

# REVISTA TÓPICOS

---

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

## TECNOLOGIAS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO COMO ESTRATÉGIA PARA SAÚDE MENTAL: UM OLHAR INTEGRADO PELOS ODS 3 E 9

DOI: 10.5281/zenodo.18463117

*Ayala Azevedo Bastos<sup>1</sup>*

*Clara Morena da Silva Souza de Alencar<sup>2</sup>*

*Emmily Rodrigues dos Santos<sup>3</sup>*

*Iolanda Cordeiro Barbosa<sup>4</sup>*

*Nairis de Lima Cavalcanti<sup>5</sup>*

### RESUMO

Saúde mental está diretamente ligada a um estado de equilíbrio emocional, social e psicológico, e essa compreensão torna ainda mais evidente o quanto esse tema é vital. Os benefícios da era digital são inquestionáveis, mas em meio a grandes transformações sociais, sobretudo no cenário laboral, surgem impactos profundos que moldam um novo modelo de aquisição de conhecimento. Diante disso, o estudo propõe evidenciar a importância da saúde mental no ambiente educacional, especialmente em um tempo marcado pela hiperconectividade, a rapidez e multiplicidade de informações, que frequentemente ultrapassam a capacidade humana de acompanhar e processar tudo. A pesquisa, baseada na observação direta de dados e em informações coletadas por meio de leituras exploratórias e pesquisa

# REVISTA TÓPICOS

---

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

bibliográfica em livros, artigos, teses, sites e normas regulamentadoras, reforça essa urgência. A utilização de ferramentas tecnológicas e digitais, evidenciando que a promoção do bem-estar no ambiente escolar é condição indispensável para o desenvolvimento integral e sustentável dos sujeitos, um compromisso que ressoa profundamente com as necessidades do presente e as expectativas do futuro.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Ferramentas Tecnológicas. Normas Regulamentadoras.

## ABSTRACT

Mental health is directly linked to a state of emotional, social, and psychological balance, and this understanding makes it even more evident how vital this topic is. The benefits of the digital age are unquestionable, but amidst major social transformations, especially in the workplace, profound impacts are emerging that are shaping a new model of knowledge acquisition. Therefore, this study aims to highlight the importance of mental health in the educational environment, especially in a time marked by hyperconnectivity, the speed, and multiplicity of information, which often exceeds the human capacity to keep up and process everything. The research, based on direct observation of data and information collected through exploratory readings and bibliographic research in books, articles, theses, websites, and regulatory standards, reinforces this urgency. The use of technological and digital tools demonstrates that promoting well-being in the school environment is an indispensable condition for the integral and sustainable development of individuals, a commitment that resonates deeply

# REVISTA TÓPICOS

---

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

with the needs of the present and the expectations of the future.

**Keywords:** Mental Health. Technological Tools. Regulatory Standards.

## 1. INTRODUÇÃO

O uso das tecnologias de forma integrada à sociedade, sobretudo na Educação, trouxe celeridade nas tarefas, rapidez nos resultados e comunicação ampla e diversificada mudando a forma como as pessoas se relacionam, interagem, aprendem e estudam. Por outro lado, o uso das novas tecnologias sem estabelecimento de limites diários, pode ocasionar danos do ponto de vista da saúde mental.

Seja na ciência, no trabalho ou até mesmo na educação, o ser humano está exposto a estímulos que impactam diretamente o seu equilíbrio emocional. É importante destacar que a relação das pessoas com a tecnologia mudou, tendo como um marco importante na história da humanidade o confinamento no contexto do COVID-19, que se tornou justificativa para uso constante e excessivo de novas tecnologias. De acordo com Rosa, “(...) o avanço e a incorporação de tecnologias digitais são inevitáveis e podem ser benéficos em muitos aspectos” (Rosa, 2021 p.146) e conclui dizendo também que “(...) a discussão na área da educação sobre o impacto das tecnologias de comunicação é intensa e paradoxal (Rosa, 2021 p.145).

O estudo propõe evidenciar a importância da saúde mental no ambiente educacional, especialmente diante dos desafios contemporâneos como a hiperconectividade, a rapidez e multiplicidade de informações. Estudos como de Daniel Goleman (1995) sugerem que, o desenvolvimento de

# REVISTA TÓPICOS

---

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

aptidões humanas como empatia, autocontrole incluídas ao sistema educacional, contribui para o desenvolvimento emocional e integral humano.

A relação entre educação e saúde mental tem raízes profundas na história das práticas pedagógicas e das ciências humanas. Segundo Rosa, “(...) abordar a saúde mental e emocional nas escolas pode promover melhores condições de ensino – aprendizagem e qualidade de vida para educadores e estudantes” (Rosa, 2021 p.18).

Nesse sentido o presente trabalho se justifica, pois a saúde mental no ambiente profissional, com destaque ao cenário educacional brasileiro no estado da Bahia nos últimos 5 anos, tornou-se uma questão crítica e urgente.

Partindo dessa perspectiva, analisa-se a seguinte questão: De que forma as tecnologias digitais podem ser utilizadas estrategicamente no ambiente educacional para promover a saúde mental, prevenir riscos psicossociais e atender aos princípios dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 e 9?

O objetivo desse estudo busca investigar como as tecnologias digitais aplicadas, em especial à educação, podem contribuir para a promoção da saúde mental e a prevenção de riscos psicossociais, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar) e 9 (Inovação e Infraestrutura). Especificamente, propõe-se identificar tecnologias que favorecem o bem-estar e suporte psicológico e emocional no ambiente educacional. Examinar as diretrizes da NR-1 quanto à identificação e mitigação de riscos psicossociais em instituições educacionais. Relacionar o uso dessas tecnologias aos princípios dos ODS 3 e 9, destacando seu papel

# REVISTA TÓPICOS

---

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

na construção de ambientes educacionais mais saudáveis e inovadores. Propor estratégias pedagógicas e institucionais que integrem inovação tecnológica, promoção da saúde mental em conformidade com a legislação vigente.

