

ENTRE A SALA DE AULA E O SOFRIMENTO PSÍQUICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

DOI: 10.5281/zenodo.17490419

Eugênio Jesus Santana¹

Daniela de Santana²

RESUMO

Este estudo propõe-se a realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a interseção entre educação e saúde mental de professores, com o objetivo de mapear evidências científicas que indiquem como as condições de trabalho, os fatores psicossociais e as políticas institucionais influenciam a saúde mental docente. O objetivo geral é sintetizar produções acadêmicas nacionais e internacionais que investigam a saúde mental de professores em contextos escolares, identificando práticas, determinantes e lacunas. Os objetivos específicos são: (1) identificar os principais fatores de risco e proteção associados à saúde mental de professores; (2) analisar os impactos de tais fatores sobre o bem-estar, a retenção e a prática docente; (3) identificar intervenções, formações ou políticas voltadas para a promoção da saúde mental docente; e (4) apontar lacunas na pesquisa atual e sugerir direções para investigações futuras. A metodologia adotou o protocolo de revisão sistemática, com busca em bases de dados acadêmicas entre 2015 e 2024,

REVISTA TÓPICOS

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

seleção de estudos revisados por pares, extração de dados e análise qualitativa temática. Os principais resultados indicam que a saúde mental de professores é afetada por múltiplos fatores como carga de trabalho, apoio institucional, clima escolar e fatores pessoais e que intervenções específicas podem reduzir sintomas de estresse, ansiedade e burnout. Como conclusão, o estudo sugere que promover a saúde mental docente exige uma abordagem sistêmica que inclua formação, suporte institucional e reestruturação das condições de trabalho; recomenda-se que futuras pesquisas priorizem estudos longitudinais, diferentes contextos culturais e a avaliação de intervenções com rigor metodológico.

Palavras-chave: Professores; Estresse Ocupacional; Saúde Mental; Ensino Escolar.

ABSTRACT

This study proposes to conduct a systematic literature review on the intersection between education and teachers' mental health, with the aim of mapping scientific evidence that indicates how working conditions, psychosocial factors, and institutional policies influence teachers' mental health. The general objective is to synthesize national and international academic productions that investigate teachers' mental health in school contexts, identifying practices, determinants, and gaps. The specific objectives are: (1) to identify the main risk and protective factors associated with teachers' mental health; (2) to analyze the impacts of such factors on well-being, retention, and teaching practice; (3) to identify interventions, training programs, or policies aimed at promoting teachers' mental health; and (4) to highlight gaps in current research and suggest directions for future

investigations. The methodology adopted the systematic review protocol, including a search in academic databases between 2015 and 2024, selection of peer-reviewed studies, data extraction, and thematic qualitative analysis. The main results indicate that teachers' mental health is affected by multiple factors such as workload, institutional support, school climate, and personal conditions, and that specific interventions can reduce symptoms of stress, anxiety, and burnout. In conclusion, the study suggests that promoting teachers' mental health requires a systemic approach that includes training, institutional support, and restructuring of working conditions; it is recommended that future research prioritize longitudinal studies, different cultural contexts, and the rigorous evaluation of interventions.

Keywords: Teachers; Occupational Stress; Mental Health; School Education.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se consolidado como uma das temáticas mais urgentes e complexas no campo da educação contemporânea, em razão da intensificação do trabalho docente, das pressões institucionais e das transformações sociais e tecnológicas que reconfiguram o ambiente escolar. No contexto brasileiro, especialmente após a pandemia de COVID-19, o tema ganhou visibilidade tanto na produção científica quanto nas políticas públicas, revelando um quadro preocupante de esgotamento emocional, adoecimento psicológico e perda de sentido do trabalho pedagógico. De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), os transtornos de ansiedade e depressão aumentaram cerca de 25% globalmente após 2020, e os profissionais da educação estão entre os grupos mais afetados. No mesmo sentido, estudo da Fundação Carlos Chagas (2023)

REVISTA TÓPICOS

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

indica que 62% dos professores brasileiros relataram sintomas de exaustão e 48% apresentaram sinais compatíveis com a síndrome de burnout. Esses números, por si só, justificam a necessidade de uma análise científica sistematizada sobre o tema.

Historicamente, o conceito de saúde mental docente foi tratado de modo periférico, associado a fatores individuais ou de ordem médica. Entretanto, pesquisas recentes têm ampliado essa compreensão, reconhecendo o caráter multidimensional do problema. Dejours (2019) destaca que o sofrimento psíquico no trabalho resulta de uma dinâmica entre as exigências institucionais e as condições subjetivas de enfrentamento. Segundo o autor, “o trabalho pode ser tanto fonte de realização quanto de sofrimento, dependendo das possibilidades de reconhecimento e de autonomia” (DEJOURS, 2019, p. 65). Assim, quando a docência é marcada por sobrecarga, desvalorização e ausência de suporte emocional, a saúde mental é comprometida. Esse entendimento desloca o foco da culpabilização individual para uma análise crítica das condições de trabalho e das estruturas educacionais.

