ISSN: 2358-8829

SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL: ENTRE AS DEMANDAS DA DOCÊNCIA E O SOFRIMENTO PSÍQUICO

Adriane Vidal Vaz[1]

INTRODUÇÃO

O interesse pela temática da saúde mental de professores do Ensino Fundamental decorreu da observação de docentes atuando em contextos semelhantes que, embora exercessem as mesmas funções, apresentavam desempenhos profissionais distintos. Verificou-se que a prática docente está diretamente relacionada às condições físicas e emocionais do professor, as quais influenciam a maneira como enfrentam a carga horária de trabalho, as tensões, as exigências institucionais e o desconforto presente nas salas de aula.

No exercício de suas funções, exige-se que os professores apresentem boa saúde física e equilíbrio emocional para lidar com os estressores do cotidiano. O contexto educacional contemporâneo demanda profissionais motivados e comprometidos com a excelência de sua atuação; entretanto, essa realidade nem sempre se concretiza no dia a dia docente. Observa-se um sistema educacional altamente exigente, que oferece poucas condições e recursos para o adequado desempenho profissional, como carga horária excessiva e o esgotamento decorrente de múltiplas exigências associadas à escassa valorização. Esses e outros fatores impactam diretamente o desempenho profissional do professor (Stavrakaki, 2013).

Historicamente, o trabalho docente foi associado à transmissão de conhecimentos, com pouca atenção à saúde mental dos professores (Batista, 2015). As demandas cotidianas da profissão podem favorecer o desenvolvimento de sintomas físicos e psicológicos, como insônia, tensão muscular e dificuldades respiratórias (Júnior et al., 2020). Nesse contexto, é fundamental reconhecer alterações comportamentais e sintomas persistentes, buscando apoio adequado (Strian, 2014).

A investigação do estresse torna-se essencial, tanto para a análise do desempenho profissional no espaço laboral quanto para a compreensão do panorama atual das condições e da qualidade do ambiente de trabalho docente. Dessa forma, muitos professores vivenciam desgaste físico e emocional decorrente do desequilíbrio entre as exigências profissionais, as

[1] Mestre em Educação, Psicóloga, Professora do Ensino Fundamental. adriane.vvaz@gmail.com

ISSN: 2358-8829

demandas sociais e as expectativas pessoais. Conforme Lipp (2016), o estresse pode gerar diferentes níveis de comprometimento psicológico e físico, dependendo das reações individuais do organismo às pressões ambientais. A atuação docente ultrapassa a transmissão de conteúdos, alcançando as famílias e a sociedade em meio às transformações de valores e comportamentos provocadas pelas mudanças sociais e tecnológicas.

Assimilar tais transformações não é um processo simples e envolve, de modo profundo, o trabalho do educador. Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo promover um diálogo entre a psicologia, a neurociência e a educação, identificando contribuições que favoreçam o cuidado e a promoção da saúde mental docente em situações de sofrimento psíquico.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, utilizando abordagem qualitativa e com o objetivo de identificar dimensões, variações, relevâncias e significados do fenômeno investigado, explorando as variáveis consideradas mais pertinentes para a compreensão das características da saúde mental no ambiente de trabalho de professores do Ensino Fundamental.

Seguindo os procedimentos técnicos, esta pesquisa é de natureza bibliográfica, caracterizada por Gil (2002, p. 54) como aquela que se desenvolve a partir de materiais já existentes, sendo coletados por meio de teses, dissertações, livros, artigos científicos, revistas e conteúdos disponibilizados em sites especializados, publicados a partir de 2013, e relacionados ao tema saúde mental dos professores do Ensino Fundamental**.**

O autor ressalta que esse tipo de investigação “[...] deve ser entendida não como um roteiro rigoroso que se deva seguir, [...] mas sim como um roteiro, entre outros, elaborado com base na experiência de seu autor, cotejada com a experiência de outros autores nesse campo” (GIL, 2002, p. 59). Dessa forma, a pesquisa bibliográfica permite uma análise fundamentada em diferentes perspectivas e conhecimentos previamente consolidados.

