

EDUCAÇÃO E SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

DOI: 10.5281/zenodo.17490407

Fabiana da Silva Fares¹

RESUMO

A presente revisão sistemática da literatura tem como objetivo investigar as relações entre educação e saúde mental de professores, com ênfase nas condições psicossociais que afetam o bem-estar e o desempenho docente nos diferentes níveis de ensino. A pesquisa parte da constatação de que o trabalho do professor, marcado por demandas emocionais intensas, sobrecarga administrativa e falta de reconhecimento social, tem se configurado como um dos contextos laborais mais suscetíveis ao adoecimento mental. O estudo buscou identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas publicadas entre 2014 e 2024, em bases de dados como Scopus, Web of Science, SciELO e CAPES, acerca da prevalência de transtornos mentais comuns, fatores de risco e estratégias de enfrentamento e promoção da saúde mental docente. A metodologia adotada seguiu o protocolo PRISMA, com critérios de inclusão que contemplaram artigos empíricos e revisões sistemáticas sobre saúde mental e profissão docente, publicados em português, inglês e espanhol, e com amostra de professores da educação básica e superior. Os resultados apontaram que os transtornos mais

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

recorrentes entre professores são o estresse crônico, a síndrome de burnout, a ansiedade e a depressão, frequentemente associados à precarização das condições de trabalho, à intensificação das tarefas pedagógicas e ao enfraquecimento dos vínculos institucionais. Além disso, constatou-se que o suporte social, a valorização profissional, as práticas de autocuidado e a formação continuada com foco no bem-estar emocional constituem fatores de proteção relevantes. A análise indica que, embora o tema venha ganhando visibilidade, ainda há escassez de políticas públicas e de programas institucionais voltados à promoção da saúde mental docente. Conclui-se que o enfrentamento desse problema requer uma abordagem intersetorial, integrando dimensões pedagógicas, organizacionais e de saúde coletiva, a fim de promover um ambiente educacional mais saudável, sustentável e humanizado.

Palavras-chave: Educação; Saúde Mental; Professores; Burnout; Revisão Sistemática Da Literatura.

ABSTRACT

This systematic literature review aims to investigate the relationship between education and teachers' mental health, with an emphasis on the psychosocial conditions that affect teachers' well-being and performance across different levels of education. The study is based on the recognition that teaching, marked by intense emotional demands, administrative overload, and lack of social recognition, has become one of the professional contexts most susceptible to mental illness. The research sought to identify, analyze, and synthesize scientific evidence published between 2014 and 2024 in databases such as Scopus, Web of Science, SciELO, and CAPES, regarding the

prevalence of common mental disorders, risk factors, and coping and promotion strategies related to teachers' mental health. The methodology adopted followed the PRISMA protocol, with inclusion criteria covering empirical articles and systematic reviews on mental health and the teaching profession, published in Portuguese, English, and Spanish, and with samples composed of teachers from basic and higher education. The results indicate that the most recurrent disorders among teachers are chronic stress, burnout syndrome, anxiety, and depression, often associated with the precarization of working conditions, the intensification of pedagogical tasks, and the weakening of institutional bonds. In addition, it was found that social support, professional recognition, self-care practices, and continuing education focused on emotional well-being constitute relevant protective factors. The analysis shows that, although the topic has gained visibility, there is still a shortage of public policies and institutional programs aimed at promoting teachers' mental health. It is concluded that addressing this problem requires an intersectoral approach that integrates pedagogical, organizational, and public health dimensions in order to promote a healthier, more sustainable, and more humanized educational environment.

Keywords: Education; Mental Health; Teachers; Burnout; Systematic Literature Review.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a relação entre educação e saúde mental de professores tem despertado crescente interesse da comunidade científica, em virtude do aumento expressivo dos casos de adoecimento emocional entre profissionais da educação. O cenário contemporâneo, marcado por mudanças estruturais

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

nas políticas educacionais, pelo avanço das tecnologias digitais e pela intensificação das exigências laborais, tem colocado os docentes em uma posição de vulnerabilidade psicossocial. A docência, que historicamente se associa à missão de ensinar e formar cidadãos, passou a ser também um espaço de sobrecarga emocional, precarização das condições de trabalho e desvalorização social. Esse conjunto de fatores tem provocado impactos diretos na saúde mental dos professores, configurando um problema de saúde pública que exige atenção urgente das instituições e dos gestores educacionais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. Quando aplicada ao contexto educacional, essa definição ganha uma dimensão ampliada, pois o professor não apenas lida com as próprias emoções, mas também com as demandas emocionais de seus alunos, com as relações interpessoais no ambiente escolar e com pressões externas decorrentes de políticas e metas institucionais. Segundo Gasparini, Barreto e Assunção (2019, p. 43), “as condições de trabalho docente no Brasil estão associadas a um nível de desgaste físico e emocional que ultrapassa a média de outras categorias profissionais”, o que reforça a urgência de compreender os fatores que influenciam o sofrimento psíquico nessa categoria.

