

# SAÚDE MENTAL E ADOECIMENTO DOCENTE: OS IMPACTOS DO TRABALHO PRECARIZADO SOBRE O BEM-ESTAR DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

MENTAL HEALTH AND TEACHER ILLNESS: THE IMPACTS OF PRECARIOUS  
WORK ON THE WELL-BEING OF BASIC EDUCATION TEACHERS

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 10/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/778211509](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/778211509)

Lucianne Oliveira Monteiro Andrade<sup>1</sup>

Lucivanio Rodrigues Lourenço<sup>2</sup>

Simone Pelaes Maciel Nunes<sup>3</sup>

Francisca Medeiros dos Santos<sup>4</sup>

## RESUMO

O presente estudo aborda a saúde mental e o adoecimento docente, com foco nos impactos do trabalho precarizado sobre o bem-estar dos professores da Educação Básica. A pesquisa parte da compreensão de que a docência tem sido marcada por sobrecarga de atividades, baixos salários, instabilidade profissional, turmas numerosas, falta de recursos pedagógicos e cobranças constantes, fatores que podem comprometer a saúde emocional dos educadores. O objetivo geral consiste em analisar os impactos do trabalho precarizado sobre a saúde mental e o bem-estar dos professores da Educação Básica. A justificativa do estudo está na necessidade de compreender o adoecimento docente como uma questão social, educacional e institucional, considerando que o sofrimento dos professores interfere não apenas em sua vida pessoal e profissional, mas também na qualidade do processo de ensino e aprendizagem. Quanto à metodologia, trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida por meio da análise de livros, artigos científicos, dissertações, teses e legislações relacionadas à saúde mental docente, precarização do trabalho, adoecimento profissional e valorização dos professores. Conclui-se que o trabalho precarizado impacta negativamente o bem-estar docente, favorecendo o estresse, a ansiedade, a exaustão emocional e a síndrome de burnout. Assim, torna-se essencial fortalecer políticas públicas e ações institucionais voltadas à valorização docente, à melhoria das condições de trabalho e à promoção da saúde mental no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Saúde mental docente; Precarização do trabalho; Educação Básica.

## **ABSTRACT**

This study addresses teachers' mental health and work-related illness, focusing on the impacts of precarious work on the well-being of Basic Education teachers. The research is based on the understanding that teaching has been marked by work overload, low wages, professional instability, overcrowded classrooms, lack of pedagogical resources, and constant demands, factors that may compromise educators' emotional health. The general objective is to analyze the impacts of precarious work on the mental health and well-being of Basic Education teachers. The justification for this study lies in the need to understand teachers' illness as a social, educational, and institutional issue, considering that teachers' suffering affects not only their personal and professional lives, but also the quality of the teaching and learning process. Regarding the methodology, this is a bibliographic research study, with a qualitative and descriptive approach, developed through the analysis of books, scientific articles, dissertations, theses, and legislation related to teachers' mental health, precarious work, occupational illness, and teacher appreciation. It is concluded that precarious work negatively impacts teachers' well-being, contributing to stress, anxiety, emotional exhaustion, and burnout syndrome. Therefore, it is essential to strengthen public policies and institutional actions aimed at teacher appreciation, the improvement of working conditions, and the promotion of mental health in the school environment.

**Keywords:** Teachers' mental health; Precarious work; Basic Education.

## **1. INTRODUÇÃO**

A saúde mental dos professores da Educação Básica tem se tornado um tema cada vez mais necessário no campo educacional, especialmente diante das profundas transformações vividas no mundo do trabalho e das crescentes exigências direcionadas à escola. A docência, historicamente reconhecida como uma profissão essencial para a formação humana, social e cidadã dos estudantes, passou a ser marcada por múltiplas pressões, como excesso de atividades, baixos salários, turmas numerosas, instabilidade profissional, falta de recursos pedagógicos, cobrança por resultados e pouca valorização social. Nesse cenário, o professor, que deveria encontrar na escola um espaço de construção, troca e reconhecimento, muitas vezes vivencia uma rotina atravessada por cansaço, frustração, insegurança e sofrimento emocional.