Como instrumentos de pesquisa foi utilizada: a Biblioteca Científica Eletrônica Online (SciELO), a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Google Acadêmico, a partir dos seguintes descritores: sofrimento psíquico, trabalho docente, educação e neurociências. Adotaram-se como critérios de exclusão os estudos publicados anteriormente a 2013 e aqueles redigidos em língua estrangeira.

ISSN: 2358-8829

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A exercício da docência envolve intensa demanda emocional e cognitiva, tornando os professores suscetíveis ao sofrimento psíquico, ao estresse, à ansiedade e à Síndrome de *Burnout* (SB), condições associadas ao comprometimento do bem-estar e ao afastamento profissional (Tostes et al., 2018; Dalcin; Carlotto, 2018). Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, a SB relaciona-se à exposição prolongada a estressores ocupacionais e afeta especialmente profissionais que trabalham diretamente com pessoas. Entre os docentes, sua ocorrência está associada a fatores psicossociais, sintomas depressivos, comprometimento excessivo com o trabalho e dificuldades de regulação emocional diante de situações estressoras (Carlotto, 2015; Dalcin; Carlotto, 2018).

ARTICULAÇÕES ENTRE NEUROCIÊNCIA E SAÚDE MENTAL DOCENTE

Diante dessa perspectiva, a neurociência oferece importantes aportes para compreender as bases biológicas e emocionais que sustentam o bem-estar e o adoecimento mental dos professores. A neurociência tem contribuído de forma significativa para a compreensão dos fatores estressores presentes no trabalho docente evidenciando que tais condições impactam áreas cerebrais relacionadas à memória, à atenção e à regulação emocional, favorecendo o desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse e esgotamento. Em contrapartida, esse campo do conhecimento também oferece importantes subsídios para a promoção do bem-estar docente, ao enfatizar a relevância do autocuidado, das pausas restauradoras e da construção de ambientes educacionais que considerem e respeitem as diferentes formas de aprender.

Nesse sentido, conforme argumenta Damásio (2000), emoção e razão constituem dimensões indissociáveis na formação da consciência e nos processos de tomada de decisão. No contexto escolar, essa integração mostra-se fundamental, uma vez que professores submetidos a elevados níveis de sobrecarga emocional tendem a apresentar prejuízos em seu funcionamento cognitivo, o que repercute negativamente na motivação e na qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Tal comprometimento pode ser compreendido à luz dos mecanismos fisiológicos do estresse, pois, de acordo com Lipp (2016), em situações de estresse, o hipotálamo estimula a hipófise, que aciona as glândulas adrenais liberando adrenalina e cortisol. Esses hormônios auxiliam o corpo a reagir e se proteger, fornecendo energia e resistência diante dos desafios. Contudo, quando produzidos em excesso, tornam-se prejudiciais, provocando desgaste físico e

ISSN: 2358-8829

emocional. Assim, é essencial manter o equilíbrio: certa dose de tensão é necessária para a vitalidade, mas o excesso de desafios leva à exaustão e ao enfraquecimento.

O sono e o descanso, fundamentais para a consolidação da memória e o equilíbrio emocional, são frequentemente negligenciados no cotidiano docente. Desse modo, o sofrimento psíquico dos professores deve ser compreendido como um processo multifatorial, que envolve corpo, mente e contexto. O fortalecimento de práticas reflexivas, o autocuidado e a gestão emocional, apoiados em evidências neurocientíficas, podem favorecer uma docência mais saudável, equilibrada e sustentável.

O professor do Ensino Fundamental, no desempenho de sua função, está inserido em processos complexos de ensino e aprendizagem. Sabe-se que a fragilidade na participação efetiva da família compromete a construção do conhecimento da criança e do adolescente, afetando a qualidade do aprendizado. Esse cenário intensifica as demandas dirigidas ao docente, uma vez que, muitas vezes, o professor é visto como o principal responsável pela formação educacional dos estudantes (Strian, 2014).

O professor do Ensino Fundamental enfrenta muitas exigências no contexto da sala de aula, contudo, a atuação docente extrapola os limites da sala de aula, abrangendo atividades como o planejamento das aulas, a correção e avaliação dos trabalhos dos alunos, o contato com as famílias, entre outras. (Gonçalves; Braccialli, 2014). O que frequentemente resulta em sobrecarga de responsabilidades e tarefas que, em muitos casos, tornam-se difíceis de serem cumpridas. Essa realidade pode gerar sentimento de frustração e decepção, afetando diretamente o equilíbrio psicológico do docente.