Em relação à saúde mental podemos informar que a saúde, de modo geral, é definida como um estado que envolve o bem-estar físico, psicológico e social. Portanto, não se pode vincular a saúde apenas à ausência de doenças, mas sim ao bem-estar nessas três dimensões (Vier, 2023). Silva e Beretta informam (2022) informa que o ODS 3 é o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, que se concentra em Saúde e Bem- Estar. O ODS 9, ao abordar a construção de infraestruturas resilientes e a promoção da industrialização inclusiva e sustentável, também se relaciona com a educação digital através da meta 9.c (Ipea, 2019). E por fim, acerca da Norma Regulamentadora 01 (NR- 01) de acordo com (Lilioso, 2022 p.19) trata das disposições gerais sobre Segurança e Saúde no Trabalho (SST).

O artigo apresenta na introdução a contextualização, justificativa e relevância do tema. O capítulo seguinte descreve a metodologia de abordagem qualitativa, utilizando ferramentas digitais como procedimento de coleta de dados. No referencial teórico, elaborado por meio de pesquisa básica, são apresentados conceitos sobre saúde mental, riscos psicossociais, tecnologias digitais na educação e os marcos normativos que sustentam a análise, com destaque para a NR-1 e os ODS 3 e 9. O desenvolvimento reúne os dados da pesquisa exploratória e os articula à literatura revisada, evidenciando como as tecnologias podem promover a saúde mental no ambiente escolar. Por fim, as conclusões sintetizam os principais resultados,

# REVISTA TÓPICOS

---

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

destacam as contribuições da pesquisa e apontam caminhos para futuras práticas que integrem inovação, cuidado emocional e conformidade legal.

## 2. METODOLOGIA

No contexto da especialização em Tecnologias e Educação Aberta e Digital, a pesquisa foi conduzida na busca da compreensão de como as tecnologias digitais podem contribuir para promoção da saúde mental. Trata-se de uma proposta de pesquisa bibliográfica com revisão de literatura através de uma abordagem qualitativa e documental. Envolveu as seguintes etapas: planejamento, coleta de dados, análise e redação do artigo.

A coleta das informações, teve como base artigos científicos extraídos na base de dados do Google Acadêmico que enfatizavam a temática, livros, a Norma Regulamentadora NR-1 bem como os aspectos históricos e sociais que envolvem a literatura científica da área através de uma busca no navegador Google, em sites específicos.

Após a busca dos documentos acima citados, fez-se a leitura do material e resumo dos artigos científicos e selecionou-se os que se enquadram na temática do estudo. Na perspectiva de tornar o trabalho mais próximo da nossa realidade, o cenário em estudo, foi o campo da Educação no estado da Bahia e a utilização de ferramentas tecnológicas e digitais, objeto da pesquisa, foi fundamental para validar as informações coletadas.

Dessa forma, espera-se contribuir para o campo de pesquisa científica relacionando o uso dessas tecnologias de forma integrada, inovadora na

# REVISTA TÓPICOS

---

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

promoção da saúde mental e em conformidade com os princípios da ODS 3 e 9.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1. Saúde Mental na Educação e o ODS 3

Saúde mental está diretamente ligada a um estado de equilíbrio emocional, social e psicológico. Desenvolver e cultivar esse equilíbrio na contemporaneidade, é fundamental pois, vivemos em um mundo onde a tecnologia se torna cada vez mais indispensável. Promover um equilíbrio saudável entre o uso das tecnologias e o bem-estar, contribui para o fortalecimento das emoções e proporciona ao indivíduo desenvolvimento de novas habilidades, resiliência e inteligência emocional para enfrentar os desafios da vida e se relacionar de forma saudável com os outros (Costa; Ferreira; Coutinho 2024).

Em meio a era tecnológica e digital, as informações são processadas de forma rápida. O grande volume de informações através das diversas ferramentas tecnológicas, gera também ansiedade, pois há uma demasiada concentração e atenção em saber filtrar quais informações são relevantes em um universo ilimitado que encontramos na internet. Diante do exposto, (Serafim, 2024, p.5), chama esse cenário de sobrecarga informacional que é quando ocorre abundância de informações disponíveis e dificuldade de memória seletiva e concentração por parte de quem as absorve. Nesse contexto, o tempo necessário para apreensão das informações e o seu

# REVISTA TÓPICOS

---

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

processamento até que tornem- se conhecimento, é comprometido. E criatividade, característica particularmente humana, dá espaço para o digital.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde está relacionado diretamente a um estado. Em 1946 a própria OMS definiu “saúde” como um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (Ministério da Saúde, 2022). Segundo Vier, “(...) a saúde, de modo geral, é definida como um estado que envolve o bem-estar físico, psicológico e social” (Vier, 2023). Portanto, a compreensão acerca do conceito de saúde em sua totalidade, ultrapassa a não ausência de doenças, o conceito é muito mais amplo e alcança o indivíduo em todos os cenários em que este atua.

De acordo com Lemos:

*O conceito de saúde mental envolve um bem-estar que transcende a ausência de transtornos mentais e inclui aspectos físicos, hormonais e sociais, especialmente relevantes durante a adolescência. Durante essa fase, condições como Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, autismo e distúrbios alimentares são comuns e podem ser agravadas por fatores como estresse, bullying e problemas*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*familiares. A saúde mental é, portanto, uma questão integral que afeta o desenvolvimento e o bem-estar dos indivíduos (Lemos, 2025 p.1 e 2).*

Por fim, o artigo 196 da Constituição Federal do Brasil, define a saúde num conceito ampliado, considerando os fatores sociais e econômicos:

*A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988).*

Este estudo aborda a ODS 3, cuja agenda 2030 da ONU propõe um conjunto de metas globais para alcançar o desenvolvimento sustentável. Logo, a ODS

# REVISTA TÓPICOS

---

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

3 tem como meta e objetivo “(...) assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades”(Ipea, 2019).