A precarização do trabalho docente não se limita apenas às condições materiais de atuação, mas também alcança dimensões subjetivas da vida profissional. Quando o professor precisa assumir muitas responsabilidades sem o devido apoio institucional, sua saúde mental pode ser diretamente afetada. O estresse constante, a ansiedade, a desmotivação, a exaustão emocional e a síndrome de burnout aparecem como sinais de um processo de adoecimento que não nasce apenas das dificuldades individuais, mas de uma estrutura de trabalho que, muitas vezes, exige muito e oferece pouco cuidado. Dessa forma, discutir a saúde mental docente é também refletir sobre a valorização da educação, sobre as responsabilidades das instituições e sobre a necessidade de políticas públicas que garantam condições dignas para o exercício da profissão.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos do trabalho precarizado sobre a saúde mental e

o bem-estar dos professores da Educação Básica, considerando as condições de trabalho, as exigências profissionais e os fatores institucionais que contribuem para o adoecimento docente. Como objetivos específicos, busca-se identificar as principais condições de precarização do trabalho docente presentes na Educação Básica, compreender de que forma essa precarização interfere na saúde mental dos professores e discutir possíveis estratégias institucionais e políticas públicas voltadas à valorização docente, à melhoria das condições de trabalho e à promoção do bem-estar dos educadores.

A justificativa desta pesquisa está relacionada à urgência de compreender o adoecimento docente como uma questão social, educacional e institucional, e não apenas como um problema individual. Quando o professor adoece, toda a comunidade escolar é afetada, pois o processo de ensino e aprendizagem também depende das condições emocionais, físicas e profissionais de quem ensina. Assim, este estudo se justifica por contribuir para o debate sobre a valorização docente, a promoção da saúde mental no ambiente escolar e a necessidade de construção de práticas mais humanas e acolhedoras nas instituições de ensino. Além disso, a pesquisa apresenta relevância acadêmica ao reunir reflexões teóricas sobre trabalho docente, precarização, saúde mental e bem-estar profissional.

Quanto à metodologia, a pesquisa foi desenvolvida por meio de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram analisados livros, artigos científicos, dissertações, teses e legislações que tratam da saúde mental docente, do adoecimento profissional, da precarização do trabalho na Educação Básica e das políticas de valorização dos professores. Dessa forma, o problema de pesquisa que orienta este estudo é: de que forma o trabalho

precarizado impacta a saúde mental e o bem-estar dos professores da Educação Básica?

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1. Trabalho Docente e Precarização na Educação Básica**

O trabalho docente na Educação Básica ocupa um lugar central na formação social, humana e intelectual dos estudantes, mas tem sido atravessado por condições cada vez mais desafiadoras. A escola exige do professor não apenas o domínio dos conteúdos, mas também competências emocionais, sociais, pedagógicas e administrativas. De acordo com Castro Neta et al. (2020), a precarização docente no Brasil se expressa em diferentes dimensões, como intensificação do trabalho, fragilidade das condições materiais, desvalorização profissional e ampliação das exigências atribuídas aos professores. Nesse sentido, compreender a precarização do trabalho docente significa olhar para além da sala de aula, percebendo que o adoecimento dos professores está relacionado a uma estrutura de trabalho que, muitas vezes, exige muito e oferece pouco suporte.

A precarização do trabalho docente pode ser observada na sobrecarga de tarefas, nas jornadas extensas, na necessidade de atuar em mais de uma escola, na quantidade elevada de estudantes por turma e na falta de tempo adequado para planejamento. Essas condições fazem com que o professor leve trabalho para casa, utilize recursos próprios para preparar atividades e tenha sua rotina pessoal invadida pelas demandas profissionais. De acordo com Assunção e Oliveira (2009), a intensificação do trabalho docente ocorre quando aumentam as exigências sobre o professor sem que haja, na mesma

proporção, melhoria das condições objetivas de trabalho. Assim, a docência passa a ser marcada por um esforço contínuo de adaptação, no qual o professor tenta responder às necessidades dos alunos, às cobranças institucionais e às limitações do sistema educacional.