Assim como múltiplas atribuições, diversas desigualdades marcam a realidade desses profissionais na sociedade brasileira. Entre as mais evidentes, destaca-se a defasagem salarial, que, sob os aspectos cultural e social, obriga muitos docentes a assumirem extensas cargas horárias para garantir condições de vida minimamente dignas, acarretando intenso desgaste físico e mental (Machado; Scorzafave, 2016).

Entretanto, Strian (2014) esclarece que os professores que atuam diretamente em sala de aula apresentam maior incidência de transtornos psíquicos, em razão de diversos fatores, o que torna imprescindível a atenção aos sintomas e ao tempo de duração de quaisquer alterações de ordem psicológica ou física.

A sobrecarga, o estresse crônico, a desvalorização, o excesso de trabalho, a baixa remuneração e a falta de reconhecimento impactam diretamente o bem-estar físico e mental, podendo alterar o funcionamento de áreas cerebrais importantes, como o córtex pré-frontal (responsável pela tomada de decisões) e o hipocampo (ligado à memória e regulação

ISSN: 2358-8829

emocional). A exposição contínua a esses fatores desencadeia respostas de estresse no cérebro, que, quando crônicas, podem levar ao esgotamento, ansiedade, depressão e à perda da capacidade de lidar com as demandas do trabalho.

O comportamento inadequado de alunos e violência em sala de aula são fontes de ansiedade, irritação e sentimento de impotência. Diante dessas sobrecargas, Da Costa (2016) destaca que muitos docentes apresentam desmotivação em função da remuneração insuficiente, da falta de reconhecimento profissional, da extensa carga horária, da escassez de materiais e recursos pedagógicos, da continuidade das atividades fora do ambiente escolar, além de vivenciarem episódios de violência, insegurança nas escolas, omissão familiar e constantes cobranças por parte da gestão, entre outros fatores.

Nesse contexto, muitos professores tendem a apresentar adoecimentos de natureza psicológica e física. Stavrakaki (2013) ressalta que o elevado volume de tarefas atribuídas ao docente compromete tanto a carga psicológica quanto a física, resultando no surgimento de diferentes sintomas que interferem na realização das atividades cotidianas, sejam elas de caráter pessoal ou profissional.

Ferreira, Ferreira e Ferreira (2014) alertam que o acúmulo de atribuições favorece o desenvolvimento de sintomas relacionados a transtornos psíquicos, como medo, isolamento social, alterações no apetite, insônia, irritabilidade e angústia, entre outros. Sob a perspectiva de De Paula (2019), as exigências e a intensa sobrecarga de trabalho impostas aos docentes podem desencadear diversos transtornos, tais como ansiedade, síndrome do pânico, síndrome de *Burnout*, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos alimentares, estresse e outros quadros que impactam diretamente o cotidiano desses profissionais.

Diversas pesquisas desenvolvidas nos últimos anos indicam que a atividade docente é altamente estressante (Da Costa, 2016). Segundo Oliveira (2015), os impactos do estresse manifestam-se de forma distinta entre os professores, variando desde quadros leves de frustração e irritabilidade até situações mais graves, como exaustão emocional associada a sintomas psicossomáticos e depressivos intensos.

Cabe destacar que cada docente pode desenvolver, de maneira crônica, diferentes sintomas relacionados a transtornos psíquicos, considerando-se que cada situação apresenta especificidades e deve ser tratada conforme suas particularidades. Nesse sentido, torna-se fundamental manter atenção e buscar apoio profissional ao perceber que algo não está bem, especialmente diante de alterações no comportamento físico e emocional, conforme assinala Freire (2017).

ISSN: 2358-8829

No que se refere ao acompanhamento psicológico de professores que adquiriram adoecimentos psíquicos no ambiente de trabalho, Praça e De Oliveira (2020) ressaltam que, ao serem identificados problemas de saúde diretamente relacionados à saúde mental do profissional da educação, é indispensável a realização de acompanhamento psicológico contínuo, uma vez que grande parte dos transtornos psíquicos tem início a partir do estresse, considerado uma das reações emocionais mais frequentes do organismo.

No que se refere às queixas de saúde relatadas por docentes, Santana e Lopes (2017), a partir de uma revisão sistemática da literatura, identificaram manifestações como dor de garganta, dores nas pernas e nas costas, rouquidão e cansaço mental. Segundo os educadores, tais sintomas estão associados a fatores como salas de aula inadequadas, atividades repetitivas, exposição a agressões físicas e verbais, ambientes de trabalho ruidosos e ritmo acelerado de trabalho, configurando-se como importantes agentes estressores da prática docente.

A neurociência pode contribuir para o bem-estar docente através de algumas práticas como: Autocuidado**,** utilizando práticas de alimentação saudável, sono de qualidade e desconexão digital para preservar a saúde cerebral. Pausas Estratégicas, proporcionar pequenos intervalos ao longo do dia ajudam a reduzir o estresse, melhorar o foco e manter o equilíbrio emocional. A neurociência pode ajudar os professores a entender como os diferentes alunos aprendem, permitindo desenvolver estratégias de ensino mais eficazes e inclusivas. Estímulo à criatividade: momentos de ócio produtivo e lazer, estimulados pela ciência, são essenciais para que o cérebro entre em estado criativo e para a inovação no ensino.

Verificou-se, ainda, que a neurociência oferece importantes contribuições para o enfrentamento desse cenário, ao demonstrar que práticas de atenção plena, autocuidado, gestão emocional e sono reparador exercem efeitos positivos sobre a plasticidade cerebral, promovendo resiliência e bem-estar. Evidências científicas sustentam que a adoção dessas estratégias pode reduzir sintomas de esgotamento e desmotivação, favorecendo o equilíbrio entre corpo, mente e prática pedagógica.

O sofrimento psíquico docente está diretamente relacionado às condições de trabalho, às exigências emocionais da profissão e à ausência de apoio à saúde mental. Os estudos revisados apontam que fatores como sobrecarga, desvalorização e falta de reconhecimento interferem não apenas no equilíbrio emocional dos professores, mas também em processos cognitivos essenciais, como atenção, memória e tomada de decisão.

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO DOCENTE

ISSN: 2358-8829

A educação impõe múltiplos desafios ao trabalhador, pois a docência extrapola o ato de ensinar e envolve o enfrentamento de diversas problemáticas sociais. Quando adoecido, o professor encontra-se impossibilitado de exercer a profissão, em razão do comprometimento de sua saúde mental decorrente das condições adversas de trabalho. Zanelli (2019, p. 22) diz que "o desenvolvimento humano no trabalho está circunstanciado pelas políticas e práticas de valorização dos trabalhos da organização, com implicações diretas nas rotinas de gestão de pessoas, saúde e segurança no trabalho".

O autor destaca que aspectos como respeito interpessoal, confiança na gestão e justiça organizacional relacionam-se à autonomia no trabalho. Nesse contexto, o ambiente psicossocial da educação apresenta fatores de risco à saúde mental, uma vez que as condições e contingências laborais interferem no comportamento e repercutem na saúde física e psíquica dos educadores (Nascimento, 2020, p. 01).

Nesse sentido, Tostes et al. (2018, p. 4) afirmam que o sofrimento docente se evidencia por meio de um conjunto de manifestações corporais e psíquicas, como estresse, ansiedade, depressão e fadiga, compreendidas como efeitos negativos da atividade docente na contemporaneidade, o que levou à adoção da expressão "mal-estar docente". Ademais, Tostes et al. (2018, p. 89) destacam que o processo de profissionalização do professor envolve aspectos diretamente relacionados à saúde mental e ao desgaste profissional, tais como:

> A desvalorização do trabalho do professor se traduz pelo desrespeito por parte dos alunos, baixos salários, carga de trabalho exaustiva, alto número de alunos por classe e pressão por metas de produtividade, fatores responsáveis pelo intenso sofrimento docente. A isto se somam o aumento dos contratos temporários e a perda de garantias trabalhistas; falta de preparo durante a formação; dificuldades na relação com alunos e pais, diante das fragilidades da escola[...].

Desse modo, a valorização das pessoas e a atenção às necessidades de autonomia exigem ações gestoras voltadas à redução de fatores que comprometem a saúde no trabalho. Nesse sentido, Tostes et al. (2018, p. 92) destacam, no que se refere aos atuais problemas de saúde, que: "o sofrimento mental foi o mais citado: 29,73% dos professores relataram adoecimento mental, como depressão, ansiedade e estresse, entre outros. Em segundo lugar, apareceram as doenças osteomusculares, como tendinites e lombalgias, com 23,98%".

Sabe-se que há necessidade de estudos voltados às estratégias de enfrentamento dos fatores estressores no ambiente de trabalho docente, o que suscita reflexões acerca da relevância dos impactos negativos da violência na vida profissional e pessoal dos professores e de sua visibilidade na produção científica. Diante desse cenário, tornam-se necessárias novas

ISSN: 2358-8829

investigações e ações que contribuam para a redução dos processos de adoecimento vivenciados por esses profissionais, favorecendo melhores condições de qualidade de vida no âmbito laboral e pessoal. Conforme destacam Fernandes e Silva (2023, p. 8), "as estratégias de combate à violência escolar identificadas na literatura têm se configurado como iniciativas dos próprios professores, da coordenação pedagógica e da gestão escolar".

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), os riscos à saúde mental, assim como os fatores de proteção, estão presentes na sociedade em diferentes níveis. A OMS orienta que o cuidado em saúde mental não se restringe aos serviços especializados, podendo ser realizado por centros e equipes comunitárias de saúde mental, ações de reabilitação psicossocial, serviços de apoio entre pares e serviços sociais.

Conforme indicado no Manual de Saúde de Doenças Relacionadas ao Trabalho do Ministério da Saúde (Brasil, 2001, p. 37), "identificar a existência de risco é uma etapa fundamental do processo que [...], servirá de base para a decisão quanto às ações a serem adotadas e para o estabelecimento de prioridades". Conforme Estanislau e Bresson (2014, p. 16), "a literatura em saúde mental tem identificado o sistema escolar como um espaço estratégico e privilegiado na implementação de políticas de saúde pública para jovens, passando a destacá-lo como principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental para crianças e adolescentes".

Para isso, o profissional de educação precisa conhecer o que está em torno da promoção da saúde mental, inicialmente na sua própria saúde, para depois atuar no desenvolvimento de fatores de proteção e na redução de riscos ligados à saúde mental dos estudantes. Para os autores, escolas também são mais acessíveis à população que os serviços de saúde mental e propiciam a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares. Desta forma, os autores orientam que faz-se necessário a "capacitação de comunidades e indivíduos por meio da informação e do desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais, é exemplo de ação promotora de saúde". (Estanislau e Bresson, 2014, p. 16).

Nesse sentido, o educador precisa, inicialmente, apropriar-se dos conhecimentos relacionados à promoção da própria saúde mental, para então contribuir com o fortalecimento de fatores protetivos e a diminuição de riscos à saúde mental dos estudantes. Ademais, por serem mais acessíveis do que os serviços especializados, as escolas possibilitam a realização de intervenções com menor estigma para alunos e familiares, o que reforça a importância da implementação de ações nesse espaço.

Para Estanislau e Bresson (2014, p.41) a "promoção da saúde mental acontece em ações que estimulam as potencialidades de uma pessoa (ou de um grupo de pessoas) em busca de

fortalecimento de aspectos saudáveis". Os autores destacam iniciativas de promoção da saúde mental que podem abranger, por exemplo, programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais e campanhas de incentivo à prática de atividades físicas, considerando que o bem-estar corporal está intrinsecamente relacionado à saúde mental.

Dessa forma, o presente estudo aponta a necessidade de realização de novas pesquisas que possam subsidiar as instituições de ensino na implementação de melhorias nas condições de trabalho dos professores. Entre as propostas destacam-se o aprimoramento da infraestrutura laboral; a criação de programas de qualidade de vida no trabalho voltados à promoção da saúde, da segurança e à valorização profissional; a implantação de bancos de dados e de novas tecnologias da informação com o objetivo de otimizar os processos cotidianos; e a revisão dos planos de carreira docente, de modo a torná-los mais atrativos e motivadores para o desenvolvimento profissional.

Os resultados revelam, portanto, a necessidade de que o ambiente escolar incorpore ações voltadas à saúde mental docente, fundamentadas em princípios neurocientíficos, de modo a possibilitar uma docência mais consciente, saudável e sustentável. Mostrando-se de grande relevância para o campo da Psicologia, considerando a complexidade que a temática assume em diferentes esferas sociais. Para compreender o cotidiano dos professores do Ensino Fundamental, torna-se imprescindível reconhecer a existência de uma crise no sistema educacional, o que evidencia a necessidade de maiores investimentos nesses profissionais, bem como da garantia de condições adequadas e de um tratamento condizente com as demandas da docência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao abordar a temática da saúde mental de professores do Ensino Fundamental, o presente estudo considerou as demandas e as consequências que levam esses profissionais da educação a desenvolverem sofrimento psíquico. A partir dos resultados obtidos, concluiu-se que há diversos fatores estressores no ambiente laboral, dentre os quais se destacam normas excessivamente rígidas, pressão para o cumprimento de metas, falhas nos processos de comunicação, jornadas prolongadas de trabalho, entre outros aspectos.

Entretanto, não são apenas os aspectos relacionais do ambiente de trabalho que atuam como fatores estressores; os resultados da pesquisa também evidenciam elementos estruturais, como infraestrutura inadequada e salas de aula com iluminação insuficiente. Em síntese,

observa-se que as exigências do contexto educacional podem desencadear diversos sintomas de ordem psicológica e física nos profissionais da educação.

A sobrecarga de trabalho docente revela-se como um fator determinante, uma vez que desencadeia múltiplas reações mentais e físicas, produzindo impactos emocionais de grande relevância psicológica na vida desse profissional. Os transtornos psicológicos, desde os quadros mais leves até os de caráter crônico, desenvolvidos pelos docentes, impactam diretamente o cotidiano profissional, uma vez que os problemas relacionados à saúde mental geralmente demandam acompanhamento psicológico e psiquiátrico, por meio de atendimentos terapêuticos individuais ou em grupo, além do uso de medicação quando necessário.

Observou-se, entretanto, que muitos professores demonstram satisfação com a atividade que exercem, o que se configura como um importante fator de motivação para a permanência na carreira. De acordo com os docentes, apesar das dificuldades enfrentadas, o sentimento de realização profissional contribui para que se mantenham engajados e produtivos em suas funções.

Por fim, destaca-se que a pesquisa contribuiu para a compreensão da relevância de estudos voltados à temática do estresse no ambiente de trabalho, evidenciando seu potencial para auxiliar as escolas na promoção de maior satisfação e motivação entre os professores e, consequentemente, no aumento da produtividade e da qualidade de vida, fortalecendo a imagem da instituição perante a sociedade.

Torna-se necessária a busca contínua por informações acerca dos fatores de estresse no contexto laboral de qualquer organização, de modo a garantir a manutenção da satisfação profissional dos docentes, o que reflete positivamente na produtividade. Nesse sentido, é fundamental que haja acompanhamento constante dos professores, assim como a iniciativa do próprio trabalhador em buscar condições de trabalho que lhe proporcionem maior realização profissional. Por fim, ressalta-se a pertinência de dar continuidade a este estudo, adotando-se novas abordagens metodológicas, como a realização de entrevistas, com foco na identificação dos pontos de insatisfação, a fim de possibilitar a proposição de soluções efetivas.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal et al. Transtornos mentais que mais acometem professores universitários: um estudo em um serviço de perícia médica. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, v. 7, n. 5, p. 119-125, 2015. DOI: https://doi.org/10.9789/2175-5361.2015.v7i5.119-125

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Organização de Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doenc. Acesso em: 20 jan. 2025.

CARLOTTO, Mary Sandra et al. **O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de *burnout* em professores**. Psico-USF, v. 20, p. 13-23, 2015.

DA COSTA, Gean César. **Aspectos motivacionais dos professores da cidade de Manhuaçu (MG) à luz da teoria de Herzberg**. 2016. Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso.

DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. **Avaliação de efeito de uma intervenção para a síndrome de *burnout* em professores**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718.

DAMÁSIO, António R. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Tradução de Laura Teixeira Motta; revisão técnica de Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DE PAULA, Luiz Henrique. **A influência da depressão dos docentes em sua prática pedagógica no ensino fundamental de duas escolas municipais da cidade de Santos-São Paulo-Brasil**. 2019. Repositório de Teses e Trabalhos Finais UAA.

ESTANISLAU, Gustavo; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **Saúde mental na escola**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERNANDES, Flávia Emília Cavalcante Valença; SILVA, Alexsandro da. **Repercussões da violência da comunidade escolar sobre a saúde mental dos professores da educação básica e estratégias para o seu enfrentamento**. Travessias, Cascavel, v.17, n.1, p.1-11, jan./abr. 2023. Disponível em: https://e-revista.unioeste.br /index.php/travessias/article/view/30240/21809. Acesso em: 20 jan. 2026.

FERREIRA, Lúcia Gracia; FERREIRA, Lucimar Gracia; FERREIRA, Adriana Guerra. **Fazer docente: reflexões em torno da formação, do trabalho e das especificidades da área de atuação docente**. In: Mobilidade de docentes em escolas públicas brasileiras: análise dos questionários de professores da Prova Brasil 2011. 2014. p. 202.

FREIRE, Desyrée Fernandes. **Estresse ocupacional de professores: um estudo em uma escola estadual**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Faculdade de Economia, Administração, Atuária e Contabilidade, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, Adriana Garcia; BRACCIALLI, Ligia Maria Presumido. **Utilização de recursos pedagógicos por professores da educação infantil**. Pensar a Prática, v. 17, n. 2, 2014.

JÚNIOR, Rômulo José Mota et al. **Síndrome metabólica e sua associação com fatores de risco cardiovascular em professores**. RBONE*:* Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 86, p. 467-476, 2020.

LIPP, Marilda. **O stress do professor frente ao mau comportamento do aluno**. In: FAVA, Débora C. (org.). A prática da psicologia na escola. 1. ed. Campinas: Artesã, 2016. p. 351-372. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308691180_O_Stress_do_professor_frente_ao_mau_comportamento_do_aluno. Acesso em: 7 out. 2025.

MACHADO, Laura Muller; SCORZAFAVE, Luiz Guilherme Dácar da Silva. **Distribuição de salários de professores e outras ocupações: uma análise para graduados em carreiras tipicamente ligadas à docência**. Revista Brasileira de Economia, v. 70, p. 203-220, 2016.

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, 2020.

OLIVEIRA, Renata Cristine de. **Adoecimento e trabalho docente: principais estratégias para enfrentamento nas escolas municipais rurais de Santo Antônio do Monte/MG**. 2015. Monografia (Especialização em Formação de Educadores em Saúde) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Comprehensive mental health action plan 2013–2030**. 2021. ISBN 978-92-4-003102-9. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 jan. 2026.

PRAÇA, Letícia Aparecida; DE OLIVEIRA, Victor Miranda. **Qualidade de vida no trabalho em tempos de pandemia de COVID-19: os desafios e oportunidades dos docentes do ensino superior**. *Gestão*: Revista Científica, v. 2, n. 2, 2020.

SANTANA, Franciele Ariene Lopes; NEVES, Ilidio Roda. **Saúde do trabalhador em educação: a gestão da saúde de professores de escolas públicas brasileiras**. Saúde e Sociedade, v. 26, p. 786-797, 2017.

STAVRAKAKI, C.; VARGO, B. **Relação entre estresse, ansiedade e depressão, com uma revisão de literatura**. British Journal of Psychiatry, v. 149, p. 7-16, 2013.

STRIAN, F.; KLICPERA, C. **Ansiedade e depressão em transtornos afetivos**. Psychopathology, v. 17, p. 37-48, 2014.

TOSTES, Maiza Vazs; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza e; PETERLE, Ricardo Rasmussen. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/_wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/?lang=pt. Acesso em: 20 jan. 2026.

ZANELLI, José Carlos. **Práticas reflexivas das ações gerenciais: um modo de promover a saúde e o bem-estar sem perder de vista a produtividade**. In: ZANELLI, José Carlos; TOSTES, Andrea (org.). Curitiba, PR: Maxi, 2019.