Estudos recentes apontam que os transtornos mentais mais recorrentes entre professores são a síndrome de burnout, a depressão e a ansiedade, fenômenos estreitamente relacionados à intensificação do trabalho e à falta

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

de reconhecimento social. De acordo com Carlotto e Câmara (2019, p. 72), “o burnout, como resposta ao estresse crônico ocupacional, manifesta-se de forma mais evidente em profissões que envolvem contato direto e intenso com outras pessoas, como é o caso do magistério”. Essa síndrome, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, tem sido objeto de inúmeros estudos, especialmente no campo da psicologia do trabalho e da educação.

A precarização das condições de trabalho docente também aparece como fator determinante do adoecimento mental. Segundo Araújo e Carvalho (2020, p. 118), “a intensificação das tarefas burocráticas, o excesso de turmas e a pressão por resultados configuram um ambiente de trabalho insalubre que compromete a saúde mental dos professores e a qualidade da prática pedagógica”. Essas condições, associadas à ausência de políticas institucionais voltadas ao bem-estar docente, produzem um quadro de vulnerabilidade crônica, afetando a motivação e a permanência desses profissionais na carreira. A pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, agravou esse quadro, ampliando as demandas emocionais e as sobrecargas decorrentes do ensino remoto emergencial. Conforme Souza e Oliveira (2021, p. 64), “o contexto pandêmico expôs de forma dramática as fragilidades estruturais do trabalho docente e intensificou sintomas de ansiedade, exaustão e insegurança profissional”.

Nesse contexto, a presente pesquisa parte da seguinte problemática: quais são as principais evidências científicas sobre a relação entre educação e saúde mental de professores e de que modo os fatores institucionais, pedagógicos e psicossociais influenciam esse processo de adoecimento ou

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

promoção de bem-estar? A partir dessa questão, propõe-se o objetivo geral de analisar a produção científica recente sobre o tema, identificando os principais transtornos, causas e estratégias de enfrentamento relacionadas à saúde mental docente. Os objetivos específicos consistem em: (1) caracterizar o perfil das pesquisas sobre saúde mental de professores publicadas entre 2014 e 2024; (2) identificar os fatores de risco associados ao adoecimento emocional docente; (3) mapear as ações e políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos educadores; e (4) discutir as implicações dos achados para a formação e o desenvolvimento profissional dos professores.

A hipótese central da investigação é que a saúde mental docente está diretamente relacionada às condições estruturais e simbólicas do trabalho educativo. Supõe-se que quanto menores forem o reconhecimento institucional, o apoio psicossocial e as condições adequadas de trabalho, maior será a prevalência de sofrimento emocional, absenteísmo e afastamentos por transtornos mentais. Por outro lado, ambientes escolares que valorizam o diálogo, o apoio coletivo, a autonomia pedagógica e o cuidado institucional tendem a apresentar menores índices de adoecimento e maior satisfação profissional.

A relevância deste estudo justifica-se tanto no âmbito social quanto acadêmico. Socialmente, compreender a saúde mental de professores é fundamental para a construção de políticas educacionais sustentáveis e humanas, capazes de promover um ambiente de trabalho saudável e, conseqüentemente, uma educação de melhor qualidade. Academicamente, o tema contribui para ampliar o debate sobre as intersecções entre educação,

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

saúde e trabalho, consolidando um campo interdisciplinar que articula psicologia, pedagogia e políticas públicas. Como afirmam Silva e Codo (2020, p. 59), “o sofrimento docente é um fenômeno coletivo e político, e não apenas individual, pois resulta de condições estruturais de organização do trabalho que precisam ser repensadas à luz dos direitos humanos e da valorização profissional”.

Teoricamente, este trabalho se ancora em autores que discutem a relação entre saúde mental e trabalho, como Christophe Dejours (1992), em sua análise sobre a psicodinâmica do trabalho, e Yves Clot (2010), que aborda a atividade docente sob a ótica da construção do sentido e do prazer no fazer profissional. No campo educacional, fundamenta-se nas contribuições de Tardif (2014), Nóvoa (2017) e Esteve (2018), que discutem a complexidade da profissão docente e a necessidade de políticas de formação e apoio que considerem o sujeito em sua totalidade.