Outro aspecto importante da precarização refere-se à desvalorização social e salarial da profissão docente. Embora o professor seja frequentemente apresentado como peça fundamental para a qualidade da educação, esse reconhecimento nem sempre se transforma em políticas efetivas de carreira, remuneração e condições dignas de trabalho. De acordo com Silva e Nunes (2021), a valorização docente precisa ser compreendida a partir de pilares fundamentais, como formação, remuneração, carreira e condições de trabalho, pois esses elementos estão diretamente ligados à qualidade da educação pública. Quando esses pilares são negligenciados, o professor passa a vivenciar um sentimento de desamparo, como se sua função fosse essencial no discurso, mas pouco protegida na prática.

Além disso, as transformações recentes no mundo do trabalho também alcançaram a escola. A cobrança por resultados, avaliações externas, metas de desempenho e produtividade escolar tem pressionado os professores a responderem a indicadores que, muitas vezes, não consideram a realidade concreta das salas de aula. De acordo com Abreu e Silva (2023), determinadas políticas educacionais, influenciadas por modelos de gestão internacionalizados, podem intensificar o mal-estar docente quando responsabilizam o professor pelos resultados escolares sem considerar as desigualdades estruturais que atravessam o processo educativo. Dessa forma, o trabalho docente passa a ser medido por

números, metas e índices, enquanto aspectos humanos, relacionais e formativos da educação ficam em segundo plano.

Portanto, discutir a precarização do trabalho docente na Educação Básica é reconhecer que o professor não adocece apenas por dificuldades individuais, mas por um conjunto de fatores sociais, institucionais e políticos. A precarização afeta a identidade profissional, reduz a autonomia pedagógica, fragiliza os vínculos com a escola e compromete o sentido do trabalho educativo. De acordo com Brito e Nunes (2020), a intensificação e a mercantilização das relações educacionais interferem diretamente na forma como o professor vivencia sua profissão. Assim, analisar a precarização docente é um passo necessário para compreender os impactos sobre a saúde mental dos educadores e para defender uma escola mais justa, humana e comprometida com o bem-estar de quem ensina.

## **2.2. Saúde Mental e Adoecimento Docente**

A saúde mental dos professores da Educação Básica tornou-se uma preocupação urgente, especialmente diante do aumento das exigências profissionais e da fragilidade das condições de trabalho. O professor lida diariamente com demandas pedagógicas, conflitos escolares, dificuldades de aprendizagem, pressões familiares, cobranças institucionais e, muitas vezes, ausência de apoio adequado. De acordo com Silva Filho et al. (2025), estudos sobre docentes da Educação Básica pública brasileira indicam mudanças nas condições de trabalho e impactos na saúde mental, especialmente durante e após o contexto da pandemia de Covid-19. Esse cenário evidencia que o sofrimento docente não pode ser

entendido como uma questão isolada, pois está diretamente relacionado à organização do trabalho escolar.

Entre os principais sinais de adoecimento docente, destacam-se o estresse constante, a ansiedade, a irritabilidade, a insônia, o cansaço persistente, a sensação de incapacidade e a exaustão emocional. Esses sintomas, quando naturalizados, podem se agravar e comprometer tanto a vida profissional quanto a vida pessoal dos educadores. De acordo com Moura et al. (2019), o adoecimento mental docente está associado ao contexto de precarização do trabalho, especialmente quando o professor vivencia excesso de demandas, baixa valorização e pouco reconhecimento institucional. Assim, o adoecimento não surge apenas do ato de ensinar, mas das condições em que esse ensino acontece, muitas vezes marcadas por cobrança intensa e pouca escuta.

A síndrome de burnout também aparece como uma das manifestações mais preocupantes do adoecimento docente. Ela se caracteriza por exaustão emocional, distanciamento afetivo em relação ao trabalho e redução da realização profissional. De acordo com Costa et al. (2025), revisões sobre a saúde mental de professores indicam elevada presença de sintomas de ansiedade, estresse e burnout entre docentes, revelando que o sofrimento psíquico tem se tornado recorrente na profissão. Quando o professor chega a esse nível de desgaste, não se trata apenas de cansaço comum, mas de um esgotamento profundo que afeta sua motivação, sua relação com os estudantes e sua própria percepção de valor profissional.

