

A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NA ERA DA HIPERCONNECTIVIDADE: OS DESDOBRAMENTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS SOBRE OS LIMITES ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL.

**TEACHERS' MENTAL HEALTH IN THE ERA OF HYPERCONNECTIVITY: THE
REPERCUSSIONS OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE BOUNDARIES
BETWEEN WORK AND PERSONAL LIFE.**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 26/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792903824](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792903824)

Abraão Carneiro Ferreira¹

Adriana Barroso de Azevedo²

José Ivanildo Ferreira dos Santos³

Valquiria Aparecida Rossi⁴

RESUMO

A crescente inserção das tecnologias digitais no educacional tem transformado significativamente a organização e a realização do trabalho docente. Embora ferramentas como WhatsApp, e-mails e plataformas educacionais contribuam para a comunicação e para o desenvolvimento das atividades pedagógicas, seu uso contínuo pode favorecer a hiperconectividade⁵ e ampliar as demandas profissionais para além da jornada de trabalho. Nesse contexto, a dificuldade de estabelecer limites entre a vida profissional e pessoal pode repercutir negativamente na saúde mental dos professores, contribuindo para situações de estresse, ansiedade, sobrecarga e exaustão emocional. O presente artigo tem como objetivo analisar os desdobramentos da hiperconectividade decorrente do uso de tecnologias digitais na saúde mental dos professores, com ênfase nos limites entre trabalho e vida pessoal. Para isso, será realizada uma análise bibliográfica de estudos científicos que abordem a saúde mental docente, a hiperconectividade, o uso de tecnologias digitais no trabalho e a relação entre atividade profissional e vida pessoal. Busca-se compreender os principais fatores relacionados à disponibilidade constante dos professores e discutir possíveis estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto educacional. Espera-se contribuir para a reflexão sobre a necessidade de estabelecer limites no uso das tecnologias digitais e de desenvolver práticas institucionais que favoreçam condições de trabalho mais saudáveis para os profissionais da educação.

Palavras-chave: Saúde mental; professores; hiperconectividade; tecnologias digitais; trabalho docente.

ABSTRACT

The growing integration of digital technologies into education has significantly transformed the organization and performance of

teaching work. Although tools such as WhatsApp, e-mails and educational platforms contribute to communication and to the development of pedagogical activities, their continuous use can favor hyperconnectivity⁵ and expand professional demands beyond the working day. In this context, the difficulty of establishing boundaries between professional and personal life can negatively affect teachers' mental health, contributing to situations of stress, anxiety, overload and emotional exhaustion. This article aims to analyze the consequences of hyperconnectivity resulting from the use of digital technologies on teachers' mental health, with emphasis on the boundaries between work and personal life. To this end, a bibliographic analysis will be carried out of scientific studies addressing teachers' mental health, hyperconnectivity, the use of digital technologies at work and the relationship between professional activity and personal life. The aim is to understand the main factors related to teachers' constant availability and to discuss possible strategies for prevention and promotion of mental health in the educational context. It is hoped to contribute to reflection on the need to establish limits in the use of digital technologies and to develop institutional practices that favor healthier working conditions for education professionals.

Keywords: Mental health; teachers; hyperconnectivity; digital technologies; teaching work.

1. INTRODUÇÃO

As transformações sociais e tecnológicas ocorridas nas últimas décadas modificaram significativamente as formas de organização do trabalho e de comunicação na sociedade contemporânea. No campo educacional, a incorporação de tecnologias digitais passou a ocupar um espaço cada vez mais significativo nas atividades

desenvolvidas pelos professores. Recursos como aplicativos de mensagens instantâneas, correio eletrônico, plataformas educacionais e ambientes virtuais de aprendizagem possibilitaram novas formas de comunicação, planejamento, acompanhamento pedagógico e interação entre professores, estudantes, famílias e instituições de ensino. Entretanto, ao mesmo tempo em que essas ferramentas podem contribuir para facilitar e ampliar as atividades educacionais, seu uso contínuo também pode produzir novas demandas e desafios para os profissionais da educação.

Nesse contexto, destaca-se o fenômeno da hiperconectividade, caracterizado pela possibilidade de permanecer conectado de forma praticamente permanente aos meios digitais e às demandas profissionais. No trabalho docente, essa condição pode ser observada quando professores recebem mensagens, solicitações, atividades e informações relacionadas ao trabalho fora de seu horário regular de expediente. A facilidade de acesso aos dispositivos digitais pode contribuir para que as fronteiras entre o tempo destinado ao trabalho e o tempo destinado à vida pessoal se tornem cada vez mais indefinidas.

