

SAÚDE MENTAL DOCENTE: IMPACTOS DA OMISSÃO DO TRATAMENTO NO DESEMPENHO OCUPACIONAL

TEACHER MENTAL HEALTH: IMPACTS OF NEGLECTING TRATAMENTO ON
JOB PERFORMANCE

Ciências da Saúde • 01/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790779808](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790779808)

Amanda Beatriz de Matos¹

Ana Rosa Machado Carvalho de Almeida²

RESUMO

Objetivo: Analisar como a saúde mental e também o desenvolvimento operacional de docentes em exercício está nos dias atuais, juntamente com os fatores que possivelmente podem ser indícios de sobrecarga e possível postergação de tratamento mental que muitas vezes é essencial para uma qualidade de vida, a contribuição do Terapeuta Ocupacional pode ser uma opção, auxiliando na rotina organizacional do dia a dia e também para seu melhor desempenho. **Método:** Foi utilizado pesquisa bibliográfica, pesquisa de campo com ajuda de questionário online. **Resultados:** foi possível quantificar os questionários e comparar tendo um quantitativo para o artigo e baseando com os demais materiais foi possível fazer uma comparação. **Conclusão:** Através da análise foi possível identificar a quantidade de profissionais nos dias atuais que postergam seus sintomas que podem possivelmente ser indícios de algo mais grave, e o quanto esse tipo de informação é pouco divulgada comparado com a sua grande relevância nos dias atuais. **Palavras-chave:** Saúde mental; Docentes; Desenvolvimento operacional; Terapeuta Ocupacional; Sobrecarga; Postergação de tratamento; Rotina organizacional.

ABSTRACT

Objective: To analyze how mental health and the operational development of practicing teachers are nowadays, along with the factors that could possibly be signs of overload and possible postponement of mental treatment, which is often essential for quality of life. The contribution of the Occupational Therapist can be an option, helping in the organizational routine of daily life and also for better performance. **Method:** A bibliographic research was used, field research with the help of an online questionnaire. **Results:** It was possible to quantify the questionnaires and compare them,

having a quantitative basis for the article, and based on other materials it was possible to make a comparison. **Conclusion:** Through the analysis, it was possible to identify the number of professionals nowadays who postpone their symptoms, which could possibly be signs of something more serious, and how little this type of information is shared compared to its great relevance nowadays.

Keywords: Mental health; Teachers; Operational development; Occupational Therapist; Overload; Treatment postponement; Organizational routine.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais um tema essencial que está sendo muito trabalho em todas as áreas é a saúde mental, e de fato que sem saúde mental não é possível trabalhar, estudar, nem mesmo fazer simples tarefas da rotina diária. Essa pesquisa está voltada para a saúde mental Docente, mais especificamente como a omissão do tratamento e/ou a postergação do mesmo interfere no seu desempenho, além de como o Terapeuta Ocupacional pode ajudar em alguns casos.

A presente pesquisa tem por objetivo principal investigar alguns sinais de adoecimentos em docentes atuantes nas instituições, juntamente com a mesma norteando se estes fazem acompanhamento médico ou não e se fazem algo para tratar. Assim como Antonini et al. (2023) comenta: *“Os professores estão na linha de frente do trabalho educacional, portanto, para promover a saúde mental nas instituições de ensino, deve-se iniciar com ações voltadas para eles.”* Pois os professores muitas vezes não sabem como recorrer, ou até mesmo não percebem, o importante e a auto informação dos mesmos, informar o que é cada doença e seus

sintomas para que cada um se cuide, e dar o devido suporte para evitar maiores preocupações no futuro.

A incidência de transtornos mentais é comum em professores, assim como as queixas inespecíficas, como exaustão, fadiga, dor de cabeça, tensão, stress, síndrome de Burnout, problemas vocais e doenças osteomusculares como sendo os principais motivos de afastamento do trabalho e redução da qualidade de ensino público e particular de todos os níveis.(10) O perfil dos professores identificado nesta pesquisa se aproxima com os encontrados em estudos sobre a mesma temática, o que reforça as características dos indivíduos que optaram por esta profissão. (Antonini et al., 2023, p. 5)

Há inumeros afastamentos de professores nos dias de hoje na maioria das escolas, e conforme Antonini (2023) as queixa mais comuns são exaustão, fadiga, enxaqueca, estress burnout, entre outras que são muito comuns como a depressão. Conforme cita Antonini et al. (2023) *A falta de reconhecimento do trabalho docente pela sociedade, que é um reflexo das transformações sociais, reformas educacionais, implantação de novos modelos pedagógicos e pelo cenário político atual, pode levar ao adoecimento dos professores.* Assim acontece que a responsabilidade dos professores pode ficar muito exacerbada devido a indisciplina de muitos alunos e a cobrança de muitos pais, juntamente com a exigência das escolas sobre novos conhecimentos e que na maioria das vezes não são fornecidos, ou seja o professor deve ir buscar por conta própria. As cobranças aumentam todos os dias e consequentemente o estress aumenta gradativamente.