Conforme Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada:

*O Brasil é um dos poucos países do mundo em desenvolvimento que conta com um sistema público de saúde de acesso universal e gratuito financiado a partir de tributos gerais. O SUS foi instituído pela CF/1988, que reconhece a saúde como direito fundamental e dever do Estado, e tem como princípios fundamentais a universalidade, a integralidade e a equidade (Cadernos ODS 3, 2019).*

O uso de tecnologias digitais, sobretudo na educação por meio de ferramentas interativas, plataforma de ensino e aplicativos de aprendizado, (Costa Antonia; Ferreira Ruth; Coutinho Diogênes,2024) contribuiu para encurtar distâncias,flexibilizar o ensino promover acessibilidade, equidade e tornar o indivíduo construtor de sua identidade e história. As tecnologias digitais podem ser compreendidas como elementos básicos e imprescindíveis que operam como instrumentos de comunicação, especialmente no contexto

# REVISTA TÓPICOS

---

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

da internet, que amplia seu potencial de disseminação e inter-relação (Serafim, 2023, p. 7).

A multiplicidade de ferramentas digitais e o avanço da tecnologia, tem contribuido significativamente para desenvolvimento das atividades humanas, contudo, embora existam inegáveis contribuições para evolução da sociedade, o seu uso demanda reflexão crítica, medidas corretivas e cuidado ético. Cury nos diz “(...) na atualidade, temos produzido muito conhecimento técnico, mas pouco se fala sobre prevenção de transtornos emocionais” (Cury, 2019, p. 22).

Segundo dados da Previdência Social e Ministério do Trabalho (2025):

*A portaria do Ministério da Saúde que atualizou, no final do ano passado, a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT), agora inclui transtornos mentais, como burnout, ansiedade, depressão e tentativa de suicídio, como doenças relacionadas ao trabalho. A inclusão destas enfermidades no rol da portaria chama a atenção aos cuidados com a saúde mental no ambiente profissional [...] e a causa da doença estar vinculada ao*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*trabalho. Para ilustrar o cenário atual, em 2023 foram concedidos 288.041 benefícios por incapacidade devido a transtornos mentais e comportamentais no Brasil. Reconhecida como um transtorno mental, a ansiedade provocou 4.517 afastamentos do mercado de trabalho da Bahia ao longo de 2024. Já a depressão foi o motivo de 3.313 licenças concedidas pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) no mesmo período. Os números são os maiores registrados em todo o Nordeste brasileiro e ocupam a oitava posição no levantamento nacional. (Brasil, Ministério do Trabalho e Emprego, 2025)*

Esses dados, evidenciam a urgência de ações integradas entre inovação, cuidado e legislação (Rodrigues & Sousa, 2024), caracterizando a eminent necessidade de pesquisas de investigação sobre a relação direta entre saúde mental, educação e tecnologia diante do crescimento de transtornos comportamentais no Brasil.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

## **3.2. NR 1 e os Riscos Psicossociais Como Base Legal Para o Cuidado Emocional da Educação**

Os benefícios da era digital são inquestionáveis. Grandes transformações sociais sobretudo no cenário laboral, contribuíram para um novo modelo de aquisição de conhecimento. Costa (2024) enfatiza que a educação, a formação profissional a ciência e a tecnologia são aspectos necessários para o avanço econômico e para enfrentar as transformações no mundo do trabalho. Marcos históricos como a reforma trabalhista no Brasil, a globalização, as inovações tecnológicas e as novas formas de organização do trabalho, apresentam desafios inovadores para a segurança e saúde dos trabalhadores. Nesse contexto, (Vier, 2023) diz que “(...) o trabalho não deve se focar na extinção dos recursos tecnológico, mas sim em promover a reflexão sobre o uso consciente e responsável das tecnologias”. Paradoxalmente, (Brito, 2025) diz, que “ (...) a evolução tecnológica não resultou em menor carga de trabalho, mas sim no crescimento de situações que causam pressão e maior demanda do intelecto”.

A saúde mental tornou uma preocupação crescente devido ao impacto direto na produtividade, no engajamento e no bem estar. O gerenciamento do tema, além de impacto regulatório, traz benefícios estratégicos. Um ambiente psicologicamente seguro, reduz o absenteísmo, melhora a produtividade e fortalece a retenção de talentos, criando um ciclo positivo de engajamento e bem estar organizacional. Vivemos em um cenário de intensa conectividade social, logo, se faz necessário que haja equilíbrio em fazer uso das tecnologias digitais.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

A atualização da Norma Regulamentadora nº 01(NR-1) do Ministério do Trabalho e Emprego – MTE, com entrada em vigor válida a partir de 26/05/2026, determina que instituições em todos os seguimentos, incluindo os educacionais, incluam os riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), exigindo medidas concretas para prevenção e promoção da saúde mental (Brasil, 2025).

Paralelamente, a Organização das Nações Unidas - ONU propõe que:

*Agenda 2030 que é um plano de ação para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade. Ela também busca fortalecer a paz universal com mais liberdade. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 reforçam esse compromisso: o ODS 3 propõe assegurar o bem-estar em todas as fases da vida, enquanto o ODS 9 incentiva o uso de tecnologias inovadoras para melhorar a infraestrutura e a qualidade dos serviços. (ONU, 2025).*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

De acordo com Domingues (2021), os riscos psicossociais referem-se a fatores que podem afetar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, decorrentes da interação entre as condições de trabalho e as características do indivíduo. Brito (2025) diz que no contexto do trabalho é complexo e não possui um significado único e inequívoco entre os diversos atores sociais, mas geralmente se refere aos perigos a que os trabalhadores estão expostos em razão de mecanismos sociais e psicológicos do trabalho. Concomitante, a OIT discorre que “(...) os riscos psicossociais são os aspectos da conceção e gestão do trabalho e dos seus contextos sociais e organizacionais que têm o potencial de causar danos psicológicos ou físicos” (OIT, 2020). Os riscos psicossociais são definidos como todos os fatores que envolvem o ambiente de trabalho e que podem afetar a saúde mental, física e social dos trabalhadores (Serafim, 2023, p. 56).

As Normas Regulamentadoras, desenvolvidas pelo Ministério do Trabalho, constituem no cenário brasileiro, diretrizes para dirimir riscos inerentes às atividades profissionais. Carregam em si, uma extensa representatividade social, além de possuir um papel importante junto à evolução e proteção do indivíduo enquanto ser social, coletivo e contribuinte direto para o desenvolvimento da sociedade. (Araújo, Alexandre, 2019 p.21) diz que “(...) implantar medidas preventivas adequadas [...] reforça a cultura de prevenção de riscos em todo tecido organizacional, garantindo que a saúde e a integridade [...] sejam priorizadas”. Nesse contexto, Brito (2025) diz que “(...) o arcabouço normativo brasileiro, incluindo a Constituição, o Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, e as

# REVISTA TÓPICOS

---

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

Convenções da OIT (Convenção 155 e 161), reforça o direito fundamental à saúde em sua expressão mais abrangente.

