REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: REVISÃO DA LITERATURA SOBRE FATORES DE RISCO, IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR

TEACHERS' MENTAL HEALTH: A LITERATURE REVIEW OF RISK FACTORS, IMPACTS, AND PREVENTION STRATEGIES IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

Ciências da Saúde • 19/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794827572

Fernanda Inhuma de Amorim[1]

Lucivane Pinto da Mata[2]

Ecson Gama Braga[3]

RESUMO

A saúde mental dos professores constitui uma questão relevante para a educação e a saúde do trabalhador, diante das exigências e das condições de exercício da docência. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores de risco relacionados à saúde mental docente, os impactos do adoecimento psicológico e as estratégias de prevenção no ambiente escolar. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. As buscas foram realizadas em bases de dados científicas, utilizando combinações de palavras-chave relacionadas à saúde mental; professores; adoecimento docente; fatores de risco; burnout e prevenção; Foram analisadas publicações de 2022 a 2026 e documentos legais pertinentes ao tema; com organização das informações em eixos temáticos; Os resultados evidenciaram associações entre sofrimento psicológico e sobrecarga de trabalho; jornadas extensas; desvalorização profissional; infraestrutura inadequada; violência escolar e insuficiência de suporte institucional; A literatura também abordou estresse; ansiedade; depressão; esgotamento profissional; conflitos entre trabalho e vida pessoal e afastamentos das atividades laborais; As estratégias discutidas incluíram acompanhamento psicológico; espaços de escuta; apoio entre colegas; valorização profissional e melhoria das condições de trabalho; Experiências de acolhimento apresentaram avaliações favoráveis; sem constituírem; isoladamente; demonstração de eficácia terapêutica; Conclui-se que a promoção da saúde mental docente exige ações contínuas e articuladas entre profissionais; gestão escolar e políticas educacionais; O cuidado individual deve integrar medidas institucionais que enfrentem os fatores associados ao sofrimento; preservem a dignidade dos professores e fortaleçam condições adequadas para o exercício da profissão.

Palavras-chave: Saúde mental; Professores; Condições de trabalho; Esgotamento profissional; Prevenção.

ABSTRACT

Teachers' mental health is a relevant issue for education and occupational health, given the demands and working conditions associated with teaching. This study aimed to analyze risk factors related to teachers' mental health, the impacts of psychological distress, and prevention strategies within the school environment. This bibliographic study adopted a qualitative, descriptive approach through a narrative literature review. Searches were conducted in scientific databases using combinations of keywords related to mental health; teachers; teacher illness; risk factors; burnout; and prevention; Publications from 2022 to 2026 and relevant legal documents were analyzed; and information was organized into thematic categories; The findings identified associations between psychological distress and work overload; long working hours; insufficient professional recognition; inadequate infrastructure; school violence; and limited institutional support; The literature also addressed stress; anxiety; depression; professional burnout; conflicts between work and personal life; and absence from work; The strategies discussed included psychological support; opportunities for supportive listening; peer support; professional recognition; and improvements in working conditions; Support initiatives received favorable participant evaluations; although these assessments alone did not establish therapeutic effectiveness; The study concludes that promoting teachers' mental health requires ongoing; coordinated action involving professionals; school management; and educational policies; Individual care should be integrated with institutional measures that address factors associated with distress; protect teachers' dignity; and support appropriate conditions for practice;

These findings reinforce the importance of shared responsibility for teacher wellbeing and highlight the need to align emotional support with sustained improvements in the organization of teaching work.
Keywords: Mental health; Teachers; Working conditions; Professional burnout; Prevention.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores constitui uma questão relevante para a educação e a saúde do trabalhador, considerando as exigências e as condições em que a atividade docente é desenvolvida. Além das aulas, o trabalho envolve planejamento, avaliação da aprendizagem, acompanhamento dos estudantes, relacionamento com as famílias e cumprimento de demandas administrativas. A sobreposição dessas responsabilidades, associada à precariedade dos recursos e à desvalorização profissional, integra um cenário de vulnerabilidade ao sofrimento psíquico (Luz; Lisbôa, 2022; Costa *et al.*, 2025).

As condições de trabalho ocupam posição central nessa discussão. Em pesquisa nacional com 6.510 professores da educação básica, Assunção e Maia (2025) identificaram associações entre piores indicadores de saúde e exposição a ruído intenso, violência verbal, falta de apoio, pouca autonomia e pressão laboral. Lima e Carvalho (2025) também relacionaram características da organização do trabalho, como quantidade de estudantes por turma e carga horária, a agravos à saúde docente. Esses achados reforçam a necessidade de compreender o adoecimento em sua relação com o contexto institucional e com as condições concretas de exercício da profissão.

O sofrimento psicológico repercute na vida pessoal, na satisfação profissional e nas relações estabelecidas no ambiente escolar. A literatura aborda manifestações de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento profissional, cuja análise exige atenção às especificidades de cada condição e aos fatores associados ao trabalho (Caldas *et al.*, 2025; Marinho; Albuquerque, 2024). Os registros de agravos e incapacidades entre profissionais do ensino também evidenciam a importância da vigilância em saúde do trabalhador e da organização de medidas preventivas (Pulgas; Santos, 2022).

As relações interpessoais e a articulação entre as demandas profissionais e familiares acrescentam complexidade a esse cenário. Carvalho (2024) examina essas dimensões em conjunto com a satisfação laboral e a saúde mental, enquanto Rosa *et al.* (2024) discutem o adoecimento psíquico docente em sua relação com as condições de trabalho e com a interação entre professores e estudantes. Dessa maneira, a compreensão da saúde mental docente requer uma abordagem que considere tanto as experiências individuais quanto os aspectos sociais e organizacionais do cotidiano escolar.