É importante destacar que o adoecimento docente também compromete a qualidade das relações escolares. Um professor emocionalmente sobrecarregado pode ter mais dificuldade para

planejar aulas criativas, mediar conflitos, acompanhar individualmente os estudantes e manter uma postura acolhedora diante das diferenças. De acordo com Abreu e Silva (2023), o mal-estar docente se intensifica quando políticas e práticas educacionais desconsideram as condições reais de trabalho e ampliam a responsabilização individual do professor. Nesse sentido, cuidar da saúde mental docente não significa apenas oferecer apoio psicológico pontual, mas repensar a estrutura escolar, a gestão do trabalho e as políticas de valorização profissional.

Dessa forma, a saúde mental docente deve ser compreendida como uma dimensão essencial da qualidade educacional. O bem-estar do professor interfere diretamente na permanência, no engajamento e na qualidade do processo de ensino e aprendizagem. De acordo com Assis (2025), o reconhecimento e a valorização do trabalho docente são elementos importantes para favorecer o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, além de contribuir para a redução dos impactos negativos sobre a saúde mental dos professores. Portanto, discutir adoecimento docente é também defender uma escola mais humana, capaz de cuidar daqueles que sustentam diariamente o processo educativo.

### **2.3. Valorização Profissional, Políticas Públicas e Promoção do Bem-estar Docente**

A valorização profissional dos professores é uma condição indispensável para a promoção do bem-estar docente e para a melhoria da qualidade da Educação Básica. Valorizar o professor não significa apenas reconhecer sua importância em discursos institucionais, mas garantir condições concretas para que ele exerça sua profissão com dignidade. De acordo com Silva e Nunes (2021),

políticas de valorização docente precisam envolver formação, remuneração, carreira e condições de trabalho, pois esses elementos formam uma base essencial para a atuação profissional. Quando a valorização é tratada de forma fragmentada, sem articulação entre salário, jornada, suporte pedagógico e saúde, ela se torna insuficiente para enfrentar os problemas vividos no cotidiano escolar.

As políticas públicas voltadas ao magistério precisam considerar que o adoecimento docente não é apenas uma consequência individual da pressão profissional, mas um problema coletivo que exige respostas institucionais. A Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023, instituiu a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação, representando um avanço importante ao reconhecer a necessidade de ações voltadas à saúde integral, prevenção do adoecimento e melhoria das condições de trabalho. De acordo com Brasil (2023), essa política busca promover o bem-estar no ambiente educacional e fortalecer práticas de cuidado direcionadas aos profissionais da educação.

Apesar dos avanços legais, a efetivação dessas políticas ainda enfrenta desafios. Muitas redes de ensino possuem dificuldades para transformar diretrizes em ações concretas, especialmente quando faltam recursos, planejamento, equipes multiprofissionais e compromisso político com a valorização docente. De acordo com Pilatti et al. (2024), a Lei nº 14.681/2023 apresenta possibilidades importantes, mas sua implementação depende de estratégias institucionais capazes de articular saúde, qualidade de vida e valorização profissional no cotidiano educacional. Isso significa que não basta existir uma política no plano legal; é necessário que ela

chegue à escola por meio de programas, acompanhamento, escuta, prevenção e cuidado contínuo.

A promoção do bem-estar docente também passa pela construção de ambientes escolares mais colaborativos e acolhedores. A gestão escolar possui papel fundamental nesse processo, pois pode criar espaços de diálogo, reduzir práticas autoritárias, organizar melhor as demandas pedagógicas e favorecer relações mais saudáveis entre professores, estudantes, famílias e equipe gestora. De acordo com Lima (2024), a valorização do magistério incide diretamente sobre a melhoria da qualidade do trabalho docente e da educação pública. Nesse sentido, quando a escola reconhece o professor como sujeito humano, e não apenas como executor de tarefas, cria-se um ambiente mais favorável à permanência, à motivação e à saúde emocional.

Portanto, promover o bem-estar docente exige uma articulação entre políticas públicas, gestão escolar, condições materiais de trabalho e cultura institucional de cuidado. A valorização profissional precisa ser compreendida como uma política de prevenção ao adoecimento e de fortalecimento da educação pública. De acordo com Estormovski (2023), os debates sobre valorização docente também precisam problematizar discursos que individualizam o sucesso do professor sem considerar as condições reais em que ele trabalha. Assim, cuidar do professor é cuidar da escola, dos estudantes e da própria qualidade social da educação. Uma política educacional verdadeiramente comprometida com a aprendizagem precisa reconhecer que não há ensino humanizado quando quem ensina está emocionalmente esgotado, desvalorizado e desamparado.