Nesse viés, abaixo segue o conceito acerca de normas:

*As Normas Regulamentadoras (NR) são disposições complementares ao Capítulo V (Da Segurança e da Medicina do Trabalho) do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), com redação dada pela Lei nº 6.514, de 22 de dezembro de 1977. Consistem em obrigações, direitos e deveres a serem cumpridos por empregadores e trabalhadores com o objetivo de garantir trabalho seguro e sadio, prevenindo a ocorrência de doenças e acidentes de trabalho. (Ministério do Trabalho e Emprego, Brasil- 2025).*

Em relação à aplicabilidade das normas para promoção de ambientes de trabalho seguros Brito (2025) diz que:

# REVISTA TÓPICOS

---

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

(...) o principal instrumento estratégico no Brasil para atuar preventivamente é o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), instituído pela Norma Regulamentadora Nº 01 (NR-1), que impõe a obrigação de gerenciar todos os riscos ocupacionais, incluindo os psicossociais NR 1 (Brito, 2025).

Ainda existe uma grande lacuna entre a normativa legal e a prática. A adequação à norma visa diminuir custos com afastamentos e investir em qualidade de vida.

O programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) menciona que uma das lacunas na NR-1 é a falta de detalhamento sobre as ferramentas de avaliação de riscos. Entretanto, existe um instrumento mundialmente conhecido, o *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* – COPSOQ, que é o questionário psicossocial mais usado no mundo e cientificamente comprovado para medir fatores de risco relacionados à organização do trabalho. O documento internacional COPSOQ é citado como um dos métodos mais utilizados e cientificamente validados para medir esses riscos no trabalho. No cenário nacional brasileiro, há modelos tão eficientes quanto o COPSOQ que aqui foram desenvolvidos. Brito (2025), cita que ferramentas como como o

# REVISTA TÓPICOS

---

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

Escala de Avaliação dos Danos Relacionados ao Trabalho - EADRT, que utiliza a psicometria (técnica de medida dos processos mentais) para identificar danos físicos, psicológicos e sociais, tem uma considerável validação prática dos resultados obtidos em pesquisas de riscos no trabalho.

### **3.3. Inovação Tecnológica na Educação e o ODS 9**

A sociedade atual demanda resultados, performance e generalidade de atividades. O resultado diante da intensidade de estímulos e pressão mental, financeira e social, é o crescimento de transtornos como ansiedade, depressão e burnout entre estudantes e educadores. Portanto, torna-se essencial adotar abordagens sistêmicas e inovadoras.

A promoção da saúde mental por meio da inovação tecnológica estabelece uma ponte direta com o ODS 3, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades (Silva, 2022). Já o ODS 9, apresenta em suas diretrizes a captação tecnológica, o fortalecimento da pesquisa científica, a inovação na Educação o acesso equitativo à tecnologia, colaboração multidisciplinar e ainda estímulos a projetos de inovação (Ipea, 2025).

Contribuindo com a temática tecnologia, temos Girardi (2024), retratando a importância do ODS 9 no contexto educacional como incentivo ao uso de tecnologias que favoreçam o cuidado emocional, fortalecendo uma educação mais inclusiva, sustentável e centrada nas pessoas. Espera-se que as tecnologias digitais usadas de forma estratégica como ferramentas inovadoras e colaborativas, possam corroborar com o cumprimento da

# REVISTA TÓPICOS

---

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

legislação vigente e contribuir para mitigar os riscos psicossociais. Acredita-se que antes da inserção de aplicativos e ou ferramentas, faz-se necessário uma avaliação diagnóstica com o levantamento de dos riscos reais, a partir daí teremos dados e uma realidade para que possamos utilizar aplicativos e ações incorporadas no cotidiano escolar como parte das ações de promoção e prevenção da saúde mental contribuindo para melhoraria da qualidade de vida das pessoas

Contudo, embora as tecnologias digitais ofereçam diversos benefícios, como o acesso à informação e comunicação, também contribuem para o imediatismo que pode aumentar a incidência de transtornos psicológicos, para tanto, educação digital possivelmente tornar-se-á parte da grade curricular diante da sua emergente e constante influência e participação social. Cerezer, nos diz que:

*O cotidiano que se revela na escola, mostrando as contradições que se evidenciam. A escola não pode “substituir” a família. Ela pode, entretanto, ajudá-la a discutir e a compreender melhor o que está acontecendo no mundo contemporâneo. (Cerezer, 2011).*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

A crescente incidência de transtornos emocionais entre estudantes e professores, como ansiedade, depressão e burnout, exige uma abordagem sistêmica e inovadora. Logo, Serafim diz que, “(...) a sensibilização sobre Riscos Psicossociais é fundamental usar as TDIC para informar e educar sobre os riscos psicossociais, promovendo a conscientização” (Serafim, 2023).

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU, oferece à sociedade diretrizes valiosas. O ODS 9, que propõe fomentar a inovação e construir infraestruturas resilientes e inclusivas, pode ser reinterpretado como uma oportunidade para integrar tecnologias educacionais voltadas ao cuidado emocional, promovendo uma educação mais humana, sustentável, ética e acessível. Para Araújo, “(...) a capacitação contínua e o desenvolvimento profissional assumem papéis centrais na habilitação dos trabalhadores para atuarem com segurança em cenários tecnologicamente avançados” (Araújo, 2019, p.21).