“Os transtornos mentais têm sido um dos maiores responsáveis pelo afastamento de professores devido a problemas de saúde. O fato é que quando o professor adoece a instituição de ensino também se torna adoecida e sua função social pode não se concretizar na formação de cidadãos.” (Antonini et al., 2023, p. 6)

Conforme ANTONINI(2023) cita a maior parte de professores afastados é devido a saúde mental comprometida que é o que mais exige do professor quando está trabalhando, pois o mesmo necessita muito de seu cognitivo para seu trabalho fluir como o desejado, quando começa a ficar comprometido não tem como continuar trabalhando na função e é quando o profissional se afasta. Silva e Santos (2023) *“A Síndrome de Burnout é composta de atitudes e sentimentos negativos, percebidos em comportamentos de despersonalização, falta de realização profissional e exaustão emocional.”* Esta síndrome que nos dias de hoje está comum e com sintomas que ainda não estão sendo tão divulgados principalmente para o público que deve ser o mais interessado, no caso os professores,o excesso de estress a falta de estímulo seja financeiro ou de progressão profissional acaba muitas vezes adoecendo, e o mesmo nem sabe que os sintomas que está sentindo são os desta síndrome, como TREVISAN (2022) argumenta abaixo:

“Os elevados índices de Síndrome de Burnout na categoria são implicações da falta de reconhecimento social e, também, da necessidade de lidar com uma população de alunos que exige dedicação e cuidados adicionais às competências desenvolvidas na formação acadêmica dos professores” (Trevisan et al., 2022, p. 8).

Assim como a autora TREVISAN (2022) argumenta acima o desgaste mental e físico dos professores exige uma rotina organizada para que este consiga exercer todas as funções de seu dia sem esquecer algo ou pular alguma função e acabar se frustrando ao final do mesmo, em muito momentos e varias vezes durante a semana momentos de estress com alunos, situações adversas podem acontecer e acabar alterando humor e alterando a rotina deste individuo.

“A desvalorização do trabalho do professor se traduz pelo desrespeito por parte dos alunos, baixos salários, carga de trabalho exaustiva, alto número de alunos por classe e pressão por metas de produtividade, fatores responsáveis pelo intenso sofrimento docente” (Tostes et al., 2018, p. 89)

A desvalorização da classe de professores conforme a autora (Tostes et al., 2018) cita, vem desde a forma como os mesmos são tratados pelos alunos em sala ou fora dela, a educação dos alunos é a mesma que se tem em casa e é o que sua familia exige, isso mostra que muitos valores antigos como o respeito com a figura de educação como o professor se perdeu, muitas vezes o pai vai na escola para

reclamar que o professor chamou a atenção de seu filho, isso é uma das situações que acontecem então cada pequena coisa juntando todos os dias por longos anos adoece um docente juntando com excesso de trabalho e salário baixo comparado com a inflação, quando o professor consegue se aposentar dificilmente aproveita pois geralmente já está debilitado.

MÉTODO

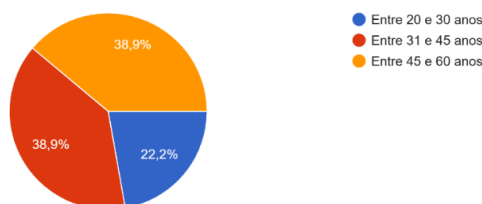
Esta pesquisa foi elaborada e estruturada com uma abordagem quali- quantitativa. Sendo dividida em duas etapas interdependentes: bibliográfica, e pesquisa por meio de questionário eletrônico elaborado pela própria autora a fim de ter maior levantamento de dados e materiais. Este questionário foi feito para ser respondido de forma voluntária e anônima. A análise de dados do questionário foi feita a partir dos gráficos gerados automaticamente pela plataforma com os resultados das questões.

A análise bibliográfica que foi a primeira parte foi feita com artigos e periódicos online, que servirão de base para o presente trabalho, seguindo com a segunda parte e última que foi o questionário, elaborado, divulgado, respondido por um período, analisado, e então feito a coleta de material e detalhado neste artigo de forma que contribua para esta pesquisa que serve como material de informação e pesquisa para diversos públicos sejam eles professores que desejam se informar, alunos que queiram pesquisar ou até mesmo outros profissionais da saúde com o intuito de ajudar este público que também necessita de atenção especial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme MATOS,2026 cita abaixo a maior parte dos professores atuantes em sala de aula estão com a média de idade trinta e um acima, então significa que os jovens estão procurando outras áreas para se especializarem, e grande parte não deseja mais ser professor isso se torna preocupante pensando no futuro.