Nesse contexto, as estratégias de prevenção envolvem acolhimento, apoio psicológico, fortalecimento das relações de trabalho e melhoria das condições institucionais. Marcon *et al.* (2025) destacam a necessidade de intervenções nos âmbitos individual, organizacional e político, considerando os limites das práticas de autocuidado diante dos problemas estruturais da profissão. No plano legal, a Lei nº 14.681/2023 instituiu a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos

Profissionais da Educação, conferindo respaldo à organização de ações voltadas a esse público (Brasil, 2023).

Uma experiência desenvolvida com docentes da zona rural de Tefé, Amazonas, oferece uma contribuição contextual a essa discussão. Braga (2026a) relata que o momento terapêutico com psicólogos recebeu 11 avaliações com nota 5, sem registros de avaliações intermediárias. A avaliação favorável sugere receptividade à atividade e reforça a relevância atribuída, naquele contexto, aos espaços institucionais de escuta e fortalecimento emocional. Embora esse resultado não demonstre a eficácia clínica da intervenção, acrescenta à discussão a percepção dos participantes sobre ações de acolhimento no contexto da formação docente.

Diante desse cenário, estabelece-se a seguinte questão norteadora: quais fatores de risco estão relacionados ao adoecimento psicológico dos professores, quais são suas repercussões e quais estratégias de prevenção e promoção da saúde mental são apresentadas pela literatura para o ambiente escolar? A investigação justifica-se pela necessidade de reunir conhecimentos que orientem o reconhecimento das situações de sofrimento e subsidiem ações institucionais comprometidas com a saúde e a valorização dos profissionais da educação.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão da literatura, os fatores de risco relacionados à saúde mental dos professores, os impactos do adoecimento psicológico na vida pessoal e profissional e as estratégias de prevenção e promoção do bem-estar no ambiente escolar, considerando as condições de trabalho, as relações interpessoais e o suporte institucional.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Saúde Mental Docente e Compreensão da Produção Científica

A saúde mental dos professores está relacionada às condições de exercício da profissão, às experiências individuais e às relações estabelecidas no ambiente de trabalho. A docência reúne exigências pedagógicas, administrativas e emocionais que ultrapassam o período de permanência em sala de aula. Nesse contexto, compreender o sofrimento psíquico exige considerar a organização do trabalho, os recursos disponíveis e o reconhecimento social atribuído aos profissionais da educação (Luz; Lisbôa, 2022; Nascimento *et al.*, 2026).

A análise desse tema também requer atenção às características das pesquisas consultadas. Grazziotin, Klaus e Pereira (2022) distinguem os percursos da pesquisa bibliográfica e da análise documental, destacando suas especificidades na construção do conhecimento em educação. Essas contribuições orientam a interpretação da literatura sobre saúde mental docente, especialmente quanto à distinção entre associações identificadas em pesquisas, percepções relatadas pelos participantes e propostas de intervenção.

Essa leitura crítica é necessária porque os trabalhos apresentam diferentes desenhos, populações e contextos educacionais. Revisões da literatura, estudos transversais, pesquisas qualitativas e relatos de experiência oferecem contribuições complementares, mas seus resultados exigem interpretação conforme o alcance de cada investigação. Assim, a compreensão do adoecimento docente deve preservar as particularidades das evidências e evitar a generalização

de experiências locais para toda a categoria profissional (Grazziotin; Klaus; Pereira, 2022).

2.2. Condições de Trabalho e Fatores de Risco para o Adoecimento

A sobrecarga de atividades constitui um dos fatores mais recorrentes na literatura sobre saúde mental docente. Jornadas extensas, acúmulo de responsabilidades, remuneração insuficiente, infraestrutura inadequada e escassez de recursos integram as condições associadas ao desgaste profissional. Luz e Lisbôa (2022) também destacam problemas de gestão, aumento do número de turmas e necessidade de trabalhos adicionais para complementar a renda. Na revisão de Costa *et al.* (2025), a sobrecarga, a precarização das condições laborais e a violência escolar aparecem entre os principais fatores associados ao adoecimento psíquico.

Em pesquisa nacional com professores da educação básica, Assunção e Maia (2025) identificaram associações entre piores indicadores de saúde e exposição a ruído intenso, violência verbal, pressão laboral, pouca autonomia e falta de apoio. Lima e Carvalho (2025) acrescentam que características como quantidade de estudantes por turma e carga horária se relacionam a indicadores de agravos à saúde. Esses achados evidenciam a importância de avaliar as condições concretas em que as atividades pedagógicas são realizadas.

As exigências variam conforme a etapa de ensino. Almeida Júnior, Cruz e Magalhães (2026), ao analisarem publicações sobre os anos iniciais do ensino fundamental, destacam a jornada ampliada, a insuficiência de recursos, a estrutura física inadequada e as

cobranças por resultados educacionais. No ensino médio, Honda, Cardoso e Mussi (2025) discutem a qualidade de vida e o adoecimento docente no contexto das transformações do trabalho e das reformas educacionais. A aproximação entre essas pesquisas indica a necessidade de considerar as particularidades de cada etapa na organização das medidas de cuidado.

A dedicação à profissão também exige uma análise crítica. Costa *et al.* (2026) discutem a relação entre vocação, sobrecarga e adoecimento na educação básica, ressaltando a necessidade de valorização e condições adequadas de trabalho. O compromisso com os estudantes e com a aprendizagem não elimina os efeitos das jornadas excessivas nem justifica a atribuição ilimitada de responsabilidades aos professores.