### **3.4. Convergência Entre ODS 3 e 9 na Educação**

Ao pensarmos na saúde do indivíduo e as metas que foram estabelecidas pelo documento de Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 e 9, convergem entre si ao abordar cuidado com apoio da tecnologia. Costa, destaca que:

# REVISTA TÓPICOS

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

*(...) o uso estratégico da tecnologia para disseminar o conhecimento e a formação sobre saúde mental e riscos psicossociais (como no caso dos treinamentos) apoia o desenvolvimento social e a capacidade do país de inovar com responsabilidade (ODS 9), ao mesmo tempo que promove o bem-estar e a redução de agravos mentais (ODS 3). (Costa. Antônia, 2024)*

Contribuindo com a temática, temos Silva:

*O ODS 3 é o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, que se concentra em Saúde e Bem-Estar; O objetivo principal é garantir um estilo de vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. [...] garantir o*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*acesso a serviços de saúde e promover a saúde mental (Silva, 2022).*

Promover a saúde mental com o uso estratégico da tecnologia, amplia o conceito de infraestrutura nas dimensões sociemocionais tornando a educação mais sustentável, inclusiva e centrada no ser humano. A convergência entre os ODS e a NR 1 reforça a necessidade de reconhecer e mitigar os riscos psicossociais no ambiente escolar, utilizando a tecnologia como aliada estratégica.

## 4. DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS

### 4.1. Promover Saúde Mental com Apoio da Tecnologia

A pesquisa tem como proposta, encontrar validação científica de que a tecnologia pode ser uma aliada à saúde mental. O tema em questão tem ganhado espaço e notoriedade em noticiários, em estudos científicos, nas organizações e ainda em rodas de conversas. A busca por respostas diante do aumento de casos de pessoas que tem sofrido por pressões emocionais internas, tem se tornado objeto de investigação, uma vez que, estar bem mentalmente, contribui com o desenvolvimento integral do homem. A pergunta do artigo traz um tema sensível e atual, porque o homem, um ser crítico e participativo, tem encontrado fatores limitantes que outrora, seriam ferramentas que deveriam contribuir com seu desenvolvimento pessoal, laboral e social.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

A integração consciente de recursos digitais e promoção da saúde mental quando utilizadas de forma estratégica, contribui para o fortalecimento de vínculos sociais com o estímulo à autonomia, consciência crítica e responsabilidade social. Da Costa, Antônia (2024) diz que “a implementação de programas que ensinem o uso crítico e ético das ferramentas tecnológicas pode ajudar alunos e professores a usarem as tecnologias de forma saudável, contribuindo para um ambiente emocionalmente seguro”.

O cérebro humano é altamente criativo quando exposto a estímulos. Entretanto tem existido um grande revés humanitário e baixa criatividade. Tudo isso tem como fator máximo responsável, a falta de educação ética e digital encontrada na atualidade. Entre os jovens existe ainda, grande indisposição física, fatiga mental e sedentarismo social. O uso indiscriminado e não moderado de ferramentas digitais, redes sociais e telas, tem cerceado o direito de desenvolvimento humano. Patrícia Serafim, destaca que “a formação em Competência Digital é essencial. Educadores devem ser treinados para utilizar essas tecnologias de forma eficaz e segura [...]” (Serafim, 2023).

A integração consciente da tecnologia no ambiente educacional requer estratégias que promovam o uso equilibrado e crítico dos recursos digitais. Apesar de estarmos vivendo um cenário desafiador, o avanço das tecnologias digitais em saúde tem se mostrado uma alternativa promissora para reduzir desigualdades e ampliar o acesso a cuidados especializados. O Junior (2024), aborda que através da educação digital, limites para uso saudável podem ser estabelecidos.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

O ambiente escolar, historicamente voltado à formação cognitiva, passou a demandar também uma atenção integral à saúde mental, diante dos impactos provocados pelas novas dinâmicas sociais, pelo uso intensivo das tecnologias e pelas exigências de desempenho. Logo, Serafim diz que “(...) dentro de uma condição de bem-estar digital, os indivíduos são capazes de canalizar o uso da mídia digital para uma sensação de conforto, segurança, satisfação e realização” (Serafim, 2023). Nesse contexto, compreender o papel estratégico das ferramentas digitais ultrapassa a simples adoção de recursos tecnológicos: trata-se de investigar como essas inovações podem ser aplicadas para fortalecer o bem-estar emocional, otimizar processos pedagógicos e construir comunidades educativas mais resilientes favorecendo práticas pedagógicas mais humanas, colaborativas e centradas nas necessidades humanas. Costa contribui informando que “(...) uma educação digital consciente é o ponto de partida para essa transformação (Costa, 2024)

As metodologias de trabalho sofreram alteração e novas infraestruturas laborais passaram a configurar meios de sobrevivência e subsistência. Vivemos uma nova conjuntura social onde o teletrabalho ou plataformas digitais, são ao mesmo tempo mecanismo de lazer e de subsistência. (Brito, 2025) diz que o sistema de segurança e saúde no trabalho gerencie o risco psicossocial. Os riscos psicossociais decorrentes da Tecnologia Digital manifestam-se através de deficiências na concepção, organização e gestão do trabalho, tais como:

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*Cargas de Trabalho Excessivas: O crescimento de situações que causam pressão e maior demanda sobre o trabalhador.*

*Falta de Autonomia e Controle: A ausência de controle sobre a forma como o trabalho é executado.*

*Insegurança Laboral: A incerteza quanto ao futuro do emprego no contexto de um trabalho informatizado, terceirizado e informalizado.*

*Conflitos e Ambiguidade de Papéis: Falta de clareza na definição das funções e exigências contraditórias.*

*Violência e Assédio: A violência psicológica, o assédio moral e sexual, podem ser perpetrados por arranjos físicos e organizacionais e pelo*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*estilo de gestão imposto pela tecnologia. (Brito, Maria, 2025).*

A relação entre tecnologia e riscos psicossociais, está intimamente ligada a transformação do modo de produção e à nova organização do trabalho imposta pela revolução digital e informacional. (Brito, 2025) diz que a era da Quarta Revolução Industrial, marcada pela revolução digital, instaurou um novo modelo de vida e trabalho. Na nova conjuntura laboral, o colaborador busca qualidade de vida em meio ao trabalho. Paralelamente, às organizações ao investirem no capital intelectual geram engajamento e fortalecem o endomarketing.

O Brasil tem enfrentado um agravamento significativo nos índices de adoecimento psíquico. Na Bahia, essa realidade nacional se manifesta de forma acentuada. Segundo dados da Previdência Social (Brasil, 2024) foram contabilizados 3,5 milhões de pedidos de afastamento junto ao Instituto Nacional do Seguro Social INSS (2024) dos quais 472 mil tiveram como causa transtornos mentais e comportamentais, como ansiedade e depressão.

