

## REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS EDUCADORES: CUIDAR DE QUEM ENSINA

Jessica de Paula Santos <sup>1</sup>  
Marília Lemes <sup>2</sup>  
Márcio Cristiano Dura Cavagnari <sup>3</sup>  
Lia Maris Orth Ritter Antikeira <sup>4</sup>

### RESUMO

Este trabalho aborda a questão da saúde mental dos professores na rede pública de ensino do estado do Paraná, a partir das experiências vivenciadas por duas acadêmicas bolsistas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). Tem como objetivo relatar os fatores que têm levado os docentes ao estresse mental. A temática ganhou relevância ao se observar um número significativo de professores afastados por motivos psicológicos, além de dificuldades em manter a estabilidade emocional no ambiente escolar, expressas por episódios de choro, irritabilidade e até afastamento temporário da sala de aula. Tais comportamentos evidenciam um desgaste emocional que afeta não apenas o bem-estar dos professores, mas também a qualidade do ensino. A metodologia utilizada é de natureza qualitativa e descritiva, combinando observações diretas com aplicação de questionário via Google formulários. As observações permitem o registro das dinâmicas escolares, enquanto o questionário fornece dados sobre a percepção dos participantes, enriquecendo a análise do problema. Os resultados indicam que quase todos os docentes já se sentiram emocionalmente exaustos, em especial pela alta demanda de trabalho, pressão por resultados, dificuldade em manter a disciplina em sala, frustração diante de metas não atingidas e pela desvalorização da carreira docente. Constatou-se também a ausência de colaboração entre os profissionais para a manutenção da ordem, acúmulo de tarefas e falta de tempo adequado para o planejamento pedagógico. Esta realidade, sem o suporte emocional e financeiro necessário, leva ao esgotamento dos professores e compromete diretamente a qualidade das aulas, o engajamento dos alunos e, consequentemente, o funcionamento de todo o sistema educacional.

**Palavras-chave:** Desgaste emocional, Ensino público, Condições de trabalho.

1Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, [jessica.2005@alunos.utfpr.edu.br](mailto:jessica.2005@alunos.utfpr.edu.br);

2 Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, [marilialemes@alunos.utfpr.edu.br](mailto:marilialemes@alunos.utfpr.edu.br);

3 Graduado do Curso de Licenciatura e Bacharel em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, [marciocavagnari@gmail.com](mailto:marciocavagnari@gmail.com);

4Docente, Orientadora. Departamento Acadêmico de Ensino, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, campus Ponta Grossa, [liaantikeira@utfpr.edu.br](mailto:liaantikeira@utfpr.edu.br);





## INTRODUÇÃO

Nos bastidores de cada aula, há professores submetidos a uma carga de trabalho exaustiva, que impacta diretamente sua saúde mental. Essa realidade é evidenciada por um levantamento da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), o qual aponta que, em 2023, mais de 150 mil profissionais da educação da rede pública brasileira se afastaram de suas funções por motivos relacionados à saúde mental (CORREIO DO ESTADO, 2025). Esse cenário é especialmente comum entre os docentes que se dedicam intensamente a transformar a dura realidade das escolas. Em razão desse comprometimento, muitos acabam enfrentando jornadas de trabalho extensas e desgastantes, o que pode resultar em distúrbios como a síndrome de Burnout (esgotamento profissional) e, em alguns casos, em transtornos de estresse pós-traumático, decorrentes de episódios de violência física ou psicológica ocorridos no ambiente escolar (FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO, 2023).

Nesse contexto, o presente trabalho buscou relatar aspectos relacionados à saúde mental dos docentes, observados por duas acadêmicas do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). As observações foram realizadas em uma escola estadual do município de Ponta Grossa (PR), onde se identificou um número significativo de profissionais em situação de afastamento ou disfunção devido a problemas de saúde mental. A partir dessas constatações, surgiu a necessidade de compreender com maior profundidade as causas dessa realidade e os fatores que contribuem para o adoecimento dos profissionais da educação.

## METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma pesquisa de natureza qualitativa descritiva. De acordo com Nunes, Nascimento, Luz (2016) é feita a partir de observações, onde se analisa e registra fatores, características que estão envolvidas com um fenômeno ou processo. Desse modo podem ser expressos seus resultados a partir de questionários e entrevistas. A pesquisa conta com observações participantes, combinada de aplicação de questionário, através da plataforma digital google formulários. O questionário foi disponibilizado para os professores do colégio que contribuíram com a pesquisa através de suas respostas, sendo desenvolvida com a participação de 12 profissionais, de diferentes disciplinas e tempo de carreira.





Desde o início do ano letivo de 2025, duas acadêmicas do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, bolsistas pela CAPES, estiveram inseridas no ambiente escolar por meio do PIBID, onde foi possível conviver com o docentes e notar as dificuldades enfrentadas por eles, juntamente com os casos de afastamentos devido ao adoecimento causados pelo esgotamento levando a desgastes físicos e psicológicos. Desta forma as observações assistemáticas, ou seja de forma “livre, sem roteiro ou guia norteador, no entanto, o pesquisador deve sempre ter em mente os objetivos da pesquisa, bem como o problema de pesquisa foram essenciais para guiar a pesquisa” (Zanella, 2011), foram essenciais para compreender os fatores que estão levando estes profissionais a condições de vulnerabilidade. Assim como citado por Zanella (2011, apud Triviños 1987) observar se resume simplesmente ao olhar, mas também, destacar um conjunto de características, o que permite compreender a situação estudada de uma forma mais aprofundada.

O questionário apresenta perguntas fechadas de escala de intervalo combinadas de perguntas abertas. Assim como defendido por Zanella (2011), perguntas abertas dão liberdade para que o participante possa relatar de forma detalhada os fatos por eles vivenciados. Dessa forma percebe-se que os comentários e explicações são importantes para a interpretação da realidade estudada.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### Conceito de Saúde mental e trabalho

Ao discorrer a respeito do conceito de saúde, para muitos está relacionado ao estado de apresentar ou não alguma doença ou patologia, mas para classificá-la é preciso levar em conta muito mais que este detalhe. No ano de 2001 a Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças” com isso percebemos que ao se tratar dessa questão para que um indivíduo possa ser considerado saudável, envolve muitos fatores que são influenciados pelo seu estilo de vida e condições sociais. De acordo com Goma, *et al.* (2014) apresenta que existe algumas críticas a respeito dessa definição, ele apresenta nomes como Caponi (2003), Canguilhem (1990) que defendem a ideia de que ao colocar o conceito de saúde dessa forma é desconsiderado aspectos que fujam de um padrão, sendo um pensamento utópico, pois é preciso levar em conta os fatores que cercam os indivíduos. Assim como aponta Goma, *et al.*





(2014) é necessário refletir que no cotidiano dos humanos são vivenciadas oscilações, e seria um equívoco definir um cenário padrão, onde há uma plenitude. Entretanto, deve ser compreendido como a existência de equilíbrio neste desequilíbrio ao definir o conceito de saúde.

Refletir a respeito da saúde mental torna ainda mais complexo, dificultando a construção de um conceito definido assim como o contrário de estar mentalmente saudável, onde implica uma gama de sensações que não se baseiam apenas em aspectos fisiológicos, mas que aos poucos vão afetando a qualidade de vida e produtividade dos indivíduos (Goma, *et al.* 2014). De acordo com o Ministério da Saúde (2021) pode ser definido como estado de “bem-estar” estando fortemente influenciada pelo ambiente ao seu redor, sendo baseada a partir de fatores biológicos, sociais e psicológicos. Desse modo percebe-se como a saúde mental dos indivíduos é avaliada com base no cenário em que ele está inserido, as condições a que está submetido e a relações e interações que ele desenvolve em seu cotidiano. Um ser humano que vive em condições vulneráveis, provavelmente terá maior dificuldade em manter-se mentalmente saudável, seja questões econômicas e emocionais. Para que as pessoas alcancem esse bem-estar elas precisam estar inseridas em uma sociedade saudável. Desse modo, “numa sociedade saudável, a normalidade cultural e a normalidade mental coincidem” (Filho, Coelho, Peres 1999) ou seja esses fatores citados anteriormente são levados em consideração mantendo um limite, onde é considerado o bem estar do indivíduo.

