ISSN: 2358-8829

SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO: MAPEAMENTO DOS IMPACTOS DA JORNADA DE TRABALHO DOCENTE

Genlison Ermeson Do Nascimento [1]
Linaldo Luiz de Oliveira [2]

INTRODUÇÃO

O conceito de saúde mental rompe com a ideia simplista de falta ou ausência de doença, sendo constituída tanto por marcadores psicológicos e emocionais, como por aspectos sociais, ambientais e econômicos. Essa rede de fatores possibilita ao indivíduo o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Dentre diversos aspectos relacionados à saúde mental, os indicadores Emprego e Educação aparecem como agentes influentes no que diz respeito à saúde mental. (Alves, 2010; Brasil, 2026).

Esses determinantes convergem no ambiente escolar, onde o espaço é atribuído não só como um espaço de desenvolvimento cognitivo e acadêmico (Koehler; Gonzales; Marpica, 2021) mas também como atuador na formação social, emocional e cognitiva dos indivíduos. Entretanto, para reconhecer a escola como um ambiente promotor de saúde, é necessário reconhecer que os professores também integram essa comunidade e estão sujeitos às condições sociais, emocionais e institucionais que atravessam o cotidiano educacional.

Essas condições se mostram mais evidentes no processo de ensino, visto que o professor se torna uma das figuras centrais no ensino-aprendizagem, compartilhando essa experiência com os alunos, onde ao mesmo tempo que se ensina e aprende, a educação se desenvolve e se transforma em conhecimento e tanto o professor quanto os estudantes devem estar preparados para seguir adiante. (Dobix et.al, 2024). No entanto, essa relação se torna desproporcional ao olhar as demandas e atuação desses

[1] Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, g.nilsonermeson@gmail.com
[2] Mestre em Ecologia e Conservação pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, linaldohipnos@gmail.com.

ISSN: 2358-8829

profissionais no âmbito escolar, principalmente quando tange a temática da saúde mental.

Ao analisar a temática nas escolas, a rede interdisciplinar atua como um espaço estratégico, privilegiado e centrado na promoção e prevenção de saúde mental para crianças e adolescentes (Estanislau; Bressan, 2014, p. 16). A docência, por sua vez, caracteriza-se por uma atividade que ultrapassa a transmissão de conhecimentos, envolvendo demandas relacionais, emocionais, pedagógicas e administrativas. Além das responsabilidades desenvolvidas em sala de aula, os professores lidam cotidianamente com a necessidade de planejamento, e acompanhamento dos estudantes - já que ao elaborar uma aula, o docente, em certas ocasiões, necessita adaptar de acordo aos interesses e à diversidade de características pessoais dos alunos (Viegas, 2022) - , cumprimento de metas institucionais e atendimento às exigências da gestão escolar. Quando associadas à desvalorização profissional, à insuficiência de recursos e à intensificação da jornada de trabalho, essas demandas podem contribuir para o desenvolvimento de situações de sobrecarga e desgaste emocional. Dobix et.al afirmam que o excesso de trabalho somado às cobranças da performance docente geram fadiga, cansaço e irritabilidade e desinteresse em executar sua função profissional, afetando sua saúde física e psicológica.

Outro aspecto importante diz respeito à extensão do trabalho para além do espaço escolar. Barbosa et.al (2021) afirma que a jornada docente é não definida exclusivamente pelo tempo marcado do relógio e pelas atividades circunscritas à escola e, como consequência, o trabalho docente se entrelaça com o tempo de ensino efetivamente cumprido em sala de aula e o tempo extraclasse despendido em outros espaços, com tarefas intrínsecas à realização da docência (realizar planejamentos, corrigir atividades e organizar materiais pedagógicos). Esse exercício laboral fora do horário institucional pode comprometer os períodos destinados ao descanso e à vida pessoal, dificultando a construção de limites entre as esferas profissional e individual. Dessa forma, a jornada docente não deve ser compreendida exclusivamente pela quantidade de horas normalmente trabalhadas, mas também pelas atividades que se prolongam para além desse período e pelas exigências emocionais que acompanham o exercício da profissão.

A esse cenário, somam-se as desigualdades de gênero que atravessam o exercício da docência, especialmente considerando a predominância feminina na

ISSN: 2358-8829

educação básica. Para muitas professoras, as demandas profissionais coexistem com responsabilidades domésticas e de cuidado, como a organização do lar, a criação dos filhos e a maternidade, atividades historicamente atribuídas às mulheres. Essa divisão desigual do trabalho pode produzir uma sobreposição de jornadas, fazendo com que as exigências da profissão se estendam para uma rotina já marcada por outras responsabilidades. Nesse sentido, a divisão de gênero no trabalho contribui para a invisibilização do trabalho doméstico não remunerado e para a intensificação da sobrecarga feminina, repercutindo nas possibilidades de descanso, autocuidado e preservação da saúde mental (Souza et al., 2021).