As relações organizacionais acrescentam outra dimensão ao problema. Carvalho (2024) examina as relações entre papéis na organização, conflito trabalho-família, satisfação laboral, saúde mental e comprometimento afetivo. Essa abordagem amplia a compreensão das exigências profissionais, considerando suas interfaces com a vida pessoal e com o vínculo estabelecido entre o docente e a instituição.

2.3. Estresse, Esgotamento Profissional e Repercussões na Vida Docente

O sofrimento relacionado ao trabalho manifesta-se de diferentes maneiras e exige atenção às particularidades de cada condição. Caldas *et al.* (2025) identificam, na literatura sobre professores de escolas públicas, fatores como estresse, sobrecarga e precariedade laboral associados ao adoecimento mental. Marinho e Albuquerque

(2024), ao discutirem a depressão entre professores do ensino fundamental, acrescentam a importância de compreender os fatores de adoecimento e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais.

Entre os temas recorrentes, destaca-se o burnout. Silva e Silva (2024) investigam as associações entre seus indicadores e a satisfação no trabalho de docentes do ensino superior. Embora o contexto universitário apresente características próprias, o estudo contribui para discutir a relação entre experiência profissional, esgotamento e satisfação laboral, preservando-se os limites de sua aplicação à educação básica.

Almeida, Santos e Silva (2023) identificaram uma relação negativa entre sentido de vida e perfis de burnout em professores: maiores níveis de sentido de vida estiveram associados a menores níveis de esgotamento. O resultado acrescenta uma dimensão subjetiva à discussão, mas sua natureza correlacional não estabelece que o fortalecimento do sentido de vida, isoladamente, previna ou trate o burnout.

O vínculo positivo com a profissão também convive com experiências de sofrimento. Silva *et al.* (2023) observaram satisfação, motivação e identificação com a docência, juntamente com queixas de desvalorização social, sobrecarga e desgaste. Essa coexistência demonstra que o interesse pelo ensino e o comprometimento profissional não representam proteção suficiente diante de condições laborais desfavoráveis.

No contexto da pandemia, Ramos *et al.* (2023) analisam fatores e condições associados ao burnout entre professores. Pereira *et al.*

(2023) aprofundam a discussão pela perspectiva de gênero, abordando a saúde mental das professoras e os efeitos da pandemia sobre sua atuação na educação básica. Em conjunto, os trabalhos reforçam a importância de considerar as desigualdades na distribuição das responsabilidades profissionais e domésticas.

A gravidade do tema também se expressa na necessidade de vigilância e cuidado diante de desfechos extremos. Lima, Souza e Sampaio (2024) analisam registros de mortalidade por suicídio entre professores brasileiros referentes a 2020. A interpretação desses dados exige cautela, pois os registros de mortalidade não permitem atribuir os óbitos exclusivamente ao trabalho docente. Sua contribuição está em evidenciar a relevância do acompanhamento da saúde mental e da organização de estratégias de prevenção.

2.4. Relações Escolares, Afastamentos e Continuidade do Trabalho

O adoecimento psíquico integra uma rede de relações que envolve professores, estudantes, gestores e demais trabalhadores da escola. Rosa *et al.* (2024), ao analisarem dados de licenças médicas no município de Goiânia, discutem o sofrimento docente e a relação professor-aluno em articulação com as condições materiais de trabalho. Essa perspectiva evita reduzir as dificuldades relacionais a características individuais do professor e situa o problema no contexto de sua experiência profissional.

Os afastamentos também constituem uma dimensão relevante da saúde do trabalhador. Pulgas e Santos (2022), com base em registros oficiais brasileiros, analisam agravos e incapacidades entre profissionais do ensino, incluindo transtornos mentais e outros

problemas relacionados ao trabalho. As autoras ressaltam a necessidade de fortalecer a vigilância para dimensionar os agravos e subsidiar medidas preventivas.

O retorno às atividades requer atenção às condições encontradas pelo profissional. Santos e Florêncio (2024) observaram, nos relatos de professoras de Itarema, Ceará, que o afastamento para tratamento nem sempre era acompanhado de mudanças no ambiente laboral. A permanência das circunstâncias associadas ao sofrimento evidencia a necessidade de articular o cuidado individual às intervenções na organização do trabalho.

As repercussões do adoecimento também alcançam a continuidade das atividades educacionais. Teixeira *et al.* (2026) discutem as relações entre saúde docente, valorização profissional e desenvolvimento educacional brasileiro. Sua análise amplia o debate sobre os efeitos institucionais do problema, destacando a importância de políticas permanentes que sustentem o exercício da profissão.

2.5. Acolhimento, Apoio Psicológico e Espaços Institucionais de Escuta

A prevenção do adoecimento exige reconhecer os professores como sujeitos de cuidado. Santos (2023) discute os desafios e as possibilidades da relação entre ambiente escolar e saúde mental docente, contribuindo para a reflexão sobre o acolhimento e as condições institucionais. Luz e Lisbôa (2022) também apontam contribuições da Psicologia para a compreensão das demandas emocionais e para a construção de intervenções no contexto educacional.

Entre as experiências de cuidado, Zamberlan, Oliveira e Nazar (2023) descrevem uma intervenção psicoterapêutica em grupo com quatro professores da rede estadual do Paraná. O trabalho contribui para discutir o acompanhamento psicológico e as experiências de apoio compartilhado. Entretanto, o número reduzido de participantes e as características do relato limitam a generalização de seus resultados.

No contexto amazônico, Braga (2026a) relata uma experiência de planejamento pedagógico com docentes da zona rural de Tefé. Segundo o autor, o segundo momento terapêutico com psicólogos recebeu 11 avaliações com nota 5, sem avaliações intermediárias (Braga, 2026a, p. 13). Esse registro expressa uma percepção favorável à atividade e reforça a relevância atribuída, naquele grupo, aos espaços de escuta e fortalecimento emocional. A avaliação de satisfação, contudo, não equivale à demonstração de redução de sintomas ou de eficácia terapêutica.