Para que o indivíduo esteja envolvido na sociedade em que vive, garantindo seu bem-estar e qualidade de vida pessoal e familiar, o trabalho é o principal meio de adquirir isso. Seguindo esse raciocínio as condições de trabalho, remuneração, valorização profissional e direitos, serão a base para que ele mantenha-se incentivado e satisfeito com o seu modo de vida. Portanto, percebe-se que saúde mental e trabalho estão fortemente conectados, sendo um direito humano estar em um ambiente profissional que permita que seu estado mental esteja preservado, infelizmente esse ideal vem se tornando cada vez mais difícil para profissionais da educação, por fatores que vem os deixando sobrecarregados e desvalorizados.

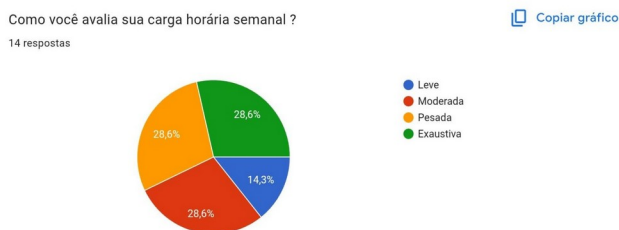




motivação, exigência de qualificações constantes, classes lotadas de alunos, trabalho que acaba sendo levado para casa, pouco tempo de lazer e baixa remuneração são os principais determinantes que causam impactos na saúde mental dos docentes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da observação do crescente número de professores afastando-se das salas de aula e enfrentando dificuldades para continuar seu trabalho, foi enviado aos docentes de um colégio cívico-militar do município de Ponta Grossa um formulário sobre questões relacionadas à saúde mental. A pesquisa contou com a participação de 14 profissionais, em sua maioria docentes dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio. Entre eles, mais de 50% atuam há mais de 10 anos na área e 85,7% trabalham exclusivamente em uma única escola, o que indica um grupo experiente, porém altamente exposto às pressões cotidianas do ambiente escolar. Quando questionados sobre a carga horária semanal, 57,2% a classificaram como pesada ou exaustiva; 28,6% como moderada; e apenas 14,3% a consideraram leve.



**Figura 1:** Carga horária dos docentes entrevistados.

**Fonte:** Autoria própria, 2025

Os relatos qualitativos ajudam a compreender o motivo dessa percepção elevada de desgaste. Os docentes citam:

“A gestão de sala de aula demanda muito tempo, às vezes até fora da escola...em atividades como planejamento e correção de inúmeras atividades, provas, trabalhos etc.”

“Turmas muito cheias de alunos, fazendo com que o tempo em sala de aula seja exaustivo.”

“Pouca hora atividade para preparar tudo. Preciso levar trabalho para casa e não sou remunerado para isso.”

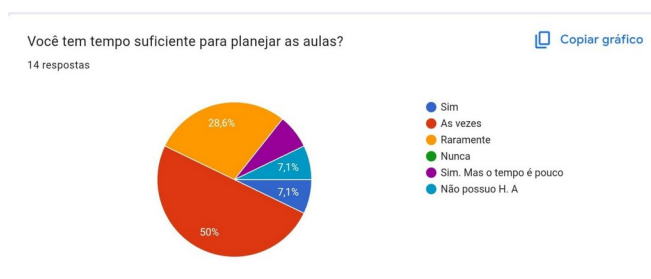




“Horários de entrada, intervalo (meia hora para almoço) e saída (à noite, aprox.18:30) nos condiciona a uma jornada diária de 10 a 12 horas na escola, fora o trabalho que levamos para casa.”

“Muita meta implementada pela secretaria de estado. Muita cobrança em cima de plataformas digitais. A obrigatoriedade das atividades digitais (deveria ser um recurso para o professor e ele optar em utilizar e planejar atividade). O engessamento do planejamento dificulta realizar atividades práticas e de maior engajamento.”