Diante desse cenário, torna-se necessário compreender a saúde mental dos professores para além de uma perspectiva individualizada, considerando também as condições institucionais e organizacionais nas quais o trabalho é desenvolvido. A promoção da saúde mental docente demanda, portanto, iniciativas que não se restrinjam ao incentivo de práticas individuais de autocuidado, mas que contemplem o suporte profissional e pedagógico, a valorização da categoria e a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa foi realizada em conjunto com alunos do 9º ano da escola E.M.E.F. Iraci Rodrigues de Farias Melo, em Mogeiro-PB, sob o auxílio do "Ciência Na Veia", Iniciação Científica da Paraíba que funciona em parceria com o Laboratório de Inovação e Sustentabilidade Educacional (LISE) - projeto articulado pelo Instituto Alpargatas. O estudo foi desenvolvido com 26 professores da rede municipal de ensino de Mogeiro-PB.

Inicialmente, foram aplicados, por meio da plataforma Google Forms, questionários semiestruturados aos docentes, contemplando questões relacionadas à jornada de trabalho, às demandas profissionais e aos aspectos emocionais envolvidos no exercício da docência. Além disso, as perguntas foram aplicadas de modo que o participante não se identificasse, priorizando a privacidade do entrevistado e mantendo o caráter ético da pesquisa. Posteriormente, os dados obtidos foram organizados e analisados por meio de porcentagem simples, permitindo identificar as principais

ISSN: 2358-8829

percepções dos professores acerca das condições de trabalho e de suas possíveis repercussões na saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos evidenciam um cenário de sobrecarga entre os profissionais participantes da pesquisa. Inicialmente, destaca-se a predominância feminina entre os entrevistados, correspondendo a 92,3% dos participantes. O dado permite retomar as discussões acerca das desigualdades de gênero que atravessam o exercício da docência, considerando a sobreposição entre as responsabilidades profissionais e domésticas. Conforme discutido por Souza et al. (2021), os papéis de gênero dentro do trabalho contribuem para a invisibilização das atividades domésticas e de cuidado, frequentemente atribuídas às mulheres, podendo intensificar a sobrecarga vivenciada por professoras. Embora a pesquisa não tenha investigado especificamente a distribuição das responsabilidades domésticas entre os participantes, a composição do grupo reforça a importância de considerar as relações de gênero na discussão sobre as condições de trabalho docente.

No que diz respeito à percepção da jornada de trabalho, 100% dos participantes afirmaram sentir-se sobrecarregados. Esse resultado ganha ainda mais relevância quando relacionado ao fato de que todos os professores entrevistados (100%) também afirmaram levar atividades profissionais para casa. A recorrência dessas respostas evidencia que as demandas da docência ultrapassam o espaço e o horário institucional, incorporando-se à rotina pessoal dos profissionais. Esse cenário dialoga com Viegas (2022), que identifica a intensificação do trabalho docente como um fenômeno relacionado à quantidade de tarefas e à insuficiência do tempo formal de trabalho para sua realização, fazendo com que atividades profissionais sejam transferidas para o ambiente doméstico. De maneira semelhante, Barbosa et al. (2021) destacam que a jornada efetiva dos professores é superior ao tempo oficialmente previsto, uma vez que o trabalho extraclasse compreende atividades indispensáveis ao exercício da profissão, mas que nem sempre são contabilizadas ou remuneradas. Assim, os dados da pesquisa apontam para uma realidade na qual o trabalho docente ocupa também os períodos destinados à vida pessoal, ao descanso e à recuperação física e emocional.

ISSN: 2358-8829

Outro aspecto relevante refere-se às condições de planejamento e desenvolvimento das atividades pedagógicas. Entre os participantes, 57,7% afirmaram não possuir tempo suficiente para preparar boas aulas, enquanto 61,5% relataram sentir-se pressionados a elaborar aulas dinâmicas. Esses resultados evidenciam uma possível contradição entre as expectativas direcionadas ao trabalho docente e as condições concretas disponíveis para sua realização. Ao mesmo tempo que se espera dos professores a elaboração de práticas pedagógicas diversificadas, capazes de atender aos interesses e às diferentes necessidades dos estudantes, parte significativa dos entrevistados relata não dispor de tempo suficiente para desenvolver esse planejamento.