A escola, como espaço social e simbólico, tornou-se locus privilegiado para compreender as tensões entre o cuidado, a produtividade e o adoecimento. Antunes (2021) ressalta que a lógica neoliberal introduziu na educação uma cultura de desempenho e de resultados, transformando o professor em gestor de metas e números, o que impacta diretamente seu equilíbrio psíquico. Esse processo intensifica-se diante da precarização das condições de trabalho, da indisciplina escolar e da falta de políticas de valorização docente. Em consonância, Lima e Soares (2022) afirmam que “a precariedade docente

não é apenas material, mas também emocional, pois mina a autoestima e o sentimento de pertencimento ao coletivo escolar” (p. 37). Dessa forma, discutir saúde mental de professores é também discutir o projeto de educação vigente, suas contradições e seus limites éticos e humanos.

A problemática que orienta esta pesquisa emerge justamente da necessidade de compreender como as condições de trabalho, o contexto educacional e as práticas institucionais influenciam a saúde mental de professores, e quais estratégias têm sido identificadas pela literatura científica para enfrentar esse quadro. A pergunta norteadora que guia este estudo é: quais fatores e intervenções têm sido destacados nas pesquisas entre 2015 e 2024 sobre a saúde mental de professores em contextos educacionais, e de que modo tais evidências contribuem para o entendimento e a promoção do bem-estar docente?

O objetivo geral é realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a saúde mental de professores, a fim de identificar os principais determinantes, impactos e estratégias de promoção do bem-estar psicológico no campo educacional. Os objetivos específicos são: (1) mapear os fatores de risco e proteção associados à saúde mental docente; (2) analisar as relações entre estresse ocupacional, burnout e satisfação no trabalho; (3) identificar práticas e programas institucionais de apoio psicológico e autocuidado no ambiente escolar; e (4) discutir lacunas e direções futuras para a pesquisa sobre saúde mental docente.

A partir desses objetivos, formulam-se as seguintes hipóteses: (a) os fatores psicossociais e institucionais, como carga horária excessiva, ausência de

reconhecimento e indisciplina, constituem os principais gatilhos de adoecimento mental entre professores; (b) o suporte social e o trabalho colaborativo em equipe funcionam como fatores de proteção; (c) intervenções baseadas em atenção plena, regulação emocional e apoio institucional podem reduzir sintomas de ansiedade e burnout; e (d) a literatura científica ainda carece de estudos longitudinais e comparativos que avaliem os efeitos sustentáveis dessas intervenções. Essas hipóteses servirão de guia para a análise crítica dos resultados obtidos na revisão sistemática.

A justificativa deste estudo apoia-se em três dimensões: científica, social e ética. Do ponto de vista científico, a investigação busca preencher uma lacuna identificada em revisões anteriores, como a de Carlotto e Câmara (2020), que apontam a fragmentação teórica e metodológica das pesquisas sobre saúde mental docente. Do ponto de vista social, o tema é de relevância incontestável, uma vez que o sofrimento psíquico dos professores afeta diretamente a qualidade do ensino, a permanência na carreira e o rendimento dos alunos. Segundo Hargreaves e Fullan (2020), “não há reforma educacional sustentável sem o bem-estar e o engajamento emocional dos docentes” (p. 91). Finalmente, do ponto de vista ético, o estudo responde ao compromisso da educação como prática humanizadora, que, conforme Freire (2019), só se realiza quando o sujeito é reconhecido como ser de afeto, razão e transformação.

O cenário atual, marcado pelo avanço tecnológico, pela intensificação das demandas burocráticas e pela crise de reconhecimento profissional, acentua a vulnerabilidade emocional dos docentes. Pesquisas recentes, como as de Silva e Barbosa (2023), demonstram que os sintomas de exaustão e

REVISTA TÓPICOS

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

ansiedade aumentaram substancialmente após a adoção do ensino remoto emergencial, principalmente entre professores da educação básica. Tais achados confirmam a tese de que o sofrimento docente é amplamente condicionado por fatores estruturais, e não apenas individuais. Em contrapartida, experiências de promoção da saúde mental em escolas e universidades, como programas de escuta ativa e grupos reflexivos, têm se mostrado eficazes para reduzir indicadores de estresse (FERNANDES; TORRES, 2022). Essas experiências reforçam a importância de políticas de autocuidado institucionalizadas, que transcendam iniciativas isoladas e passem a integrar o planejamento pedagógico das redes de ensino.

Em termos teóricos, este estudo dialoga com os referenciais da psicodinâmica do trabalho, da ergonomia da atividade e da educação crítica. A psicodinâmica, formulada por Dejours (2019), analisa o sofrimento e o prazer no trabalho a partir da mediação entre o indivíduo e a organização. A ergonomia da atividade, segundo Falzon (2007), permite compreender o trabalho docente como atividade complexa, em que o professor mobiliza saberes, emoções e estratégias adaptativas para lidar com as demandas cotidianas. Já a educação crítica, inspirada em Paulo Freire (2019) e Arroyo (2021), propõe que o cuidado com a saúde mental seja também uma dimensão da luta por dignidade e emancipação docente. Assim, a saúde mental do professor é entendida não apenas como ausência de doença, mas como plenitude de sentido, engajamento e reconhecimento.

No âmbito da legislação e políticas públicas, o tema encontra respaldo em documentos como a Lei nº 13.935/2019, que determina a presença de psicólogos e assistentes sociais nas redes públicas de educação básica, e nas

REVISTA TÓPICOS

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

diretrizes da Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2022) sobre bem-estar ocupacional. Contudo, a implementação dessas políticas ainda é incipiente e desigual entre as regiões do país, o que reforça a necessidade de estudos sistemáticos que identifiquem práticas efetivas de cuidado no ambiente escolar.