Esses elementos revelam um cenário de sobrecarga estrutural. De acordo com o formulário, 78,6% dos participantes afirmaram ter raramente ou apenas às vezes tempo suficiente para planejar aulas, o que reforça a sensação de falta de controle sobre o próprio trabalho. Além disso, 57,1% relataram não se sentir profissionalmente valorizados, dado que dialoga diretamente com as queixas de excesso de cobranças e escassez de apoio institucional. Em relação às principais fontes de estresse, os docentes destacaram a indisciplina dos alunos, a pressão por resultados e a falta de apoio da gestão escolar. Esse conjunto de fatores contribui para um quadro alarmante: 92,8% dos profissionais relatam sintomas frequentes ou ocasionais de esgotamento, estresse ou ansiedade relacionados ao trabalho.



**Figura 2:** Tempo de planejamento das aulas.

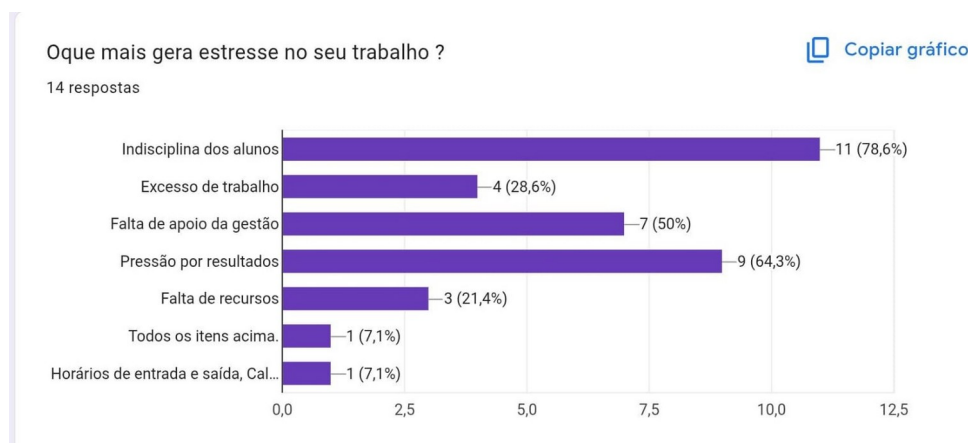
**Fonte:** Autoria própria, 2025





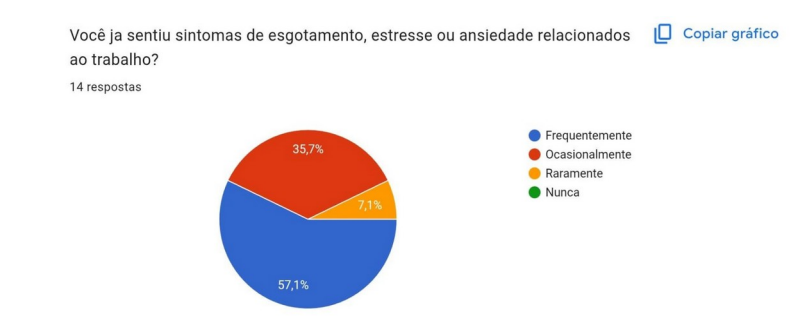
**Figura 3:** Valorização dos profissionais.

**Fonte:** Autoria própria, 2025



**Figura 4:** Principais desafios encontrados na profissão.

**Fonte:** Autoria própria, 2025



**Figura 5:** Frequência de sintomas de esgotamento, estresse e ansiedade.

**Fonte:** Autoria própria, 2025



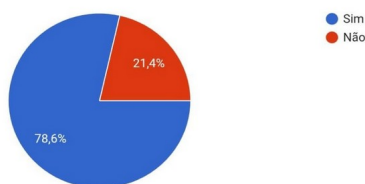




Ja considerou mudar de profissão devido ao desgaste emocional ?