Nesse sentido, a exigência por aulas dinâmicas, quando não acompanhada de condições adequadas de trabalho, pode representar mais uma atribuição a ser incorporada à rotina profissional, intensificando a sensação de sobrecarga. Essa discussão aproxima-se das reflexões de Luz et al. (2019), que identificam a carga de trabalho, as relações interpessoais e as condições do ambiente escolar como fatores relevantes para compreender os desgastes vivenciados pelos professores.

Por fim, quando questionados sobre a necessidade de suporte no ambiente de trabalho, 69,2% dos participantes apontaram o apoio pedagógico como um elemento importante. Esse resultado demonstra a relevância atribuída pelos próprios docentes ao acompanhamento e à colaboração no desenvolvimento de suas atividades profissionais. O apoio pedagógico pode contribuir para o compartilhamento de responsabilidades, a construção coletiva de estratégias de ensino e o enfrentamento das dificuldades cotidianas, evitando que as demandas educacionais sejam tratadas exclusivamente como responsabilidades individuais de cada professor.

Nesse sentido, Assunção e Abreu (2019) identificam o apoio social como um fator associado à percepção de pressão laboral entre professores da Educação Básica, destacando a importância das relações de suporte no contexto profissional. De modo complementar, Luz et al. (2019) apontam o suporte social e as intervenções nas condições e na organização do ambiente escolar como possibilidades de promoção da qualidade de vida docente.

Diante dos resultados, observa-se que a sobrecarga relatada pelos participantes envolve as exigências pedagógicas, a pressão por desempenho e a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades profissionais. Nesse contexto, a promoção da saúde mental docente demanda ações que ultrapassem a responsabilização individual

ISSN: 2358-8829

dos professores pelo próprio bem-estar, contemplando também o fortalecimento do suporte pedagógico, a valorização profissional e a melhoria das condições institucionais de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa evidenciam um cenário de sobrecarga entre os professores participantes, marcado pela intensificação da jornada de trabalho, pela extensão das atividades profissionais para o ambiente doméstico e pelas exigências relacionadas ao planejamento e à realização das práticas pedagógicas. Além disso, a necessidade de apoio pedagógico apontada pelos docentes demonstra a importância de espaços de suporte e colaboração no cotidiano escolar.

Nesse sentido, compreende-se que a promoção da saúde mental docente não deve ser reduzida à adoção de estratégias individuais - embora práticas de autocuidado e de autogestão contribuam para o bem-estar do sujeito - de autocuidado ou à capacidade dos profissionais de administrar as próprias demandas. Trata-se de uma questão coletiva, que envolve as condições institucionais, a organização do trabalho e as responsabilidades do poder público na garantia de ambientes educacionais mais saudáveis. Assim, torna-se fundamental a construção de políticas públicas voltadas à saúde dos trabalhadores da educação, contemplando ações de acompanhamento, suporte pedagógico, prevenção do adoecimento e melhoria das condições de trabalho. Nesse processo, também é importante considerar as desigualdades de gênero que atravessam a profissão, especialmente diante da predominância feminina na educação básica e da histórica sobreposição entre trabalho remunerado e responsabilidades domésticas e de cuidado.

Portanto, a valorização da profissão docente precisa ultrapassar o reconhecimento simbólico de sua importância social, em medidas que assegurem condições dignas de exercício profissional, remuneração adequada, reconhecimento e respeito à jornada de trabalho. , cuidar da saúde mental dos professores também significa cuidar da própria educação, reconhecendo que a qualidade do processo educativo está diretamente relacionada às condições oferecidas àqueles que o constroem cotidianamente.

Palavras-chave: Professores, Educação, Jornada de Trabalho, Saúde Mental.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista portuguesa de saúde pública**, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 35, supl. 1, e00169517, 2019

BARBOSA, Andreza et al. Tempo de trabalho e de ensino: composição da jornada de trabalho dos professores paulistas. **Educação e Pesquisa**, v. 47, p. e235807, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental. Acesso em: 10 set. 2026.

DOS ANJOS DOBIX, Rosinete Aparecida et al. A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR E OS IMPACTOS PODEM OCORRER NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 4, n. 16, p. 626-640, 2024.

ESTANISLAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

KOEHLER, Sonia Maria Ferreira; GONZALES, Nathália Garcia Panacioni; MARPICA, Júlia Barbeito. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. **DESIDADES: Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude**, n. 29, p. 168-185, 2021.

LUZ, Jaqueline Galleazzi da; PESSA, Sergio Luiz Ribas; LUZ, Roger Poglia da; SCHENATTO, Fernando José Avancini. Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 12, p. 4621-4632, 2019.

SOUZA, Katia Reis de et al. Trabalho docente, desigualdades de gênero e saúde em universidade pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5925-5934, 2021.

ISSN: 2358-8829

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, v. 48, 2022.