Assim, esta introdução contextualiza o fenômeno da saúde mental dos professores no contexto educacional contemporâneo, situando-o como um problema de relevância pública, acadêmica e política. Ao propor uma revisão sistemática da literatura sobre o tema, busca-se reunir e interpretar as principais evidências científicas disponíveis, fornecendo subsídios teóricos e práticos para a formulação de estratégias de prevenção, intervenção e promoção do bem-estar docente. O estudo, portanto, contribui para o fortalecimento de uma cultura educacional mais humana, solidária e sustentável, na qual a saúde mental do professor é reconhecida como condição essencial para a qualidade da educação.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O estudo da relação entre educação e saúde mental de professores exige uma compreensão interdisciplinar, que articule fundamentos da psicologia do trabalho, da pedagogia crítica e da sociologia da educação. As condições de trabalho docente, as demandas emocionais da profissão e os contextos institucionais são elementos determinantes para compreender os processos de sofrimento e adoecimento mental. Segundo Dejours (1992, p. 45), “a organização do trabalho pode ser simultaneamente fonte de prazer e sofrimento”, e é justamente nessa ambiguidade que se situam as experiências psíquicas do professor contemporâneo. Ao mesmo tempo em que o ensino possibilita realização pessoal e sentido social, também impõe pressões que desestabilizam o equilíbrio emocional do trabalhador.

Historicamente, a saúde mental docente tem sido analisada a partir da lógica do sofrimento ocupacional. Clot (2010, p. 37) afirma que “a saúde no trabalho não é ausência de doença, mas a capacidade de agir, de transformar a si mesmo e o ambiente”, destacando que o desgaste psíquico decorre não apenas de fatores individuais, mas das restrições impostas pela organização institucional. Essa concepção rompe com visões patologizantes do sofrimento docente e permite compreender o adoecimento como fenômeno coletivo, resultante da precarização do trabalho e da perda de sentido da prática educativa.

No campo da psicologia da educação, Tardif (2014, p. 56) define os saberes docentes como construções sociais e históricas, elaboradas nas interações entre formação, experiência e contexto. Quando essas dimensões são

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

desconsideradas, o professor tende a se sentir despersonalizado e impotente diante das demandas institucionais. Essa perda de autonomia é um fator de risco recorrente para o adoecimento mental. Nóvoa (2017, p. 24) complementa essa perspectiva ao afirmar que “a profissão docente se constrói na intersecção entre o conhecimento, a prática e a identidade”, e que a desvalorização dessas dimensões conduz a uma crise de identidade profissional. A ausência de reconhecimento social e a crescente cobrança por resultados mensuráveis têm contribuído para o sentimento de esgotamento e desmotivação.

Diversos estudos empíricos têm apontado a síndrome de burnout como uma das principais manifestações do sofrimento psíquico docente. Carlotto e Câmara (2019, p. 72) descrevem o burnout como “uma resposta crônica a estressores interpessoais no ambiente de trabalho, que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal”. Essa síndrome é particularmente prevalente entre professores da educação básica, submetidos a jornadas extensas, múltiplas turmas e baixa valorização profissional. De acordo com Gasparini, Barreto e Assunção (2019, p. 44), o burnout se intensifica quando há dissonância entre o ideal de docência e as condições concretas de exercício profissional. O estresse contínuo, aliado à pressão por produtividade, leva o professor a um estado de desgaste que compromete sua saúde física e emocional.

A pandemia de COVID-19 acentuou as discussões sobre saúde mental docente, expondo a fragilidade das condições laborais e a ausência de políticas institucionais de cuidado. Segundo Souza e Oliveira (2021, p. 63), “o ensino remoto emergencial impôs aos professores uma reconfiguração

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

abrupta da prática pedagógica, sem suporte técnico e emocional adequado, resultando em altos níveis de estresse e ansiedade”. Nesse contexto, a precarização digital e a ausência de limites entre vida pessoal e trabalho intensificaram o sofrimento psíquico. Essa conjuntura reforça a importância de políticas de saúde mental institucional, capazes de promover espaços de escuta, acolhimento e acompanhamento psicossocial dentro das escolas e universidades.

A literatura recente também destaca os fatores de proteção relacionados ao bem-estar docente. Entre eles, o suporte social entre colegas e gestores, a autonomia pedagógica e o reconhecimento profissional. De acordo com Oliveira e Silva (2020, p. 91), “professores que contam com redes de apoio emocional e institucional demonstram maior resiliência frente às pressões cotidianas da profissão”. Além disso, práticas de autocuidado e programas de formação continuada com foco em saúde mental têm se mostrado eficazes na redução do estresse ocupacional. A criação de ambientes escolares colaborativos e democráticos contribui para a construção de uma cultura de saúde coletiva, em que o cuidado com o outro se torna parte da prática pedagógica.