14 respostas

[Copiar gráfico](#)



**Figura 6: Possibilidade de mudança de profissão.**

**Fonte:** Autoria própria, 2025

Diante desse cenário, não surpreende que 78,6% já tenham considerado mudar de profissão. Alguns relataram afastamentos por desgaste emocional, com períodos variando de 3 dias a 4 meses, evidenciando que o adoecimento não é apenas latente, mas real e recorrente. Os relatos pessoais reforçam e ilustram a profundidade desses impactos:

“Fui hostilizada por algumas alunas de um certo colégio quando tiravam sarro e faziam piadas da minha aparência física depois da minha terceira filha... fiquei por uns 4 anos muito inchada por conta de um procedimento de emergência durante o parto (erro médico)... hoje minha saúde mental quanto a isso está restaurada...estou bem, voltei à minha forma física normal...mas foi muito desgastante ser alvo de piadas e fazer de conta que estava tudo bem.”

“Uma situação em sala de aula de agressão de um aluno contra prof, sou cardíaca meu coração acelerou ( sou prof que auxilia apenas 1 aluno ), depois desse momento calorosos, passei dia com aperto no coração, meu ciclo adiantou, fiquei com dores de cabeça e passei dia na defensiva a todo momentos parecia que aquela situação ia se repetir a qualquer momento durante uns bons dias .”

“Esquecer de registrar frequência de entrada no relógio ponto digital em hora-atividade após o intervalo de almoço por estar concentrada corrigindo provas ou conversando com alguém e ter que justificar ou repor aquela carga-horária depois. Interromper uma correção de atividades antes da hora ou deixar de ir ao banheiro ou de falar com alguém para acompanhar os segundos do relógio e registrar o ponto na hora certa.”

“Tive uma má experiência no começo da minha carreira devido a indisciplina dos alunos e falta de apoio da gestão escolar em meados de 2007. Cheguei a fechar contrato e trabalhar com vendas. Porém, como estava recém-formada, voltei para sala de aula e por muito tempo



amava lecionar para o Ensino Médio. Acredito que quando a equipe de pedagogos e direção apoiam o professor em sala de aula, tudo fica mais leve, pois a maioria das escolas tem problemas com indisciplina pelo fato de ter muitos alunos em sala de aula e falta de educação que eles não tem em casa. O trabalho do professor se torna cansativo porque não apenas lecionamos e sim temos que lidar com muitos conflitos, desinteresse e a falta de paciência, limites e silêncio.”

“Já lecionei em algumas escola em que saía de lá sorrindo, leve porque tinha pelo menos o respeito dos alunos, neste colégio não consigo sentir essa conexão e sinto que os alunos bons também são oprimidos, isso gera em mim desgaste mental e consequentemente, físico.”

Em conjunto, os dados quantitativos e qualitativos mostram um quadro consistente: os professores enfrentam longas jornadas, demandas excessivas, pouco apoio institucional e condições emocionais adversas, fatores que se acumulam e afetam diretamente sua saúde mental. A pesquisa revela não apenas a existência do problema, mas a necessidade urgente de políticas institucionais de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho e fortalecimento das relações escolares, elementos essenciais para a permanência e o bem-estar desses profissionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser professor atualmente demanda grande energia dos profissionais, e diversos pontos vêm afetando a qualidade de vida desses indivíduos. Estar no ambiente escolar se torna muitas vezes exaustivo e ativa gatilhos. Barulho em excesso, a falta de empatia e comportamento abrupto dos alunos, relações envolvendo falta de comunicação entre equipe pedagógica e docentes, imposição de metas inalcançáveis feitas pelo governo, perda de autonomia, pressões psicológicas e sociais. Através da pesquisa foi possível notar essas dificuldades citadas anteriormente, como fatores apontados pelos professores como principais causas que vêm interferindo na saúde mental desses trabalhadores. Dessa forma devemos enfatizar que “é através do trabalho que a humanidade, transformando a natureza, se produz, se desenvolve e se transforma” (Tostes *et al.* 2018), mas isso só ocorre quando o indivíduo se sente valorizado em diferentes aspectos em seu ambiente de trabalho, pois ter melhores condições, remuneração, respeito e conhecimento são os principais pontos para que um





profissional permaneça atuando em sua área de formação. Entretanto, o cenário atual demonstrado pelos professores se mostra diferente, sendo evidente as defasagens presentes e a sobrecarga imposta sobre os mesmos. Ao manter uma equipe de professores desgastados, consequentemente esses aspectos irão interferir na qualidade de seu trabalho, afetando diretamente a qualidade do ensino.

Desse modo se faz necessário tornar essa causa evidente para que seja visualizada, pois horas excessivas de trabalho, pressões e a falta de apoio irá desencadear mais problemas entre os docentes. Números de professores afastados que só crescem, além de outros que acabam deixando a profissão, abrindo mão de anos de estudo e formação. Formações em excesso, professores com pouco tempo de almoço ou intervalo, turnos exaustivos, trabalhos que acabam sendo levados para casa afetando a vida social e relações extra profissionais demonstram a desvalorização. Tais problemas precisam ser repensados, buscando alternativas que contribuam para uma educação mais justa e valorizada. Pois, pessoas que dedicam seu tempo para desenvolver o futuro do país, formando cidadãos e futuros profissionais merecem reconhecimento e cuidado.

## AGRADECIMENTOS

À UTFPR – campus Ponta Grossa pela formação acadêmica gratuita e à CAPES pelo apoio via bolsas PIBID.

## REFERÊNCIAS

CORREIO DO ESTADO. Dia dos Professores traz reflexão sobre a saúde mental e o esgotamento emocional. *Correio B+*, 15 out. 2025. Disponível em:

<https://correiodoestado.com.br/correio-b/dia-dos-professores-traz-reflexao-sobre-a-saude-mental-e-o-esgotamento/455951/>

DE ALMEIDA FILHO, Naomar; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. **Revista Usp**, n. 43, p. 100-125, 1999. Disponível em: <https://d1wqtxtt>. Acesso em: 19 outubro 2025.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/25302>. Acesso em: 10 novembro 2025.





FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO

TRABALHO – FUNDACENTRO. Professores enfrentam transtornos mentais, distúrbios de voz e violência. Brasília: Fundacentro, 27 out. 2023. Disponível em:

<https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2023/outubro/professores-enfrentam-transtornos-mentais-disturbios-de-voz-e-violencia>

GAMA, Carlos Alberto Pegolo da; CAMPOS, Rosana Teresa Onocko; FERRER, Ana Luiza. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 17, p. 69-84, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlpf/a/Lz5jfWb83DWPs7prFwC4XXL/?format=html&lang=pt>.

Acesso em: 20 outubro 2025.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; SILVA, Edith Seligmann. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844611007.pdf>. Acesso em: 15 novembro 2025.

NUNES, Ginete Cavalcante; NASCIMENTO, Maria Cristina Delmondes; ALENCAR, Maria Aparecida Carvalho de. Pesquisa científica: conceitos básicos. ID on line. Revista de psicologia, [S. l.], v. 10, n. 29, p. 144–151, 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/390> . Acesso em: 15 nov. 2025.

REIS, Eduardo JF et al. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, v. 27, p. 229-253, 2006. Disponível em: [SciELO Brasil - Docência e exaustão emocional Docência e exaustão emocional](#). Acesso em: 14 novembro 2025.

SANTOS, Karine David Andrade; DA SILVA, Joilson Pereira. Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. **Revista da SPAGESP**, v. 23, n. 1, p. 131-145, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8347289>. Acesso em: 20 outubro 2025.

TOSTES, Maiza Vaz et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em debate**, v. 42, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2018.v42n116/87-99/pt>. acesso em: 17 novembro 2025.

ZANELLA, Liane Carly Hermes et al. **Metodologia da pesquisa**. Florianópolis: SEAD/UFSC, 2006. Disponível em: <https://www.atfcursosjuridicos.com.br/repositorio/material/3-leitura-extra-02.pdf>. Acesso em: 10 outubro 2025.