### **3. METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, pois busca compreender, a partir de estudos já publicados, de que forma o trabalho precarizado interfere na saúde mental e no bem-estar dos professores da Educação Básica. Esse tipo de investigação permite reunir, analisar e interpretar produções científicas relacionadas ao tema, possibilitando uma visão mais ampla sobre os fatores que contribuem para o adoecimento docente. De acordo com Severino (2016), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em registros disponíveis, como livros, artigos científicos, teses, dissertações e demais materiais já publicados, permitindo ao pesquisador construir uma fundamentação teórica consistente sobre o objeto estudado. Assim, a escolha dessa metodologia se justifica por possibilitar o aprofundamento teórico da relação entre precarização do trabalho, saúde mental e docência.

Para a construção do estudo, foram utilizados descritores relacionados diretamente ao tema investigado, tais como: saúde mental docente, adoecimento docente, precarização do trabalho docente, trabalho docente na Educação Básica, bem-estar de professores, síndrome de burnout em professores, condições de trabalho docente e valorização docente. Esses descritores foram combinados entre si com o objetivo de ampliar o alcance da busca e localizar produções científicas que abordassem a realidade dos professores da Educação Básica. As buscas foram realizadas em plataformas acadêmicas e bases de dados reconhecidas, como Google Acadêmico, SciELO, Portal de Periódicos da CAPES, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e PePSIC,

por reunirem publicações relevantes nas áreas da Educação, Psicologia, Saúde Coletiva e Ciências Humanas.

Os critérios de inclusão adotados foram: publicações em língua portuguesa, estudos disponíveis em texto completo, artigos científicos, livros, capítulos de livros, dissertações e teses que abordassem a saúde mental de professores, o adoecimento docente, a precarização do trabalho educacional e as condições de atuação na Educação Básica. Também foram priorizadas produções publicadas nos últimos anos, especialmente aquelas entre 2019 e 2026, a fim de garantir maior atualidade às discussões. No entanto, obras clássicas da metodologia científica e estudos de grande relevância para a compreensão do trabalho docente também foram considerados, mesmo quando publicados em anos anteriores, por contribuírem de forma significativa para a fundamentação da pesquisa.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados materiais que não apresentavam relação direta com o tema, publicações sem autoria identificada, textos opinativos sem base científica, trabalhos duplicados nas plataformas consultadas, estudos que tratavam exclusivamente de outros níveis de ensino sem conexão com a Educação Básica e produções que não abordavam a relação entre condições de trabalho e saúde mental docente. Também foram excluídos materiais indisponíveis na íntegra, pois a ausência do texto completo dificultaria uma análise mais cuidadosa e segura das informações apresentadas.

Após a seleção dos materiais, foi realizada uma leitura exploratória, seguida de leitura seletiva e interpretativa. Na leitura exploratória, buscou-se identificar quais estudos tinham maior proximidade com

o tema. Em seguida, na leitura seletiva, foram escolhidos os textos que apresentavam contribuições mais relevantes para os objetivos da pesquisa. Por fim, a leitura interpretativa permitiu organizar as ideias principais em eixos temáticos, como precarização do trabalho docente, saúde mental, adoecimento profissional, burnout, valorização docente e políticas públicas de cuidado. Dessa maneira, a metodologia adotada possibilitou uma análise fundamentada e humanizada sobre os impactos do trabalho precarizado na vida dos professores da Educação Básica.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados da pesquisa bibliográfica evidenciaram que o adoecimento docente está diretamente relacionado às condições precarizadas de trabalho vivenciadas por professores da Educação Básica. A análise dos estudos consultados permitiu compreender que a saúde mental dos docentes não pode ser tratada como uma questão individual ou isolada, pois está profundamente ligada à forma como o trabalho escolar é organizado, distribuído e reconhecido socialmente. De acordo com Assunção e Oliveira (2009), a intensificação do trabalho docente ocorre quando as exigências profissionais aumentam sem que sejam garantidas condições adequadas para o exercício da função. Nesse sentido, a pesquisa mostrou que muitos professores enfrentam jornadas extensas, excesso de atividades, turmas numerosas, baixos salários, falta de recursos pedagógicos e cobrança constante por resultados, fatores que contribuem para o desgaste físico e emocional.

