse, frequentemente associados à gestão de turmas numerosas e à pressão por resultados acadêmicos. Além disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) aponta que a síndrome de *Burnout* afeta aproximadamente 30% dos professores, refletindo a exaustão emocional que resulta da falta de apoio e reconhecimento no ambiente escolar.

Ademais, dados da Associação Brasileira de Ensino e Pesquisa em Saúde (2020), revelam que mais de 40% dos professores relatam problemas vocais devido ao uso excessivo da voz durante as aulas. Também é importante considerar que 35% dos educadores enfrentam dores crônicas, especialmente na coluna, devido à postura inadequada e à permanência prolongada em pé. Essas condições físicas, combinadas com a pressão para cumprir currículos rígidos e a falta de pausas adequadas, resultam em um ciclo que prejudica tanto a saúde mental quanto a qualidade do ensino. Portanto, é fundamental que as instituições de ensino implementem políticas que promovam o bem-estar dos educadores, garantindo um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Também há o agravante quando o professor não se encontra preparado para enfrentar algumas circunstâncias no ambiente escolar, seja a ausência de materiais e infraestrutura como de um aluno idealizado (motivado, disciplinado, que se adaptam as propostas metodológicas do professor) que dificultam ou limitam o trabalho. Os conflitos encontrados nesses casos se tornam fatores estressores de forte impacto no professor, dificultando o ensino e o faz repensar no seu processo de formação profissional. O professor se sente insatisfeito, e aliado à formação profissional que pouco oferece possibilidades de novas intervenções, não consegue criar estratégias que contribuam para o processo de superação no trabalho, principalmente no início à docência. (OLIVEIRA, SILVA, 2015, p. 8).

Um fator que muito contribuiu para dificultar o trabalho docente, no tocante a sua saúde mental foi a implementação do ensino remoto durante a pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na prática pedagógica, exigindo diversas adaptações no ambiente educacional. A transição abrupta para o ensino à distância revelou as dificuldades enfrentadas por alunos e professores, ressaltando a complexidade do novo cenário educacional. Entre os principais obstáculos identificados, destaca-se a necessidade de uma integração eficaz das

tecnologias nas aulas, assim como a promoção da participação ativa dos estudantes nas atividades propostas. Esse passado desafiador trouxe à tona questões fundamentais sobre a eficácia do ensino remoto e a preparação dos educadores para lidar com essas novas demandas. Dados de uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo indicam que aproximadamente 70% dos docentes relataram aumento do estresse em suas atividades profissionais durante esse período.

A saúde mental dos docentes da educação básica é uma temática que requer análise aprofundada, especialmente considerando os numerosos desafios enfrentados em seu cotidiano. A pressão por desempenho acadêmico, a gestão de turmas heterogêneas e a responsabilidade de atender às necessidades emocionais dos alunos podem resultar em níveis elevados de estresse. Segundo Lima e Silva (2021), “a carga emocional e as exigências constantes no ambiente escolar contribuem significativamente para o desgaste mental dos educadores.” Esses fatores comprometem não apenas o bem-estar psicológico dos educadores, mas também podem levar ao absenteísmo, com aproximadamente 20% dos docentes ausentando-se do trabalho devido a problemas relacionados à saúde mental, e em casos extremos, à necessidade de afastamento da profissão.

Estudos revelam que a ansiedade no contexto educacional pode afetar a capacidade dos professores de desempenharem suas funções com eficácia. De acordo com um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), cerca de 35% dos professores apresentam sintomas de ansiedade, uma taxa alarmante que demonstra a magnitude do problema. Esse quadro pode ser agravado por fatores como a pressão para atender às demandas pedagógicas, o enfrentamento de condições precárias nas escolas e a falta de reconhecimento e valorização profissional. A ansiedade no trabalho docente pode resultar em sintomas como insônia, dificuldade de concentração e aumento da irritabilidade, o que impacta diretamente a qualidade do ensino e a saúde do educador.

A importância de discutir a ansiedade no ambiente escolar também se reflete nas implicações que ela tem para o bem-estar dos próprios alunos. Professores ansiosos podem, de forma inconsciente, transmitir esse estresse para os estudantes, prejudicando o ambiente de aprendizado e criando um ciclo de negatividade. Estudos de Silva e Oliveira (2020) ressaltam que “a ansiedade no professor não afeta apenas o indivíduo, mas reverbera nas relações interpessoais dentro da escola, afetando diretamente o clima escolar e a qualidade da aprendizagem” (SILVA; OLIVEIRA, 2020, p. 112). Por isso, é fundamental que as políticas

públicas voltadas à saúde mental dos professores incluam não só ações de diagnóstico e tratamento da ansiedade, mas também estratégias preventivas, como o suporte psicológico contínuo e a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados.

Os sintomas de esgotamento emocional, especialmente manifestados como *Burnout*, tornaram-se cada vez mais visíveis entre os docentes. A sensação de estar continuamente sobrecarregado, sem tempo adequado para descanso ou recuperação, se tornou uma realidade angustiante para muitos educadores. O *Burnout*, caracterizado por exaustão física e emocional, comprometeu significativamente a capacidade dos professores de exercer suas funções de maneira eficaz. Essa situação ressalta a necessidade urgente de implementar estratégias de apoio e intervenções que possam reduzir os efeitos adversos sobre a saúde mental dos profissionais da educação.

Uma vez que estes profissionais se deparam, no seu dia-a-dia, com muitas variáveis que levam a esse estado de estresse, que são: falta de formação científica do professor; pressão do tempo; e cultura organizacional baseada na ameaça e na opressão. Tais aspectos podem levar ao desequilíbrio de sua saúde física e mental de professores, podendo desenvolver quadros de estresse e suas variantes, como estresse pós-traumático, estresse ocupacional e burnout. (ANDRADE, 2022, p. 25).

O *Burnout* se manifesta por sintomas como fadiga extrema, desmotivação e dificuldades de concentração, afetando diretamente o desempenho dos educadores. A pressão incessante por resultados, combinada com as exigências diárias da profissão, agrava essa condição, fazendo com que os docentes entrem em um ciclo de desgaste constante. Além disso, a ausência de um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal torna ainda mais desafiadora a recuperação emocional. Essa situação não apenas compromete a saúde mental dos professores, mas também impacta negativamente o ambiente escolar e a qualidade do ensino oferecido.

Além de impactar diretamente o desempenho individual, o *Burnout* também pode afetar negativamente o ambiente escolar como um todo. Professores que experimentam exaustão tendem a apresentar menor engajamento com os alunos, resultando em uma diminuição da qualidade do ensino. A falta de energia e motivação pode prejudicar a interação com colegas e a participação em atividades escolares, afetando o clima organizacional. Assim, é fundamental a implementação de intervenções eficazes que promovam a saúde mental dos educadores, assegurando não apenas seu bem-estar, mas também a qualidade do processo educativo como um todo.

Esteve (1999) explora as condições sociais que afetam o trabalho dos educadores, sugerindo que é fundamental analisar a organização do trabalho nas escolas e o contexto social que as envolve. Ele distingue entre dois grupos de professores: um que adota abordagens criativas para superar os desafios enfrentados e outro que se resigna às dificuldades, resultando em maior absenteísmo. O autor caracteriza o mal-estar docente como uma "doença social", que decorre da falta de apoio da sociedade e do desencanto com a profissão. Além disso, ele destaca a desarticulação entre a velocidade das transformações sociais e a capacidade das instituições educacionais de se adaptarem, enfatizando a necessidade de repensar as condições de trabalho dos professores.