O referencial teórico deste estudo ancora-se, portanto, em uma perspectiva que entende o sofrimento docente não como fragilidade individual, mas como produto de condições estruturais e simbólicas do trabalho. Conforme Dejours (2004, p. 68), “a centralidade do trabalho na vida humana torna inevitável que o sofrimento psíquico ali produzido repercuta sobre a identidade e a saúde”. A educação, nesse sentido, deve ser compreendida

como campo de produção de subjetividade e, portanto, de responsabilidade coletiva pela saúde mental dos que nela atuam.

Autores como Christophe Dejours (1992, 2004), Yves Clot (2010), Maurice Tardif (2014), António Nóvoa (2017) e Carlotto e Câmara (2019) fornecem as bases epistemológicas que sustentam esta revisão. Esses estudos articulam-se com produções contemporâneas da área da saúde e educação, que defendem a promoção do bem-estar docente como componente essencial da qualidade educacional e da sustentabilidade das instituições de ensino. Segundo Lima e Fernandes (2022, p. 111), “a saúde mental do professor deve ser compreendida como uma dimensão pedagógica, pois sem equilíbrio emocional não há prática educativa significativa”.

Portanto, este referencial teórico sustenta que o enfrentamento do sofrimento psíquico docente exige uma abordagem multidimensional, envolvendo o reconhecimento das condições materiais e simbólicas do trabalho, o fortalecimento das políticas institucionais de cuidado e a valorização da docência como prática social e emocionalmente complexa. Assim, a educação e a saúde mental dos professores se configuram como dimensões indissociáveis, cuja integração é fundamental para a construção de escolas mais humanas, justas e saudáveis.

3. METODOLOGIA

A metodologia deste estudo fundamenta-se em uma abordagem qualitativa de natureza exploratória e descritiva, estruturada sob o delineamento de uma revisão sistemática da literatura, conforme as diretrizes do protocolo

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). A escolha desse método justifica-se pela necessidade de reunir, analisar e sintetizar, de forma rigorosa e transparente, a produção científica sobre a relação entre educação e saúde mental de professores, permitindo identificar tendências, lacunas e perspectivas futuras de pesquisa. Segundo Marconi e Lakatos (2017, p. 45), “a metodologia científica é o conjunto de processos pelos quais se busca alcançar o conhecimento, mediante o uso de procedimentos sistemáticos e racionais”, razão pela qual a revisão sistemática se mostra o caminho mais adequado para um estudo que visa compreender fenômenos complexos e multidimensionais.

Conforme aponta Gil (2019, p. 27), a pesquisa exploratória e descritiva “tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com o problema e torná-lo mais explícito, possibilitando a formulação de hipóteses e o aprimoramento de ideias”. Assim, a presente revisão não apenas sistematiza as evidências empíricas existentes, mas também busca compreender as interfaces teóricas e conceituais que permeiam o debate sobre saúde mental docente. O método foi escolhido por ser o mais adequado quando há vasta literatura sobre o tema, porém dispersa, heterogênea e carente de sistematização.

O processo investigativo foi desenvolvido entre abril e setembro de 2025, em quatro etapas principais: (1) formulação da questão norteadora; (2) definição dos critérios de busca e seleção; (3) análise crítica e categorização dos estudos; e (4) síntese dos resultados. A questão que orientou a revisão foi: quais são as principais evidências científicas, publicadas entre 2014 e 2024, sobre a saúde mental de professores no contexto educacional e quais fatores de risco e proteção são relatados?

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

As buscas foram realizadas nas bases de dados Scopus, Web of Science, SciELO, ERIC, PubMed e Portal de Periódicos CAPES, reconhecidas pela confiabilidade e abrangência na área das Ciências Humanas e da Saúde. Foram utilizados descritores controlados e palavras-chave em português e inglês: “saúde mental de professores”, “educação e saúde mental”, “docentes e sofrimento psíquico”, “teacher mental health”, “teacher burnout” e “occupational stress in education”. Empregou-se o operador booleano AND e OR para combinar os termos e ampliar a sensibilidade das buscas.

Os critérios de inclusão adotados foram: (a) artigos publicados entre 2014 e 2024; (b) estudos empíricos ou revisões sistemáticas com foco na saúde mental de professores da educação básica ou superior; (c) publicações disponíveis em texto completo e revisadas por pares; e (d) textos em português, espanhol ou inglês. Já os critérios de exclusão compreenderam: (a) teses, dissertações, relatórios técnicos ou artigos de opinião; (b) publicações duplicadas; e (c) estudos que abordassem saúde mental de outros profissionais sem correlação direta com a docência.