Um dos principais resultados encontrados foi a presença da sobrecarga como elemento recorrente no cotidiano dos professores. Essa sobrecarga aparece tanto nas atividades realizadas dentro da

escola quanto nas tarefas que ultrapassam o horário de trabalho, como planejamento de aulas, correção de atividades, preenchimento de documentos, elaboração de relatórios e atendimento às demandas das famílias. De acordo com Castro Neta et al. (2020), a precarização docente se manifesta justamente pela ampliação das responsabilidades atribuídas ao professor, muitas vezes sem o devido suporte material, institucional e emocional. A discussão desse achado revela que o trabalho docente tem se tornado cada vez mais complexo, exigindo do professor uma disponibilidade permanente, o que reduz seus momentos de descanso e interfere diretamente em sua qualidade de vida.

Outro resultado importante refere-se à relação entre precarização e sofrimento psíquico. Os estudos analisados indicam que professores submetidos a condições de trabalho frágeis tendem a apresentar maiores níveis de estresse, ansiedade, desmotivação, exaustão emocional e sensação de impotência diante das demandas escolares. De acordo com Moura et al. (2019), o adoecimento mental docente está associado ao contexto de precarização, especialmente quando há excesso de cobranças, baixa valorização profissional e ausência de reconhecimento institucional. Esse dado permite discutir que o sofrimento dos professores não deve ser interpretado como falta de preparo ou fragilidade pessoal, mas como consequência de um sistema que, muitas vezes, exige resultados elevados sem oferecer condições humanas e estruturais adequadas.

A pesquisa também apontou que a síndrome de burnout aparece como uma das principais expressões do adoecimento docente. A exaustão emocional, o distanciamento afetivo em relação ao trabalho e a perda do sentimento de realização profissional são sinais que surgem quando o professor passa a vivenciar o trabalho

como uma fonte constante de sofrimento. De acordo com Costa et al. (2025), estudos recentes sobre saúde mental de professores indicam a presença significativa de sintomas relacionados ao estresse, à ansiedade e ao burnout na Educação Básica. Esse resultado reforça a necessidade de compreender que o professor não adoece apenas pelo ato de ensinar, mas pelas condições em que precisa ensinar, muitas vezes marcadas por pressão, insegurança, acúmulo de funções e falta de apoio.

Outro aspecto discutido foi a desvalorização profissional. A pesquisa mostrou que muitos professores se sentem socialmente cobrados, mas pouco reconhecidos. Essa contradição gera um sentimento de frustração, pois a docência é apresentada como essencial para o desenvolvimento da sociedade, ao mesmo tempo em que não recebe, em muitos contextos, remuneração, carreira e condições de trabalho compatíveis com sua importância. De acordo com Silva e Nunes (2021), a valorização docente deve envolver formação, carreira, salário e condições adequadas de trabalho. Assim, os resultados permitem afirmar que o bem-estar docente depende de políticas mais amplas, capazes de reconhecer o professor como profissional e também como sujeito humano que precisa de cuidado, respeito e segurança para exercer sua função.

A ausência de apoio institucional também se destacou como fator de agravamento do adoecimento. Muitos professores enfrentam dificuldades no cotidiano escolar sem contar com espaços de escuta, acompanhamento psicológico, apoio pedagógico ou gestão participativa. De acordo com Abreu e Silva (2023), o mal-estar docente se intensifica quando as políticas educacionais responsabilizam individualmente o professor pelos resultados escolares, desconsiderando as desigualdades e limitações

estruturais do sistema educacional. Essa discussão é fundamental, pois evidencia que não basta cobrar desempenho docente. É necessário criar condições para que o professor possa trabalhar com dignidade, autonomia e suporte coletivo.