Nesse cenário de dificuldades e angústia, a saúde mental dos educadores pode ser profundamente afetada, pois, como afirmado por Amarante (2017), "a saúde mental não está dissociada das condições de vida e do contexto social, e suas manifestações variam de acordo com as experiências individuais e coletivas". Os fatores estressantes que os professores enfrentam, como mudanças rotineiras, exigências de alto nível de concentração e esforço, e a falta de apoio social, podem atuar como gatilhos para problemas mentais. Esses fatores, somados às dificuldades intrínsecas à profissão, contribuem para a deterioração do bem-estar psicológico dos docentes, que frequentemente enfrentam desafios semelhantes aos de outros grupos sociais em contextos de alta pressão.

No contexto do ambiente de trabalho, vários elementos podem contribuir para o sofrimento psicológico (saúde mental), incluindo o estresse. Esses fatores geralmente envolvem a forma como as tarefas são planejadas e atribuídas, a velocidade e a duração da jornada de trabalho, as pressões por desempenho, questões relacionadas à remuneração e a qualidade das relações interpessoais. É importante observar que existem diferentes tipos de trabalho e que a atividade intelectual, na maioria das vezes, exige mais do indivíduo. Nesse sentido, a docência se destaca como uma profissão que combina tanto a atividade laboral quanto a atividade intelectual, tornando os desafios enfrentados pelos educadores ainda mais complexos.

Discursos e expectativas recaem sempre sobre o professor como se ele pudesse solucionar todos os problemas da educação, mas na prática não são dadas a ele as condições necessárias para alcançar as finalidades da educação. Mesmo tendo como modelo escolar atual representado pelo professor que ensina não apenas puros saberes científicos, mas também valores ideológicos e modelos de comportamento, as condições para alcançar tais finalidades estão longe de serem as mais adequadas. (OLIVEIRA, SILVA, 2015, p. 12).

Conforme apontado por Begley (1998), a fadiga mental e a ansiedade são as respostas emocionais ao estresse que ocorrem com maior frequência entre os docentes. Essas reações emocionais não apenas impactam a saúde e o bem-estar dos professores, mas também têm um efeito direto na qualidade da educação que eles conseguem proporcionar. O nervosismo, como uma resposta ao estresse, está frequentemente ligado a sentimentos de exaustão, impaciência e frustração, que surgem da vivência de dificuldades e contrariedades no exercício de suas funções. Essa experiência pode levar a um ciclo vicioso, onde a diminuição da qualidade do ensino se retroalimenta do desgaste emocional do educador.

A reflexão sobre o papel do professor enquanto pessoa, apresentada por Ezequiel Theodoro da Silva em *Leitura de Si, o Professor enquanto Pessoa* (2014), ressalta a necessidade de um equilíbrio entre as dimensões emocional e racional no exercício da docência. Silva argumenta que “a pessoa do professor é unida pela razão e emoção” (2011, p. 58), destacando que essas duas dimensões se encontram continuamente nas interações escolares. No contexto do adoecimento mental dos professores da educação básica, esse equilíbrio torna-se ainda mais essencial, pois o excesso de trabalho, as exigências administrativas e a pressão por resultados muitas vezes minam a saúde mental dos educadores, dificultando a conciliação entre o ser pessoal e o ser profissional. A constante adaptação a novas demandas pedagógicas e curriculares, sem o suporte adequado, intensifica o desgaste emocional, levando muitos docentes a vivenciarem altos níveis de estresse e exaustão.

Silva também aponta que, além das demandas acadêmicas, “o professor se depara com uma carga emocional que excede sua formação técnica” (2014, p. 61). Isso se torna evidente quando consideramos as principais causas de adoecimento mental na educação básica, como a indisciplina, a falta de reconhecimento e as precárias condições de trabalho. Esses fatores, associados à constante pressão para cumprir metas, resultam no desenvolvimento de doenças mentais, como a síndrome de *Burnout*, que afeta significativamente a qualidade do ensino e a saúde dos profissionais. Dessa forma, a reflexão sobre o papel do professor não pode ignorar a urgência de implementar políticas que promovam o bem-estar mental dos docentes, reconhecendo sua importância no equilíbrio entre o técnico e o humano no ambiente escolar.

3. SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES E A NECESSIDADE DE POLÍTICAS PÚBLICAS E CUIDADOS NAS ESCOLAS

Políticas públicas podem ser compreendidas como um conjunto de ações e diretrizes adotadas pelo Estado para atender às necessidades da população, visando promover o bem-estar social e a melhoria da qualidade de vida. Segundo Dallari (2004), "política pública é o conjunto de decisões e ações do Estado que visam resolver problemas sociais de forma organizada e planejada, com o objetivo de atender as necessidades coletivas". No contexto da saúde mental dos professores, as políticas públicas devem ser direcionadas à criação de condições que garantam o cuidado psicológico dos docentes, além de medidas que busquem reduzir os fatores de estresse e pressão no ambiente escolar. Tais políticas devem ser estruturadas de forma a contemplar não apenas o tratamento, mas também a prevenção e o apoio contínuo aos profissionais da educação.

A implementação de políticas públicas específicas para a saúde mental dos professores é crucial para a promoção de um ambiente escolar saudável e equilibrado. Para Gomes e Silva (2016), "a efetividade das políticas públicas na saúde mental requer um olhar atento às condições de trabalho, às práticas de gestão e à criação de espaços de apoio emocional dentro das escolas". Assim, é fundamental que o Estado desenvolva estratégias que integrem o suporte psicológico nas escolas, capacite profissionais para lidar com as questões emocionais e ofereça programas de formação contínua sobre saúde mental. Somente por meio de uma abordagem política integrada será possível garantir que os professores tenham condições de desempenhar suas funções de forma saudável, o que, por consequência, também beneficiará os alunos e a qualidade do ensino.

A saúde mental dos professores é um assunto que merece atenção imediata, dado o papel fundamental que esses profissionais exercem na formação dos alunos. É essencial que se implementem políticas públicas voltadas para o bem-estar dos docentes, assegurando que tenham acesso a suporte psicológico, treinamentos que abordem o manejo do estresse e que promovam um ambiente escolar colaborativo e acolhedor. Ao priorizar o cuidado com os professores, não apenas se melhora a qualidade de vida desses profissionais, mas também se impacta positivamente a educação que recebem os estudantes (COSTA, 2019).

Discutir a inclusão dos professores nas políticas de saúde mental é um passo decisivo para a construção de um sistema educacional mais justo e sustentável. A pesquisa de Nascimento e Seixas (2020) evidencia que o desamparo e a falta de apoio são fatores que contribuem para o aumento dos transtornos mentais entre educadores, resultando em afastamentos e comprometendo o aprendizado dos alunos.

Em relação aos fatores causais do adoecimento docente, os estudos apontaram principalmente questões relacionadas às condições de trabalho do professor, 13 estudos (52%), apontando questões como infraestrutura inadequada em sala de aula, salas em desconforto térmico, número excessivo de turmas, ausência de recursos materiais e humanos e a difícil acessibilidade às escolas (zona rural) – fatores percebidos principalmente na rede pública de ensino. (NASCIMENTO, SEIXAS, 2020, P.10).

Além disso, os autores ressaltam que o sofrimento dos professores transcende as manifestações clínicas dos transtornos mentais, englobando sentimentos como frustração, impotência e desânimo, os quais contribuem para o agravamento do quadro de adoecimento. A experiência de incompetência profissional e a falta de suporte institucional são fatores que agravam esse quadro, criando um ciclo de desgaste emocional contínuo. Segundo Nascimento e Seixas (2020), o impacto dessas condições não se limita ao plano individual, mas se estende ao coletivo escolar, afetando a dinâmica do trabalho e comprometendo a qualidade do processo educativo.

Assim, as políticas devem se concentrar na valorização da carreira docente e na implementação de iniciativas específicas de cuidado nas escolas. Isso pode incluir programas de saúde mental e ações que promovam o bem-estar dos professores, criando um ambiente que beneficie não só os educadores, mas também os estudantes, por meio de uma educação de qualidade. Segundo Lipp (2016), "o bem-estar do professor reflete diretamente na qualidade do ensino", o que reforça a urgência de uma abordagem focada na saúde mental dos docentes.

A saúde mental do professor é um assunto bastante complexo e amplo, e necessário se faz refletir sobre as políticas públicas, tendo em vista o entendimento destas complexidades e os desafios na promoção de estratégias que possam contribuir para a promoção de cuidados que possam valorizar a carreira docente. Avaliar a evolução dessas políticas ajuda a identificar lacunas e oportunidades de intervenção. Além disso, é essencial considerar como as mudanças sociais afetam a eficácia das estratégias adotadas. A pesquisa contínua nas políticas de saúde mental é crucial para desenvolver abordagens que atendam às necessidades emergentes da sociedade. Essa compreensão aprofundada pode melhorar as práticas e os serviços disponíveis.

O estudo do impacto do sentido de vida, na saúde mental da população trabalhadora, é imprescindível, visto que muitas pessoas têm as carreiras profissionais como fontes de sentido de vida, dada a alta quantidade de tempo que permanecem no trabalho. Sabe-se que a atividade laborativa é uma via de acesso a objetivos importantes na vida e de crescimento pessoal, de recompensas tangíveis e intangíveis, de relacionamento positivo com os próprios sentimentos e de construção de um legado para o futuro que podem reforçar o SV. (SANTOS, 2023, p. 85).

Diante dos desafios enfrentados pelos professores, é fundamental implementar estratégias que promovam a resiliência, o autocuidado e políticas públicas em vários níveis que promova a saúde mental desses profissionais. Aqueles que se dedicam ao ensino frequentemente vivenciam sobrecarga devido às exigências do ambiente escolar e às pressões externas. Para mitigar essa situação, é essencial oferecer suporte emocional e psicológico, permitindo que os educadores lidem com suas responsabilidades de forma mais saudável.

O adoecimento mental na docência ocorre, por exemplo, diante de conflitos recorrentes nas relações interpessoais, da longa e exaustiva jornada de trabalho, da diversidade e complexidade das atividades, das dificuldades inerentes às relações em sala de aula e da falta de reconhecimento social de seu trabalho. Entretanto, o adoecimento quando já instalado na vida do sujeito, pode dificultar seu engajamento profissional, provocando assim, a ruptura ou afastamento do docente de suas atividades. (DE OLIVEIRA, 2021, p. 4).

Programas de formação contínua e a promoção de um ambiente colaborativo são fundamentais para reduzir o estresse e fortalecer a resiliência dos docentes. A formação contínua capacita os educadores a enfrentarem as demandas da profissão com mais eficácia, enquanto um ambiente colaborativo favorece a troca de experiências e o apoio mútuo. Essa abordagem não apenas melhora o bem-estar dos professores, mas também impacta positivamente a qualidade do ensino. Como destaca Vasques (2018), "a colaboração entre os professores, associada à constante atualização profissional, é um dos caminhos mais eficazes para a construção de um ambiente de trabalho saudável e para o aprimoramento do processo educativo". Portanto, é essencial que as instituições implementem essas estratégias, criando um ambiente educacional saudável e produtivo para todos os envolvidos.

Neste contexto, é fundamental reconhecer a importância do autocuidado e da resiliência como ferramentas essenciais para enfrentar os desafios da profissão docente. Os professores precisam aprender a cultivar sua própria saúde mental, priorizando o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, estabelecendo limites saudáveis e praticando o autocuidado (Akour et al., 2020).

Além disso, é crucial criar uma cultura de apoio mútuo e solidariedade dentro das comunidades escolares. Os professores devem ser incentivados a compartilhar suas experiências e desafios, buscar apoio uns nos outros e construir redes de suporte emocional. É necessário quebrar o estigma em torno da saúde mental, permitindo que os professores

busquem ajuda quando necessário, sem medo de julgamento ou discriminação. No entanto, a responsabilidade de promover a saúde mental dos professores não deve recair exclusivamente sobre eles (Coelho; Marques, 2022).

As instituições educacionais e os formuladores de políticas desempenham um papel crucial na criação de ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis. Isso envolve a oferta de recursos adequados para apoio emocional, a implementação de programas de desenvolvimento profissional focados no bem-estar e a adoção de políticas que incentivem a saúde mental e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Investir na saúde mental dos professores é não apenas uma responsabilidade ética, mas também uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade da educação e o bem-estar dos alunos.

É necessário restabelecer o vínculo afetivo e emocional do corpo docente com a sua profissão. Aspectos econômicos e salariais são importantes, contudo, o mais importante é a percepção de segurança no ambiente de trabalho, respeito das famílias dos alunos e da própria comunidade escolar, e ainda, disponibilidade de materiais que auxiliem o professor na apresentação das disciplinas. Essas medidas elevam a autoestima do trabalhador e são capazes de recolocá-lo no equilíbrio imprescindível para mudar a história de um país. (SÁ, DA SILVA, 2022, p. 7).

Professores que gozam de boa saúde mental e resiliência estão mais aptos a se engajar com os alunos, proporcionando suporte emocional e orientação de qualidade. Dessa forma, ao priorizar o bem-estar dos educadores, as instituições estão, na verdade, investindo no futuro da educação e no desenvolvimento das próximas gerações. Essa abordagem beneficia não apenas os docentes, mas também cria um ambiente mais positivo e produtivo para todos os envolvidos no processo educativo. Como destaca a pesquisa de Vitoriano (2020), “a saúde mental dos educadores é fundamental para a construção de um ambiente escolar saudável, refletindo diretamente na aprendizagem dos alunos”.

A criação de um Ambiente Escolar Humano e Saudável não tem a ver somente com a garantia de condições objetivas de trabalho, com métodos, técnicas e estratégias, com indicadores de aprendizagem, com a remuneração dos profissionais da educação, embora tudo isto seja da maior relevância. Entendemos que, acima de tudo, o Ambiente Escolar Humano e Saudável é uma construção histórico-cultural com base no Amor Crítico! (VASCONCELLOS, 2024, p.34).

Outro ponto abordado por Nascimento e Seixas (2020) refere-se à importância de políticas públicas que promovam a saúde do professor, visando minimizar os impactos negativos do trabalho docente. Os autores sugerem que, além de intervenções na estrutura educacional, há a necessidade de uma maior valorização dos profissionais da educação, o que inclui não apenas melhorias salariais, mas também o fortalecimento de programas de apoio à saúde mental. A pesquisa destaca ainda a urgência de se repensar as práticas de gestão escolar para criar um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para os professores.

A promoção da saúde mental dos docentes deve ser uma prioridade nas políticas públicas educacionais, pois essas medidas impactam significativamente o bem-estar dos educadores. Estudos mostram que ambientes escolares com suporte institucional adequado tendem a reduzir os níveis de estresse e *Burnout*. É essencial que as autoridades educacionais implementem ações concretas, como programas de assistência psicológica e espaços de diálogo sobre saúde mental. Tais iniciativas não apenas melhoram a qualidade de vida dos professores, mas também fomentam uma cultura de solidariedade no ambiente escolar.

Paralelamente, a relevância desse profissional para a sociedade fez dele um ser essencial, porém desprovido dos cuidados que todos os seres humanos necessitam. Tendo que lidar com os fatores estressores advindos com a pandemia e a necessidade de atualização em metodologias educacionais para o ensino a distância, o professor se viu cada vez mais sobrecarregado, e muitas vezes com seus papéis sociais ocupando um único espaço. Com isso foi preciso um olhar diferenciado à sua saúde mental. (SÁ, DA SILVA, 2022, p. 14).

Uma dimensão crucial nas políticas voltadas à saúde mental dos professores é a formação especializada sobre o tema. Currículos de formação inicial e contínua devem incluir conteúdos sobre gestão do estresse, empatia e autocuidado, permitindo que os educadores desenvolvam habilidades emocionais necessárias. É fundamental que essas formações sejam ministradas por profissionais capacitados em saúde mental, garantindo orientações práticas e embasadas. Com essa preparação, os docentes estarão mais aptos a lidar com pressões diárias e a reconhecer sinais de sofrimento em colegas e alunos.

Além disso, as profundas desigualdades sociais e regionais no Brasil representam fatores que afetam a natureza do trabalho. A falta de acesso a oportunidades educacionais e empregos formais em determinadas regiões do país contribui para a precarização, especialmente entre a população mais vulnerável, assim como o crescimento do setor informal da economia brasileira, no qual muitos trabalhadores têm empregos não regulamentados, sem benefícios sociais e com pouca segurança. A informalidade é uma expressão clara da precarização. O resultado disso é a exclusão de trabalhadores em situações precárias do acesso a direitos básicos, como saúde, educação e previdência social, perpetuando ciclos de pobreza e limitando as oportunidades de ascensão social para esses trabalhadores. O crescimento do setor informal da economia, associado à precarização do trabalho, também provoca uma falta de regulamentação e fiscalização, resultando em condições de trabalho mais arriscadas e na ausência de proteções legais para os trabalhadores. (SALUSTIANO, 2024, p. 16).

Implementar políticas que incentivem a participação ativa dos professores na elaboração de diretrizes para sua saúde mental é essencial. A inclusão dos educadores nas discussões sobre políticas públicas permite que suas experiências e necessidades sejam consideradas, resultando em soluções mais eficazes. Essa abordagem participativa fortalece o engajamento dos professores com as medidas adotadas, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo. Valorizar as vozes dos educadores na construção de políticas não apenas

aprimora sua saúde mental, mas também contribui para um sistema educacional mais resiliente e eficaz.

Diferenças entre os contextos de trabalho, considerando-se uma mesma profissão, são responsáveis, em grande medida, pela forma como se configura burnout em professores de escolas privadas, sendo que os mesmos exercem atribuições semelhantes e decorrentes da natureza da sua função. No entanto, existem aspectos contextuais e institucionais da realidade educacional brasileira que se diferenciam dos expostos até aqui, os quais conduzem a vivências e práticas diferenciadas, desde os fatores de estresse, como condições salariais, condições físicas e pedagógicas, apoio técnico, perfil de clientela, expectativa de pais e comunidade, entre outros que são percebidos de forma diferenciada, uma vez que os problemas no campo da educação no Brasil são mais sérios em relação à escola pública do que em relação à particular. (MASLACH, LEITER, 2011, p. 32).

32

Segundo Maslach e Leiter (2011), para lidar com as causas desse fenômeno e garantir o bem-estar dos educadores, é necessário um compromisso conjunto entre as instituições e os docentes. Essa abordagem integrada pode contribuir significativamente para a construção de um ambiente escolar que favoreça o desenvolvimento e a saúde mental dos profissionais da educação.

Nascimento e Seixas (2020) indicam que os adoecimentos mais frequentes entre os professores da Educação Básica são a depressão, a ansiedade, o estresse e a síndrome de *Burnout*, condições que comprometem tanto a saúde mental quanto a física desses profissionais. A depressão, em especial, é uma das principais causas de afastamento do trabalho entre os docentes, refletindo o impacto significativo desse transtorno na rotina profissional. A síndrome de *Burnout*, caracterizada pelo exaustivo desgaste emocional e pela despersonalização, também se destaca, sendo considerada uma resposta ao alto nível de exigência e à sobrecarga de tarefas atribuídas aos professores. Essas condições não apenas afetam o bem-estar dos profissionais, mas também têm repercussões no ambiente educacional, prejudicando a qualidade do ensino prestado.

As políticas públicas de valorização do magistério e as ações salariais têm sido discutidas como essenciais para a melhoria da qualidade da educação no Brasil. A valorização dos profissionais da educação, especialmente no que se refere ao salário, é uma demanda histórica que envolve não apenas o reconhecimento do trabalho docente, mas também a adequação das condições de trabalho e da remuneração. Segundo Gatti (2017), "o piso salarial nacional, criado pela Lei 11.738/2008, foi um passo importante para a valorização do magistério, mas a sua implementação tem se mostrado desigual, variando conforme o estado e o município, o que perpetua a disparidade entre os professores" (GATTI, 2017, p. 62). A

política salarial é, portanto, um aspecto crucial para a valorização da carreira docente, uma vez que reflete o reconhecimento das funções desempenhadas pelos educadores.

Além da questão salarial, as políticas públicas voltadas para a valorização do magistério devem considerar a formação continuada dos professores e a criação de mecanismos de apoio à saúde mental e ao bem-estar dos docentes. De acordo com Souza e Lima (2015), "os investimentos em formação e as políticas de capacitação dos educadores são determinantes para o aumento da qualidade do ensino, mas não se deve esquecer da importância de condições de trabalho adequadas, que envolvem desde a infraestrutura das escolas até o apoio emocional aos professores" (SOUZA; LIMA, 2015, p. 129). Portanto, as políticas de valorização do magistério precisam ir além do salário, envolvendo também aspectos como a qualidade do ambiente de trabalho, o apoio psicológico e as condições materiais para o exercício da profissão.