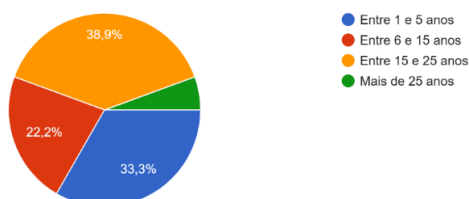
Qual sua idade?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

Muitos professores iniciam na profissão de professor tarde, em alguns casos não é a primeira escolha de trabalho, inicia trabalhando em uma profissão e acaba migrando com o tempo, conforme a imagem da autora (Matos,2026) as maiores porcentagens de idade de professores são de acima de 31 anos, isso quer dizer que as licenciaturas ainda não são a primeira opção para os jovens, são poucos os jovens que ainda almejam ser professores ou que sonham com essa profissão.

Há quantos anos Leciona?
18 respostas

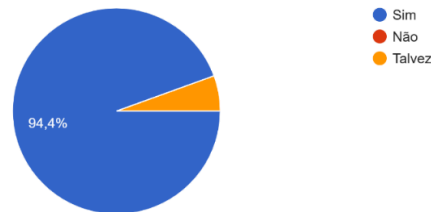


(Fonte: MATOS,2026)

A maioria dos professores nos dias atuais estão com idade mediana segundo o gráfico da pesquisa de Matos,2026 acima de 30 anos, ainda nos gráficos e analisando o gráfico acima onde a pergunta é sobre “Há quantos anos Leciona?” 38,9% respondeu entre 15 e 25

anos, ou seja a maior porcentagem de professores que estão nas escolas atuais nos dias atuais são os professores mais velhos que estão prestes a se aposentar e que tem mais chances de ter alguma complicação devido ao trabalho exaustivo e acumulado durante o tempo.

Você acredita que com o passar dos anos ficou mais desafiador dar aula?
18 respostas



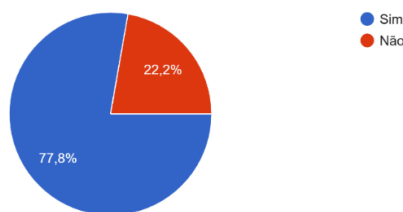
(Fonte: MATOS,2026)

Conforme a ilustração do gráfico feito com a resposta da pergunta “Você acredita que com o passar dos anos ficou mais desafiador dar aula?” feita pela autora Matos,2026. 94,4% dos professores que responderam, marcaram sim, ou seja, afirmaram que conforme passou os anos a forma como está a configuração das salas de aula ficou mais desafiadora seja pela diversidade dos alunos que estão presentes, pelas condições de trabalho, pela falta de interesse de muitos alunos que dispersam os demais, pelos alunos especiais que estão cada vez mais presentes nas salas de aula e muitas vezes sem o professor suporte e sem contar que há professores que não tem preparo para receber estes alunos, entre outros aspectos presentes no dia a dia. LOPES; NOVAIS;2023 cita abaixo também algumas situações que podem acontecer como:

"Com relação aos fatores que levam ao adoecimento docente, estudos que investigaram diferentes níveis de ensino (público, privado, fundamental e médio) identificaram sobrecarga de trabalho (cargas horárias excessivas), violência no cotidiano escolar, condições de trabalho desfavoráveis, tensão nas relações professor X aluno X escola, baixos salários, inexpressiva participação no planejamento da instituição e nas políticas institucionais, falta de apoio dos pais e da direção da escola, pressão por metas de produtividade, sentimento de desvalorização perante a sociedade, insatisfação com o trabalho ou desejo de mudar de profissão. "(PAG. 38 revista lembra LOPES; Novais ;2023)

Conforme LOPES;NOVAIS;2023 comenta acima o adoecimento de professores acontece em todas as redes seja, público ou privado, estadual ou municipal, e independente de onde acontecer, geralmente são motivos similares, excesso de estress, ansiedade, depressão, pressão alta, LER, entre outras doenças que podem acontecer seja por excesso de trabalho ou por desvalorização do mesmo. Muitos professores que estão presentes nas salas de aula nos dia de hoje não estão cem por cento contentes com o momento que estão vivendo e grande parte já pensou em algum momento em mudar de profissão, seja por desvalorização ou por não gostar da profissão, a forma como está se tornando exaustivo dar aula, necessita cada vez mais que o professor goste do que está fazendo, para não desistir.