Os resultados também apontaram que a precarização do trabalho docente impacta diretamente a qualidade do processo educativo. Professores emocionalmente esgotados podem encontrar mais dificuldade para planejar aulas criativas, acompanhar os estudantes individualmente, mediar conflitos e estabelecer relações pedagógicas mais acolhedoras. De acordo com Silva Filho et al. (2025), as mudanças recentes nas condições de trabalho dos professores da Educação Básica produziram impactos significativos na saúde mental desses profissionais. Dessa forma, cuidar da saúde docente também significa cuidar da aprendizagem dos estudantes, pois o bem-estar do professor interfere na qualidade das interações escolares e no desenvolvimento do processo de ensino.

Outro ponto relevante identificado na pesquisa foi a importância das políticas públicas de valorização e promoção do bem-estar docente. A Lei nº 14.681/2023 representa um avanço ao instituir uma política voltada à saúde, qualidade de vida e valorização dos profissionais da educação. De acordo com Brasil (2023), essa política reconhece a necessidade de ações voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção do bem-estar no ambiente educacional. Entretanto, a discussão mostrou que a existência da lei, por si só, não garante mudanças concretas. É necessário que redes de ensino, gestores e instituições escolares desenvolvam ações efetivas, contínuas e planejadas, capazes de transformar o cuidado docente em prática cotidiana.

Diante dos resultados analisados, percebe-se que o adoecimento docente é resultado de uma combinação de fatores estruturais, institucionais e subjetivos. A precarização do trabalho, a sobrecarga, a baixa valorização, a pressão por resultados e a falta de apoio formam um conjunto de condições que fragilizam a saúde mental dos professores. De acordo com Pilatti et al. (2024), os desafios da promoção do bem-estar docente exigem estratégias articuladas entre políticas públicas, gestão educacional e ações institucionais. Assim, a pesquisa confirma que enfrentar o adoecimento docente requer mais do que medidas pontuais. Exige compromisso com a valorização profissional, melhoria das condições de trabalho, fortalecimento da escola e construção de uma cultura escolar mais humana.

Portanto, a discussão dos resultados permite afirmar que o trabalho precarizado impacta negativamente o bem-estar dos professores da Educação Básica, produzindo efeitos que atingem a vida pessoal, profissional e emocional desses sujeitos. A docência, quando exercida em condições frágeis, deixa de ser apenas uma prática de ensino e passa a ser também um espaço de desgaste e sofrimento. No entanto, os estudos analisados também indicam caminhos possíveis, como a valorização da carreira, a redução da sobrecarga, o apoio da gestão escolar, a implementação de políticas de saúde mental e a criação de espaços de acolhimento. Dessa forma, cuidar do professor não é uma ação secundária, mas uma condição essencial para fortalecer a escola, melhorar a qualidade da educação e preservar a dignidade de quem ensina.

## **5. CONCLUSÃO**

A presente pesquisa permitiu compreender que a saúde mental dos professores da Educação Básica está profundamente relacionada às condições em que o trabalho docente é realizado. Ao longo do estudo, observou-se que a precarização do trabalho, expressa pela sobrecarga de atividades, baixos salários, instabilidade profissional, falta de recursos pedagógicos, turmas numerosas, excesso de cobranças e ausência de apoio institucional, interfere diretamente no bem-estar dos docentes. Dessa forma, o adoecimento docente não pode ser interpretado como uma fragilidade individual do professor, mas como resultado de um conjunto de fatores estruturais, sociais e institucionais que tornam o exercício da docência cada vez mais desgastante.

Em relação ao objetivo geral, que buscou analisar os impactos do trabalho precarizado sobre a saúde mental e o bem-estar dos professores da Educação Básica, conclui-se que tais impactos são significativos e atingem diferentes dimensões da vida docente. A precarização não compromete apenas o desempenho profissional, mas também afeta a vida emocional, física, familiar e social dos professores. O cansaço constante, o estresse, a ansiedade, a desmotivação, a exaustão emocional e a síndrome de burnout aparecem como manifestações recorrentes desse processo de desgaste, revelando que o professor, muitas vezes, permanece em sala de aula mesmo diante de intenso sofrimento psíquico.