A efetivação de políticas públicas que garantam a valorização do magistério e a melhoria salarial é, portanto, um desafio contínuo no Brasil, e exige um esforço conjunto entre os gestores públicos e os próprios educadores. Segundo Franco (2018), "a valorização do magistério não se resume à remuneração, mas passa também pela construção de uma carreira sólida, com perspectiva de crescimento e reconhecimento, além de um trabalho conjunto com a sociedade para criar uma cultura de respeito ao professor" (FRANCO, 2018, p. 102). Dessa forma, as políticas públicas de valorização do magistério precisam ser compreendidas de maneira ampla, envolvendo não apenas o ajuste salarial, mas também a melhoria das condições de trabalho e a promoção de uma imagem positiva da profissão, fundamental para a atração de novos profissionais para a área da educação.

A estrutura das escolas e a formação adequada dos professores desempenham papéis essenciais no sucesso da Educação Infantil, mas é igualmente importante considerar o bem-estar psicológico dos educadores. A saúde mental dos professores tem um impacto direto na qualidade do ensino, pois profissionais sobrecarregados ou emocionalmente desgastados podem comprometer o desenvolvimento das crianças. Estudos apontam que a pressão do trabalho e a falta de suporte emocional contribuem significativamente para o estresse e a exaustão dos educadores, o que pode prejudicar tanto seu desempenho quanto o ambiente de aprendizagem (Santos, 2017). Portanto, a implementação de políticas públicas que garantam cuidados com a saúde mental dos professores, além de promover a formação contínua, a

inclusão de práticas de suporte emocional e ambientes de trabalho adequados, é fundamental. Tais políticas não apenas promovem o bem-estar dos educadores, mas também criam um ambiente mais saudável e produtivo para os alunos, o que reflete diretamente na qualidade do processo educacional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: ENTREVISTA COM UM PROFESSOR DA REDE PÚBLICA DO ESTADO DE GOIÁS, CIDADE GOIÂNIA.

34

No âmbito do nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), realizamos uma entrevista com um professor que vivenciou de forma intensa o fenômeno do *Burnout* em sua trajetória profissional. Esse esgotamento físico e emocional, caracterizado por uma exaustão mental extrema que afeta a qualidade de vida e o desempenho no trabalho, é uma condição resultante de pressões constantes e de responsabilidades que se acumulam ao longo do tempo. No contexto educacional, onde a demanda por resultados e a carga emocional são frequentemente elevadas, o *Burnout* vem se tornando cada vez mais comum, afetando significativamente a saúde física e mental de muitos profissionais.

Atualmente, o professor atua no ensino Médio, lecionando para as três séries. Com 31 anos de vida e uma década de experiência em sala de aula, ele construiu uma trajetória significativa no ensino. De 2014 a 2017, trabalhou em uma escola privada, lecionando em dois turnos, no ensino fundamental e médio. Em 2018, sua carga horária foi dividida entre a rede privada e a pública, atuando nos três turnos. Nos anos seguintes, de 2019 a 2021, concentrou-se exclusivamente no ensino fundamental na rede pública. Desde 2022, o professor tem enfrentado desafios relacionados ao diagnóstico de *Burnout*, que surgiu no contexto da pandemia e das mudanças na rotina escolar. Durante esse período, ele também começou a buscar terapia, que resultou em um diagnóstico de *Burnout* e Bipolaridade.

Durante a entrevista, buscamos abordar aspectos centrais dessa experiência, formulando perguntas que permitiram ao professor descrever em detalhes os principais desafios que enfrentou ao longo de sua carreira. Ele pôde relatar, com clareza, os sinais e sintomas que foram surgindo gradativamente, além das dificuldades cotidianas que intensificaram sua exaustão. A partir desse relato, ficou evidente como o burnout impactou não só sua saúde, com manifestações de ansiedade, estresse crônico e falta de energia, mas também sua vida pessoal e suas relações, o que culminou em prejuízos em diversas esferas de

seu cotidiano. O comprometimento do seu trabalho também foi inevitável, uma vez que a sobrecarga emocional resultou em queda na qualidade do ensino e na satisfação profissional.

O humano se faz no afeto, no detalhe, na linguagem, na liberdade e no respeito. Quando os alunos perceberam que o que eles diziam era acolhido, eles começaram a conversar e eu senti que tínhamos “atravessado a ponte”. Depois, ao trabalhar com os professores, muitos concordaram que: “Mas assim, até eu!” Então por que não fazem? O que os prende ao modelo que os desgasta? O que os impede de mudar? Muitas justificativas foram dadas, todas mostrando o quanto é difícil mudar uma rotina, que é claramente tóxica, para todos da escola, pois esse dia a dia ignora o Humano e sua necessidade de dar sentido à escola e ao que se ensina e aprende nela. (PAROLIN, 2024, p.18).

Após a pandemia, o professor observou uma significativa queda no interesse dos alunos, que pareciam cada vez mais absortos em seus aparelhos eletrônicos, impactando negativamente o ambiente escolar. Essa desmotivação, associada à falta de amparo das instituições — que priorizam estatísticas e evitam a reprovação dos alunos — contribuiu para uma postura apática entre os estudantes. Embora ele tenha se dedicado aos três turnos ao longo da vida, a baixa remuneração não foi o único fator que afetou seu bem-estar. A combinação de recursos limitados nas escolas e a pressão para manter índices de aprovação elevaram suas preocupações, culminando em crises de ansiedade que o levaram a buscar ajuda profissional. Essa experiência ressalta a importância de um suporte mais robusto para educadores e estudantes, especialmente em tempos de crise.

Esse diálogo, além de contribuir para nosso entendimento teórico do *Burnout*, nos proporcionou uma visão prática e profunda sobre a realidade vivida por educadores no cenário atual. Com base nas experiências relatadas, conseguimos identificar e refletir sobre os fatores que acentuam o desgaste emocional dos professores, como a falta de suporte institucional e a ausência de políticas de bem-estar e saúde mental. Essa percepção trouxe à tona a importância de se promover ambientes de trabalho saudáveis e de apoio dentro das escolas, onde educadores possam encontrar condições para exercer seu papel sem que isso comprometa sua integridade física e mental. Observamos que, sem uma intervenção que cuide da saúde e do bem-estar do professor, o *Burnout* tende a se tornar um problema recorrente e amplamente difundido, com consequências prejudiciais tanto para o profissional quanto para o processo educativo como um todo.

Portanto, a entrevista nos possibilitou não apenas compreender os sintomas e efeitos do *Burnout* na prática, mas também refletir sobre a necessidade urgente de se adotar medidas preventivas e estratégias de apoio psicológico e emocional para os profissionais da educação.

Tal compreensão se apresenta como um passo fundamental para que se construa uma escola que valorize e cuide dos que atuam em prol da formação e do desenvolvimento humano.

Em primeiro lugar foi questionado ao professor como ele descreveria o seu bem-estar emocional atualmente? E ele nos relata:

Meu bem-estar anda profundamente abalado. O cansaço e o desânimo tornaram-se constantes na rotina escolar, sugando minha energia e deixando-me sem forças para enfrentar o dia a dia. Sinto-me sobrecarregado(a), com uma pressão invisível que parece não aliviar, e cada vez mais difícil de encontrar entusiasmo nas atividades que antes me traziam alegria.

O depoimento traz à tona uma realidade preocupante enfrentada por muitos educadores, cuja experiência é marcada por cansaço e desânimo constantes. Essa sobrecarga, caracterizada como uma "pressão invisível", ilustra o impacto adverso do ambiente escolar sobre a saúde mental do professor, comprometendo não apenas a motivação para o desempenho cotidiano, mas também a capacidade de apreciar atividades anteriormente consideradas prazerosas. A sensação de falta de energia indica um ciclo vicioso de exaustão, no qual a diminuição da vitalidade se traduz em desinteresse, resultando em um desgaste emocional significativo. Tal situação pode prejudicar não apenas a eficácia do trabalho docente, mas também o bem-estar geral do profissional, evidenciando a necessidade urgente de intervenções que promovam a saúde mental no contexto educacional.

Dando continuidade a entrevista, perguntamos quais são os maiores dos fatores de estresse que ele enfrentou no ambiente escolar? E ele nos apresenta que:

A falta de interesse dos alunos é um dos maiores fatores de estresse para nós professores. Cada pequeno estímulo parece competir pela atenção e pelo foco deles: a internet, jogos, redes sociais – tudo se torna mais atrativo e urgente do que o conteúdo escolar. Essa constante distração não apenas dificulta o processo de ensino e aprendizado, mas também tira o entusiasmo das práticas docentes, tornando desafiador manter a motivação e a conexão com a turma.

O trecho destaca um desafio significativo enfrentado pelos educadores: a falta de interesse dos alunos, que se configura como um dos maiores fatores de estresse na prática docente. A competição constante com estímulos externos, como internet, jogos e redes sociais, evidencia um contexto em que o conteúdo escolar se torna secundário, dificultando a atenção e o foco dos estudantes. Essa distração contínua não apenas compromete o processo de ensino e aprendizado, mas também diminui o entusiasmo dos professores, gerando

dificuldades para manter a motivação e a conexão com a turma. Assim, a situação revela a urgência de repensar abordagens pedagógicas que possam engajar os alunos de forma mais eficaz, valorizando o aprendizado e restabelecendo o vínculo entre educadores e estudantes.

Em seguida continuamos a entrevista e foi feita a seguinte pergunta: Como o equilíbrio entre a sua vida profissional e pessoal afeta sua saúde mental? E ele nos apresenta que:

A falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é uma realidade desgastante para mim como professor da rede pública. As demandas constantes, como planejar aulas, corrigir trabalhos e lidar com questões administrativas, invadem o tempo pessoal, dificultando o descanso e a desconexão ao fim do dia. A carga de trabalho frequentemente ultrapassa o expediente, e a pressão para lidar com turmas lotadas, estruturas limitadas e a falta de recursos torna ainda mais difícil cuidar da própria saúde e bem-estar. Esse descompasso afeta não só o desempenho profissional, mas também o relacionamento familiar e a qualidade de vida, criando um ciclo de exaustão e frustração constante.

37

Sendo assim, evidencia a realidade desgastante enfrentada por professores da rede pública, onde a falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal gera consequências significativas para a saúde mental e o bem-estar. As constantes demandas, que incluem o planejamento de aulas e a correção de trabalhos, invadem o tempo pessoal, dificultando momentos de descanso e desconexão. Essa sobrecarga, exacerbada por turmas lotadas e a escassez de recursos, não só compromete o desempenho profissional, mas também impacta negativamente os relacionamentos familiares e a qualidade de vida do educador. O resultado é um ciclo de exaustão e frustração que ressalta a necessidade urgente de estratégias que promovam um equilíbrio mais saudável entre as esferas profissional e pessoal, visando à preservação do bem-estar dos docentes e à melhoria do ambiente escolar como um todo.

Em sequência à entrevista, foi feita a seguinte indagação ao professor: "Quais estratégias você adota para gerenciar o estresse relacionado ao trabalho?" Em resposta, ele afirmou que:

Para lidar melhor com o estresse no ambiente de trabalho, acho essencial adotar estratégias que promovam o equilíbrio e meu bem-estar. Cuidar da alimentação e manter uma rotina de treinos na academia ajudam a melhorar minha disposição e reduzir a tensão acumulada. Além disso, diversificar as atividades profissionais, como gravar conteúdos de matemática para a internet, é o que me traz sentido à prática docente e expande minhas habilidades de comunicação. Estudar para outros concursos e investir em uma segunda formação, como uma faculdade de Marketing, também abre portas para novas oportunidades, estimulando o crescimento pessoal e oferecendo perspectivas de carreira para além da licenciatura. Essas práticas, ao se complementarem, auxiliam no desenvolvimento de uma rotina mais saudável e equilibrada.

Esse fragmento ressalta a importância de adotar estratégias proativas para lidar com o estresse no ambiente de trabalho, destacando a busca por equilíbrio e bem-estar. O autor enfatiza que cuidar da alimentação e manter uma rotina de exercícios físicos são práticas fundamentais para melhorar a disposição e reduzir a tensão acumulada. Além disso, a diversificação das atividades profissionais, como a criação de conteúdos educacionais online, não apenas revitaliza sua prática docente, mas também enriquece suas habilidades de comunicação. O investimento em formação contínua, como a busca por uma segunda graduação, reflete uma preocupação com o crescimento pessoal e profissional, ampliando as oportunidades de carreira. Essas ações interligadas promovem uma rotina mais saudável e equilibrada, demonstrando que o autocuidado e o desenvolvimento profissional são essenciais para a resiliência e a satisfação no exercício da docência.

Uma escola saudável e humanizadora é aquela, então, que ao invés de silenciar sua comunidade, não teme encarar os próprios nós para, a partir deles, categorizar os problemas a fim de superá-los. As queixas podem ser “categorizadas” em: necessidades formativas para estudos coletivos; em necessidade de reorganização dos tempos e espaços; em reestruturação da rotina; em acordos sobre como agir em determinadas situações, em protocolos. Em suma, uma escola saudável e humanizadora é dialógica, na qual as pessoas não têm medo de dizer sua palavra e sofrer assédio ou retaliações de qualquer natureza. (FERNANDES, 2024, p.29).

Para encerrar a entrevista, foi feita a seguinte indagação ao professor: "Você acredita que recebe apoio da escola ou da administração em relação à sua saúde mental?" Ele respondeu que:

A Secretaria de Educação oferece um apoio psicológico aos professores, mas, em uma escola de período integral, o tempo para acessar esses recursos é quase inexistente. Com uma rotina acelerada e intensa, muitos de nós não conseguimos sequer nos ausentar da escola para buscar o suporte necessário. Além disso, o acesso ao atendimento psicológico é limitado e insuficiente diante da alta demanda. Mesmo com o apoio disponível, o ritmo exaustivo e a pressão constante fragilizam nossa saúde mental, deixando-nos frequentemente sobrecarregados e sem espaço para cuidar de nossas necessidades emocionais. O desgaste coletivo entre os docentes é evidente, e o suporte atual, embora bem-intencionado, não consegue atender à profundidade e urgência dessas demandas.

A resposta aborda de maneira contundente a realidade dos professores em relação ao apoio psicológico oferecido pela Secretaria de Educação. Embora a disponibilidade de suporte seja um passo positivo, a falta de tempo para acessar esses recursos em um ambiente de escola de período integral revela uma lacuna significativa. A rotina intensa e acelerada impede que muitos educadores se ausentem para buscar o atendimento necessário, o que é agravado pela alta demanda que limita o acesso a serviços adequados. Essa situação ilustra como o ritmo exaustivo e a pressão constante fragilizam a saúde mental dos docentes, criando um ambiente

de sobrecarga emocional. O desgaste coletivo é um reflexo de uma estrutura de apoio que, apesar de bem-intencionada, não é capaz de atender às necessidades reais e urgentes dos profissionais, evidenciando a necessidade urgente de reformulações que priorizem o cuidado com a saúde mental no contexto escolar.

CONCLUSÃO

A saúde mental dos professores da educação básica tem se tornado um tema central nas discussões sobre a qualidade educacional. O presente estudo apontou que os docentes enfrentam desafios significativos, como sobrecarga de trabalho, condições salariais inadequadas e a falta de recursos nas escolas. Esses fatores geram estresse, ansiedade e *Burnout*, prejudicando tanto o bem-estar dos educadores quanto o processo pedagógico. Assim, é fundamental entender as diversas influências que impactam a saúde mental dos professores para garantir um ambiente educacional mais saudável e eficaz.

A análise de um estudo de caso de um docente da rede pública revelou a relação entre as pressões profissionais e os problemas de saúde mental. O educador em questão vivenciou esgotamento emocional devido à sobrecarga de responsabilidades e condições de trabalho desfavoráveis. Esse exemplo ilustra a urgência de políticas institucionais que promovam o suporte psicológico e a melhoria das condições de trabalho, a fim de mitigar os fatores que prejudicam a saúde mental dos professores e sua prática pedagógica.

O estudo também identificou que a violência escolar, a desvalorização da profissão e a pressão por resultados são fatores determinantes para o adoecimento mental dos docentes. A violência, seja física ou psicológica, junto à falta de apoio institucional, agrava o estresse e a ansiedade dos professores. Além disso, a constante exigência por metas educacionais e o desinteresse pelo trabalho docente contribuem para o surgimento de doenças como burnout. Compreender essas causas é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

A análise da experiência do professor entrevistado revela a complexidade do fenômeno do *Burnout* no contexto educacional, destacando a intersecção entre fatores individuais e estruturais que contribuem para o esgotamento profissional. O professor compartilha que a sobrecarga de trabalho e a pressão constante, intensificadas pela falta de

recursos e suporte institucional, não apenas comprometem sua saúde física e mental, mas também prejudicam o ambiente de aprendizagem. A desconexão entre a vida pessoal e profissional se torna um fator crucial, perpetuando um ciclo vicioso de estresse que impacta tanto a qualidade do ensino quanto as relações interpessoais, evidenciando a urgência de intervenções que promovam um ambiente escolar saudável.

Além disso, a escassez de recursos adequados para o suporte psicológico dos docentes é um ponto crítico a ser considerado. Embora a Secretaria de Educação ofereça serviços de apoio, a sua eficácia é limitada pela falta de tempo e acessibilidade, o que impede muitos professores de buscarem a assistência necessária. Essa realidade destaca a importância de implementar políticas que não apenas reconheçam a necessidade de apoio emocional, mas que também garantam que os profissionais da educação tenham tempo e espaço suficientes para cuidar de sua saúde mental. Investir na criação de ambientes de trabalho que valorizem o bem-estar dos educadores é fundamental para mitigar os efeitos do *burnout*, assegurando a manutenção de uma educação de qualidade e a preservação da integridade dos profissionais envolvidos nesse processo.

A implementação de políticas públicas específicas para a saúde mental dos professores é essencial e urgente. Essas políticas devem incluir ações preventivas e curativas, garantindo acesso a apoio psicológico contínuo e estratégias para o manejo do estresse. A integração de profissionais de saúde mental nas escolas e a capacitação dos educadores para identificar sinais precoces de adoecimento são fundamentais para o fortalecimento da saúde emocional dos docentes e a melhoria das condições de trabalho.

Além do suporte psicológico, é necessário melhorar as condições estruturais e organizacionais das escolas. A pesquisa demonstrou que ambientes de trabalho mais adequados e o apoio institucional contribuem para o bem-estar dos professores e, conseqüentemente, para a qualidade do ensino. Portanto, investir na saúde mental dos educadores não é apenas uma medida de cuidado com os profissionais, mas também uma forma de fortalecer o sistema educacional como um todo.

O estudo conclui que a saúde mental dos professores deve ser uma prioridade nas políticas educacionais e de saúde pública. Intervenções voltadas à valorização da profissão docente, ao suporte psicológico e à melhoria das condições de trabalho são essenciais para criar um ambiente escolar saudável. Ao investir na saúde mental dos professores, além de

garantir o bem-estar dos educadores, fortalece-se a educação, promovendo a formação integral dos alunos e a qualidade do ensino.

Portanto, a saúde mental dos docentes é um elemento crucial para a qualidade da educação, sendo necessário adotar políticas públicas que priorizem o bem-estar dos professores. Essas políticas devem integrar aspectos psicológicos, estruturais e organizacionais, visando melhorar as condições de trabalho e proporcionar um ambiente escolar mais equilibrado e produtivo. Isso não só beneficiará os professores, mas também terá um impacto positivo no aprendizado e no desenvolvimento dos estudantes.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, P. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 3. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2017.

AME SUA MENTE. **Trabalho e Saúde dos Professores – Precarização, Adoecimento e Caminhos para a Mudança**. 2023. Disponível em: <https://www.portalamesuamente.com>: Acesso em: 14/10/2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENSINO E PESQUISA EM SAÚDE. Estudo sobre problemas de saúde entre educadores. São Paulo, 2020.

ANDRADE, Lindinalva de Souza et al. **Burnout e estressores ocupacionais durante a pandemia do Covid-19: avaliação de professores da educação básica**. 2022.

BEGLEY, P. (1998). **Teacher Stress: A Review and Research Agenda**. Educational Research, 40(2), 117-134.

BRITO, A. R. R. T. et al. **A pandemia de Covid-19 e o impacto na saúde mental de docentes (Dissertação de Mestrado em Enfermagem)**. João Pessoa: UFPB, 2022.

CARVALHO, T. C. P. **Professoras do ensino fundamental em Limeira - SP: vivências do trabalho na pandemia (COVID-19) e desdobramentos em saúde mental**. Dissertação. Limeira, 2022.

CHARLOT, Bernard; PAROLIN, Isabel; FERNANDES, Eliane Pinheiro; VASCONCELLOS, Celso dos Santos. **Construindo escolas saudáveis e humanas**. 1. ed. Curitiba: Educon, 2024.

CONDE, Patricia Santos; CAMIZÃO, Amanda Costa; VICTOR, Sonia Lopes. **Pandemia e atividades remotas: possibilidades e desafios para a educação especial.** Revista Cocar, v. 14, n. 30, 2020.

COELHO, L. E. S.; MARQUES, G. L. W. **Saúde docente na pandemia: um estudo de caso com profissionais do ensino superior da Universidade Federal do Paraná – setor litoral.** Boletim de Conjuntura, v.31, n.11, 2022.

CORDEIRO, R. A. **Estresse ocupacional e saúde do trabalhador.** Recife: EDUPE, 2019.

DALLARI, Dalmo de Abreu. **Política pública: conceitos e prática.** 5. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2004.

DE OLIVEIRA, Erik Cunha; DOS SANTOS, Vera Maria. **Adoecimento Mental Do Professor Da Educação Básica No Brasil.** Seminário de Pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Educação-SEPED, n. 1, 2021.

ESTEVE, J.M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** Bauru: EDUSC, 1999.

FERREIRA, M. C. (2015). **A saúde mental do professor: desafios e perspectivas.** Editora XYZ.

FREITAS, R. F. et al. **Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, vol. 7, n.2, 2021.

FRANCO, Maria Lúcia. **A valorização do magistério no Brasil: desafios e perspectivas.** São Paulo: Editora Pioneira, 2018.

FARIA, A. L. (2017). **O sofrimento psíquico do professor na contemporaneidade: desafios e possibilidades de intervenção.** Revista Brasileira de Educação, 22(69), 105-124.

GATTI, B. A. (2013). **A formação dos professores no Brasil: avanços e desafios.** Revista Brasileira de Educação, 18(53), 207-222.

GATTI, Bernadete A. **A valorização dos profissionais da educação: análise das políticas públicas no Brasil.** Campinas: Editora Alínea, 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2018.

GOMES, N. P. et al. **Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19.** Saúde e Sociedade, vol. 30, n. 2, 2021.

GOMES, Lúcia Antunes; SILVA, Paulo Pereira da. **Políticas públicas e saúde mental: um olhar sobre as escolas.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2016.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Estresse ocupacional entre professores: pesquisa sobre a saúde mental dos docentes.** São Paulo, 2022.

LEITE, Verônica Dias. **Impactos da precarização do trabalho na saúde mental de professores da educação básica.** 2023.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática e Formação de Professores**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. 4. ed. Campinas: Papirus, 2006.

LIPP, M. M. **Stress e saúde: como lidar com as exigências do cotidiano**. São Paulo: Editora Moderna, 2016.

LIMA, João; SILVA, Maria. **Saúde mental dos professores: desafios e perspectivas**. Revista Brasileira de Educação, v. 26, n. 3, p. 245-260, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbedu>>. Acesso em: 24 set. 2023.

LIMA, Heloísa M. SOUZA, Paulo T. **A violência escolar e seus impactos na saúde mental dos educadores**. Campinas: Editora Papirus, 2017.

MENDES, A. M. **Saúde mental e trabalho: desafios na contemporaneidade**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2014.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **Burnout: um guia para identificar o burnout e caminhos para a recuperação**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. **Saúde mental e trabalho docente**. Estudos de Psicologia (Natal), v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas**. Revista Educação Pública, v. 20, n. 36, p. 22, 2020.

NASCIMENTO, Mariana L.; FERREIRA, Carlos A. **O adoecimento mental dos professores: causas, consequências e soluções**. São Paulo: Editora Cortez, 2019.

OLIVEIRA, Maria Caroline Aguiar de et al. **Implicações da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos professores da educação básica no Brasil: revisão integrativa da literatura**. 2023.

OLIVEIRA, Wendel Cristian de; SILVA, Flávia Gonçalves da. **Alienação, sofrimento e adoecimento do professor na educação básica**. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental no trabalho: um guia prático**. Genebra, 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240060842>>. Acesso em: 24 set. 2023.

PIMENTA, S. G. (2020). **Formação de professores: desafios e perspectivas**. Editora XYZ.

SÁ, Rafaella Coêlho; DA SILVA, Juliara Soares. **Saúde mental importa: promovendo estratégias de preservação com professores da educação básica na pandemia**. Epistemologia e Práxis Educativa-EPEduc, v. 5, n. 2, 2022.

SALUSTIANO, Olívia Borges. **Entre pressões e desafios: uma análise sobre a relação entre saúde mental e o trabalho de professores da educação básica**. 2024.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2019.

SILVA, Célia A. OLIVEIRA, Marcos T. **Ansiedade no trabalho docente: impacto no ambiente escolar e estratégias de enfrentamento**. São Paulo: Editora Moderna, 2020.

SILVA, Ezequiel Theodoro da. **Leitura de si: o professor enquanto pessoa**. Campinas, SP: Autores Associados, 2014.

SILVA, J. (2023). **Desafios do Ensino: A Carga de Trabalho e o Bem-Estar Docente**. Editora Educação.

SILVA, João; PEREIRA, Maria. **Saúde mental e qualidade de vida dos professores: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Educação, v. 26, n. 3, p. 123-145, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbedu>>. Acesso em: 24 set. 2023.

SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. **Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil**. Educação & Sociedade, v. 32, p. 1105-1121, 2011.

SOUZA, Marília A. LIMA, Paulo R. **Políticas públicas para a educação: o papel da formação e das condições de trabalho dos professores**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2015.

TOKARNIA, Mariana. **Oito em cada dez professores já pensaram em desistir da carreira**. Agência Brasil, 08 maio 2024. Disponível em: [[https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2024-05/oito-em-cada-dez-professores-ja-pensaram-em-desistir-da-carreira#:~:text=Entre%20os%20principais%20desafios%20citados,fam%C3%A7%C3%A3o%20dos%20alunos%20\(59%25\)](https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2024-05/oito-em-cada-dez-professores-ja-pensaram-em-desistir-da-carreira#:~:text=Entre%20os%20principais%20desafios%20citados,fam%C3%A7%C3%A3o%20dos%20alunos%20(59%25))]. Acesso em: 27/09/2024.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 2017.

VASQUES, C. (2018). **Gestão e educação: O impacto da formação contínua no ambiente escolar**. Editora Vozes.

VITORIANO, L. (2020). **Saúde mental e educação: um desafio contemporâneo**. São Paulo: Editora XYZ.

YIN, Robert. **Estudo de Caso: Planejamento e Métodos**. 2 ed. Porto Alegre, 2017.

SANTOS, Karine David Andrade. **Modelo compreensivo para saúde mental dos professores da educação básica: os papéis da atenção plena, regulação emocional, autocompaixão e sentido de vida**. 2023.

SANTOS, M. P. **Saúde mental e educação: desafios e perspectivas para os profissionais da educação**. São Paulo: Editora Educação, 2017.

SILVA, João; PEREIRA, Maria. **Saúde mental e qualidade de vida dos professores: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Educação, v. 26, n. 3, p. 123-145, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbedu>>. Acesso em: 24 set. 2023.

SPIVAKOSKI, Lorimar SS. **Mal-estar docente: Prevenção e políticas públicas.** Gestão Escolar, 2007.

TOKARNIA, Mariana. **Oito em cada dez professores já pensaram em desistir da carreira.** Agência Brasil, 08 maio 2024. Disponível em: [https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2024-05/oito-em-cada-dez-professores-ja-pensaram-em-desistir-da-carreira#:~:text=Entre%20os%20principais%20desafios%20citados,fam%C3%A9lia%20dos%20alunos%20\(59%25\)&hl=en](https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2024-05/oito-em-cada-dez-professores-ja-pensaram-em-desistir-da-carreira#:~:text=Entre%20os%20principais%20desafios%20citados,fam%C3%A9lia%20dos%20alunos%20(59%25)&hl=en) HYPERLINK "https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2024-05/oito-em-cada-dez-professores-ja-pensaram-em-desistir-da-carreira"3%ADlias%20dos%20alunos%20(59%25) Acesso em: 27/09/2024.