A expansão das tecnologias digitais no contexto educacional ganhou ainda maior intensidade durante a pandemia de COVID-19, quando professores e instituições de ensino precisaram adaptar suas práticas para modalidades remotas e híbridas. Nesse período, ferramentas digitais passaram a desempenhar papel fundamental na continuidade das atividades educacionais. Embora essa experiência tenha demonstrado o potencial das tecnologias para ampliar as possibilidades de ensino e comunicação, também evidenciou dificuldades relacionadas à adaptação profissional, à intensificação do trabalho e à necessidade de permanecer

conectado durante períodos que anteriormente estavam destinados ao descanso e à convivência familiar.

A utilização permanente das tecnologias pode, portanto, ultrapassar a dimensão instrumental e interferir na própria organização do trabalho docente. A expectativa de respostas rápidas, o recebimento de mensagens fora do horário de trabalho, a necessidade de acompanhar diferentes plataformas e a realização de atividades profissionais em ambientes domésticos podem favorecer uma sensação de disponibilidade constante. Dessa forma, a jornada de trabalho pode ser ampliada de maneira pouco perceptível, uma vez que pequenas atividades realizadas por meio de dispositivos digitais acabam sendo incorporadas à rotina cotidiana.

Souza et al. (2023), ao analisarem o trabalho dos professores durante a pandemia de COVID-19, identificaram relações entre o uso intensivo de tecnologias digitais, a precarização e a intensificação do trabalho e as repercussões sobre a saúde docente. Os autores destacam que o trabalho remoto apresentou novas formas de organização laboral e que a intensificação tecnológica ocorreu em um contexto marcado por desigualdades materiais, sociais e institucionais. Nesse sentido, a incorporação das tecnologias digitais não pode ser compreendida exclusivamente como uma inovação pedagógica, mas também como uma transformação das condições e da organização do trabalho docente.

Essa realidade merece atenção quando analisada sob a perspectiva da saúde mental dos professores. O trabalho docente já envolve demandas relacionadas ao planejamento, avaliação, relacionamento interpessoal, gestão da sala de aula, cumprimento de atividades administrativas e atendimento às necessidades dos estudantes.

Quando essas demandas são acompanhadas pela necessidade de permanecer conectado aos meios digitais, pode ocorrer uma intensificação das exigências profissionais. A literatura sobre saúde mental dos trabalhadores da educação aponta a importância de compreender o adoecimento não apenas como resultado de características individuais, mas também em relação às condições e à organização do trabalho.

Entre os possíveis desdobramentos associados à sobrecarga e à dificuldade de desconexão encontram-se o estresse, a ansiedade, a fadiga, a exaustão emocional e o comprometimento do bem-estar. Nesse sentido, a hiperconectividade pode constituir um elemento adicional de pressão sobre os professores, especialmente quando não existem limites institucionais claros para a comunicação profissional por meios digitais. A utilização de tecnologias, portanto, deve ser analisada considerando não apenas seus benefícios pedagógicos, mas também as condições em que essas ferramentas são incorporadas à rotina de trabalho.

Outro aspecto relevante refere-se à dificuldade de estabelecer limites entre a vida profissional e a vida pessoal. O ambiente doméstico, que tradicionalmente poderia representar um espaço de descanso e recuperação das atividades profissionais, pode transformar-se em extensão do local de trabalho quando professores utilizam seus próprios dispositivos para responder mensagens, corrigir atividades, participar de reuniões virtuais ou acessar plataformas educacionais fora do horário de expediente. Essa sobreposição pode dificultar a recuperação física e psicológica necessária após a jornada de trabalho.

A discussão sobre os limites entre trabalho e vida pessoal também se relaciona ao chamado direito à desconexão. Em uma sociedade caracterizada pela conectividade permanente, desconectar-se dos meios digitais pode representar uma importante estratégia de preservação do descanso e do bem-estar dos trabalhadores. No caso dos professores, a discussão torna-se particularmente relevante diante da crescente utilização de aplicativos de mensagens e plataformas digitais para comunicação com estudantes, famílias, colegas e gestores. Assim, torna-se necessário refletir sobre até que ponto a disponibilidade tecnológica deve ser considerada parte da atividade profissional e em que momento ela passa a representar uma extensão excessiva da jornada de trabalho.

É importante destacar, contudo, que a tecnologia não deve ser compreendida exclusivamente como fator negativo. As ferramentas digitais proporcionam importantes benefícios ao trabalho docente, como acesso a materiais pedagógicos, comunicação mais ágil, compartilhamento de informações, desenvolvimento de novas metodologias e ampliação das possibilidades de aprendizagem. O problema está relacionado principalmente à forma como essas tecnologias são incorporadas à organização do trabalho e às expectativas de disponibilidade permanente que podem acompanhá-las. Dessa maneira, torna-se necessário buscar um equilíbrio entre as possibilidades oferecidas pelas tecnologias digitais e a preservação da saúde e do bem-estar dos profissionais da educação.

A temática também apresenta relevância diante das diferenças existentes entre os contextos educacionais. As condições de acesso às tecnologias, a infraestrutura disponível, a formação dos

professores e o suporte oferecido pelas instituições podem influenciar a maneira como a digitalização do trabalho é vivenciada.

Diante desse cenário, este estudo parte do seguinte problema de pesquisa: **de que maneira a hiperconectividade decorrente do uso de WhatsApp, e-mails e plataformas educacionais influencia a saúde mental dos professores e interfere na capacidade de estabelecer limites entre a vida profissional e a vida pessoal?**

Para responder a esse questionamento, o objetivo geral deste artigo é **analisar, por meio de uma análise bibliográfica, os desdobramentos da hiperconectividade relacionada ao uso de tecnologias digitais na saúde mental dos professores, com ênfase na dificuldade de estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal.** Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores relacionados à hiperconectividade no trabalho docente; analisar os desdobramentos da disponibilidade constante para demandas profissionais sobre a saúde mental dos professores; investigar a relação entre hiperconectividade, estresse, ansiedade, sobrecarga e exaustão emocional; discutir as dificuldades para estabelecer limites entre as atividades profissionais e a vida pessoal; e identificar estratégias individuais e institucionais capazes de contribuir para a redução dos atravessamentos negativos da hiperconectividade.

A escolha do tema justifica-se pela necessidade de ampliar a discussão sobre a saúde mental dos professores diante das transformações provocadas pela digitalização do trabalho educacional. Embora as tecnologias digitais tenham se tornado ferramentas importantes para o desenvolvimento das atividades pedagógicas, é fundamental compreender seus possíveis efeitos

sobre o bem-estar dos profissionais quando utilizadas de maneira contínua e sem limites claramente estabelecidos. A reflexão sobre essa questão pode contribuir para o desenvolvimento de práticas de trabalho mais saudáveis, bem como para a construção de políticas e estratégias institucionais voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção da saúde mental dos professores.

Para o desenvolvimento do estudo, será realizada uma **análise bibliográfica**, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, a partir da consulta a produções científicas relacionadas à saúde mental docente, hiperconectividade, tecnologias digitais, estresse ocupacional, tecnoestresse, intensificação do trabalho e desconexão profissional. A análise da literatura permitirá identificar os principais argumentos, resultados e perspectivas presentes nas pesquisas sobre o tema, possibilitando uma compreensão mais ampla da relação entre conectividade digital, organização do trabalho e saúde mental dos professores.

Dessa forma, discutir a saúde mental dos professores na era da hiperconectividade significa compreender as mudanças pelas quais passa o trabalho docente e reconhecer que a promoção do bem-estar profissional depende não somente da capacidade individual de adaptação às novas tecnologias, mas também das condições de trabalho, do suporte institucional e da existência de limites que garantam o direito ao descanso e à vida pessoal. A discussão proposta neste estudo busca, portanto, contribuir para uma compreensão crítica da relação entre tecnologia e trabalho docente, considerando tanto as potencialidades das ferramentas digitais quanto os desafios que a conectividade permanente pode representar para a saúde mental dos professores.

2. MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. Tem como finalidade analisar os desdobramentos da hiperconectividade decorrente do uso de tecnologias digitais na saúde mental dos professores, considerando as repercussões da disponibilidade profissional constante e as dificuldades de estabelecer limites entre a vida profissional e a pessoal.

O levantamento bibliográfico será realizado com o auxílio do software Publish or Perish, utilizado para recuperar, organizar e examinar referências científicas provenientes das fontes de dados disponibilizadas pela ferramenta. Serão priorizadas fontes como Google Scholar e, quando pertinente, Crossref e OpenAlex, de acordo com os recursos disponíveis. O software será utilizado como ferramenta de apoio à busca e à organização dos registros bibliográficos, não sendo considerado uma base de dados independente.

A estratégia de busca será estruturada a partir de descritores em português e inglês, organizados em eixos temáticos relacionados à saúde mental docente, à hiperconectividade, às tecnologias digitais, à sobrecarga de trabalho, ao estresse, à ansiedade, à exaustão emocional e ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Serão empregadas combinações de termos com os operadores booleanos AND e OR, além de aspas para expressões exatas, respeitando as funcionalidades da fonte de dados selecionada.

As buscas serão realizadas por meio de consultas independentes, contemplando combinações como “hiperconectividade” e “saúde mental”; “digital technologies”, “teachers” e “stress”; “work-life balance” e “teachers”; e “technostress” e “teachers”. A utilização de diferentes combinações visa ampliar a recuperação de estudos relevantes, incluindo aqueles que investiguem fenômenos semelhantes sem empregar diretamente o termo hiperconectividade.

Tabela 1. Descritores utilizados na pesquisa bibliográfica

Eixo temático	Descritores
Hiperconectividade	Hiperconectividade; conectividade permanente; conexão digital
Saúde mental	Saúde mental; sofrimento psíquico; bem-estar psicológico
Trabalho docente	Professores; docentes; trabalho docente
Tecnologias digitais	Tecnologias digitais; ferramentas digitais; comunicação digital
Sobrecarga de trabalho	Sobrecarga de trabalho; excesso de trabalho; intensificação do trabalho
Estresse ocupacional	Estresse ocupacional; estresse; tecnoestresse
Repercussões emocionais	Ansiedade; exaustão emocional; burnout
Limites entre trabalho e vida pessoal	Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; conciliação entre trabalho e vida pessoal; limites entre vida profissional e pessoal
Disponibilidade fora da jornada	Disponibilidade profissional; trabalho fora do expediente; mensagens profissionais fora do horário de trabalho

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Tabela 2. Exemplos de combinações de descritores para a pesquisa bibliográfica

Nº	Combinação de descritores	Objetivo da busca
1	“Hiperconectividade” AND “saúde mental”	Identificar estudos sobre a relação entre conexão digital constante e saúde mental.
2	“Hiperconectividade” AND “professores”	Localizar pesquisas sobre hiperconectividade no contexto docente.
3	“Tecnologias digitais” AND “trabalho docente”	Investigar o uso de tecnologias digitais nas atividades profissionais dos professores.
4	“Tecnoestresse” AND “professores”	Identificar estudos sobre o estresse associado ao uso de tecnologias entre docentes.
5	“Sobrecarga de trabalho” AND “saúde mental” AND “docentes”	Investigar a relação entre excesso de trabalho e saúde mental dos professores.
6	“Trabalho docente” AND “vida pessoal”	Localizar estudos sobre os limites entre as atividades profissionais e a vida pessoal dos docentes.
7	“Disponibilidade profissional” AND “fora do expediente”	Identificar pesquisas sobre a disponibilidade para o trabalho fora da jornada formal.
8	“Burnout” AND “professores” AND “tecnologias digitais”	Investigar estudos sobre esgotamento profissional docente relacionado às tecnologias digitais.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Como critérios de inclusão, serão consideradas publicações científicas pertinentes à pergunta-problema, com informações bibliográficas identificáveis, que abordem a saúde mental dos professores, o uso de tecnologias digitais no trabalho docente ou as relações entre disponibilidade profissional, sobrecarga de trabalho e vida pessoal. Serão priorizados artigos publicados entre 2021 e 2026, em português ou inglês, admitindo-se estudos anteriores quando forem relevantes para a fundamentação teórica dos conceitos investigados. A disponibilidade do texto completo será considerada para a avaliação integral dos estudos.

Serão excluídos os registros duplicados, as publicações sem relação direta com o objetivo da pesquisa, os documentos com informações insuficientes para identificação e os estudos que abordem tecnologias digitais sem pertinência com o trabalho docente ou com os aspectos psicossociais investigados.

A seleção das publicações ocorrerá em etapas. Inicialmente, serão identificados os registros recuperados em cada fonte, com o registro da data da busca, dos descritores utilizados e da quantidade de resultados. Em seguida, serão examinados os títulos e resumos para verificar a relação dos estudos com a pergunta-problema. Os trabalhos potencialmente relevantes serão submetidos à leitura integral, com a finalidade de confirmar sua elegibilidade. As duplicatas serão removidas antes da consolidação do conjunto final de publicações.

Os estudos selecionados serão organizados em uma matriz de análise bibliográfica, contendo autor, ano de publicação, título,

objetivo, método, principais resultados e contribuições para a pesquisa. A análise será qualitativa e temática, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura sobre hiperconectividade e saúde mental docente. Os resultados serão organizados em categorias relacionadas à disponibilidade digital constante, à intensificação do trabalho, ao estresse e à exaustão emocional e às repercussões na conciliação entre trabalho e vida pessoal.

Tabela 3. Seleção Bibliográfica

Nº	Autor(es)/ano	Título	Objetivo/a bordagem metodoló gica	Principais contribuiç ões para a pesquisa	Decisã de seleçã
1	Carvalho, Fábia Ribeiro Carvalho de; Lantyer, Victor	O direito fundamen tal à desconexã o no contexto do	Revisão integrativa da literatura e análise de conteúdo; período de	Discute conectivida de constante, comunica ção fora do expedient	Incluir como estudo comple ntar

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-saude-mental-dos-professores-na-era-da-hiperconectividade-os-desdobramentos-das-tecnologias-digitais-sobre-os-limites-entre-trabalho-e-vida-pessoal?noblockage>

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Por fim, os achados serão interpretados à luz da pergunta-problema e dos objetivos da pesquisa, buscando compreender os principais fatores associados à hiperconectividade no contexto educacional e identificar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental

dos professores. Todas as etapas de busca, seleção e análise serão documentadas, de modo a conferir transparência ao percurso metodológico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos sete estudos selecionados permitiu organizar a discussão em torno de quatro eixos: hiperconectividade e ampliação das demandas profissionais; condições de trabalho e saúde mental docente; limites entre vida profissional e vida pessoal; e responsabilidade institucional na prevenção do sofrimento psíquico. Embora os trabalhos apresentem enfoques distintos, em conjunto contribuem para compreender como as exigências do trabalho contemporâneo podem ultrapassar os horários e os espaços formalmente destinados à atividade profissional.

É importante destacar que nem todos os estudos selecionados investigam diretamente a hiperconectividade entre professores. Alguns abordam as condições de trabalho docente e o adoecimento, enquanto outros discutem o direito à desconexão, os riscos psicossociais e a relação entre as esferas pessoal, profissional e acadêmica. Dessa forma, os resultados são discutidos considerando tanto as contribuições diretamente relacionadas à docência quanto as reflexões complementares sobre o mundo do trabalho.

3.1. Hiperconectividade e Ampliação das Demandas Profissionais

As tecnologias digitais possibilitam comunicação rápida, compartilhamento de informações e realização de atividades profissionais a distância. Entretanto, quando mensagens, e-mails e solicitações institucionais continuam chegando após o

encerramento da jornada, essas ferramentas também podem contribuir para a ampliação das demandas de trabalho.

Justi et al. (2025, p. 31) observam que: “E-mails, mensagens e demandas institucionais ultrapassam o horário comercial, gerando um estado de alerta contínuo, mesmo fora do ambiente de trabalho ou estudo”. Essa reflexão ajuda a compreender como a conectividade pode manter o trabalhador mentalmente vinculado às obrigações profissionais mesmo quando não está executando formalmente suas atividades.

No contexto docente, essa questão merece atenção porque o trabalho não se restringe às aulas ministradas. O planejamento, a preparação de materiais, as avaliações, os registros acadêmicos e a comunicação com estudantes e instituições também podem demandar tempo e atenção. Quando essas atividades são realizadas ou solicitadas por meios digitais fora da jornada habitual, pode ocorrer uma extensão do tempo dedicado ao trabalho.

Carvalho e Lantyer (2024), ao discutirem o direito à desconexão no contexto do trabalho remoto, contribuem para essa análise ao relacionarem a disponibilidade contínua aos desafios de preservação da saúde mental e da separação entre trabalho e vida pessoal. Embora o estudo não seja específico da docência, sua discussão permite compreender a desconexão como uma questão relevante nas relações profissionais mediadas por tecnologias digitais.

Assim, os estudos analisados indicam que o problema não está necessariamente no uso da tecnologia, mas nas condições e expectativas que acompanham sua utilização. A conectividade pode se tornar uma fonte de pressão quando a disponibilidade

permanente passa a ser entendida como uma obrigação, mesmo fora dos horários estabelecidos para o trabalho.

3.2. Condições de Trabalho Docente e Saúde Mental

A discussão sobre hiperconectividade precisa considerar as condições mais amplas em que o trabalho docente é realizado. A saúde mental dos professores não pode ser analisada isoladamente do volume de atividades, das exigências institucionais, da organização do trabalho e das condições disponíveis para o exercício da profissão.

Vasconcelos e Lima (2021, p. 364) afirmam que “as condições de trabalho docente nas universidades públicas são desgastantes e incidem no adoecimento destes(as) trabalhadores(as)”. A pesquisa das autoras, realizada com professoras de Serviço Social de universidades públicas, contribui para evidenciar a relação entre organização do trabalho e processos de desgaste. O estudo também aborda exigências profissionais que podem se prolongar para além do ambiente institucional, inclusive por meio de comunicações digitais.

Esse resultado é relevante para a presente pesquisa porque sugere que a análise da saúde mental docente deve ultrapassar a identificação de sintomas individuais. É necessário considerar como a distribuição das tarefas, as exigências de produtividade e as condições de realização do trabalho podem contribuir para experiências de sobrecarga e sofrimento psíquico.

Santana e Santana (2025), em sua revisão sistemática sobre saúde mental de professores, também contribuem para a discussão do sofrimento psíquico no exercício da docência. Em diálogo com os

demais estudos selecionados, essa abordagem reforça a importância de examinar o adoecimento docente em relação às condições concretas de trabalho, sem atribuir todos os problemas ao uso das tecnologias digitais.

De maneira complementar, Sousa-Duarte et al. (2022) discutem as possibilidades de compreensão do sofrimento psíquico a partir da psicodinâmica e da psicopatologia do trabalho. Essa contribuição teórica permite situar o sofrimento no contexto da organização laboral, evitando interpretar dificuldades relacionadas ao trabalho exclusivamente como fragilidades pessoais.

Portanto, a literatura analisada sustenta a necessidade de compreender a saúde mental docente a partir da interação entre fatores individuais, organizacionais e sociais. A hiperconectividade pode integrar esse conjunto de fatores, especialmente quando se associa à ampliação das tarefas e à expectativa de disponibilidade contínua, mas os estudos selecionados não permitem afirmar que ela seja, isoladamente, responsável pelo adoecimento dos professores.

3.3. Limites Entre Vida Profissional e Vida Pessoal

Um dos principais aspectos identificados na literatura é a dificuldade de estabelecer limites claros entre o tempo destinado ao trabalho e aquele reservado à vida pessoal. As tecnologias digitais tornam possível realizar atividades profissionais em diferentes lugares e horários. Essa flexibilidade pode ser útil, mas também pode dificultar a delimitação do encerramento da jornada quando não existem regras claras sobre a comunicação e a disponibilidade esperada.

A discussão de Carvalho e Lantyer (2024) sobre o direito à desconexão contribui para compreender a importância de preservar períodos nos quais o trabalhador não precise acompanhar mensagens ou responder a solicitações profissionais. Da mesma forma, Justi et al. (2025) abordam a sobreposição entre as esferas pessoal, profissional e acadêmica no contexto contemporâneo, destacando os desafios provocados pela conectividade constante.

No trabalho docente, a dificuldade de desconexão pode se manifestar quando o professor continua respondendo a estudantes, acessando plataformas, verificando e-mails ou concluindo tarefas após o horário formal. Essas situações, quando recorrentes, podem reduzir a separação entre os papéis profissionais e pessoais e dificultar a organização do tempo de descanso.

Barbosa et al. (2020), ao examinarem as relações e condições de trabalho dos professores paulistas entre 1995 e 2018, oferecem uma perspectiva complementar sobre os aspectos estruturais da profissão, incluindo jornada, carreira, remuneração e atividades realizadas fora da sala de aula. Embora o estudo não tenha como foco específico a hiperconectividade, ele contribui para situar as demandas digitais em um cenário mais amplo de organização e intensificação do trabalho docente.

A partir desses estudos, é possível compreender que preservar os limites entre trabalho e vida pessoal não depende apenas da capacidade individual de administrar o tempo ou desligar os dispositivos. Também depende das expectativas institucionais, dos prazos, da distribuição das tarefas e das normas de comunicação adotadas no ambiente profissional.

Dessa maneira, o direito à desconexão representa uma dimensão importante da discussão sobre o bem-estar docente. Mais do que deixar de utilizar tecnologias, desconectar-se significa dispor de períodos efetivos de descanso, sem a expectativa permanente de acompanhar ou responder às demandas de trabalho.

3.4. Sofrimento Psíquico, Riscos Psicossociais e Responsabilidade Institucional

A literatura selecionada também permite discutir a importância de compreender o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho a partir de uma perspectiva organizacional. As exigências profissionais, quando associadas à disponibilidade contínua, à sobrecarga e à dificuldade de recuperação entre jornadas, podem constituir fatores de preocupação para a saúde mental dos trabalhadores.

Sousa-Duarte et al. (2022) oferecem uma base teórica para compreender o sofrimento psíquico em relação à organização do trabalho. Já Nóbrega et al. (2026), ao discutirem a síndrome de burnout, os riscos psicossociais e as estratégias de promoção do bem-estar organizacional, contribuem para ampliar a discussão sobre prevenção e responsabilidade institucional. Como esse último estudo não é específico da docência, sua contribuição deve ser entendida como complementar à análise do trabalho dos professores.

Essas perspectivas indicam que medidas de prevenção não devem se limitar a recomendações individuais, como administrar melhor o tempo ou reduzir o uso de dispositivos. Embora tais atitudes possam ser úteis em determinadas situações, a organização do trabalho também precisa ser considerada. Orientações claras sobre horários

de comunicação, planejamento adequado das atividades, distribuição equilibrada das demandas e respeito aos períodos de descanso são exemplos de medidas que podem ser discutidas a partir dos problemas identificados na literatura. Elas constituem implicações possíveis dos estudos analisados, e não resultados de intervenções avaliadas por esta pesquisa.

A responsabilidade institucional é especialmente relevante quando a disponibilidade fora da jornada deixa de ser uma situação excepcional e passa a integrar as expectativas habituais de trabalho. Nesses casos, a dificuldade de desconexão não pode ser interpretada apenas como uma escolha individual do professor, pois pode estar relacionada à forma como as demandas são organizadas e comunicadas.

Assim, a prevenção do sofrimento psíquico exige atenção às condições de trabalho e às práticas institucionais que influenciam o uso das tecnologias digitais. A conectividade pode contribuir para o desenvolvimento das atividades pedagógicas, mas sua utilização precisa ser compatível com a preservação do descanso, da privacidade e da vida pessoal dos docentes.

3.5. Síntese dos Resultados

A análise dos sete estudos evidencia três aspectos centrais. O primeiro é que as tecnologias digitais podem ampliar as possibilidades de comunicação e realização do trabalho, mas também podem prolongar as demandas profissionais para além da jornada formal. O segundo é que a saúde mental docente precisa ser compreendida em relação às condições de trabalho, à organização das atividades e às exigências institucionais. O terceiro

é que a preservação dos limites entre vida profissional e vida pessoal depende tanto de práticas individuais quanto de condições organizacionais que permitam a desconexão.

Entretanto, é necessário reconhecer os limites do conjunto analisado. Os estudos selecionados apresentam objetivos e métodos distintos, e nem todos investigam diretamente os efeitos da hiperconectividade sobre a saúde mental de professores. Por essa razão, os resultados permitem identificar aproximações e questões relevantes, mas não demonstram, por si só, uma relação causal direta entre uso de tecnologias digitais e adoecimento docente.

Em resposta à pergunta de pesquisa, a literatura analisada sugere que a hiperconectividade pode contribuir para a ampliação das demandas profissionais, dificultar a separação entre trabalho e vida pessoal e constituir um fator relevante na discussão sobre o bem-estar psicológico dos professores, sobretudo quando associada à sobrecarga e à expectativa de disponibilidade permanente. A compreensão desses desdobramentos, contudo, exige considerar o contexto de trabalho e as práticas institucionais em que as tecnologias são utilizadas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os desdobramentos da hiperconectividade decorrente do uso de tecnologias digitais na saúde mental dos professores, com ênfase nos limites entre a vida profissional e a vida pessoal. A partir da revisão bibliográfica dos sete artigos selecionados, foi possível compreender que a conectividade permanente, quando associada à ampliação das demandas profissionais e à expectativa de disponibilidade fora da jornada de

trabalho, representa uma questão relevante para a reflexão sobre as condições de trabalho docente e a preservação do bem-estar psicológico.

Os estudos analisados apontam que a saúde mental dos professores precisa ser compreendida em articulação com as condições concretas de realização do trabalho. As exigências profissionais, a sobrecarga de atividades e as dificuldades de estabelecer períodos efetivos de descanso constituem aspectos importantes para a compreensão do sofrimento psíquico relacionado ao trabalho. Nesse contexto, a utilização contínua de aplicativos de mensagens, e-mails e plataformas digitais pode ampliar as possibilidades de contato profissional para além do espaço e do horário institucional, tornando menos nítida a separação entre as responsabilidades docentes e a vida pessoal.

Em relação à pergunta norteadora, a literatura examinada permite considerar que a hiperconectividade pode contribuir para a intensificação das demandas profissionais e dificultar a desconexão ao término da jornada. A permanência de solicitações relacionadas ao trabalho durante os períodos de descanso pode reduzir o tempo disponível para atividades pessoais, convivência familiar e recuperação física e emocional. Quando associada a condições de trabalho desgastantes e à expectativa de respostas frequentes ou imediatas, essa dinâmica pode representar um fator adicional de pressão sobre a saúde mental dos professores, especialmente no que se refere ao estresse, à ansiedade e à exaustão emocional.

Entretanto, é necessário destacar que os sete estudos apresentam diferentes enfoques e graus de aproximação com o tema. Alguns investigam diretamente a saúde mental e as condições de trabalho

dos professores, enquanto outros discutem o direito à desconexão, os riscos psicossociais e o equilíbrio entre as esferas profissional, pessoal e acadêmica em contextos mais amplos. Dessa forma, a análise não permite afirmar que a hiperconectividade, isoladamente, seja responsável pelo adoecimento mental docente. Seus possíveis desdobramentos devem ser compreendidos em relação a outros fatores, como a organização do trabalho, a carga de atividades, as exigências institucionais e as condições oferecidas para a realização das tarefas profissionais.

Outro aspecto relevante identificado na literatura é a necessidade de não atribuir exclusivamente aos professores a responsabilidade de administrar os limites entre trabalho e vida pessoal. Embora estratégias individuais de organização e uso consciente das tecnologias possam contribuir para uma rotina mais equilibrada, a possibilidade de desconexão também depende das práticas institucionais e das expectativas estabelecidas em relação à disponibilidade profissional. Assim, a promoção da saúde mental docente exige atenção às condições de trabalho e à construção de ambientes que respeitem os períodos de descanso e os limites da jornada.

Nesse sentido, algumas possibilidades de prevenção incluem a definição de orientações institucionais para a comunicação digital, o estabelecimento de horários adequados para o envio de mensagens e solicitações, o planejamento das atividades profissionais e o reconhecimento da importância dos períodos de descanso. Essas medidas constituem possibilidades decorrentes da discussão realizada e não resultados de intervenções avaliadas diretamente pelos estudos selecionados. Sua adoção pode ser considerada no debate sobre práticas organizacionais que conciliem o uso das

tecnologias digitais com a preservação do bem-estar dos profissionais da educação.

Também é importante reconhecer que as tecnologias digitais não devem ser compreendidas exclusivamente como um fator negativo. Esses recursos oferecem possibilidades de comunicação, acesso à informação, planejamento pedagógico e desenvolvimento de atividades educacionais. O desafio consiste em incorporá-los ao trabalho docente de maneira que seus benefícios não dependam da disponibilidade permanente dos professores, nem resultem na ampliação contínua das atividades para além da jornada prevista.

Por fim, conclui-se que a discussão sobre a hiperconectividade no trabalho docente está diretamente relacionada à necessidade de estabelecer limites entre as demandas profissionais e a vida pessoal. A preservação da saúde mental dos professores requer uma compreensão que articule o uso das tecnologias digitais, as condições de trabalho e a responsabilidade das instituições na organização das atividades e da comunicação profissional. Como limitação, destaca-se que a revisão se baseia em sete estudos com enfoques distintos, nem todos dedicados especificamente à hiperconectividade docente, o que restringe a possibilidade de generalização dos resultados.

Recomenda-se, portanto, a realização de novas pesquisas empíricas que investiguem como os professores vivenciam a disponibilidade digital fora do expediente e de que maneira essa experiência se relaciona ao estresse, à exaustão emocional e à conciliação entre trabalho e vida pessoal. Espera-se que esta reflexão contribua para ampliar o debate sobre condições de trabalho mais saudáveis e sobre a importância de práticas institucionais que conciliem a

utilização das tecnologias digitais com o direito ao descanso e à preservação da saúde mental docente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Andreza; JACOMINI, Márcia Aparecida; FERNANDES, Maria José da Silva; SANTOS, João Batista Silva dos; NASCIMENTO, Ana Paula Santiago do. Relações e condições de trabalho dos professores paulistas (1995-2018). *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 790–812, jul./set. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/198053147105>.

CARVALHO, Fábria Ribeiro Carvalho de; LANTYER, Victor. O direito fundamental à desconexão no contexto do trabalho remoto: desafios e perspectivas na era digital. *Revista Direitos Democráticos & Estado Moderno*, v. 3, n. 12, p. 115–130, set./dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.23925/ddem.v.3.n.12.67444>.

JUSTI, Jadson; SERRÃO, Victor Antunes do Souza; JUSTI, Jamson; JUSTI, Edrilene Barbosa Lima; SOUZA, Luciano Souza de; SILVA, Fernanda Priscila Alves da; GARCIA, Adson Soares; RODRIGUES, Nathalia Bentes. Considerações sobre a esfera pessoal, profissional e acadêmica no contexto contemporâneo. In: *Ciências Humanas e Sociais: Novos Olhares e Abordagens Multidisciplinares*. v. 2, 2025. DOI: <https://doi.org/10.37885/250819960>.

NÓBREGA, Neidivânia Medeiros da et al. Síndrome de burnout, riscos psicossociais e saúde mental dos trabalhadores: estratégias integradas para promoção do bem-estar organizacional e prevenção do afastamento laboral. *Revista Tópicos*, 30 ago. 2026. DOI: <https://doi.org/10.70773/revistatopicos/787974824>.

SANTANA, Eugênio Jesus; SANTANA, Daniela de. Entre a sala de aula e o sofrimento psíquico: uma revisão sistemática sobre saúde mental de professores. Ciências Humanas, 31 out. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17490419>.

SOUSA-DUARTE, Fernanda; SILVA, Solange; MARTÍNEZ, Maria Júlia; MENDES, Ana Magnólia. Da psicodinâmica à psicopatologia do trabalho no Brasil: (in)definições e possibilidades. Psicologia em Estudo, v. 27, e48172, 2022. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v27i0.48172>

Vasconcelos, I.; Lima, R.L. Trabalho e saúde-adoecimento de docentes em universidades públicas. R. Katál., Florianópolis, v.24, n. 2, p. 364-374, maio/ago. 2021. ISSN 1982-025. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rk/a/gPZCCBpkHMBpbnMQ3bD9GPp/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em 01/08/2025

¹ Aluno do PPGE da Universidade Metodista de São Paulo. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Orientadora do Aluno Abraão Carneiro Ferreira e Professora do PPGE da Universidade Metodista de São Paulo. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Aluno do PPGPS da Universidade Metodista de São Paulo. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Professora do PPGE da Universidade Metodista de São Paulo. Tópicos especiais em saúde mental de professores. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