Reconhecida como um transtorno mental, a ansiedade provocou 4.517 afastamentos do mercado de trabalho da Bahia ao longo de 2024. Já a depressão foi o motivo de 3.313 licenças concedidas pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) no mesmo período. Conforme imagem abaixo:

# REVISTA TÓPICOS

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

Quadro 1- Afastamentos do trabalho na Bahia por saúde mental em 2024.

CLASSIFICAÇÃO	TOTAL DE AFASTAMENTOS (n)
Afastamentos por saúde mental	14.065
Afastamentos por ansiedade	4.517
Afastamentos por depressão	3.313

Autoria própria - Fonte: G1 – Acesso em 23/10/2025

A tabela 1 apresenta dados acerca de afastamentos de colaboradores devido a saúde mental. Dados que refletem a urgência de uma atenção redobrada em saúde mental na Bahia.

# REVISTA TÓPICOS

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

Categoria CID	Doença	Nº de concessões
F41	Ansiedade	4.517
F32	Depressão	3.313
F33	Depressão recorrente	1.701
F31	Transtorno bipolar	1.494
F20	Esquizofrenia	998
F43	Reações ao "stress" grave e transtornos	575
F19	Vício em drogas	436
F23	Transtornos psicóticos	377
F25	Transtornos esquizoafetivos	333
F10	Alcoolismo	321

Fonte: Ministério da Previdência Social

Fonte: Ministério da Previdência Social (2024)

Quadro 2- Perfil das internações por depressão na Bahia em 2024.

# REVISTA TÓPICOS

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

<b>Categoria</b>	<b>Descrição/Dados</b>	<b>Total (n)</b>	<b>Percentual (%)</b>
<b>Internações</b>	Pacientes Depressão	498	100%
<b>Sexo</b>	Mulheres Homens	303 195	60,8 % 39,2%
<b>Etnia</b>	Pardos Brancos Pretos Outras	403 49 39 7	80,9% 9,8% 7,8% 1,4%
<b>Faixa Etária</b>	15 a 24 anos 25 a 34 anos 35 a 44 anos	96 103 84	19,3% 20,7% 16,9%

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

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

45 a 64 anos	139	27,9%
65 anos ou mais	76	15,2%

Fonte: Elaborado pela autora (2025), com base em dados do Primeiro Jornal (2024) e Observatório de Saúde Pública.

Conforme apresentado no Quadro 1, observa-se que as mulheres e as pessoas pardas são as mais afetadas pelas internações por depressão na Bahia, especialmente entre adultos jovens de 25 a 34 anos.

Na Bahia, há um paradoxo entre progresso e desafios no campo da saúde mental. O avanço das tecnologias digitais em saúde tem se mostrado uma alternativa promissora para reduzir desigualdades e ampliar o acesso a cuidados especializados. O programa Telessaúde Bahia, por exemplo, leva expansão da infraestrutura digital e representa uma oportunidade estratégica para integrar inovação tecnológica e políticas de saúde mental, fortalecendo a rede de atenção psicossocial e contribuindo para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 9, que tratam, respectivamente, da promoção da saúde e bem-estar e do fomento à inovação e infraestrutura. Além disso, a demanda de quem precisa de cuidados, amplia a possibilidade de inclusão de ferramentas digitais aptas e qualificadoras. Para (Cândido, 2024), a estratégia educacional inclui a construção de uma tecnologia educacional para profissionais da Atenção Básica, que pode incorporar elementos de tecnologias digitais para facilitar a educação em saúde mental.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

Recursos digitais como aplicativos, plataformas e ferramentas interativas, além de utilizadas como ferramentas de construção do conhecimento, podem ser usadas para capacitação e monitoramento em tempo integral. Dessa forma, o acesso a informações atualizadas sobre saúde mental, abordagens de cuidado e estratégias de prevenção de riscos psicossociais contribuirão para o bem-estar. Costa (2024) enfatiza que a educação, a formação profissional e a ciência e tecnologia são aspectos necessários para o avanço econômico e para enfrentar as transformações no mundo do trabalho. E Reis (2024) destaca a importância de habilidades para adaptar-se ao teletrabalho, além de enfatizar a necessidade de suporte organizacional, como cursos e apoio técnico durante o trabalho remoto. Isso indica que o uso eficaz de tecnologias digitais pode contribuir para a qualificação dos professores e para um ambiente de trabalho mais saudável. E sugere algumas estratégias a serem implantadas no ambiente escolar:

*Capacitação em Habilidades Digitais: Prover formação contínua para professores sobre o uso de tecnologias digitais, especialmente aquelas que promovem saúde mental e engajamento dos alunos.*

*Ambientes Virtuais de Aprendizagem: Utilizar plataformas de ensino à distância que incluam*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

*ferramentas de interatividade para manter os alunos engajados e conectados socialmente, o que pode reduzir o isolamento.*

*Supporte Psicológico Online: Facilitar o acesso a serviços de apoio psicológico virtual para alunos e professores, promovendo um espaço seguro e confidencial para discussão de questões de saúde mental.*

*Ferramentas de Colaboração e Feedback: Implementar soluções tecnológicas que promovam feedback constante e colaboração entre professores e alunos, ajudando a identificar e mitigar riscos psicossociais.*

*Monitoramento do Bem-Estar: Usar aplicativos e plataformas que permitam monitorar a saúde mental de alunos e professores, ajudando a detectar problemas antes que se tornem sérios. (Reis, 2024).*

# REVISTA TÓPICOS

---

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

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Significativamente o mundo pós pandemia, reconfigurou a forma da existência humana, principalmente na Educação. Ao longo do estudo, ficou claro que a saúde mental é um compromisso essencial dentro da escola. A implantação de práticas que considerem o bem-estar emocional, é vital para o desenvolvimento integral de educadores e estudantes, ao investir e cuidar da saúde mental, promove-se cuidado humano, qualidade de vida e reforça a necessidade de formação digital de educadores, alunos e todos os envolvidos no processo de aprendizagem enfatizando que essa prática deve ser de forma continuada.

A pesquisa demonstrou a relevância da integração das tecnologias digitais na promoção da saúde mental no ambiente escolar, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 9. Os resultados permitiram confirmar que a utilização estratégica de ferramentas digitais não apenas melhora o engajamento dos alunos, mas também cria um espaço de aprendizagem mais inclusivo e saudável.

A recente atualização da NR-1, que inclui os riscos psicossociais como parte obrigatória do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), reforça a urgência de práticas institucionais voltadas ao cuidado emocional. Nesse contexto, o uso estratégico de tecnologias digitais na educação, como aplicativos de meditação, plataformas de escuta ativa e inteligência artificial voltada ao acolhimento, representa não apenas uma inovação pedagógica, mas também uma resposta concreta às exigências legais de promoção da saúde mental no ambiente escolar.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

A promoção da saúde mental no ambiente educacional não é apenas uma questão pedagógica ou ética é também uma exigência legal e um compromisso com o desenvolvimento sustentável. A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), atualizada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, estabelece diretrizes para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), incluindo os riscos psicossociais como fatores que devem ser identificados, avaliados e mitigados pelas instituições.

Tal abordagem deve ser implementada por meio de políticas públicas que integrem as diretrizes dos ODS, promovendo uma cultura de prevenção e cuidado emocional nas instituições de ensino. Além disso, é importante fomentar novas pesquisas que ampliem a base de conhecimentos sobre o impacto das tecnologias digitais na educação e na saúde mental, que quando usadas com responsabilidade e ética, pode ser ponte de inovação, ética e acolhimento contribuindo para o desenvolvimento sustentável.

Portanto, é imprescindível que educadores, gestores e formuladores de políticas adotem práticas que integrem os ODS na rotina escolar, assegurando que a saúde mental de todos os envolvidos no processo educacional seja priorizada e valorizada. Cuidar da saúde mental na escola é um compromisso com o desenvolvimento sustentável e a tecnologia, quando usada com intencionalidade e ética, pode ser ponte entre inovação e acolhimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

# REVISTA TÓPICOS

---

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

**BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Emendas constitucionais de revisão. Brasília, DF: Presidência da República, 1998. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em 19 se set.2025.

**BRASIL. Governo do Estado da Bahia. Secretaria da Saúde. Telessaúde Bahia alcança a marca de 1 milhão de laudos emitidos por telediagnósticos,2025.** Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/2025/03/11/telessaude-bahia-alcanca-a-marcade-1-milhao-de-laudos-emitidos-por-telediagnostico/>. Acesso em: 26 out.2025.

**BRASIL. IPEA. INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3.** Brasília: Instituto de Pesquisa e Econômica Aplicada, 2019. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/ods/ods3\\_card.html](https://www.ipea.gov.br/ods/ods3_card.html). Acesso em 19 set.2025.

**BRASIL. Ministério da Previdência Social. Instituto Nacional do Seguro Social – INSS. Transtornos mentais podem garantir estabilidades de 12 meses no emprego após alta médica.** Disponível em: <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/transtornos-mentais-podem-garantir-estabilidade-de-12-meses-no-emprego-apos-alta-medica-2>. Acesso em: 17 out.2025.

**BRASIL. Ministério da Previdência Social. Painéis Estatísticos da Previdência Social.** Brasília: Ministério da Previdência Social [2025].

# REVISTA TÓPICOS

---

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

Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/estatisticas-da-previdencia>. Acesso em 17 set.2025.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Concessões de benefícios por incapacidade**. Brasília: Ministério da Previdência Social, 2021. Disponível em [https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/paineis-estatisticos/ben\\_Con\\_incapacidade/beneficios-incapac](https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/paineis-estatisticos/ben_Con_incapacidade/beneficios-incapac). Acesso em 17 set.2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Normas Regulamentadoras – NR**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/normas-regulamentadoras-nrs>. Acesso em 17 set.2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1(NR-1)**. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>. Acesso em 17 set.2025.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Família & Tecnologia: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família**. Biblioteca digital. Brasília, 2021. Disponível em: <https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/1954/1/CardenoSNF2>. Acesso em 17 de set.2025.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

**BRITO, Maria Ervanis. A saúde mental do trabalhador e o direito à proteção contra os riscos psicossociais: uma análise a partir da concretização do direito fundamental à redução dos riscos inerentes ao trabalho.** 2025. Tese (Programa de Pós Graduação em Direito) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/80283>. Acesso em 18 set. 2025.

**CANDIDO, José Ailton Silva. Tecnologia Educacional: Simplificando a saúde mental na atenção básica. 2024.** Dissertação (Mestrado Profissional em Práticas de Saúde e Educação da Escola de Saúde) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2024, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/server/api/core/bitstreams/3831c2ce-43e7-42fb-90af-be2e8db15377/content> Acesso em 06 set. de 2025.

**CEREZER, Cleon. Autoridade e mal-estar do educador.** São Paulo: Zagodini, 2011.

**COSTA, Antônia Pereira da; FERREIRA, Ruth Léia; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. Saúde mental e desenvolvimento educacional na era digital. Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** São Paulo v. 10, n. 12, p. 2090-2102, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17400>. Acesso em: 06 de set.2025.

**COSTA, Antônio Célio Martins Timbó et al. Empresas e saúde mental: desafios e perspectivas na proteção do trabalhador pelas empresas transnacionais.** Tese (Programa de Pós- Graduação em Direito)-

# REVISTA TÓPICOS

---

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

Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://bibliotecatede.uninove.br/handle/tede/3498>. Acesso em 19 set.de 2025.

CURY, Augusto. **Inteligência Socioemocional**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

DOMINGUES, Diogo Ferreira. **Riscos Psicossociais e satisfação com os papéis de vida profissional, familiar e de lazer: estudo com uma amostra de trabalhadores da área das tecnologias de informação** 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/66101fa55016d0756892b063b6b3d7ac/pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 19 de setembro de 2025.

GIRARDI, Katyane Heck et al. Tecnologias educacionais empregadas na atenção primária à saúde para promoção da saúde mental: revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiania, v. 26, p. 75829-75829, 2024. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/75829>. Acesso em 19 de setembro de 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

JORNAL FOLHA DO ESTADO DA BAHIA (Brasil). **Bahia tem índices de ansiedade e depressão acima da média nacional**. Edição *online*, Bahia, jan.2025. Disponível em: <https://www.jornalfolhadoestado.com/saude-e->

# REVISTA TÓPICOS

---

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

[bem-estar/bahia-tem-indices-de-ansiedade-e-depressao-acima-da-media-nacional?utm\\_source=chatgpt.com](https://bem-estar/bahia-tem-indices-de-ansiedade-e-depressao-acima-da-media-nacional?utm_source=chatgpt.com). Acesso em 26 out.2025.

JUNIOR, João Fernando Costa et al. Conectividade ilimitada, aprendizado limitado: reavaliando os benefícios e riscos da hiperconectividade na educação. **Observatorio de la Economía Latino Americana**, v. 22, n. 12, p. e8126-e8126, 2024. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/8>. Acesso em 18 de set. de 2025.

LAMATTINA, Alexandre de Araújo; MORAIS, Rubia Carla Ramires. **Segurança e Saúde no Trabalho: Guia Prático para Técnicos**. Formiga: MultiAtual, 2024.

LEMOS, Renata Louise Ferreira et al. Promoção de saúde mental no ambiente escolar: desafios e estratégias em duas realidades brasileiras. **Revista Semiárido De Visu**, Petrolina, p. 136-151, 2025. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertaope.edu.br/index.php/rsdv/article/view/1332>. Acesso em 18 de setembro de 2025.

LILIOSO, Ana Carla Candeia. Revisão na norma regulamentadora trabalhista 01 e seus efeitos no âmbito ocupacional. Monografia (Programa de Graduação) - Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Caraúbas, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/items/d44d7b08-ebf6-4291-8f38-79bd8b84ef25>. Acesso em 06 de set. de 2025.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 17 set. 2025.

PRIMEIRO JORNAL (Brasil). **Internações por depressão na Bahia**, 2025. Disponível em: [https://primeirojornal.com.br/2025/09/11/bahia-registra-mais-de-400-internacoes-por-depressao-em-2024-mulheres-e-pessoas-pardas-sao-grupo-mais-vulneravel/?utm\\_source=chatgpt.com](https://primeirojornal.com.br/2025/09/11/bahia-registra-mais-de-400-internacoes-por-depressao-em-2024-mulheres-e-pessoas-pardas-sao-grupo-mais-vulneravel/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 26 out. 2025

REIS, Maria Carollina Padilha Montenegro; GOMES-SOUZA, Ronaldo; PANTOJA, Maria Júlia. Teletrabalho compulsório de professores universitários: Qualidade de vida, suporte organizacional e saúde mental. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 24, n. contínuo, p. e25266-e25266, 2024. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/article/view/25266>. Acesso em: 19 de set. 2025.

REVISTA EDUCAÇÃO (Brasil): **NR- 1 por lei, escolas terão que combater estresse e ansiedade docente**, 2025. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2025/08/22/nr-1-escolas>. Acesso em 12 de out. 2025.

REVISTA EDUCAÇÃO (Brasil): Crise de saúde mental entre educadores mexe com escolas, 2025. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2025/05/23/crise-de-saude-mental-educadores/>. Acesso em 18 set. 2025.

# REVISTA TÓPICOS

---

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

**ROSA, Anderson da Silva *et al*; Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: *Fundación MAPFRE*,2021.

**SERAFIM, Patrícia Amanda. Uso das TDIC, competência digital e os riscos psicossociais no trabalho docente.** Tese (Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília,2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/d44ea53a-5dba-4942-b9fc-ed1aa8af9720>. Acesso em 19 de setembro de 2025.

**SILVA, De Andrade Rangel; BERETTA, Regina Célia de Souza. Agenda 2030 (ODS 3 e ODS 8): relações com a saúde do trabalhador.** Open Science Research V, Editora científica digital, volume 8, 2022. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/agenda-2030-ods3-e-ods-8-relacoes-com-a-saude-do-trabalhador>. Acesso em 17 de set.de 2025.

**TEIXEIRA, Ailma. Bahia foi o estado do Nordeste com maior número de afastamentos por ansiedade e depressão.** G1, Bahia, marc.2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/ba/bahia/noticia/2025/03/11/bahia-foi-estado-do-nordeste-com-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-2024.ghtml>. Acesso em 17 out.2025.

**VIER, Rejane Fernandes da Silva. Tecnologias Versus Saúde Mental: o enfoque CTS como subsídio para a ação docente.**2023. Tese (Programa de Pós – Graduação em Ensino de Ciência e Tecnologia) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2023. Disponível em: <https://scholar.google.com/scholar?hl=pt->

# REVISTA TÓPICOS

---

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

[BR&as\\_sdt=0%2C5&q=%20VIER%2C+Rejane+Fernandes+da+Silva+et+al.+T](https://revistatopicos.com.br/sdt=0%2C5&q=%20VIER%2C+Rejane+Fernandes+da+Silva+et+al.+T)

Acesso em 06 set.2025.

<sup>1</sup> Especialista em Tecnologias e Educação Aberta e Digital (UFRB); e em Gestão de Pessoas com Ênfase em Gestão por Competências (UFBA). E-mail [bastos8020@gmail.com](mailto:bastos8020@gmail.com).

<sup>2</sup> Especialista em Tecnologias e Educação Aberta e Digital (UFRB). E-mail: [clara.morena.3112@gmail.com](mailto:clara.morena.3112@gmail.com).

<sup>3</sup> Especialista em Tecnologias e Educação Aberta e Digital (UFRB). Mestranda em Linguística pela Universidade do Sudoeste da Bahia *Campus* Vitória da Conquista. E-mail: [emmilyrodrigues2000@gmail.com](mailto:emmilyrodrigues2000@gmail.com).

<sup>4</sup> Especialista em Tecnologias e Educação Aberta e Digital (UFRB). E-mail: [iolandampeja@gmail.com](mailto:iolandampeja@gmail.com).

<sup>5</sup> Doutoranda em Filosofia e Teoria Social pelo Programa de Pós-graduação em Filosofia da Universidade Federal da Bahia - UFBA. E-mail: [professoranairislima@gmail.com](mailto:professoranairislima@gmail.com).