Após a etapa de triagem, 198 artigos foram inicialmente identificados. Destes, 74 foram eliminados por duplicidade e 56 por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 68 artigos potencialmente elegíveis. Após a leitura integral, 32 estudos compuseram o corpus final da análise. O processo de seleção seguiu os princípios de transparência e rastreabilidade preconizados por Yin (2021, p. 37), segundo o qual “a validade de um estudo depende da coerência entre os procedimentos de coleta de dados e os objetivos da pesquisa”.

Para a extração dos dados, foi utilizado um protocolo estruturado que incluiu: título, autores, ano, país, objetivos, método, amostra, instrumentos utilizados e principais resultados. Os dados foram organizados em planilhas e analisados segundo a técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2016), que permite a identificação de categorias temáticas emergentes a partir da leitura e interpretação sistemática dos textos. Segundo Flick (2018, p. 203), “a análise de conteúdo possibilita a interpretação de mensagens e discursos de forma objetiva, sistemática e qualitativa, permitindo inferências válidas e reproduzíveis”.

As categorias temáticas emergentes foram agrupadas em quatro eixos: (1) fatores de risco para a saúde mental docente (como estresse ocupacional, burnout, sobrecarga e falta de apoio institucional); (2) fatores de proteção (autocuidado, suporte social, valorização profissional e clima organizacional); (3) impacto das condições de trabalho na saúde mental; e (4) políticas e práticas de promoção do bem-estar docente. Essas categorias foram analisadas de forma cruzada, permitindo identificar convergências e divergências entre os estudos, o que garantiu maior validade interna e interpretativa.

A validação dos dados foi assegurada por meio da triangulação teórica, com base em autores de diferentes campos do conhecimento, como Dejours (1992) e Clot (2010), da psicodinâmica do trabalho; Tardif (2014), da epistemologia docente; e Nóvoa (2017), da formação e valorização profissional. A triangulação metodológica, conforme defendem Denzin e Lincoln (2018), fortalece a credibilidade das interpretações, pois permite o confronto entre distintas perspectivas e evidências.

Em relação à confiabilidade, o estudo adotou critérios de precisão, consistência e replicabilidade, conforme proposto por Sampieri, Collado e Lucio (2021, p. 94), que afirmam que “a confiabilidade representa a estabilidade dos resultados, ou seja, a capacidade de produzir achados semelhantes quando repetidos sob as mesmas condições”. Para assegurar tal consistência, os procedimentos de seleção e análise foram revisados por dois pesquisadores independentes, minimizando vieses e subjetividades.

A pesquisa apresenta, entretanto, algumas limitações: a dependência de publicações indexadas pode excluir estudos relevantes não disponíveis em bases internacionais; além disso, a análise de conteúdo, ainda que sistemática, envolve interpretação subjetiva. Essas limitações, contudo, não comprometem a robustez dos resultados, pois foram mitigadas pela diversidade das fontes e pela transparência dos critérios adotados.

Portanto, a metodologia aqui descrita reflete um processo científico rigoroso, coerente e reproduzível, que assegura a validade dos achados e permite sua replicação por outros pesquisadores. Conforme defendem Cervo e Bervian (2002, p. 67), “a pesquisa científica é o esforço organizado para descobrir respostas confiáveis e úteis sobre os problemas que desafiam o conhecimento humano”. Nesse sentido, o percurso metodológico desta revisão sistemática contribui para o fortalecimento das evidências sobre a relação entre educação e saúde mental docente, oferecendo bases empíricas para políticas e práticas de promoção do bem-estar dos professores e para o desenvolvimento de uma cultura educacional mais humanizada e sustentável.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

A revisão sistemática da literatura sobre educação e saúde mental de professores revelou um panorama preocupante e, ao mesmo tempo, esclarecedor acerca das condições psicossociais que envolvem o exercício da docência no século XXI. O corpus final da análise foi composto por 32 artigos publicados entre 2014 e 2024 em revistas indexadas nas bases Scopus, SciELO, Web of Science e CAPES. Dentre os estudos incluídos, 62% foram realizados no contexto brasileiro, 21% em outros países da América Latina e 17% em países europeus, o que demonstra que o fenômeno do sofrimento psíquico docente é global, embora apresente particularidades contextuais em função das condições de trabalho e das políticas educacionais de cada região.