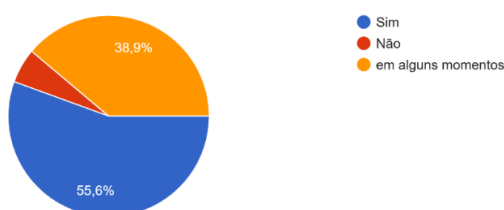
Você se sente desvalorizado como profissional?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

Analisando a ilustração da questão acima, 77,8% dos professores respondeu que se sente desvalorizado como profissional, ou seja se o profissional trabalha sem um incentivo fica mais desafiador mante-lo onde está durante o ano. Tostes et al. (2018) *“Enquanto a valorização dos professores diminui, cresce a cobrança para que a escola cumpra funções antes legadas a outras instituições sociais, como a família.”* Pois muitas vezes as famílias deixam de cumprir seus papeis e as escolas e os educadores para conseguir alcançar seus objetivos acabam cumprindo esse papel de educar que seria da família e em alguns casos acabam ficando mal vistos por situações que podem acontecer neste percurso.

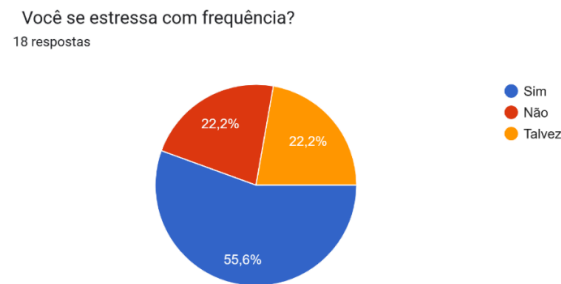
Você já sentiu algum tipo de cansaço mental que não passou apenas dormindo ou descansando?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

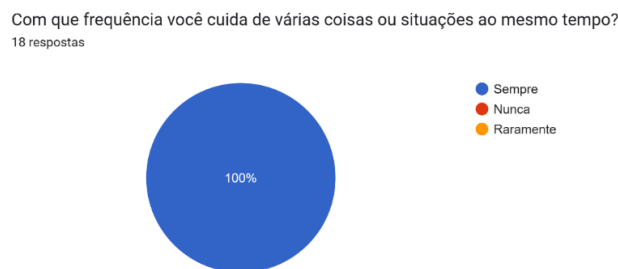
Como podemos observar na ilustração da resposta da questão acima feita por MATOS,2026. Cerca de 55,6% professores que responderam que sentem cansaço mental que não passa apenas dormindo ou descansando, isso pode acontecer devido a sobrecarga de estress que muitos tem, juntamente com a sobrecarga de

trabalho acumulado que também acaba desestabilizando mentalmente muitas pessoas.



(Fonte: MATOS,2026)

Com as situações do dia a dia, muitas vezes podem acontecer imprevistos e situações desagradáveis que podem ser desfavoráveis com seu dia, com relação a ilustração da questão que MATOS,2026 cita, cerca de 56,6% responderam que se estressam com frequência, e isso pode ocorrer pelos mais diversos fatores do dia, podem ser relacionados ao trabalho ou não, porém quando se está com sobrecarga de trabalho a tendência a se estressar é maior.

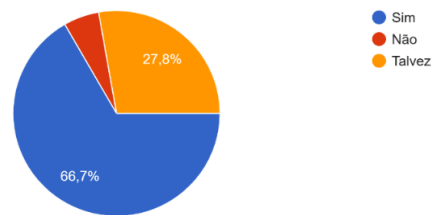


(Fonte: MATOS,2026)

Nos dias atuais a falta de tempo tem ficado cada vez mais frequente, os pais não tem tempo de ficar ou brincar com seus filhos e educar os mesmos, famílias passam mais tempo trabalhando ou fora de casa do que dentro de casa com seus entes queridos, sem contar que falando no caso dos professores que é o caso das questões da ilustração, os profissionais além de trabalhar nas escolas, também sobra trabalho para terminar em casa junto com o trabalho da rotina

da casa e mais a sua família para cuidar, e no momento que não está trabalhando na escola cuida de tudo isso ao mesmo tempo.

