

DOI: <https://doi.org/10.58871/cp06>

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA O ENFRENTAMENTO

MENTAL HEALTH OF BASIC EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES AND COPING STRATEGIES

PEDRO HENRIQUE ANDRADE DE VASCONCELOS

Graduando em Enfermagem pela Universidade Norte do Paraná – Unopar, Piripiri/Piauí.

MARESSA DE OLIVEIRA ROCHA

Enfermeira pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Uniplan, Piripiri/Piauí.

ERNANDO DE BRITO MELO

Graduando em Enfermagem pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Uniplan, Piripiri/Piauí.

ALANA CARLA MAMEDE CORIOLANO

Enfermeira pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Uniplan, Piripiri/Piauí.

ANTÔNIA KELLY PAZ DOURADO SANTOS

Enfermeira pela Christus Faculdade do Piauí – CHRISFAPI, Piripiri/Piauí.

LUCAS PEREIRA DE OLIVEIRA FRANCO

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte/CE.

ANTONIA DE OLIVEIRA SANTOS

Graduação em Pedagogia pela Universidade Estadual do Piauí – Uespi, Piripiri/Piauí.

CLEISON DOS SANTOS BARBOSA

Graduação em Química pela Universidade Estadual do Piauí – Uespi, Piripiri/Piauí.

JOSINEIDE SANTOS CARDOSO

Graduação em Pedagogia pela Universidade Estadual do Piauí – Uespi, Piripiri/Piauí.

FRANCISCO ANTONIO DA CRUZ DOS SANTOS

Enfermeiro e Mestrando em Saúde e Comunidade pela Universidade Federal do Piauí – UFPI, Teresina/Piauí.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar os fatores que influenciam a saúde mental dos professores da educação básica. A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e Periódicos da CAPES, com foco em estudos publicados entre 2019 e 2024. Foram analisados artigos, dissertações e teses relacionadas aos temas "saúde mental", "professores", "educação básica", "sofrimento psíquico", "burnout" e "transtornos mentais". A revisão revelou que a sobrecarga de trabalho, a violência escolar, a falta de reconhecimento e as condições precárias de infraestrutura são os principais fatores de risco para o sofrimento

psicológico dos docentes. Consequências como a síndrome de burnout e o impacto negativo na qualidade do ensino e no desempenho acadêmico dos alunos foram frequentemente observadas. A revisão também apontou a importância de estratégias de enfrentamento, como apoio psicológico contínuo, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho. A promoção de ambientes colaborativos e a redução das cargas de trabalho são essenciais para garantir a saúde mental dos professores e, conseqüentemente, a qualidade da educação.

Palavras-chave: Saúde mental. Professores. Educação básica.

ABSTRACT

This study aimed to identify the factors that influence the mental health of basic education teachers. The research was carried out in databases such as SciELO, Google Scholar and CAPES Journals, focusing on studies published between 2019 and 2024. Articles, dissertations and theses related to the themes of “mental health”, “teachers”, “basic education”, “psychological distress”, “burnout” and “mental disorders” were analyzed. The review revealed that work overload, school violence, lack of recognition and precarious infrastructure conditions are the main risk factors for teachers' psychological distress. Consequences such as burnout syndrome and the negative impact on the quality of teaching and students' academic performance were frequently observed. The review also pointed to the importance of coping strategies, such as ongoing psychological support, professional development and improved working conditions. Promoting collaborative environments and reducing workloads are essential to ensure teachers' mental health and, consequently, the quality of education.

Keywords: Mental health. Teachers. Basic education.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores da educação básica é um tema relevante devido à carga emocional intensa associada à profissão, que inclui a sobrecarga de atividades, pressão por resultados e o enfrentamento de situações de violência escolar. Esses fatores têm gerado altos índices de estresse, ansiedade e síndrome de burnout entre os docentes (Magalhães et al., 2023; Santos et al., 2023).

O contexto educacional brasileiro, com infraestrutura precária e falta de apoio institucional, agrava esses problemas, resultando em um impacto negativo tanto no bem-estar dos professores quanto na qualidade do ensino (Fernandes & Silva, 2023).

O ambiente escolar, marcado por conflitos e violência, contribui diretamente para o adoecimento psicológico dos docentes. A constante exposição a situações estressantes, como agressões físicas e psicológicas, cria um cenário de desgaste emocional que afeta o desempenho profissional e a saúde mental dos professores (Santos & Gomes-Souza, 2023). Além disso, as dificuldades estruturais e a falta de políticas eficazes de apoio contribuem para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão (Queiroz & Marinho, 2020).