O apoio psicológico deve integrar uma política mais ampla de cuidado. Marcon *et al.* (2025) identificam fatores protetivos, como apoio social, resiliência e autocuidado, mas destacam sua insuficiência diante dos desafios estruturais do trabalho docente. Por isso, recomendam intervenções nos níveis individual, organizacional e político, articulando o acolhimento às mudanças nas condições de exercício da profissão.

2.6. Políticas de Prevenção e Valorização dos Profissionais da Educação

A promoção da saúde mental docente requer continuidade e compromisso institucional. A Lei nº 14.681/2023 instituiu a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos

Profissionais da Educação, estabelecendo um marco legal para a atenção a esse público (Brasil, 2023). Sua existência reforça a necessidade de incorporar a saúde dos trabalhadores ao planejamento das ações educacionais.

A literatura indica que a prevenção envolve redução da sobrecarga, recursos adequados, autonomia, relações respeitosas e acesso ao cuidado. Assunção e Maia (2025) destacam a articulação entre valorização profissional e vigilância à saúde, enquanto Costa *et al.* (2025) ressaltam a necessidade de políticas intersetoriais e de ambientes escolares mais saudáveis. Caldas *et al.* (2025) também defendem medidas voltadas à melhoria das condições de trabalho e ao enfrentamento do adoecimento.

A construção dessas ações exige participação dos professores na identificação das dificuldades e na definição das prioridades. O reconhecimento de suas experiências favorece a organização de respostas compatíveis com as necessidades da equipe, incluindo espaços de diálogo, acompanhamento das demandas emocionais e revisão das práticas de gestão. Essas medidas articulam o suporte institucional à valorização dos profissionais e à promoção de relações de trabalho mais saudáveis (Santos, 2023; Marcon *et al.*, 2025).

Portanto, o cuidado com a saúde mental dos professores deve integrar as políticas educacionais e a organização cotidiana das escolas. O acompanhamento psicológico, a escuta e o apoio entre colegas complementam as medidas de melhoria das condições laborais. A prevenção se fortalece quando essas ações são desenvolvidas de maneira contínua, com responsabilidade institucional e reconhecimento das particularidades dos diferentes

contextos de ensino (Brasil, 2023; Lima; Carvalho, 2025; Nascimento *et al.*, 2026).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, considerando a coerência entre objetivo, seleção das fontes e análise das informações (Braga, 2026b). As buscas foram realizadas em bases de dados científicas, utilizando combinações das palavras-chave “saúde mental”; “professores”; “adoecimento docente”; “fatores de risco”; “burnout” e “prevenção”; Foram analisadas publicações de 2022 a 2026; além de documentos legais relacionados ao tema; As informações foram organizadas em eixos temáticos sobre fatores de risco; impactos do adoecimento e estratégias de prevenção no ambiente escolar.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A literatura evidenciou a relação entre a saúde mental dos professores e as condições de realização do trabalho docente. Os fatores mais recorrentes foram sobrecarga de atividades, jornadas extensas, desvalorização profissional, infraestrutura inadequada, violência escolar e insuficiência de suporte institucional. Os trabalhos também abordaram o esgotamento profissional, os conflitos entre trabalho e vida pessoal e a necessidade de estratégias de cuidado que articulem apoio psicológico e mudanças na organização das instituições.

Para apresentar os trabalhos centrais à discussão, o Quadro 1 reúne 20 publicações da bibliografia utilizada, selecionadas pela relação com os objetivos desta revisão. A síntese contempla pesquisas

empíricas, revisões da literatura e relatos de experiência, cujas contribuições foram interpretadas conforme as características e os limites de cada abordagem.

Quadro 1. Literaturas sobre fatores de risco, impactos e estratégias de prevenção relacionados à saúde mental dos professores

Referência	**Foco da publicação**	**Principais contribuições para o estudo**
Luz e Lisbôa (2022)	Saúde mental de professores da rede pública que atuam no ensino médio.	Relaciona o sofrimento mental à sobrecarga, à desvalorização, aos problemas de gestão e à infraestrutura precária. Discute contribuições da Psicologia para o cuidado docente.
Almeida, Santos e Silva (2023)	Relação entre sentido de vida e perfis de burnout em professores.	Identifica associação negativa entre sentido de vida e perfis de burnout, acrescentando a dimensão subjetiva à compreensão do esgotamento profissional.
Pereira *et al.* (2023)	Saúde mental das professoras durante a pandemia, sob a perspectiva de gênero.	Amplia a discussão sobre as experiências das docentes e a articulação entre responsabilidades profissionais e pessoais no contexto pandêmico.
Ramos *et al.* (2023)	Fatores e condições associados ao burnout durante a pandemia.	Contribui para compreender as exigências do trabalho docente e os fatores associados ao esgotamento nesse período.
Santos (2023)	Relações entre ambiente escolar e saúde mental docente.	Fundamenta a discussão sobre desafios institucionais e possibilidades de construção de ambientes escolares favoráveis ao bem-estar.