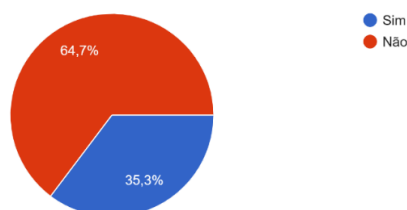
Você já sentiu alguns sintomas que precisam de atenção?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

Muitos professores sentem sintomas aleatórios que podem ou não ser sintomas de doenças graves, porém o que é agravante é que muitas vezes com a rotina do dia a dia geralmente se posterga uma consulta ou uma investigação e apenas se auto medica para melhorar e só vai atras quando esta muito mal, neste momento agravante inicia a investigação e neste momento percebe que se tivesse visto antes poderia ter evitado muita coisa. Conforme a resposta do gráfico da autora acima(Matos 2026) 66,7% dos professores que responderam o questionário responderam que tem sintomas que necessitam de atenção, e outros 27,8% responderam que talvez tivessem sentido sintomas que necessitassem de atenção e isso é extremamente importante e preocupante.

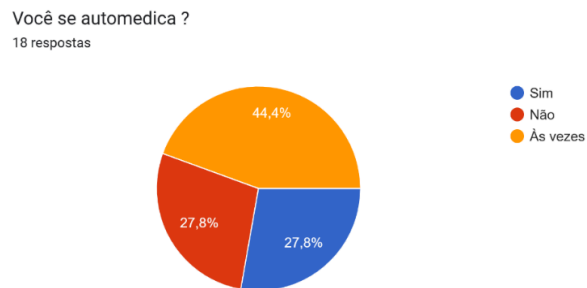
Se a resposta anterior foi SIM, o que fez com relação a isso? contou para alguém?
17 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

Segundo Matos (2026) 64,7% dos participantes responderam que não contaram pra ninguém sobre os sintomas que sentem, os sintomas que acham preocupantes e que podem ser algo a mais, e

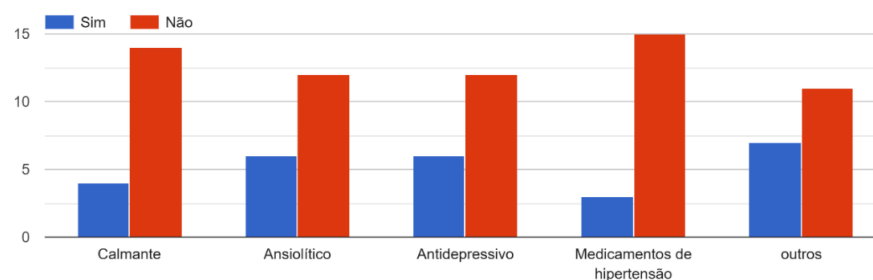
isso dificulta ainda mais pois não tem quem incentive de buscar ajuda quando se está sozinho, quando conta para os amigos ou para a família, geralmente alguém incentiva a ir buscar ajuda, mais quando não conta para ninguém apenas posterga um possível tratamento.



(Fonte: MATOS,2026)

O gráfico acima confeccionado pela autora (Matos,2026) demonstra o resultado da questão sobre automedicação, está se tornando cada vez mais comum pessoas se automedicarem, pois as drogarias e farmácias vendem e prescrevem medicações sem problemas, e nas prateleiras alguns medicamentos já estão a disposição para o proprio cliente escolher e levar, o que muitas pessoas não se dá conta é que há remédios que podem viciar e acabar prejudicando a saúde, e por mais que a maior porcentagem acima seja a resposta “ÀS VEZES”, pode se tornar hábito e onde a consulta, a investigação muitas vezes de algo mais serio acaba não acontecendo da forma adequada, seja devido a falta de tempo ou mesmo ao pensamento de que pode ser só um sintoma momentâneo. Por mais que nos dias de hoje seja mais comum o uso me medicamentos para tratar doenças mentais como ansiolíticos, calmantes, antidepressivos, entre outros, estes ainda são lidados com preconceito por muitas pessoas e então nestes casos algumas deixam de ir atrás para investigar sintomas ou tratamentos, ou as que já utilizam em alguns casos não contam que fazem o uso por vergonha.

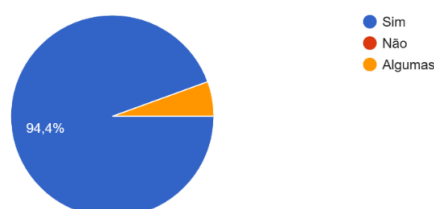
Você toma alguma medicação contínua? (Calmante, ansiolítico, antidepressivo, medicamentos de hipertensão, medicamentos de dor na coluna. etc)



(Fonte: MATOS,2026)

Conforme o gráfico apresentou há um auto índice de professores que estão atuando na rede de ensino que tomam algum tipo de medicamento, quando a autora (Matos,2026) fez essa pesquisa, foi possível observar que mesmo que a quantidade seja menor de quem toma medicamentos e de quem não faz uso dos mesmos, essa taxa poderia ser menor pois a profissão exige bastante desse profissional, seja físico ou cognitivo. Segue também mais um gráfico de outra questão colocada pela mesma autora no questionário, onde a mesma segue na linha das doenças que são mais comuns nesta profissão.