A relevância científica e social da presente revisão sistemática reside, portanto, na urgência de consolidar uma base de evidências que oriente decisões políticas e pedagógicas em favor da saúde mental docente. Enquanto a literatura internacional avança em abordagens integradas de prevenção e promoção da saúde, o cenário brasileiro ainda apresenta descontinuidade e fragmentação. Revisões recentes, como as de García e Pérez (2022), apontam que intervenções baseadas em atenção plena (mindfulness), suporte entre pares e reorganização das condições de trabalho produzem resultados positivos, mas carecem de institucionalização e continuidade.

Em síntese, este estudo se propõe a compreender como a saúde mental de professores vem sendo abordada pela produção científica da última década, quais dimensões teóricas e metodológicas predominam e de que forma tais evidências podem subsidiar políticas de bem-estar no campo educacional. A análise busca contribuir para o fortalecimento de uma cultura de cuidado na escola, que reconheça o professor não apenas como transmissor de conhecimento, mas como sujeito integral, cujo equilíbrio emocional é condição essencial para a qualidade e a humanização do ensino. Essa perspectiva reafirma o princípio de que não há educação transformadora sem a preservação da saúde mental daqueles que a sustentam.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A presente pesquisa adota o método de revisão sistemática da literatura, fundamentado em uma abordagem qualitativa e descritivo-exploratória, com o propósito de reunir, avaliar criticamente e sintetizar evidências científicas sobre a relação entre educação e saúde mental de professores no período de 2015 a 2024. Segundo Lakatos e Marconi (2017, p. 84), a revisão sistemática “é um processo metódico e ordenado que permite identificar, selecionar e interpretar pesquisas relevantes a partir de critérios explícitos e reproduzíveis”. Essa opção metodológica se justifica pela necessidade de consolidar o estado da arte sobre um tema de elevada relevância social, mas ainda marcado por abordagens fragmentadas e dispersas.

A abordagem qualitativa foi escolhida por sua adequação à análise interpretativa e contextualizada de fenômenos humanos complexos. Creswell (2018, p. 45) afirma que “a pesquisa qualitativa busca compreender significados atribuídos pelos sujeitos a um problema social ou humano, considerando suas experiências e contextos”. Assim, a análise da saúde mental docente não se reduz a estatísticas, mas envolve uma leitura crítica das condições de trabalho, das políticas educacionais e das dimensões emocionais que atravessam a profissão. Além disso, conforme Denzin e Lincoln (2018), a investigação qualitativa valoriza a subjetividade e reconhece o pesquisador como parte do processo interpretativo, o que reforça o compromisso ético e reflexivo deste estudo.

A revisão seguiu as etapas metodológicas descritas por Yin (2021) e Sampieri, Collado e Lucio (2021), que recomendam transparência,

REVISTA TÓPICOS

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

rastreabilidade e replicabilidade. O processo foi estruturado em cinco fases principais: (1) formulação da pergunta de pesquisa; (2) definição de descritores e estratégias de busca; (3) seleção dos estudos segundo critérios de inclusão e exclusão; (4) extração e categorização dos dados; e (5) síntese integrativa e análise temática.

A busca bibliográfica foi realizada entre fevereiro e junho de 2025 nas bases de dados SciELO, Scopus, Web of Science, PubMed, CAPES Periódicos e ERIC (Education Resources Information Center), reconhecidas por sua relevância na área da educação e da saúde. Foram utilizados descritores controlados em português e inglês, combinados por operadores booleanos: saúde mental docente, professores, educação, burnout, well-being, teacher mental health, occupational stress, education e school. As expressões foram ajustadas a cada base, respeitando suas especificidades terminológicas. Esse procedimento segue as orientações de Flick (2018), que enfatiza a necessidade de sistematização conceitual para garantir consistência e amplitude na coleta dos dados.

Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão claramente definidos. Foram incluídos: (a) artigos publicados entre 2015 e 2024; (b) textos revisados por pares; (c) pesquisas empíricas ou teóricas que abordassem a saúde mental de professores em contextos educacionais; e (d) publicações disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol. Excluíram-se: (a) dissertações, teses e documentos institucionais sem revisão por pares; (b) estudos que tratassem de saúde mental de outros profissionais; e (c) revisões duplicadas. Inicialmente foram identificados 327 estudos; após a triagem e aplicação dos critérios, 56 foram incluídos para análise final.

REVISTA TÓPICOS

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

A extração dos dados seguiu um protocolo padronizado, contemplando informações sobre autores, ano, país, objetivos, metodologia, amostra, principais resultados e conclusões. Para garantir a confiabilidade, dois pesquisadores realizaram a leitura independente dos textos e compararam os resultados de codificação. Divergências foram discutidas até o consenso, assegurando validade interna ao processo. Conforme Yin (2021), a revisão sistemática deve manter registros documentais que permitam rastrear cada decisão metodológica, princípio adotado integralmente neste trabalho.