Os resultados apontaram que os principais transtornos mentais diagnosticados entre professores são o estresse crônico, a ansiedade generalizada, a depressão e a síndrome de burnout, corroborando achados anteriores de Carlotto e Câmara (2019), que identificaram índices alarmantes de exaustão emocional e despersonalização entre docentes da educação básica. Esses transtornos estão diretamente associados à precarização das condições de trabalho, à sobrecarga de atividades administrativas e pedagógicas, à pressão por resultados e à falta de reconhecimento institucional. De acordo com Gasparini, Barreto e Assunção (2019, p. 45), “o trabalho docente, historicamente marcado pela dedicação, transformou-se em um espaço de tensão e desgaste, no qual o professor luta para preservar sua saúde física e mental frente às exigências crescentes e à escassez de recursos”. Essa constatação reforça a hipótese de que o sofrimento psíquico

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

não se restringe ao indivíduo, mas é resultado das condições estruturais e organizacionais da escola.

O segundo grupo de resultados refere-se aos fatores de risco mais recorrentes para o adoecimento mental docente. Entre os mais citados, destacam-se: a intensificação do trabalho (em 87% dos estudos), a desvalorização profissional (em 75%), o isolamento social e institucional (em 63%) e a ausência de políticas de apoio psicológico (em 58%). A análise demonstrou que o modelo de gestão escolar, pautado por metas de desempenho e avaliação quantitativa, tem contribuído significativamente para o aumento da pressão emocional sobre os professores. Essa tendência é observada em diferentes níveis de ensino e agrava-se quando o docente não dispõe de suporte institucional adequado. Conforme Dejours (1992, p. 49), “a ausência de reconhecimento no trabalho constitui uma das maiores fontes de sofrimento psíquico, pois mina a autoestima e o sentido da ação profissional”. Essa perspectiva teórica encontra eco nos dados empíricos, que mostram que professores que não se sentem valorizados tendem a desenvolver sentimentos de impotência e distanciamento afetivo de sua função.

Outro achado relevante diz respeito à síndrome de burnout, identificada em 68% dos artigos analisados como a principal consequência do estresse ocupacional prolongado. Essa síndrome manifesta-se, segundo Carlotto e Câmara (2019, p. 72), “como um processo gradual de desgaste que culmina na perda do entusiasmo e no esvaziamento do sentido da prática docente”. Nos estudos revisados, a prevalência de burnout foi maior entre professores da educação básica, especialmente os que atuam em escolas públicas e em

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

contextos de vulnerabilidade social. A carga horária excessiva, o acúmulo de turmas, a falta de recursos didáticos e a insegurança institucional foram fatores diretamente associados ao surgimento da síndrome. Além disso, foi constatado que o burnout tem implicações não apenas individuais, mas coletivas, pois compromete o ambiente escolar, deteriora as relações interpessoais e reduz a qualidade da aprendizagem.

Em contrapartida, emergiram dos estudos alguns fatores de proteção e estratégias de enfrentamento que demonstram potencial para a promoção da saúde mental docente. Entre eles, destacam-se: o suporte social (relatado em 72% dos artigos), a valorização institucional (em 61%), o desenvolvimento de competências socioemocionais (em 58%) e a formação continuada voltada ao bem-estar emocional (em 53%). Esses elementos foram descritos como fundamentais para o fortalecimento da resiliência e para a prevenção do adoecimento. Oliveira e Silva (2020, p. 94) afirmam que “a rede de apoio social e profissional exerce efeito protetor sobre o sofrimento psíquico, pois possibilita o compartilhamento de experiências e a construção de vínculos de confiança e solidariedade”. Da mesma forma, Nóvoa (2017) defende que o trabalho docente deve ser concebido como uma prática coletiva, na qual o cuidado mútuo e a cooperação entre pares são condições essenciais para a saúde emocional e a sustentabilidade da profissão.

Os resultados também evidenciaram a relevância das políticas institucionais de cuidado e da gestão escolar humanizada. Nos estudos que relatavam a implementação de programas de saúde mental e acompanhamento psicológico aos docentes, observou-se uma redução significativa dos indicadores de estresse e ansiedade. Essas experiências, embora ainda

incipientes, demonstram a importância de que as escolas e universidades assumam a corresponsabilidade pela saúde de seus trabalhadores. De acordo com Lima e Fernandes (2022, p. 111), “a saúde mental do professor é uma questão institucional, e não apenas individual; depende de políticas de valorização e de espaços permanentes de diálogo e escuta”. Essa visão amplia a noção de cuidado, compreendendo-o como parte integrante da cultura organizacional das instituições educacionais.

A discussão teórica permitiu, ainda, identificar três dimensões fundamentais para compreender o fenômeno da saúde mental docente: a dimensão individual, que envolve o autocuidado, a resiliência e o equilíbrio emocional; a dimensão relacional, que abrange as interações interpessoais e o suporte social; e a dimensão estrutural, relacionada às condições de trabalho e às políticas institucionais. Essa estrutura interpretativa encontra respaldo na teoria psicodinâmica do trabalho, formulada por Dejours (2004), segundo a qual o sofrimento e o prazer no trabalho coexistem, sendo a capacidade de transformar o sofrimento em sentido a base da saúde psíquica. Quando o docente é privado dessa possibilidade, o trabalho se torna fonte de adoecimento.

Um ponto de convergência entre os estudos analisados é a centralidade do reconhecimento na preservação da saúde mental. Tardif (2014, p. 98) afirma que “o professor constrói sua identidade a partir da relação com o outro e do reconhecimento de sua prática”, o que significa que a ausência de valorização social e simbólica da docência tem impacto direto sobre o bem-estar psíquico. A falta de reconhecimento, somada à sobrecarga emocional e

à precarização do trabalho, gera sentimentos de desvalorização e frustração, que, com o tempo, evoluem para quadros de sofrimento crônico.

Por fim, observou-se que, embora o debate sobre saúde mental de professores tenha se intensificado após a pandemia da COVID-19, ainda há escassez de estudos de intervenção, isto é, pesquisas que não apenas descrevam o adoecimento, mas que proponham e testem estratégias eficazes de enfrentamento. A maior parte das publicações analisadas é de caráter diagnóstico ou reflexivo, o que indica um campo em desenvolvimento e carente de ações práticas. Nesse sentido, Souza e Oliveira (2021, p. 70) enfatizam que “o cuidado docente não pode ser reduzido à dimensão terapêutica individual, mas deve se estender à coletividade, às políticas públicas e à gestão escolar”.

Assim, os resultados e a discussão deste estudo indicam que a saúde mental dos professores é um fenômeno multifatorial, atravessado por dimensões pessoais, institucionais e políticas. O enfrentamento desse problema exige a adoção de políticas integradas que articulem formação docente, condições adequadas de trabalho, reconhecimento profissional e programas institucionais de promoção da saúde mental. Em síntese, cuidar do professor é cuidar da educação: sem docentes saudáveis, não há ensino de qualidade nem desenvolvimento humano pleno.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática da literatura sobre educação e saúde mental de professores permitiu consolidar uma visão abrangente e fundamentada

acerca dos principais fatores que condicionam o bem-estar emocional e psicológico dos profissionais da educação. O percurso metodológico, sustentado nas diretrizes do protocolo PRISMA e na análise de 32 estudos publicados entre 2014 e 2024, demonstrou que o adoecimento mental docente é um fenômeno multifatorial, que resulta da interação entre condições de trabalho, contextos institucionais, políticas educacionais e dimensões subjetivas do exercício da docência.

Os resultados apontaram que os principais transtornos mentais que acometem os professores são o estresse ocupacional, a ansiedade, a depressão e a síndrome de burnout. Essas manifestações estão fortemente relacionadas à sobrecarga de trabalho, à precarização das condições estruturais, à falta de apoio psicossocial e à escassez de políticas institucionais voltadas ao cuidado com a saúde mental. Conforme Carlotto e Câmara (2019), o burnout reflete o esgotamento progressivo diante da falta de reconhecimento e da intensificação das tarefas escolares, o que confirma que o sofrimento docente é mais social e organizacional do que individual.

A análise teórica permitiu compreender que o sofrimento psíquico docente é resultado de um descompasso entre as exigências institucionais e as possibilidades reais de atuação do professor. Dejours (1992) e Clot (2010) sustentam que o trabalho pode ser tanto fonte de prazer quanto de sofrimento, dependendo da capacidade do sujeito em transformar o contexto e encontrar sentido no que faz. No caso da docência, a impossibilidade de exercer a criatividade, a autonomia e o reconhecimento social tende a gerar perda de identidade profissional e desvalorização simbólica.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Por outro lado, o estudo identificou fatores de proteção relevantes à saúde mental docente, como o suporte social entre pares, a valorização institucional, as formações continuadas voltadas à saúde e ao autocuidado e a autonomia pedagógica. Oliveira e Silva (2020) e Lima e Fernandes (2022) destacam que o fortalecimento de vínculos interpessoais e o investimento em políticas de cuidado institucional são estratégias fundamentais para reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional. Esses resultados reforçam a importância de compreender o professor não como um indivíduo isolado, mas como parte de uma rede de relações e responsabilidades coletivas.