Este estudo justifica-se pela necessidade de compreender como os fatores do ambiente escolar e as condições de trabalho impactam a saúde mental dos professores. É essencial entender esses aspectos para desenvolver estratégias de apoio e políticas públicas que promovam o bem-estar desses profissionais e melhorem a qualidade do ensino (Trevisan, 2024; Lopes & Novais, 2023).

Portanto, o objetivo deste estudo é identificar os fatores que influenciam a saúde mental dos professores da educação básica.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com o objetivo de reunir e discutir produções acadêmicas sobre a saúde mental de professores da educação básica. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico e Periódicos da CAPES, por serem plataformas amplamente utilizadas para consulta de publicações científicas.

Para o levantamento do material, utilizaram-se os seguintes termos de busca: "saúde mental", "professores", "educação básica", "sofrimento psíquico", "burnout" e "transtornos mentais", combinados com o operador booleano AND. Foram selecionados textos publicados no período de 2019 a 2024, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem diretamente aspectos da saúde mental de docentes da educação básica.

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos, dissertações, teses e livros disponíveis na íntegra e com relação direta ao tema. Foram excluídas publicações que não tratavam especificamente da temática proposta ou que abordavam outros níveis de ensino.

Após a seleção, os materiais foram lidos na íntegra, sendo sistematizados e analisados de forma crítica, buscando identificar os principais achados, contribuições teóricas e lacunas presentes na literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 10 estudos sobre a saúde mental de professores da educação básica. Desses, 40% (n=4) foram realizados em 2024, 50% (n=5) em 2023, 10% (n=1) em 2019 e 10% (n=1) em 2020. Em termos de tipos de estudo, 40% (n=4) são qualitativos, 40% (n=4) são quantitativos, 20% (n=2) são mistos, e 20% (n=2) são revisões. As cidades investigadas incluem Sinop (MT), Manaus (AM), Garanhuns (PE), Aracaju (SE) e outras localidades no Brasil. O

período dos estudos abrange de 2019 a 2024, com amostras variando de 5 a 243 professores. A caracterização dos estudos selecionados está disposta conforme o **Quadro 1**.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos para esta revisão, Brasil, 2025.

N	Autores	Ano	Principais achados
1	Trevisan	2024	Investigou a relação entre a atividade docente e a saúde mental de professores do ensino fundamental na rede pública de Sinop, Mato Grosso. Utilizando uma abordagem qualitativa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com cinco docentes no primeiro semestre de 2024. Os resultados destacam uma crescente sobrecarga que afeta negativamente a saúde mental desses profissionais, indicando a necessidade urgente de medidas para assegurar seu bem-estar e a qualidade do ensino.
2	Santos; Caldas e Silva	2024	Analisou a saúde mental de professores da educação básica durante a pandemia da Covid-19, destacando os efeitos da sobrecarga de trabalho, das condições precárias e da falta de apoio institucional. Os docentes apresentaram dificuldade em exercer autocompaixão, o que agravou o sofrimento psíquico. Apesar disso, muitos reconheceram sentido em sua profissão, percebendo o valor social de seu trabalho. A pesquisa aponta para a necessidade de intervenções que promovam o bem-estar emocional dos professores.
3	Francisco; Ramos	2019	Investigou a saúde mental de professores dos anos iniciais do Ensino Fundamental na rede municipal de Garanhuns, Pernambuco, especialmente no contexto da inclusão escolar de alunos com deficiência. A pesquisa, de abordagem mista (quali-quantitativa), envolveu 21 docentes de três escolas com maior número de alunos incluídos. Os resultados apontaram que os fatores que afetam negativamente a saúde desses professores vão além do processo de inclusão, sendo o ambiente escolar em si uma fonte de angústia e sofrimento. Os docentes expressaram insatisfação devido à falta de formação adequada, infraestrutura deficiente, ausência de suporte dos órgãos competentes, baixa remuneração e condições de trabalho inadequadas. Esses elementos contribuem para o desgaste mental e emocional dos profissionais, evidenciando a necessidade de melhorias nas políticas educacionais e nas condições de trabalho para promover o bem-estar dos professores.
4	Santos; Gomes-Souza	2023	Investigou as relações de prazer/sofrimento e saúde/adoecimento de professores da educação básica em Manaus. Os resultados indicaram que, embora os docentes encontrem prazer na interação com alunos e colegas, enfrentam condições de trabalho precárias, como falta de recursos e sobrecarga de alunos, o que gera sofrimento. Muitos professores relataram sintomas de estresse, ansiedade e fadiga devido a esses fatores. Além disso, questões sociais, como violência urbana e dificuldades econômicas, também impactaram a saúde mental dos docentes. O estudo sugere melhorias nas condições de trabalho e políticas públicas voltadas para o bem-estar dos professores.
5	Lopes; Novais	2023	Realizou uma revisão bibliográfica sobre a saúde mental de professores na educação básica. A pesquisa, baseada em artigos publicados entre 2005 e 2022, identificou que a síndrome de burnout é o principal transtorno psíquico afetando os docentes, com sintomas predominantes de estresse e ansiedade. Fatores como baixos salários, recursos escassos, materiais pedagógicos inadequados, salas de aula superlotadas, relações tensas com alunos, carga horária excessiva, participação limitada no planejamento institucional e ambiente escolar inseguro contribuem para o sofrimento mental dos professores. O estudo destaca a necessidade de intervenções organizacionais e políticas para mitigar esses fatores e promover a saúde mental no ambiente educacional.
6	Santos <i>et al.</i>	2024	Investigou os níveis de autocompaixão, regulação emocional e perfis de síndrome de burnout em professores da Educação Básica. Realizada com 243 docentes da rede pública estadual de Aracaju e interior da Bahia, a pesquisa utilizou questionários sociodemográficos, de autocompaixão e de regulação emocional. Os resultados revelaram que os professores tendem a suprimir suas emoções, característica associada ao perfil de exaustão frenética. Além disso, os perfis de desgaste e