Você conhece ou já ouviu falar de Síndrome de Burnout, estresse crônico, ansiedade, e depressão ?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

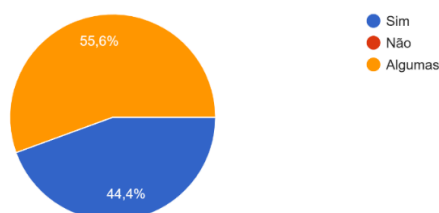
Assim como foi demonstrado no gráfico a maior porcentagem de professores conhecem ou já ouviram falar da principais doenças que afetam os professores nos dias de hoje e que também são muitas vezes motivos de afastamentos e atestados devido a exaustão mental. Conforme TOSTES; 2018 argumenta abaixo:

“Para caracterizar o sofrimento dos professores, fartamente evidenciado e manifestado por meio de um conjunto de sinais do corpo e da psique, como estresse, ansiedade, depressão e fadiga, efeitos negativos da atividade docente na atualidade, introduziu-se a expressão ‘mal-estar docente’ (Tostes et al., 2018, p. 4)

Assim como TOSTES; 2018 cita cima o desgaste e o adoecimento de professores está cada vez mais frequente e na maior parte das vezes pelos mesmos motivos, pois são poucas escolas que dão condições favoráveis para os professores manterem sua saúde física e mental bem.

Conforme a imagem de MATOS(2026) abaixo.

Se a resposta anterior for SIM, Você conhece os sintomas das doenças?
18 respostas



(Fonte: MATOS,2026)

A autora (Matos,2026) ressaltou com esse último gráfico como a maior parte dos profissionais conhecem os sintomas, ou pelo menos alguns sintomas, ou mesmo sintomas de algumas das doenças que são prejudiciais para sua saúde, e assim como nas imagem anteriores ja foi demonstrado, muitos acabam postergando atendimento médico ou mesmo deixando para outro momento futuro que muitas vezes só acontece quando a situação já está em situação que exige ajuda de medicação ou afastamento do trabalho.

A terapia ocupacional, por ter como ferramenta principal a atividade, que reflete a cotidianidade do sujeito, pode transformar a sua ação junto à sua clientela em promotora de um protagonismo social que historicamente foi arrancado daqueles que foram marcados pela história da psiquiatria. (Ribeiro; Machado, 2008, p. 74).

Assim como RIBEIRO;MACHADO;2008 comentam a terapia ocupacional utiliza atividades do cotidiano, ou seja da rotina do dia a dia para que as pessoas que necessitem dela neste caso os professores possam se adaptar e ir retomando sua participação social, sua autonomia e suas capacidades que muitas vezes o mesmo pode duvidar do que é capaz por conta de insegurança.

A Terapia Ocupacional não deve ser apenas um instrumento de intervenção para controle e eliminação do mal-estar psíquico, ela deve contribuir para que a vida coletiva e as existências individuais sejam mais interessantes, abertas e criativa e nós, terapeutas ocupacionais, facilitadores desse processo de transformação, devemos ser incansáveis criadores de possibilidades. (Ribeiro; Machado, 2008, p. 74).

Conforme RIBEIRO; MACHADO; 2008 argumentam a Tarapia Ocupacional não foca apenas em eliminar o mal estar, ou apenas tratar o problema, a mesma contribui para a organização da rotina do dia a dia, adequando novas estratégias de trabalhar situações que saem do controle, isso contruibui para um melhor desempenho

profissional. Sem contar que trabalhando essas questões ajuda a diminuir a exaustão e o desgaste dos professores.

Assim como Constantinidis et al.,2025 cita:

Nessa perspectiva, há um borramento nos limites de núcleo e campo, sendo difícil demarcar a fronteira entre eles. Tais noções levantam o debate, como um campo de tensão dentro dos serviços, sobre o que é específico para uma determinada profissão, o que é singular de cada núcleo profissional e o que pode ser realizado por todos os trabalhadores.(Constantinidis et al., 2025, p. 4)

Conforme o autor comenta(Constantinidis et al.,2025) cada profissional tem sua profissão operacional, e o seu núcleo de trabalho e sabe como executá-lo da melhor forma possível, porém apesar disso deve se pensar que todo profissional deve ter um tempo de qualidade para se desligar de trabalho e focar no que gosta nem que seja em seu intervalo de 15 ou 10 minutos por dia, mas para evitar ficar o tempo todo com a cabeça trabalhando apenas em um objetivo.“*Não é incomum que, ao terapeuta ocupacional, seja solicitada a condução de atividade como forma de ocupação do tempo livre dos usuários, restringindo a intervenção ao ato de entreter os pacientes*”(Costa; Almeida; Assis, 2015, p. 194) Muitas vezes são feitas atividades diversificadas e de lazer com pacientes atendidos pela Terapeuta Ocupacional, isso faz essa profissão ser mais importante ainda, pois a mesma aos poucos devolve a auto- estima dos pacientes e estimula a importancia da autonomia de procurar algo bom e que goste de fazer como lazer, além do trabalho ou da rotina para evitar o desgaste, além de

corrigir doenças ou algo do tipo esse profissional consegue prevenir também com medos simples que podem ser adequados no dia a dia e que podem ser essenciais para manter uma vida organizada.

"O fato de a Síndrome de Burnout ter se tornado uma das doenças mais estudadas é condizente com o crescente interesse pelo tema. Nos últimos anos, "o burnout" tornou-se cada vez mais reconhecido como um problema de saúde pública no contexto de ensino e aprendizagem"
(Lopes; Novais, 2023, p. 39).

Burnout acabou ficando mais conhecido e foi sendo mais estudado nos últimos tempos devido aos casos que foram aparecendo e aos afastamentos de professores por causa desta síndrome pois está desgasta mentalmente a pessoa a ponto de não conseguir exercer sua profissão adequadamente. Consequentemente isso se tornou um problema de saúde pública.

Finalidades próprias do modo psicossocial como inclusão social e conquista da autonomia são compartilhadas no trabalho em equipe, mas podem ser facilitadas pela abordagem do cotidiano realizado por terapeutas ocupacionais. (Constantinidis et al., 2025, p. 10)

Os Profissionais especializados Terapeutas Ocupacionais podem fazer uma abordagem adequada e um plano corretamente muito bem explicado e orientado para demonstrar o que está interferindo na rotina e saindo fora do eixo, muitas vezes o paciente não percebe

o porque não consegue desenvolver seu trabalho como antes, por isso a importância de para e procurar um profissional que possa ajudar e organizar novamente a rotina. *“Trazendo para o contexto da prática da terapia ocupacional em saúde mental, entendemos que a análise desses componentes, somados aos objetivos de suas ações nesse campo, pode auxiliar no delineamento do núcleo da terapia ocupacional.*” (Constantinidis et al., 2025, p. 4) Os objetivos do Terapeutas Ocupacionais sempre possuem propositos que garantam o maximo de autonomia possível do paciente para que o mesmo evite ficar dependente seja de qualquer forma de alguém, muitas vezes é necessário tratamentos mais intensivos, mais o essencial é fazer o acompanhamento e tratar adequadamente conforme o profissional orientou. Como Constantinidis et al 2025 cita:

Nesse sentido, a produção de cuidado em saúde mental volta-se para estratégias que busquem promover mudanças no espaço social e construção de redes territoriais. Tais intervenções favorecem a inclusão social da pessoa com sofrimento psíquico. Assim, participação social, autonomia e inclusão social são objetivos interligados e que trazem a atuação da terapia ocupacional em saúde mental para ações territoriais, afinadas com a proposta da reabilitação psicossocial. (Constantinidis et al., 2025, p. 13)

Assim como o autor argumenta (Constantinidis et al, 2025) as pessoas que estão comprometidas psicologicamente seja por stress ou qualquer doença mental que esteja impedindo-a de exercer seu trabalho corretamente ou de convívio social, quando são

pensadas estratégias pensando nestes públicos alvo é uma forma de incluir a todos, pois inclusão não é apenas com pessoas com deficiência, são todos os tipos de pessoas por mais diferentes que sejam.

As relações de trabalho entre estudantes, colegas e chefia interferem na saúde mental dos professores, pois são resultantes da constante e repetitiva pressão emocional associada ao intenso envolvimento com indivíduos por longo período (Antonini et al., 2023, p. 5).

A pressão psicológica constante sentida por professores e consequencia além do resultado do trabalho repetitivo em si, mas também conforme o autor cita (Antonini;2023) de relações no trabalho que podem ser desgastantes em muitos momentos sejam de colegas ou até mesmo de chefes onde a relação muitas vezes não é adequada.

CONCLUSÃO

A pesquisa foi satisfatória com relação ao tema abordado, foram conseguidos dados reais de professores com a pesquisa online que por mais que tenha sido anonima, foi muito bem aproveitada as respostas, com os resultados foi possível visualizar os gráficos reais de professores que apresentam ou não um comprometimento com a saúde mental nos dias de hoje e que estão trabalhando todos os dias, e muitas vezes com sobre carga de trabalho.

Os Autores que foram selecionados foram muito importantes para a contribuição deste trabalho, foi desafiador encontrar artigos e

periódicos relacionados ao tema, porém os que foram incluídos condizem com o proposto. TREVISAN et. al (2022) fala muito sobre a saúde mental do professor e sobre os afastamentos ocupacionais de professores devido a saúde mental comprometida. LOPES;NOVAIS (2023) argumenta sobre o excesso de trabalho e Síndrome de Burnout que é uma das principais doenças que afetam os professores nos dias atuais. Constantinidis et al. (2025) assim como RIBEIRO; MACHADO (2008) argumentam sobre a importância de uma rotina bem organizada para ter um dia a dia produtivo e o Terapeuta Ocupacional pode ajudar com isso e com tudo o que o profissional necessitar até mesmo a voltar as hobbies e lazeres que pode ter deixado de lado devido ao excesso de trabalho e que é essencial para distração e alívio de tensão. Estes entre outros autos citados acima ajudaram a enriquecer o texto.

Destacamos então que a omissão de informações para o médico imaginando que não tem importância uma dor de cabeça ou no corpo frequente, seja por vergonha ou algo do tipo, o estresse frequente devido ao excesso de trabalho, ou até mesmo ir procurar um médico especializado como psiquiatra por exemplo, por receio é o mesmo que postergar seu tratamento, e quem mais sofre é quem deixa de procurar atendimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antonini FO, Heidemann IT, Durand MK, Souza JB, Manfrini GC, Rocha CG, et al. Reflexões sobre a saúde mental do professor: possibilidades para promover a saúde do trabalhador. *Enferm Foco*. 2023;14:e-202354. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2023.v14.e-202354>

ASSIS COSTA, Luciana; COSTA DE ALMEIDA, Simone; GUIMARÃES ASSIS, Marcella. Reflexões epistêmicas sobre a Terapia Ocupacional no campo da Saúde Mental. (2015) ((Assis Costa; Costa de Almeida; Guimarães Assis, (2015))

Constantinidis, T. C., Colato, E. R. O., Ricci, T. E., Costa, F. S., Dantas, J. G. T., Melo, C. H., Rocha, L. S., Krutli, R. L. S., Faria, I. B. A., & Lussi, I. A. O. (2025). Delineamentos do núcleo profissional da terapia ocupacional em saúde mental a partir de seus objetos, objetivos e instrumentos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 33, e3739. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO287937391>

Faria, I. B. A., & Constantinidis, T. C. (2025). O processo de ensino-aprendizagem de saúde mental em terapia ocupacional: uma revisão de literatura. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 33, e3783. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR391337831>

LOPES, Lusimar Araujo dos Santos; NOVAIS, Lucimar de Freitas. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. *Revista AlembraA*, Confresa-MT, v. 5, n. 10, p. 24-35, jan./jun. 2023. ISSN 2596-2671. (LOPES; NOVAIS, 2023)

MATOS, Amanda Beatriz; Terapia Ocupacional- Saúde Mental de Professores nos dias atuais.Pinhão/PR.2026. Disponível em: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSyVRVNg1SJfhOOFPMsAq8Qi21rOdvrCmyE8LKb1fozF35uw/viewform?usp=header>

Ródio Trevisan, K. R., Moraes Cruz, R., Dalagasperina, P., Ornellas Ariño, D., & Steil, A. V. (2022). Revisão sistemática internacional sobre agravos à saúde mental de professores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7532>

RÓDIO-TREVISAN, Karen Rayany. *Avaliação da associação entre carga mental de trabalho, fatores de risco psicossociais ocupacionais e agravos à saúde mental de professores*. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. ((RÓDIO-TREVISAN, 2020).)

SANTOS, Karine David Andrade; SILVA, Joilson Pereira da. Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. *Revista da SPAGESP*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 131-145, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.32467/issn.2175-3628v23n1a11>. Acesso em: 20 ago. 2026.

TONIZZA DE ALMEIDA, Daniela; TREVISAN, Érika Renata. Estratégias de intervenção da Terapia Ocupacional em consonância com as transformações da assistência em Saúde Mental no Brasil. (Jan.2011). ((Tonizza de Almeida; Trevisan, Jan.2011))

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza e; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99, 2018. DOI: 10.1590/0103-1104201811607. (TOSTES et al., 2018)

¹ Discente

² Orientadora