Quanto aos objetivos específicos, foi possível identificar que as principais condições de precarização do trabalho docente envolvem a intensificação da jornada, o acúmulo de funções, a responsabilização excessiva pelos resultados escolares, a falta de tempo para planejamento, a insuficiência de recursos e a desvalorização profissional. Também se constatou que essas

condições interferem diretamente na saúde mental dos professores, pois produzem sentimentos de impotência, frustração, insegurança e esgotamento. Além disso, a pesquisa evidenciou a necessidade de estratégias institucionais e políticas públicas voltadas à valorização docente, à prevenção do adoecimento e à promoção do bem-estar no ambiente escolar.

Diante disso, a pergunta de pesquisa foi respondida ao demonstrar que o trabalho precarizado impacta negativamente a saúde mental e o bem-estar dos professores da Educação Básica, pois cria um cotidiano profissional marcado por exigências elevadas e pouco suporte. Essa realidade fragiliza a relação do professor com sua prática, reduz sua motivação, compromete sua qualidade de vida e pode afetar também o processo de ensino e aprendizagem. Quando o docente não encontra apoio, reconhecimento e condições dignas para trabalhar, a escola também perde parte de sua capacidade de acolher, formar e transformar.

Conclui-se, portanto, que cuidar da saúde mental docente é uma necessidade urgente e coletiva. A valorização do professor deve ir além do reconhecimento simbólico, exigindo ações concretas, como melhoria salarial, plano de carreira, redução da sobrecarga, apoio psicológico, formação continuada, gestão escolar acolhedora e políticas públicas efetivas. Promover o bem-estar dos professores significa fortalecer a própria Educação Básica, pois não há qualidade educacional possível quando aqueles que ensinam estão emocionalmente adoecidos, desvalorizados e sobrecarregados. Assim, este estudo reforça a importância de construir uma escola mais humana, justa e sensível, capaz de cuidar não apenas dos estudantes, mas também dos profissionais que sustentam diariamente o processo educativo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, R. M. A.; SILVA, A. M. C. Políticas públicas em educação e o mal-estar docente. *Revista Brasileira de Educação*, 2023.

ASSIS, G. L. Saúde mental dos professores da rede pública. *Revista Acadêmica*, 2025.

ASSUNÇÃO, A. Á.; OLIVEIRA, D. A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 30, n. 107, p. 349-372, 2009.

BRASIL. Lei nº 14.681, de 18 de setembro de 2023. Institui a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação. Brasília, DF: Presidência da República, 2023.

BRITO, C. D. A. S.; NUNES, C. P. A intensificação do trabalho docente no contexto da mercantilização da educação superior no Brasil. *Journal of Research and Knowledge Spreading*, v. 1, n. 1, 2020.

CASTRO NETA, A. A. et al. Contextos da precarização docente na educação brasileira. *Revista Exitus*, Santarém, v. 10, n. 1, 2020.

COSTA, A. C. S. et al. Fatores de risco para a saúde mental de professores da Educação Básica. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2025.

ESTORMOVSKI, R. C. (Des)valorização docente na educação básica brasileira. *Educar em Revista*, 2023.

LIMA, T. Políticas de valorização do magistério no Brasil: sonho prometido e negado? *Práxis Educativa*, 2024.

MOURA, J. S. et al. A precarização do trabalho docente e o adoecimento mental no contexto neoliberal. *Revista Profissão Docente*, Uberaba, v. 19, n. 40, 2019.

PILATTI, L. A. et al. Possibilidades e desafios da Lei nº 14.681/2023 na promoção do bem-estar, saúde e qualidade de vida dos profissionais da educação. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 2024.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, D. O. V.; NUNES, C. P. Políticas públicas como instrumento de valorização docente no Brasil. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, v. 16, n. esp. 2, 2021.

SILVA FILHO, J. N. et al. O impacto da pandemia de Covid-19 nas condições de trabalho e na saúde mental de docentes da Educação Básica pública brasileira. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2025.

---

<sup>1</sup> Doutorado em Educação - Instituição: Universidad Interamericana.  
E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Doutor em Educação - Instituição: Universidad Interamericana. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>3</sup> Mestra em Planejamento e Políticas Públicas - Instituição: Universidade Estadual do Ceará Doutoranda em Ciências da

Educação, Universidad Autónoma de Asunción, Assunção, Paraguai.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>4</sup> Doutorando em Ciências da Educação pela Universidade Autônoma de Assunção. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)