			subdesafiado foram mais prevalentes entre docentes com maior experiência profissional. Esses achados destacam a necessidade de estratégias que promovam a saúde mental e o bem-estar dos professores no ambiente educacional.
7	Fernandes; Silva	2023	Investigou as repercussões da violência na comunidade escolar sobre a saúde mental de professores da educação básica e as estratégias para seu enfrentamento. A pesquisa, baseada em revisão de literatura nas plataformas SciELO, PubMed e BVS, identificou que a violência no ambiente escolar é uma das causas de insatisfação e afastamento dos docentes, contribuindo para transtornos mentais como depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Os autores enfatizam a necessidade de medidas interventivas nas escolas, visando preparar os professores para lidar com situações de violência e implementar programas permanentes de combate à violência no ambiente escolar.
8	Magalhães et al.	2023	Investigou os preditores dos sintomas de estresse em professores da educação básica pública no Brasil. A pesquisa identificou que fatores como insatisfação com o trabalho, idade avançada, estilo de vida desfavorável e adiposidade estão associados ao aumento dos sintomas de estresse entre os docentes. Além disso, a insatisfação com o trabalho docente mediou a relação entre outros fatores, como estilo de vida e adiposidade, com os sintomas de estresse. Esses achados ressaltam a importância de abordar tanto os fatores individuais quanto os relacionados ao ambiente de trabalho para promover a saúde mental dos professores.
9	Souza; Carballo; Lucca	2023	Realizou uma revisão sistemática para verificar a associação entre fatores psicossociais do trabalho, características individuais e a Síndrome de Burnout (SB) em professores da educação básica. A análise de artigos publicados entre 2014 e 2018 revelou que a SB apresenta prevalência variável entre docentes. Principais fatores de risco identificados incluem problemas de infraestrutura escolar, altas demandas de trabalho, falta de autonomia, qualidade ruim dos relacionamentos interpessoais e violência física e psicológica nas escolas. Os autores sugerem que ações de prevenção à SB devem considerar tanto fatores psicossociais quanto organizacionais do ambiente de trabalho docente.
10	Queiroz; Marinho	2020	Investigou os fatores que afetam a saúde mental dos professores da rede municipal de ensino de Manaus. A pesquisa identificou que os principais fatores de estresse incluem baixos salários, a falta de apoio familiar no contexto escolar e a infraestrutura inadequada das escolas. Além disso, 24% dos professores relataram problemas psicossomáticos que comprometem seu desempenho profissional. O estudo destaca a importância de políticas públicas que melhorem as condições de trabalho e valorizem os profissionais da educação.

Fonte: Autores, 2025.

A saúde mental dos professores da educação básica tem sido objeto de crescente preocupação, dada a multiplicidade de desafios enfrentados por esses profissionais no exercício de sua profissão. Esses desafios impactam diretamente seu bem-estar psicológico, o que, por sua vez, pode afetar o ambiente escolar e o processo de aprendizagem. Embora fatores como a violência escolar, a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio institucional sejam recorrentes, o entendimento das implicações dessa problemática no dia a dia dos docentes exige uma análise aprofundada.

3.1 FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

A carga de trabalho dos professores da educação básica é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais. De acordo com Fernandes e Silva (2023), a constante pressão para atender às demandas educacionais, somada à escassez de recursos e ao grande número de alunos por sala, cria um ambiente propício ao estresse. Além disso, a falta de

reconhecimento e valorização profissional, aliada a um salário que muitas vezes não condiz com a responsabilidade da função, contribui significativamente para o mal-estar desses profissionais.

O contexto de violência dentro das escolas também tem um papel relevante. Francisco e Ramos (2019) destacam que os docentes expostos à violência escolar, seja por parte dos alunos ou pela falta de suporte da gestão, experimentam níveis elevados de estresse e ansiedade. Esse fenômeno pode se agravar quando não há políticas eficazes para lidar com a violência ou um ambiente escolar seguro para os educadores.

Outro aspecto importante é o impacto das relações interpessoais dentro da escola. Magalhães et al. (2023) sugerem que os conflitos com colegas de trabalho, a falta de colaboração entre os docentes e a ausência de apoio da gestão escolar são fontes de sofrimento emocional. A síndrome de burnout, por exemplo, é uma das consequências mais graves do estresse prolongado, caracterizando-se pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

A questão das condições de trabalho também deve ser observada. Lopes e Novais (2023) afirmam que, muitas vezes, os professores são levados a atuar em ambientes com infraestrutura precária, o que sobrecarrega ainda mais sua rotina. A falta de recursos pedagógicos e a superlotação das salas de aula agravam o quadro de estresse e podem contribuir para o surgimento de transtornos mentais.

3.2 CONSEQUÊNCIAS DA SAÚDE MENTAL COMPROMETIDA

Quando a saúde mental dos professores está comprometida, as consequências são múltiplas e afetam tanto os docentes quanto o ambiente escolar como um todo. A relação entre a saúde mental dos professores e a qualidade da educação é direta, uma vez que docentes que enfrentam problemas psicológicos apresentam dificuldades em manter a motivação, o engajamento e a qualidade no ensino (Queiroz & Marinho, 2020).

Magalhães et al. (2023) indicam que os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, comuns entre os professores, estão frequentemente associados à diminuição do desempenho acadêmico dos alunos. A falta de energia e de interesse por parte dos docentes resulta em uma transmissão de conhecimento menos eficaz, o que pode comprometer o aprendizado dos estudantes.

Além disso, Santos et al. (2024) destacam que a saúde mental comprometida pode levar ao aumento do absenteísmo, à rotatividade dos profissionais e à queda na qualidade de vida no ambiente de trabalho. No contexto educacional, o afastamento de professores por questões de

saúde mental impacta diretamente o planejamento pedagógico e a continuidade do ensino, prejudicando a formação dos alunos.

3.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E MELHORIA DA SAÚDE MENTAL

O enfrentamento da crise de saúde mental entre os professores da educação básica demanda ações integradas que envolvem desde melhorias nas condições de trabalho até o apoio psicológico adequado. Primeiramente, é essencial que as escolas e sistemas educacionais ofereçam melhores condições de infraestrutura e recursos pedagógicos, o que pode aliviar a sobrecarga de trabalho dos docentes. Caldas et al. (2022) sugerem que a melhoria da infraestrutura escolar e a redução do número de alunos por sala são fundamentais para minimizar o estresse provocado pela carga excessiva de atividades.

Outro aspecto importante é o fortalecimento do apoio psicológico. Lopes e Novais (2023) enfatizam a necessidade de políticas públicas voltadas para o bem-estar psicológico dos professores, com a implementação de programas de apoio psicológico contínuo. Esses programas podem incluir acompanhamento terapêutico, grupos de apoio e orientações sobre como lidar com o estresse e a ansiedade

Além disso, a promoção de ambientes de trabalho colaborativos é fundamental para a saúde mental dos professores. A criação de espaços para o diálogo, a troca de experiências e o apoio mútuo entre os colegas pode contribuir significativamente para a redução dos sentimentos de isolamento e estresse. A gestão escolar desempenha um papel crucial nesse processo, ao promover um ambiente de apoio e compreensão das dificuldades enfrentadas pelos docentes (Santos et al., 2023)

O reconhecimento profissional também se revela como uma estratégia importante de enfrentamento. Segundo Queiroz e Marinho (2020), a valorização do trabalho docente, por meio de incentivos, capacitação contínua e uma remuneração condizente com a responsabilidade da profissão, pode ter um impacto positivo na saúde mental dos professores, além de contribuir para a melhoria do desempenho escolar.