Silva *et al.* (2023)	Percepção de professores do ensino fundamental sobre saúde mental e trabalho.	Evidencia a coexistência de satisfação e identificação profissional com queixas de desvalorização, sobrecarga e desgaste.
Carvalho (2024)	Papéis organizacionais, conflito trabalho-família, satisfação laboral e saúde mental.	Integra dimensões pessoais e organizacionais à análise da experiência docente e do comprometimento com a instituição.
Marinho e Albuquerque (2024)	Depressão entre professores do ensino fundamental.	Discute fatores de adoecimento e estratégias de enfrentamento, contribuindo para a compreensão das necessidades de cuidado.
Rosa *et al.* (2024)	Adoecimento psíquico e relação professor-aluno em Goiânia.	Situa o sofrimento docente nas condições materiais de trabalho e nas relações escolares, com análise de registros de licenças médicas.
Santos e Florêncio (2024)	Percepções de professoras de Itarema, Ceará, sobre adoecimento.	Destaca relatos de sofrimento e a permanência de condições desfavoráveis no retorno ao trabalho após afastamentos.
Assunção e Maia (2025)	Indicadores nacionais das condições de trabalho e saúde na educação básica.	Identifica associações entre piores indicadores de saúde e ruído intenso, violência verbal, pressão laboral, pouca autonomia e falta de apoio.
Caldas *et al.* (2025)	Revisão sistemática sobre adoecimento mental em professores de escolas públicas.	Reúne evidências sobre estresse, sobrecarga e precariedade laboral, ressaltando a necessidade de políticas de apoio à saúde mental.

Costa *et al.* (2025)	Revisão integrativa dos fatores de risco para a saúde mental na educação básica.	Identifica sobrecarga, baixos salários, precarização e violência escolar entre os fatores associados ao sofrimento psíquico.
Honda, Cardoso e Mussi (2025)	Qualidade de vida e adoecimento docente no Novo Ensino Médio.	Contextualiza o tema diante das transformações do trabalho e das reformas educacionais, considerando suas relações com a qualidade de vida.
Lima e Carvalho (2025)	Condições de trabalho e saúde em escolas públicas.	Relaciona características laborais, como quantidade de estudantes por turma e carga horária, a indicadores de agravos à saúde.
Marcon *et al.* (2025)	Revisão da literatura sobre saúde mental e possibilidades de intervenção.	Destaca fatores de risco e proteção e defende intervenções nos níveis individual, organizacional e político.
Almeida Júnior, Cruz e Magalhães (2026)	Revisão sobre qualidade de vida e adoecimento nos anos iniciais do ensino fundamental.	Discute jornada ampliada, estrutura física inadequada, insuficiência de recursos, valorização e cobranças por resultados educacionais.
Braga (2026a)	Relato de experiência de planejamento pedagógico com docentes da zona rural de Tefé.	Apresenta avaliações favoráveis de atividades com psicólogos, contribuindo para discutir a receptividade a espaços institucionais de escuta.
Costa *et al.* (2026)	Revisão sobre adoecimento, vocação e sobrecarga na educação básica.	Problematiza a associação entre dedicação profissional e excesso de responsabilidades, ressaltando a necessidade de melhores condições laborais.

Nascimento *et al.* (2026)	Pesquisa bibliográfica sobre fatores associados ao adoecimento psicológico docente.	Articula fatores organizacionais e sociais à discussão sobre saúde mental, valorização e sustentabilidade da carreira.

Fonte: Elaboração própria, com base nas publicações

Nota: A seleção reúne trabalhos com diferentes desenhos e contextos. Estudos correlacionais indicam associações, enquanto relatos de experiência descrevem situações específicas; essas contribuições não constituem evidências equivalentes de causalidade ou eficácia de intervenções.

4.1. Condições de Trabalho e Fatores Associados Ao Sofrimento Psicológico

O Quadro 1 convergem quanto à importância das condições de trabalho para a compreensão da saúde mental docente. Luz e Lisbôa (2022) destacam sobrecarga, problemas de gestão, infraestrutura precária e desvalorização profissional. Costa *et al.* (2025) e Caldas *et al.* (2025) ampliam essa discussão ao reunirem pesquisas que associam o sofrimento psíquico às exigências da profissão e à precariedade laboral. A aproximação entre essas publicações indica que o adoecimento exige uma análise que considere a organização das instituições e os recursos disponíveis para o exercício da docência.

As evidências de Assunção e Maia (2025) acrescentam indicadores nacionais a essa discussão. As associações entre piores resultados de saúde e exposição a violência verbal, ruído, pressão e insuficiência de apoio situam o problema nas experiências concretas do trabalho. Lima e Carvalho (2025) complementam essa perspectiva ao

relacionarem características como quantidade de estudantes por turma e carga horária a agravos à saúde. Em conjunto, esses resultados reforçam a necessidade de avaliar tanto as demandas atribuídas ao professor quanto as condições oferecidas para atendê-las.

As particularidades das etapas de ensino também merecem atenção. Almeida Júnior, Cruz e Magalhães (2026) destacam, nos anos iniciais do ensino fundamental, a jornada ampliada, a insuficiência de recursos e as cobranças por resultados. Honda, Cardoso e Mussi (2025), ao discutirem o Novo Ensino Médio, contextualizam o adoecimento diante das transformações educacionais. Embora tratem de cenários distintos, os trabalhos aproximam-se ao reconhecer a importância da estrutura e da organização do trabalho para a qualidade de vida docente.

Carvalho (2024) acrescenta as relações entre papéis organizacionais, conflito trabalho-família e satisfação laboral. Essa abordagem dialoga com Pereira *et al.* (2023), que analisam as experiências das professoras durante a pandemia pela perspectiva de gênero. Ramos *et al.* (2023) também contribuem para compreender os fatores associados ao burnout naquele período. Esses estudos demonstram a relevância de considerar a distribuição das responsabilidades profissionais e pessoais na análise do sofrimento.

A discussão sobre vocação exige atenção semelhante. Costa *et al.* (2026) problematizam a dedicação à profissão diante do excesso de responsabilidades. Essa reflexão encontra respaldo em Silva *et al.* (2023), cujos participantes demonstraram identificação com a docência e, simultaneamente, relataram desgaste e desvalorização. Assim, o comprometimento com o ensino não elimina a

necessidade de limites às demandas laborais e de suporte institucional.