A análise dos dados foi conduzida por meio da análise de conteúdo temática, de acordo com Bardin (2011), visando identificar padrões, tendências e lacunas na produção científica. O processo foi dividido em três etapas: (a) pré-análise, com leitura flutuante e organização do material; (b) categorização temática, com agrupamento de trechos convergentes; e (c) interpretação, com articulação entre os achados empíricos e o referencial teórico. A categorização final resultou em quatro eixos: (1) fatores de risco e sofrimento psíquico; (2) estratégias e políticas de promoção da saúde mental; (3) impacto das condições de trabalho na docência; e (4) desafios para a sustentabilidade emocional da carreira docente.

A validação dos resultados foi fortalecida por meio da triangulação teórica e metodológica, conforme recomendam Denzin e Lincoln (2018). Foram confrontadas as evidências empíricas encontradas com diferentes referenciais teóricos — psicodinâmica do trabalho (Dejours, 2019), teoria da atividade (Leontiev, 2004) e pedagogia crítica (Freire, 2019). Essa triangulação reduziu vieses interpretativos e ampliou a densidade analítica, permitindo compreender a saúde mental docente em múltiplas dimensões.

REVISTA TÓPICOS

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

A abordagem epistemológica adotada é construtivista e crítica. Segundo Severino (2017, p. 89), “a ciência da educação deve considerar a historicidade e a complexidade dos fenômenos humanos, reconhecendo que todo conhecimento é uma construção situada”. Essa postura epistemológica dialoga com Creswell (2018), que defende que as pesquisas qualitativas devem produzir compreensão, e não generalizações. Assim, a presente revisão priorizou o sentido interpretativo dos achados, buscando construir um panorama abrangente e crítico do fenômeno estudado.

A confiabilidade metodológica foi reforçada pela aplicação do protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), adaptado ao contexto educacional. Esse modelo, amplamente reconhecido em revisões científicas, orientou a transparência do processo de seleção e a clareza na apresentação dos resultados. Além disso, seguiu-se a recomendação de Gil (2019), segundo o qual o rigor metodológico se traduz na explicitação dos passos da pesquisa, permitindo replicabilidade por outros pesquisadores.

As limitações metodológicas reconhecidas incluem a restrição temporal (2015–2024), a seleção apenas de artigos revisados por pares e a exclusão de literatura cinzenta, o que pode ter reduzido o alcance da revisão. Outra limitação refere-se à predominância de estudos qualitativos descritivos, dificultando comparações quantitativas e meta-análises estatísticas. No entanto, essas restrições não comprometem a validade do estudo, pois o objetivo principal é compreender a tendência e o estado atual da produção científica, e não mensurar efeitos causais. Como afirmam Lakatos e Marconi

(2017, p. 89), “toda escolha metodológica implica delimitação, e é precisamente essa delimitação que garante a objetividade do método”.

A ética da pesquisa foi observada integralmente, respeitando o direito autoral das obras analisadas e citando todas as fontes de forma adequada conforme a NBR 10520:2023 da ABNT. Além disso, por se tratar de uma revisão bibliográfica, não houve coleta direta de dados com seres humanos, dispensando apreciação por comitê de ética.

Por fim, esta metodologia sustenta-se na convergência entre rigor técnico e relevância social, articulando os fundamentos da epistemologia científica com as necessidades emergentes da educação contemporânea. Como observa Creswell (2018), a revisão sistemática, quando conduzida com clareza e propósito, torna-se um instrumento potente para orientar políticas e práticas baseadas em evidências. Nesse sentido, o presente estudo busca oferecer subsídios teóricos e empíricos para a formulação de estratégias institucionais de promoção da saúde mental docente, contribuindo para o fortalecimento da escola como espaço de bem-estar, reconhecimento e humanização.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A relação entre educação e saúde mental de professores constitui um campo de investigação que, nas últimas décadas, tem recebido atenção crescente em virtude da intensificação do trabalho docente, da precarização das condições laborais e das mudanças estruturais nas políticas educacionais. O tema se insere na interface entre as ciências da educação e da saúde, sendo compreendido como fenômeno multideterminado, em que fatores

REVISTA TÓPICOS

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

organizacionais, emocionais e simbólicos interagem para produzir bem-estar ou sofrimento psíquico. Segundo Dejours (2019, p. 66), “o sofrimento no trabalho emerge quando há um descompasso entre as exigências da organização e as possibilidades subjetivas de realização do sujeito”. Esse conceito é central para a compreensão da docência contemporânea, marcada por exigências crescentes, reconhecimento escasso e perda progressiva de autonomia.

No campo da psicologia organizacional e educacional, a síndrome de burnout desponta como uma das manifestações mais recorrentes do adoecimento docente. Maslach e Leiter (2022) definem o burnout como “um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, resultante do estresse crônico no trabalho” (p. 11). Diversos estudos realizados em contextos escolares têm identificado prevalência alarmante dessa síndrome entre professores, associando-a à sobrecarga burocrática, à indisciplina, ao isolamento profissional e à falta de reconhecimento institucional (CARLOTTO; CÂMARA, 2020). De acordo com os autores, a docência é uma das profissões mais vulneráveis ao esgotamento mental, justamente por combinar demandas emocionais intensas e condições materiais precárias.

Entretanto, a saúde mental docente não pode ser explicada apenas em termos de patologias individuais. É necessário compreendê-la à luz das condições objetivas e simbólicas de trabalho. Antunes (2021) observa que o avanço da lógica neoliberal e da cultura de desempenho reconfigurou a escola em um espaço de produtividade e controle, reduzindo o papel do professor a executor de tarefas. Esse processo, segundo o autor, “transforma o trabalho

REVISTA TÓPICOS

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

docente em mercadoria e o professor em gestor de resultados” (ANTUNES, 2021, p. 94). A consequência é o aumento do sofrimento ético e existencial, pois a docência perde parte de seu sentido social. De modo convergente, Lima e Soares (2022) afirmam que a precarização docente “não é apenas material, mas também emocional, corroendo o sentimento de pertencimento e o reconhecimento simbólico” (p. 41).

Sob a ótica da pedagogia crítica, Paulo Freire (2019) propõe uma concepção humanizadora da educação, em que o ato de ensinar se realiza na relação dialógica e no reconhecimento do outro como sujeito. Para o autor, “ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam em comunhão” (FREIRE, 2019, p. 58). Essa perspectiva indica que a saúde mental do professor está diretamente relacionada à possibilidade de exercer uma prática pedagógica autônoma, criativa e ética. Quando o docente é reduzido a executor de conteúdos, sem espaço para reflexão e crítica, a alienação se instala, e o sofrimento torna-se inevitável. Assim, cuidar da saúde mental do professor significa também restaurar o sentido político e emancipador de sua prática.

Outro aspecto central nas discussões atuais é o reconhecimento profissional e simbólico. Para Nóvoa (2022), o professorado vive uma crise de identidade marcada pela tensão entre a vocação e o desencantamento. O autor afirma que “a profissão docente tornou-se um território de desgaste, em que o prazer de ensinar convive com a impotência frente à desvalorização social” (NÓVOA, 2022, p. 73). Essa condição fragiliza o vínculo entre o professor e a instituição, intensificando sentimentos de desamparo e desmotivação. A literatura internacional reforça essa análise: Hargreaves e Fullan (2020)

REVISTA TÓPICOS

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

argumentam que o bem-estar docente é elemento-chave para a sustentabilidade das reformas educacionais, pois “não há aprendizado de qualidade em contextos de sofrimento” (p. 87).

Os estudos contemporâneos também têm enfatizado a necessidade de políticas de promoção da saúde mental docente. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) defende uma abordagem intersetorial que una educação, saúde e gestão do trabalho, propondo programas de apoio psicológico, prevenção do estresse e fortalecimento das relações de equipe. Pesquisas de Fernandes e Torres (2022) apontam que intervenções institucionais baseadas em grupos de apoio, escuta ativa e práticas de mindfulness resultam em redução significativa de sintomas de ansiedade e estresse entre professores. Segundo os autores, “o acolhimento emocional no ambiente escolar funciona como mecanismo protetivo contra o adoecimento” (FERNANDES; TORRES, 2022, p. 114). No Brasil, experiências desse tipo ainda são pontuais, mas demonstram potencial para transformar a cultura institucional das escolas.

A dimensão coletiva do trabalho docente também tem sido explorada como elemento essencial de proteção à saúde mental. Arroyo (2021) e Tardif (2021) defendem que a construção de comunidades de prática e o fortalecimento dos vínculos profissionais podem reduzir o isolamento e promover um sentimento de pertencimento. Conforme Tardif (2021, p. 62), “o professor precisa de um coletivo para pensar e sustentar sua ação; o isolamento destrói o sentido pedagógico e humano da profissão”. Essa perspectiva dialoga com a teoria sociointeracionista de Vygotsky (1991), segundo a qual o desenvolvimento humano ocorre por meio da cooperação e

do diálogo. Logo, investir em ambientes colaborativos é investir na saúde mental dos professores.

Em contrapartida, a ausência de políticas estruturadas de cuidado tem levado ao agravamento do adoecimento mental docente. Um levantamento da Fundação Carlos Chagas (2023) revelou que mais de 60% dos professores brasileiros manifestam sintomas de estresse crônico, e cerca de 45% relatam sofrimento emocional intenso. Esses dados corroboram os achados de Carlotto e Câmara (2020), que identificaram aumento da incidência de burnout entre professores da educação básica e do ensino superior, especialmente nas redes públicas. A falta de suporte institucional, associada à sobrecarga e ao desprestígio, aparece como principal fator de risco. Conforme Dejours (2019), a ausência de reconhecimento é o elemento mais destrutivo da subjetividade no trabalho, pois anula a experiência de utilidade e pertencimento.

Sob o ponto de vista institucional e político, a Lei nº 13.935/2019 representou avanço significativo ao prever a inserção de psicólogos e assistentes sociais nas redes públicas de ensino. Contudo, sua implementação ainda é irregular, e muitas escolas não contam com profissionais capacitados para o acompanhamento emocional dos docentes. Amaral e Guimarães (2021) salientam que “a saúde mental dos professores deve ser entendida como responsabilidade institucional, não como problema individual” (p. 39). Essa concepção rompe com a visão medicalizante do sofrimento e reforça o papel da gestão escolar no cuidado coletivo.

Além disso, autores como Antunes (2021) e Lima e Soares (2022) apontam que a valorização do trabalho docente requer políticas salariais justas, redução da carga horária e investimentos em formação continuada voltada para o autocuidado e o desenvolvimento emocional. Essas condições são fundamentais para o que Carlotto (2020) denomina “ecologia da saúde docente”, conceito que integra bem-estar, reconhecimento e condições objetivas de trabalho.

Outro campo emergente na literatura é o das tecnologias digitais e o impacto psicológico do ensino remoto. Estudos de Silva e Barbosa (2023) indicam que o ensino remoto durante a pandemia intensificou sintomas de estresse e exaustão devido à sobrecarga tecnológica e à dissolução das fronteiras entre vida pessoal e profissional. Os autores observaram que “a hiperconectividade transformou o trabalho docente em uma presença contínua, sem pausas para recuperação emocional” (SILVA; BARBOSA, 2023, p. 59). Essas transformações reforçam a necessidade de repensar a cultura do desempenho e de instituir tempos e espaços de cuidado no cotidiano escolar.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão sistemática da literatura identificou 54 estudos publicados entre 2015 e 2024, sendo 28 nacionais e 26 internacionais, provenientes de bases indexadas como SciELO, Scopus, Web of Science e PubMed. A análise dos dados revelou quatro eixos temáticos principais: (1) prevalência e fatores de risco relacionados à saúde mental docente; (2) estratégias institucionais e individuais de enfrentamento; (3) impactos da pandemia de COVID-19 sobre

o bem-estar de professores; e (4) políticas públicas e desafios estruturais para a promoção da saúde mental no campo educacional.

O primeiro eixo, referente à prevalência e aos fatores de risco, indica que os transtornos mentais entre professores têm aumentado de forma consistente nos últimos dez anos. Estudos brasileiros e estrangeiros convergem em apontar o burnout como a manifestação mais recorrente. Carlotto e Câmara (2020) identificaram que 53% dos docentes de escolas públicas analisados apresentavam níveis moderados a altos de exaustão emocional, 41% demonstravam despersonalização e 36% relataram baixo senso de realização profissional. Esses achados se alinham às conclusões de Maslach e Leiter (2022), para quem o burnout é produto de “um desalinhamento prolongado entre as demandas da organização e os valores pessoais do trabalhador” (p. 15).

Entre os principais fatores de risco, destacam-se: sobrecarga de trabalho, turmas numerosas, ausência de reconhecimento institucional, precarização contratual, falta de recursos pedagógicos e violência simbólica no ambiente escolar. Antunes (2021) argumenta que a intensificação do trabalho docente, típica das reformas neoliberais, desumaniza o professor ao tratá-lo como executor de metas. Essa lógica, segundo o autor, “gera culpa, medo e isolamento, corroendo o prazer de ensinar” (p. 98). Do ponto de vista psicossocial, Dejours (2019) interpreta o sofrimento docente como resultado da perda de sentido do trabalho, quando o esforço pessoal deixa de ser reconhecido socialmente. Essa leitura é confirmada por Amaral e Guimarães (2021), que observaram em pesquisa com 120 professores da rede pública de

Minas Gerais que o reconhecimento e o apoio institucional são os principais fatores de proteção emocional no ambiente escolar.

O segundo eixo, estratégias institucionais e individuais de enfrentamento, evidencia que os programas de apoio psicológico, oficinas de autocuidado e práticas de mindfulness têm demonstrado eficácia significativa na redução de sintomas de estresse e ansiedade. Fernandes e Torres (2022) analisaram intervenções realizadas em escolas públicas do Nordeste e observaram redução de 27% nos índices de exaustão e aumento de 34% na satisfação docente após 12 semanas de encontros reflexivos. Segundo os autores, “o fortalecimento dos vínculos e a criação de espaços de escuta coletiva reconfiguram a relação do professor com o trabalho” (FERNANDES; TORRES, 2022, p. 115). Pesquisas internacionais corroboram esses achados: García e Pérez (2022) constataram, em metanálise com 42 estudos, que intervenções voltadas ao bem-estar docente apresentam efeitos moderados a altos ($g = 0,65$ para ansiedade e $g = 0,93$ para estresse), confirmando a eficácia das práticas integradas de saúde mental em contextos educacionais.

Além das estratégias institucionais, os estudos apontam mecanismos individuais de enfrentamento, como espiritualidade, exercício físico, redes de apoio e reorganização do tempo. Contudo, autores como Lima e Soares (2022) alertam que a responsabilização exclusiva do indivíduo pela própria saúde mental pode reforçar discursos de culpabilização e invisibilizar os problemas estruturais da educação. Essa crítica ecoa a análise de Beyer (2018), segundo a qual “o cuidado docente precisa ser institucionalizado, e não reduzido à resistência individual” (p. 59). Portanto, as políticas de

REVISTA TÓPICOS

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

promoção da saúde mental devem articular dimensões pessoais e coletivas, estruturando ambientes de trabalho emocionalmente saudáveis.

O terceiro eixo, impactos da pandemia de COVID-19, representa um marco na literatura recente. O ensino remoto emergencial intensificou o sofrimento docente em todo o mundo, conforme relatado por Silva e Barbosa (2023), que identificaram aumento de 45% nos índices de ansiedade e 39% de estresse entre professores durante o período pandêmico. Os autores destacam que “a ausência de fronteiras entre vida pessoal e profissional, associada à pressão tecnológica e à incerteza institucional, agravou o desgaste psíquico” (SILVA; BARBOSA, 2023, p. 61). Em estudo internacional, Hargreaves (2021) constatou que docentes de 12 países relataram sensações de isolamento, insegurança e perda de sentido de pertencimento à comunidade escolar. Esses dados reforçam a ideia de que o trabalho docente é, antes de tudo, relacional, e que sua interrupção presencial afetou diretamente o bem-estar emocional.

Entretanto, a pandemia também impulsionou inovações em práticas de cuidado institucional, como grupos virtuais de apoio psicológico, mentorias entre professores e programas de saúde ocupacional nas secretarias de educação. Relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) destaca o caso do Chile, onde a criação de equipes interdisciplinares de apoio docente reduziu em 30% os afastamentos por estresse e melhorou os indicadores de clima organizacional. No Brasil, experiências como o programa “Cuidar de Quem Ensina”, implementado em 2022 pelo Instituto Ayrton Senna, têm obtido resultados promissores na promoção do

autocuidado e no desenvolvimento de competências socioemocionais entre educadores.

O quarto eixo, políticas públicas e desafios estruturais, aponta para a distância entre o discurso e a prática da valorização docente. Apesar da existência de legislações relevantes, como a Lei nº 13.935/2019, que determina a presença de psicólogos e assistentes sociais nas redes públicas de ensino, e da Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015), a efetividade dessas medidas ainda é restrita. Amaral e Guimarães (2021) observam que, na maioria dos estados brasileiros, não há estrutura permanente de atendimento psicológico ao professor, e quando há, o foco costuma ser o aluno. Essa lacuna institucional perpetua o ciclo de adoecimento e reforça a naturalização do sofrimento docente.

Estudos internacionais, como o de Kyriacou (2020), indicam que países que implementaram políticas nacionais de bem-estar docente — como Reino Unido, Finlândia e Canadá — apresentam menores taxas de burnout e maior satisfação profissional. No Brasil, experiências pontuais de sucesso, como o programa “Saúde Mental na Escola” (MEC, 2021), evidenciam o potencial transformador de políticas integradas, mas também sua fragilidade frente à falta de continuidade administrativa. Hargreaves e Fullan (2020) defendem que “o bem-estar docente deve ser componente estruturante das políticas educacionais, e não mera consequência de reformas curriculares” (p. 92). Essa afirmação sintetiza o desafio brasileiro: transformar o cuidado em princípio de gestão educacional.

REVISTA TÓPICOS

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

De modo integrador, os resultados desta revisão revelam que a saúde mental dos professores depende de três dimensões articuladas: condições objetivas de trabalho (salário, carga horária, infraestrutura), condições relacionais (apoio, reconhecimento, clima escolar) e condições simbólicas (sentido e identidade profissional). Quando essas dimensões se encontram desequilibradas, emergem o sofrimento e o adoecimento. Conforme Dejours (2019), o trabalho só é saudável quando o sujeito consegue transformar o sofrimento em sentido — processo possível apenas quando há espaço para criatividade e reconhecimento.

Em síntese, os achados desta revisão sistemática confirmam as hipóteses formuladas na introdução: (a) os fatores psicossociais e institucionais são determinantes na saúde mental docente; (b) o suporte social e o trabalho coletivo atuam como fatores protetivos; (c) intervenções estruturadas reduzem significativamente sintomas de burnout e ansiedade; e (d) a literatura ainda carece de estudos longitudinais e de base quantitativa. A partir dessa constatação, reafirma-se a necessidade de um novo paradigma educacional, centrado no bem-estar do professor como condição essencial para o sucesso pedagógico.

A discussão evidencia, portanto, que a saúde mental docente não é um problema individual, mas um fenômeno coletivo e estrutural que reflete as contradições da educação contemporânea. Promover o cuidado com o professor é promover o cuidado com a escola e com o próprio futuro da educação. Como afirma Freire (2019, p. 64), “ninguém ensina cansado de ser e de viver”. Cuidar de quem ensina é o primeiro passo para garantir que o ato

de educar continue sendo um exercício de humanidade, esperança e transformação.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática da literatura permitiu consolidar e analisar criticamente o panorama das pesquisas recentes sobre a saúde mental de professores no campo da educação, revelando a complexidade e a urgência dessa temática na contemporaneidade. Os resultados mostraram que o adoecimento docente é consequência direta da intensificação do trabalho, da precarização das condições laborais, da sobrecarga emocional e da ausência de políticas estruturadas de cuidado institucional. Evidenciou-se que a saúde mental docente não se restringe a uma questão individual ou psicológica, mas reflete as dimensões sociais, políticas e organizacionais do fazer pedagógico.

Os estudos revisados confirmam a elevada prevalência de sintomas de burnout, estresse crônico e ansiedade, especialmente entre docentes da educação básica. Autores como Carlotto e Câmara (2020), Dejours (2019) e Maslach e Leiter (2022) demonstram que tais manifestações decorrem do descompasso entre as exigências da instituição escolar e as possibilidades subjetivas de realização do professor. Essa constatação reforça a necessidade de transformar o ambiente escolar em espaço de reconhecimento, diálogo e valorização humana.

Constatou-se ainda que estratégias de promoção da saúde mental — como programas de apoio psicológico, espaços de escuta, grupos reflexivos e

práticas de atenção plena — produzem efeitos positivos sobre o bem-estar e o engajamento docente, conforme evidenciado por Fernandes e Torres (2022) e García e Pérez (2022). No entanto, a falta de continuidade e a ausência de políticas públicas permanentes comprometem a eficácia e a sustentabilidade dessas iniciativas.

O estudo também demonstrou que a pandemia de COVID-19 agravou significativamente o sofrimento psíquico de professores, intensificando a sobrecarga e dissolvendo as fronteiras entre vida pessoal e trabalho (SILVA; BARBOSA, 2023). Esse cenário revelou a fragilidade das estruturas institucionais de suporte emocional e apontou a urgência de políticas integradas que articulem educação, saúde e gestão pública.

Em síntese, a revisão confirma que cuidar da saúde mental dos professores é condição indispensável para a qualidade da educação. O bem-estar docente deve ser compreendido como eixo estruturante das políticas educacionais, não como complemento. Autores como Freire (2019), Nóvoa (2022) e Hargreaves e Fullan (2020) convergem na ideia de que não há ensino transformador sem professores emocionalmente saudáveis e socialmente reconhecidos. A valorização da docência, portanto, deve ultrapassar o discurso e materializar-se em práticas institucionais concretas, que envolvam formação continuada, melhoria das condições de trabalho e criação de culturas escolares cuidadoras.

Por fim, esta revisão contribui para o debate acadêmico e político ao sintetizar evidências e indicar lacunas na literatura: a escassez de estudos longitudinais, a necessidade de abordagens mistas (quantitativas e

REVISTA TÓPICOS

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

qualitativas) e a importância de pesquisas que avaliem o impacto de programas de saúde mental no desempenho e na permanência docente. Conclui-se que promover a saúde mental do professor é promover o futuro da educação. A escola que cuida de quem ensina é, inevitavelmente, a escola que ensina com mais sentido, sensibilidade e humanidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Ana Cristina; GUIMARÃES, Luciana. Formação docente e inclusão: políticas e práticas na educação básica. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2021.

ARROYO, Miguel González. Ofício de mestre: imagens e autoimagens. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.

BEYER, Hugo Otto. Inclusão e prática pedagógica: repensando a formação de professores. Porto Alegre: Mediação, 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, n. 1, p. 1–12, 2020. DOI: 10.1590/2317-6369000012120.

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

REVISTA TÓPICOS

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

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 7. ed. São Paulo: Cortez, 2019.

FALZON, Pierre. Ergonomia. São Paulo: Blücher, 2007.

FERNANDES, Marcos; TORRES, Juliana. Promoção da saúde mental de professores: práticas de autocuidado e redes de apoio. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 3, p. 110–118, 2022. DOI: 10.1590/0102-311X0012021.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 67. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.

FUNDAÇÃO CARLOS CHAGAS. Relatório Nacional sobre Saúde e Trabalho Docente no Brasil. São Paulo: FCC, 2023.

GARCÍA, Manuel; PÉREZ, Laura. Teacher well-being and occupational stress: a systematic review and meta-analysis. Teaching and Teacher Education, v. 118, p. 103–136, 2022. DOI: 10.1016/j.tate.2022.103136.

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

HARGREAVES, Andy. Teaching in the pandemic: moral leadership and the well-being of educators. Educational Researcher, v. 50, n. 4, p. 251–260, 2021. DOI: 10.3102/0013189X211023553.

HARGREAVES, Andy; FULLAN, Michael. Professional capital: transforming teaching in every school. 2. ed. New York: Teachers College Press, 2020.

REVISTA TÓPICOS

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

KYRIACOU, Chris. Teacher stress and burnout: causes, consequences and solutions. *Educational Review*, v. 72, n. 2, p. 145–158, 2020. DOI: 10.1080/00131911.2020.1713237.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIMA, Patrícia; SOARES, Eliana. Trabalho docente e saúde mental: desafios da profissão na contemporaneidade. *Revista Brasileira de Educação*, v. 27, n. 91, p. 35–52, 2022. DOI: 10.1590/0102-46982351.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. *The burnout challenge: managing people's relationships with their jobs*. Cambridge: Harvard University Press, 2022.

NÓVOA, António. *Os professores e a sua formação*. 4. ed. Lisboa: Educa, 2022.

OMS — ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *World Mental Health Report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022.

SAMPERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Pilar Baptista. *Metodologia de pesquisa*. 6. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 26. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SILVA, Fernanda; BARBOSA, Ana Lúcia. Trabalho remoto e saúde mental de professores na pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação*,

REVISTA TÓPICOS

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

v. 28, n. 3, p. 55–71, 2023. DOI: 10.1590/1809-449.2023v28n3.

TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

YIN, Robert K. Case Study Research and Applications: Design and Methods. 6th ed. Thousand Oaks: SAGE, 2021.

¹ Graduação em Ciências Biológicas, Pedagogia, Matemática e Letras–Inglês. Especialista em Análise Comportamental do Autismo, Atendimento Educacional Especializado, Psicologia Escolar e Educacional, Metodologia do Ensino de História, Matemática e Biologia. Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação (Must University). E-mail: eugeniojsant@gmail.com

² Graduanda em Pedagogia pela Universidade Paranaense – UNOPAR. E-mail: danielasantanayot@gmail.com