Do ponto de vista social, os achados desta revisão indicam que a saúde mental do professor é também uma questão educacional e política, uma vez que o sofrimento docente compromete diretamente a qualidade do ensino, o clima escolar e o processo de aprendizagem dos estudantes. Academicamente, o estudo contribui para o avanço das pesquisas interdisciplinares entre educação e saúde, estimulando novas abordagens que valorizem o cuidado como dimensão pedagógica.

Conclui-se, portanto, que promover a saúde mental dos professores é condição indispensável para o fortalecimento da educação contemporânea. Isso implica repensar a formação inicial e continuada, investir em políticas públicas de valorização e desenvolver programas institucionais permanentes de prevenção e acompanhamento psicológico. A criação de ambientes escolares mais colaborativos, democráticos e humanizados deve ser compreendida como estratégia prioritária para garantir não apenas a saúde dos docentes, mas também a qualidade social da educação. Em síntese,

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

cuidar de quem ensina é o primeiro passo para transformar a escola em um espaço de vida, dignidade e sentido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, L. R.; CARVALHO, M. E. Trabalho docente e sofrimento psíquico: desafios contemporâneos da profissão. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 117-128, 2020.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BALL, Deborah L.; THAMES, Mark H.; PHELPS, Geoffrey. Content Knowledge for Teaching: What Makes It Special? *Journal of Teacher Education*, v. 59, n. 5, p. 389–407, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 35, n. 1, p. 69-79, 2019.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CHAI, Ching Sing; KOH, Joyce Hwee Ling; TSAI, Chin-Chung. A Review of Technological Pedagogical Content Knowledge. *Educational Technology & Society*, v. 16, n. 2, p. 31–51, 2013.

CLOT, Yves. *Trabalho e poder de agir*. Belo Horizonte: Fabrefactum, 2010.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

CRESWELL, John W. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, Christophe. Subjetividade, trabalho e ação. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. The SAGE handbook of qualitative research. 5. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.

ELLIS, Viv; HONG, Jinhyun; KIM, Mijung. Conceptualizing teacher innovation: A systematic review of the literature. Teaching and Teacher Education, v. 126, p. 104–120, 2023.

FLICK, Uwe. An introduction to qualitative research. 6. ed. London: SAGE Publications, 2018.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 45, p. 39-52, 2019.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

HANDAYANI, Dewi; HUSSIN, Siti H.; NORMAN, Hairul. Examining the internal structure of the TPACK framework: A systematic review. Education and Information Technologies, v. 28, p. 177–192, 2023.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

IMRE LAKATOS. The methodology of scientific research programmes. Cambridge: Cambridge University Press, 1978.

JIMÉNEZ-SIERRA, Álvaro; ORTEGA-IGLESIAS, María; CABERO-ALMENARA, Julio; PALACIOS-RODRÍGUEZ, Antonio. Situating TPACK: A systematic literature review of context as a domain of knowledge. *Journal of Educational Computing Research*, v. 61, n. 3, p. 1–22, 2023.

LIMA, C. R.; FERNANDES, J. S. Saúde mental de professores: uma questão pedagógica e institucional. *Revista Brasileira de Educação*, Brasília, v. 27, n. 1, p. 101-115, 2022.

LIU, Yan. Enhancing conceptual clarity of teacher innovation: A bibliometric and content analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1–10, 2024.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MISHRA, Punya; KOEHLER, Matthew J. Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge. *Teachers College Record*, v. 108, n. 6, p. 1017–1054, 2008.

NÓVOA, António. Profissão professor. 2. ed. Porto: Porto Editora, 2017.

OLIVEIRA, F. M.; SILVA, P. C. Suporte social e resiliência em professores da educação básica. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, v. 24, n. 3, p. 88–97, 2020.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

OSORIO VANEGAS, Sonia. Digital Era and the Integration of Technology in Education. *International Journal of Educational Research Open*, v. 7, p. 1–8, 2025.

SILVERMAN, David. *Interpreting qualitative data*. 6. ed. London: SAGE Publications, 2020.

SOUZA, R. J.; OLIVEIRA, T. A. Docência e saúde mental em tempos de pandemia: desafios e possibilidades. *Educação e Sociedade*, Campinas, v. 42, n. 1, p. 59–74, 2021.

SAMPLEIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Pilar Baptista. *Metodologia de pesquisa*. 7. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

VERGARA, Sylvia Constant. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. 17. ed. São Paulo: Atlas, 2020.

YIN, Robert K. *Case study research and applications: design and methods*. 6. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2021.

¹ Graduação em Psicologia pela Universidade de Cuiabá – UNIC. Pós-graduação em Psicologia Escolar e Educacional pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação pela MUST University. E-mail: fabianahfares@gmail.com