Por fim, a promoção da saúde mental também pode passar por práticas de autocompaixão e regulação emocional, como apontado por Santos et al. (2024). Ensinar aos professores técnicas de manejo emocional, como a prática da *mindfulness* e o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, pode ser uma estratégia eficaz para a redução do estresse e prevenção de quadros mais graves, como a síndrome de *burnout*.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos professores da educação básica é um tema que exige atenção constante, dado o impacto direto que tem na qualidade da educação. Os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico dos docentes são múltiplos e interligados, desde as condições de trabalho até as questões de violência e de relações interpessoais. As consequências desse impacto afetam tanto o bem-estar dos professores quanto o aprendizado dos alunos, o que torna urgente a implementação de políticas públicas e estratégias de enfrentamento adequadas.

Investir no apoio psicológico, na melhoria das condições de trabalho e na valorização profissional são passos essenciais para garantir que os professores possam desempenhar suas funções com saúde e qualidade. É fundamental que as escolas e os sistemas educacionais reconheçam a importância da saúde mental dos docentes, como uma parte essencial do processo educacional.

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, F. E. C. V.; SILVA, A. da. Repercussões da violência na comunidade escolar sobre a saúde mental dos professores da educação básica e estratégias para o seu enfrentamento. **Travessias**, Cascavel, v. 17, n. 1, p. e30240, 2023. DOI: 10.48075/rt.v17i1.30240. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/30240>. Acesso em: 28 mar. 2025.
- FRANCISCO, D. J.; RAMOS, M. C. A. T. “O QUE TENHO A COMEMORAR?”: a saúde mental de professores da Educação Básica de Garanhuns/PE. **Plurais - Revista Multidisciplinar**, Salvador, v. 3, n. 3, p. 58–78, 2019. DOI: 10.29378/plurais.2447-9373.2018.v3.n3.58-78. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/plurais/article/view/5615>. Acesso em: 28 mar. 2025.
- LOPES, L. A. S., NOVAIS, L. F. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. **Revista Alembra**, [s. l.], v. 5, n. 10, p. 24–47, 2023. DOI: 10.47270/ra.v5i10.570. Disponível em: <https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/alembra/article/view/570>. Acesso em: 28 mar. 2025.
- MAGALHÃES, T. A., et al. Preditores dos sintomas de estresse em uma amostra de professores da educação básica do ensino público brasileiro. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 15, n. 2, 2023. DOI: 10.36692/V15n2-40. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1301..> Acesso em: 28 mar. 2025.
Como Citar
- QUEIROZ, J. G. B. A.; MARINHO, T. A. S. Profissão docente e saúde de professores da rede municipal de ensino da cidade de Manaus. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara,

v. 16, n. 2, p. 575–593, 2020. DOI: 10.26673/tes.v16i2.13807. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/13807>. Acesso em: 28 mar. 2025.

SANTOS, K. D. A. et al.. Níveis de autocompaixão, regulação emocional e síndrome de burnout em professores da Educação Básica. **Teoria e Prática da Educação**, v. 27, n. 1, p. e70280, 15 fev. 2024.

SANTOS, D. B., GOMES-SOUZA, R. Relações de prazer/sofrimento e saúde/adoecimento de professores da educação básica em Manaus.
Relationships of pleasure/suffering and health/illness of basic education teachers in Manaus
Rev HUGV (Manaus). 2023 dez-jan; v22. p.13857. DOI:10.60104/revhugv13857

SANTOS, K. D. A.; CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P. DA .. Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19. **Educação e Pesquisa**, v. 50, p. e277678, 2024.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235165, 2023.

TREVISAN, J. C.. O trabalho docente e a saúde mental dos professores do ensino fundamental. **Eventos Pedagógicos**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 1088–1097, 2024. DOI: 10.30681/reps.v15i3.13178. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/reps/article/view/13178>. Acesso em: 28 mar. 2025.