4.2. Repercussões na Saúde, nas Relações Escolares e na Permanência Profissional

A literatura analisada aborda diferentes manifestações de sofrimento, incluindo estresse, ansiedade, depressão e esgotamento profissional (Caldas *et al.*, 2025; Costa *et al.*, 2025). Essas condições exigem interpretação específica, evitando tratar todo desconforto como transtorno mental ou utilizar burnout como sinônimo de qualquer forma de adoecimento.

Marinho e Albuquerque (2024) contribuem para essa diferenciação ao discutirem a depressão e as estratégias de enfrentamento entre professores do ensino fundamental. Silva e Silva (2024), por sua vez, analisam indicadores de burnout e satisfação no trabalho entre docentes do ensino superior. Embora os contextos sejam distintos, os trabalhos aproximam-se pela atenção à experiência profissional e às necessidades de cuidado.

A dimensão subjetiva é aprofundada por Almeida, Santos e Silva (2023), que identificaram associação negativa entre sentido de vida e perfis de burnout. O achado dialoga com a coexistência de satisfação e sofrimento descrita por Silva *et al.* (2023). A leitura conjunta indica que o significado atribuído à profissão integra a compreensão da saúde mental, mas não substitui a análise das condições laborais nem demonstra, isoladamente, proteção contra o adoecimento.

As repercussões também alcançam as relações escolares. Rosa *et al.* (2024) discutem o sofrimento psíquico na relação professor-aluno,

articulando registros de licenças médicas às condições de trabalho. Essa abordagem permite compreender as dificuldades relacionais dentro de um contexto institucional, evitando responsabilizar exclusivamente o docente pelas tensões vivenciadas no cotidiano.

Os afastamentos e o retorno ao trabalho constituem outra dimensão relevante. Pulgas e Santos (2022) identificam agravos e incapacidades nos registros oficiais de profissionais do ensino. Santos e Florêncio (2024) acrescentam que, nas experiências relatadas pelas professoras entrevistadas, o retorno após o tratamento ocorria em ambientes pouco modificados. O diálogo entre essas fontes evidencia a necessidade de acompanhar a recuperação e revisar as circunstâncias presentes no trabalho.

Lima, Souza e Sampaio (2024), ao analisarem registros de mortalidade por suicídio entre professores, ampliam a atenção aos desfechos graves e à necessidade de prevenção. Entretanto, os dados não autorizam atribuir esses óbitos exclusivamente à profissão. Já Teixeira *et al.* (2026) discutem as repercussões do adoecimento para a continuidade do trabalho educacional e a valorização docente. Essas contribuições reforçam a relevância de respostas institucionais permanentes.

4.3. Estratégias de Prevenção, Acolhimento e Responsabilidade Institucional

As estratégias discutidas na literatura articulam acompanhamento psicológico, apoio social, valorização e melhoria das condições laborais. Santos (2023) e Luz e Lisbôa (2022) contribuem para pensar o ambiente escolar como espaço de reconhecimento das necessidades emocionais dos professores. Marcon *et al.* (2025)

ampliam essa perspectiva ao defenderem intervenções individuais, organizacionais e políticas, considerando os limites do autocuidado diante dos problemas estruturais.

As experiências de apoio psicológico oferecem contribuições contextualizadas. Zamberlan, Oliveira e Nazar (2023) descrevem uma intervenção psicoterapêutica em grupo com quatro professores, acrescentando elementos para a discussão sobre acompanhamento e compartilhamento de experiências. O tamanho reduzido do grupo, entretanto, limita a generalização dos resultados.

Em Tefé, Braga (2026a, p. 13) relata que o segundo momento terapêutico com psicólogos recebeu 11 avaliações com nota 5, sem avaliações intermediárias. O registro sugere receptividade à atividade e reforça a relevância atribuída à escuta e ao fortalecimento emocional naquele contexto. Em diálogo com Zamberlan, Oliveira e Nazar (2023), a experiência evidencia o interesse por ações de cuidado, preservando a distinção entre satisfação dos participantes e demonstração de eficácia terapêutica.

Essas iniciativas precisam estar articuladas à organização do trabalho. Assunção e Maia (2025) e Lima e Carvalho (2025) oferecem elementos para orientar a revisão das condições laborais, enquanto Nascimento *et al.* (2026) ressaltam a importância do apoio institucional e da valorização profissional. Dessa forma, o acolhimento deve acompanhar medidas relativas às demandas, aos recursos e às relações de trabalho.

No plano normativo, a Lei nº 14.681/2023 instituiu a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação (Brasil, 2023). A legislação oferece

respaldo à organização de ações permanentes, cuja implementação exige planejamento, participação dos trabalhadores e acompanhamento das necessidades identificadas.

A articulação entre essas publicações indica que a prevenção se fortalece quando o cuidado individual integra uma política institucional contínua. Espaços de escuta, acesso ao acompanhamento profissional e apoio entre colegas complementam a melhoria da infraestrutura, a organização das jornadas e a valorização docente. O enfrentamento do sofrimento psicológico requer, portanto, ações que alcancem simultaneamente as pessoas e as condições em que o trabalho é desenvolvido (Caldas *et al.*, 2025; Marcon *et al.*, 2025; Costa *et al.*, 2026).

5. CONCLUSÃO

A revisão evidenciou que a saúde mental dos professores está associada às condições de trabalho, à sobrecarga, à desvalorização profissional e à insuficiência de suporte institucional. O sofrimento psicológico repercute na qualidade de vida, nas relações escolares e na continuidade da atuação docente. A prevenção exige ações permanentes que articulem acolhimento, acompanhamento psicológico, espaços de escuta e melhoria das condições laborais. Cuidar da saúde mental dos professores constitui um compromisso coletivo com a dignidade desses profissionais e com a qualidade da educação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA JÚNIOR, Amadeu Alves de; CRUZ, Marlon Messias Santana; MAGALHÃES, Solange Teixeira da Silva. Qualidade de vida e adoecimento docente nos anos iniciais do ensino fundamental.

Revista Educação em Páginas, *[S. l.]*, v. 5, n. 5, p. e19575, 2026. DOI: https://doi.org/10.22481/redupa.v5i5.19575. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/redupa/article/view/19575. Acesso em: 5 nov. 2026.

ALMEIDA, Emile Santos de; SANTOS, Karine David Andrade; SILVA, Joilson Pereira da. Síndrome de Burnout e sentido de vida em professores: um estudo correlacional. **Interações,** Belo Horizonte, v. 18, n. 1, e181t03, 2023. DOI: 10.5752/P.1983-2478.2023v18n1e181t03. Disponível em: https://periodicos.pucminas.br/interacoes/article/view/29100. Acesso em: 5 nov. 2026.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; MAIA, Emanuella Gomes. Indicadores das condições de trabalho e saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação e Pesquisa,** São Paulo, v. 51, e290495, 2025. DOI: 10.1590/S1678-4634202551290495por. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ep/a/ZyRt565WXdjR7jWvM6xy9SB/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

BRAGA, Ecson Gama. Fundamentos Teóricos da Metodologia da Pesquisa Científica: da Elaboração do Projeto à Construção do Conhecimento. **Revista Egan,** *[S. l.]*, v. 1, n. 10, p. e0063, 2026b. DOI: 10.5281/zenodo.23696566. Disponível em: https://revistaegan.com.br/index.php/revistaegan/article/view/76. Acesso em: 5 nov. 2026.

BRAGA, Ecson Gama. Planejamento Pedagógico da Coordenação de Ciências da Natureza com Docentes do 6° ao 9° Ano da Zona Rural de Tefé-AM: Relato de Experiência. **Revista Egan,** *[S. l.]*, v. 1, n. 2, p. e0010, 2026a. DOI: 10.5281/zenodo.18906186. Disponível em:

https://revistaegan.com.br/index.php/revistaegan/article/view/14. Acesso em: 5 nov. 2026.

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. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 19 set. 2023. Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2023/lei-14681-18-setembro-2023-794714-publicacaooriginal-169316-pl.html. Acesso em: 5 nov. 2026.

CALDAS, Fabiana Botelho *et al.* Adoecimento mental em professores de escolas públicas no Brasil. **Cadernos de Educação,** [S. l.], v. 24, n. 1, e2025-007, 2025. DOI: 10.15603/1679-8104/ce.v24n1e2025-007. Disponível em: https://revistas.metodista.br/index.php/cadernosdeeducacao/article/view/1665. Acesso em: 5 nov. 2026.

CARVALHO, Virgínia D. Papéis na organização, conflito trabalho-família, satisfação laboral e saúde mental de docentes em relação com o comprometimento organizacional afetivo. **Cadernos de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 40, n. 10, e00143723, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XPT143723. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/3GfXcLV8QWdqyNf6sCwTSNK/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

COSTA, Ana Cristina Santiago da; SOUZA, Evanice Avelino de; DANIELE, Thiago Medeiros da Costa; FROTA, Mirna Albuquerque. Fatores de risco para a saúde mental de professores da educação básica no Brasil: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho,** [S. l.], v. 23, n. 4, e20251553, 2025. DOI: 10.47626/1679-

4435-2025-1553. Disponível em: https://rbmt.org.br/how-to-cite/3183/en-US. Acesso em: 5 nov. 2026.

COSTA, Rubens Pimentel da *et al.* Adoecimento Docente na Educação Básica: Entre a Vocação e a Sobrecarga. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 12, n. 9, p. 1–25, 17 set.2026. DOI: 10.51891/rease.v12i9.30518. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/pt_BR/article/view/30518. Acesso em: 5 nov. 2026.

GRAZZIOTIN, Luciane Sgarbi; KLAUS, Viviane; PEREIRA, Ana Paula Marques. Pesquisa documental histórica e pesquisa bibliográfica: focos de estudo e percursos metodológicos. **Pro-Posições,** Campinas, v. 33, e20200141, 2022. DOI: 10.1590/1980-6248-2020-0141. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pp/a/GJCbBcY4rdVdvQY56T9qLRQ/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

HONDA, Gilena; CARDOSO, Berta Leni Costa; MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas. Qualidade de Vida e adoecimento docente no Novo Ensino Médio: um estado do conhecimento. **Revista Internacional de Formação de Professores,** Itapetininga, p. e025018, 2025. Disponível em: https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rifp/article/view/2645. Acesso em: 5 nov. 2026.

LIMA, Dartel Ferrari de; SOUZA, Dayane Cristina de; SAMPAIO, Adelar Aparecido. Mortality rates from suicide among Brazilian teachers: base year 2020. **Olhar de Professor,** Ponta Grossa, v. 27, e-23249.053, p. 1–22, 2024. DOI: 10.5212/OlharProfr.v.27.23249.053. Disponível em:

https://revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/pt_BR/article/view/23249. Acesso em: 5 nov. 2026.

LIMA, Fernanda Figueiredo Rodrigues Chinellato de; CARVALHO, Virgínia D. Condições de trabalho e saúde docente em escolas públicas. **Revista Laborativa,** [S. l.], v. 14, n. 1, 2025. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/pt_BR/article/view/4348. Acesso em: 5 nov. 2026.

LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello da; LISBÔA, Carin Otilia Kaefer. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental,** Florianópolis, v. 14, n. 41, p. 19–37, 2022. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/71246. Acesso em: 5 nov. 2026.

MARCON, Silvana Regina Ampessan *et al.* Saúde mental dos professores e possibilidades de intervenções: uma revisão da literatura. **Revista DELOS,** Curitiba, v. 18, n. 71, e6588, 2025. DOI: 10.55905/rdelosv18.n71-062. Disponível em: https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/6588. Acesso em: 5 nov. 2026.

MARINHO, Marcelo Pedro; ALBUQUERQUE, Alessandra Rocha de. Depressão em professores do Ensino Fundamental: fatores de adoecimento e estratégias de enfrentamento. **Revista Profissão Docente,** Uberaba, v. 24, n. 49, p. 1–18, 2024. DOI: 10.31496/rpd.v24i49.1623. Disponível em: https://revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/1623. Acesso em: 5 nov. 2026.

NASCIMENTO, Fabio Bruno Pinheiro do *et al.* Saúde mental na docência: fatores associados ao adoecimento psicológico dos professores brasileiros. **Revista CPAQV — Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida,** [S. l.], v. 18, n. 1, 2026. Disponível em: https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/898. Acesso em: 5 nov. 2026.

PEREIRA, Mara Dantas *et al*. Saúde mental da professora e os efeitos da pandemia em sua docência na Educação Básica: um olhar a partir da perspectiva de gênero. **Educação,** Santa Maria, v. 48, e104, p. 1–31, 2023. DOI: 10.5902/1984644470057. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/70057. Acesso em: 5 nov. 2026.

PULGAS, Eliana da Silva; SANTOS, Kionna Oliveira Bernardes. Agravos e incapacidades para o trabalho entre profissionais do ensino: análise dos registros oficiais no Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva,** Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 285–296, 2022. DOI: 10.1590/1414-462X202230020400. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadsc/a/d9x6QYCVsYVzHYqXqHJLn8m/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

RAMOS, Daniela Karine; ANASTÁCIO, Bruna Santana; SILVA, Gleice Assunção da; PIRES, Leila Urioste Rosso. Professores na pandemia: fatores e condições associados à Síndrome de Burnout. **Pro-Posições,** Campinas, v. 34, e20210100, 2023. DOI: 10.1590/1980-6248-2021-0100. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pp/a/TzVN5KzbW4vqPG5Hq8ksFTL/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

ROSA, Jullyana Silva *et al.* Relação professor-aluno e o drama da psiquiatrização docente: um estudo a partir de dados do município de Goiânia. **Educação em Revista,** Belo Horizonte, v. 40, e42679, 2024. DOI: 10.1590/0102-469842679. Disponível em: https://www.scielo.br/j/edur/a/gdYRh4v5yQZ47DgSznSkctp/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

SANTOS, Rosane Barreto Ramos dos. Ambiente escolar e saúde mental docente: desafios e possibilidades. **Revista Contemporânea de Educação,** Rio de Janeiro, v. 18, n. 43, p. 135–155, 2023. DOI: 10.20500/rce.v18i43.59951. Disponível em: https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/view/59951. Acesso em: 5 nov. 2026.

SANTOS, Sandro Abner Severiano dos; FLORÊNCIO, Thaís de Sousa. Adoecimento docente na perspectiva de professores de Itarema-CE. **Conexão ComCiência,** [S. l.], edição especial, 2024. Disponível em: https://revistas.uece.br/index.php/conexaocomciencia/article/view/12037. Acesso em: 5 nov. 2026.

SILVA, Jerto Cardoso da; LEAL, Luiza Tamara Almeida; SCHMIDT, Stefanie; FUHR, Maiara da Silva; SARAIVA, Eduardo Steindorf. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional,** [S. l.], v. 27, e242262, 2023. DOI: 10.1590/2175-35392023-242262. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG/abstract/?lang=pt. Acesso em: 5 nov. 2026.

SILVA, Nilson Rogério; SILVA, Meire Luci. Associações entre indicadores de burnout e satisfação no trabalho em docentes do ensino superior. **Cadernos de Pesquisa,** São Luís, v. 31, n. 1, p. 1–24,

2024. DOI informado: 10.18764/2178-2229v31n1.2024.20. Disponível em: https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/20076. Acesso em: 5 nov. 2026.

TEIXEIRA, Antônio Zenon Antunes; PEREIRA, Wilma Freire Arriel; BASTOS, Iraneide Targino; LOPES, Gisele Araújo De Camargos. Entre o Adoecimento Docente e a Estagnação Nacional: Desafios da educação e do desenvolvimento no Brasil contemporâneo. **Scientia Generalis,** Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil, v. 7, n. 1, p. 679–698, 2026. DOI: 10.22289/sg.V7N1A56. Disponível em: https://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/886. Acesso em: 5 nov. 2026.

ZAMBERLAN, Tereza José Luiz; OLIVEIRA, Sidinei de Jesus dos Santos de; NAZAR, Thaís Cristina Gutstein. Grupo psicoterapêutico com professores da rede estadual de educação do Paraná: um relato de experiência. **Educere — Revista da Educação da UNIPAR,** Umuarama, v. 23, n. 3, p. 1479–1494, 2023. DOI: 10.25110/educere.v23i3.2023-027. Disponível em: https://revistas.unipar.br/index.php/educere/article/view/9055. Acesso em: 5 nov. 2026.

---

[1] Discente do Curso Superior de Bacharel em Enfermagem da Faculdade Metropolitana de Tefé - FAMETRO. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Discente do Curso Superior de Bacharel em Enfermagem da Faculdade Metropolitana de Tefé – FAMETRO. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Docente da Faculdade Metropolitana de Tefé – FAMETRO. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail