



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

FACTORS THAT IMPACT ON TEACHERS' MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH AND COPING STRATEGIES

FACTORES QUE IMPACTAN EN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS DOCENTES Y EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Wagner Mendes da Silva¹, Amanda Ingrid Leandro Dias², Claudio Cruz de Oliveira³, Fernanda América dos Santos França⁴, Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo⁵, Lucinete Dias Ferraz⁶, Patricia Borges Ferreira⁷, Valéria Augusta Cruz Pinto⁸, Vanessa Mazeni da Silva⁹, Waldeir Ferreira Pessoa¹⁰

e595613

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i9.5613>

PUBLICADO: 09/2024

RESUMO

O objetivo deste artigo é investigar os fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores baseado em evidências reais, bem como investigar estratégias de enfrentamento para minimizar esses impactos e propor recomendações para a implementação de práticas e ações que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e sustentem a saúde mental e emocional dos professores. Metodologicamente a pesquisa se configura como um estudo de caso, de abordagem qualitativa e caráter explicativo. Para coletar os dados utilizou-se uma entrevista estruturada com 6 perguntas, a qual foi realizada no mês de novembro de 2023, com uma professora atuante em uma escola pública do estado do Mato Grosso. Para analisar os dados utilizou-se como método a análise de conteúdo. Como principais resultados pode-se evidenciar que inúmeros são os fatores que impactam na saúde mental e emocional dos professores, a citar: comportamentos inadequados dos estudantes, carga de trabalho excessiva, cobrança e pressão por desempenho em demasia, falta de recursos, falta de reconhecimento e valorização, baixos salários, falta de suporte por parte da escola e de políticas públicas, ambiente escolar conflituoso, entre outros. Entretanto, muitas também são as estratégias de enfrentamento ao adoecimento mental, como cuidados com a alimentação, prática de exercícios físicos, dormir bem, ter o acompanhamento com um profissional da saúde,

¹ Mestrando em Ensino Científico e Tecnológico pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI). Professor do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso, docente do Instituto Federal De Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso e professor titular do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso.

² Bacharelado em Administração e especialista em Gestão Pública. Professora no Instituto Federal de Mato Grosso, campus Juína.

³ Graduação em Licenciatura em Pedagogia. Especialização em Supervisão, Orientação e Gestão Escolar. Especialização em Neuropsicopedagogia Clínica, Institucional e Hospital. Terceira Especialização em Psicopedagogia Clínica e institucional. Professor da Educação Básica na Escola Estadual Paulo Freire e Escola Municipal Tia Dejene Pereira.

⁴ Graduação em Português e Literatura da Língua Portuguesa. Especialização em Educação Multidisciplinar com foco na Língua Português. Mestranda em Letras. Atualmente trabalha na CMEB João Alves dos Santos e CMEB Moreira Cabral.

⁵ Graduação em Pedagogia. Especialização Psicopedagogia Institucional. Escola Municipal 4 de Julho.

⁶ Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) – IFRO. Graduação em Pedagogia pela Universidade Paranaense, em Orientação Educacional, pela Faculdade Estadual de Educação Ciências e Letras de Paranavaí e em Supervisão Escolar pela Faculdade Estadual de Educação Ciências e Letras de Presidente Prudente - SP. Especialista em Supervisão Escolar pela Universidade Paranaense e em Gestão Escolar pela Universidade Federal de Rondônia. Professora dos anos iniciais do Ensino Fundamental. Professora, supervisora e gestora escolar. Secretária Municipal de Educação . Supervisora Escolar do Instituto Federal de Educação - IFRO. Presidente do Conselho Municipal de Educação de Buritis/RO. Especialista em Supervisão Escolar na Rede Estadual de Ensino no município de Buritis- RO, Gerente Pedagógica da Coordenadoria Regional de Educação de Buritis. Supervisão Escolar da EEEFM Buriti.

⁷ Graduação em Licenciatura em Letras/Inglês e Literaturas pela Universidade do Estado de Mato Grosso. Especialização em Gestão Escolar. Técnico em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Mato Grosso - Campus Juína.

⁸ Pedagoga pela Universidade Federal de Rondônia - Campus de Rolim de Moura- RO. Especialista em Gestão Escolar (Administração, Supervisão, Orientação e Inspeção) pela Faculdade Venda Nova do Imigrante - Faveni. Pedagoga efetiva na rede Estadual e Municipal de Mato Grosso cidade de Rondonópolis.

⁹ Graduação em Ciências Biológicas. Especialização em Educação Ambiental. Professora efetiva. Professora contratada na rede pública do estado de MT.

¹⁰ Graduação em Ciências Biológicas. Especialização em Educação do Campo pela Instituição IFMT polo de Sapeza. Professor na Escola Estadual Dep. Djalma Carneiro da Rocha, Distrito de Nova alvorada, município de Comodoro.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patricia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

tomar medicação quando indicado por um médico, receber o apoio da escola, fazer amizades no ambiente de trabalho e trabalhar em equipe, além de outros.

PALAVRAS-CHAVE: Educação. Saúde mental. Saúde emocional. Docentes.

ABSTRACT

The objective of this article is to investigate the factors that impact the mental and emotional health of teachers based on real evidence, as well as investigate coping strategies to minimize these impacts and propose recommendations for the implementation of practices and actions that promote a healthier work environment and support the mental and emotional health of teachers. Methodologically, the research is configured as a case study, with a qualitative approach and explanatory nature. To collect the data, a structured interview with 6 questions was used, which was carried out in November 2023 with a teacher working in a public school in the state of Mato Grosso. To analyze the data, content analysis was used as a method. As main results, it can be seen that there are numerous factors that impact the mental and emotional health of teachers, including: inappropriate student behavior, excessive workload, excessive demands and pressure for performance, lack of resources, lack of recognition and appreciation, low salaries, lack of support from the school and public policies, conflicting school environment, among others. However, there are also many strategies for coping with mental illness, such as taking care of your diet, practicing physical exercise, sleeping well, being monitored by a health professional, taking medication when recommended by a doctor, receiving support from school, taking friendships in the workplace and working as a team, among others.

KEYWORDS: Education. Mental health. Emotional health. Teachers.

RESUMEN

El objetivo de este artículo es investigar los factores que impactan la salud mental y emocional de los docentes con base en evidencia real, así como investigar estrategias de afrontamiento para minimizar estos impactos y proponer recomendaciones para la implementación de prácticas y acciones que promuevan un ambiente laboral más saludable. y apoyar la salud mental y emocional de los docentes. Metodológicamente, la investigación se configura como un estudio de caso, con enfoque cualitativo y carácter explicativo. Para la recolección de datos se utilizó una entrevista estructurada con 6 preguntas, realizada en noviembre de 2023 a una docente que trabaja en una escuela pública del estado de Mato Grosso. Para analizar los datos se utilizó como método el análisis de contenido. Como principales resultados se puede observar que existen numerosos factores que impactan en la salud mental y emocional de los docentes, entre ellos: comportamiento inadecuado de los estudiantes, excesiva carga de trabajo, excesiva exigencia y presión por el desempeño, falta de recursos, falta de reconocimiento y aprecio, baja salarios, falta de apoyo de la escuela y de las políticas públicas, ambiente escolar conflictivo, entre otros. Sin embargo, también existen muchas estrategias para afrontar la enfermedad mental, como cuidar la alimentación, practicar ejercicio físico, dormir bien, ser supervisado por un profesional de la salud, tomar medicamentos cuando lo recomiende un médico, recibir apoyo de la escuela, tomar amistades. en el ámbito laboral y el trabajo en equipo, entre otros.

PALABRAS CLAVE: Educación. Salud mental. Salud emocional. Maestros.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental e emocional dos professores é fundamental para garantir seu bem-estar geral. Quando os professores enfrentam sobrecarga de trabalho ou níveis elevados de estresse, eles podem sofrer de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Esses problemas não apenas afetam a qualidade de vida dos docentes, mas também têm um impacto direto na eficácia do



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

seu trabalho. A conexão entre a saúde mental dos professores e a qualidade do ensino é significativa; professores estressados tendem a ter menos energia e motivação, o que pode prejudicar a interação com os alunos e a qualidade do ensino. Portanto, é crucial considerar que a saúde mental dos professores influencia não apenas seu próprio bem-estar, mas também o ambiente educacional e a experiência dos estudantes.

Sendo assim, nasce a necessidade de investigar sobre os fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores e buscar por estratégias para enfrentar esses desafios. Logo, a pesquisa em voga poderá servir de suporte para que os professores consigam lidar com esses problemas de forma mais eficaz e entender os percalços deste caminho.

Nesse contexto, o objetivo deste artigo é investigar os fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores baseado em evidências reais, bem como investigar estratégias de enfrentamento para minimizar esses impactos e propor recomendações para a implementação de práticas e ações que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e sustentem a saúde mental e emocional dos professores.

Para tanto, as perguntas que se buscam responder ao final desta investigação se constituem em: Quais são os principais fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores, e quais estratégias de enfrentamento podem ser utilizadas para minimizar esses impactos? Além disso, quais práticas e ações podem ser implementadas para promover um ambiente de trabalho mais saudável e apoiar de forma eficaz a saúde mental e emocional dos professores?

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a OMS, saúde é definida como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. Uma mente saudável capacita as pessoas a perceberem seu potencial, lidarem com desafios diários e situações estressantes comuns, serem produtivas em suas atividades e ainda contribuir para a comunidade (Lopes; Novais, 2023).

Recentemente, tem-se observado um aumento na prevalência de transtornos mentais e comportamentais entre trabalhadores em vários países, especialmente entre os professores. Estresse, ansiedade, exaustão e dificuldades relacionadas ao sono são sintomas proeminentes dos transtornos psiquiátricos investigados (Lopes; Novais, 2023).

Lourenço e Valente (2023) complementam que a doença mental é um fenômeno crescente em todo o mundo. Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde (2017), mais de 300 milhões de pessoas vivem com algum transtorno mental. Muitas doenças começaram a surgir após a revolução industrial do século XVIII. Além disso, os casos de afastamento por doença no trabalho no Brasil cresceram cerca de 25% entre 2005 e 2015, onde 2,5% dos casos foi por adoecimento mental. Nesse número grande parte se refere a profissão docente.

A carreira docente é desafiadora e multifacetada. No dia a dia, os professores lidam com uma diversidade de necessidades entre os alunos, sendo responsáveis por transmitir conhecimentos e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patricia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

assegurar que cada indivíduo, com suas particularidades culturais e estágios de desenvolvimento físico, possa aprender e aplicar os conceitos de forma equitativa. Dessa forma, o professor desempenha um papel crucial como agente social (Lopes; Novais, 2023, p. 25).

Quando a saúde mental do professor não está em equilíbrio, isso pode impactar diretamente sua qualidade de vida e bem-estar. Educadores que enfrentam esgotamento podem encontrar dificuldades em suas relações pessoais tanto dentro quanto fora da escola (My Life, 2023). Souza, Taborda e Freitas (2021) complementam que quando o assunto é saúde e qualidade de vida do professor, destaca-se que são aspectos essenciais para o desempenho profissional e para promover processos subjetivos que favoreçam estilos de vida dignos e autônomos.

Logo, cuidar da saúde mental dos professores é essencial, pois influencia diretamente sua capacidade de ensinar e de cuidar dos alunos. Educadores que enfrentam dificuldades emocionais podem ter problemas para se concentrar nas atividades, lidar com o estresse e manter um ambiente educacional produtivo. Essa situação impacta negativamente o desempenho acadêmico dos alunos, prejudicando a promoção de um ensino de qualidade e uma formação integral. Do ponto de vista administrativo, a falta de atenção ao bem-estar dos funcionários dificulta a retenção e atração de alunos, acarretando prejuízos financeiros (My Life, 2023).

Ramos *et al.*, (2020) corroboram com tal debate ao afirmarem que a saúde mental dos professores tem um impacto direto no principal objetivo da educação pública. É crucial considerar o problema social de saúde pública criado pelo ambiente abusivo e inadequado oferecido pelo Estado para uma das maiores classes trabalhistas do país. Um dos principais fatores desencadeadores de transtornos psicológicos entre os professores da rede pública nacional é a falta de estrutura para atender às demandas do plano educacional proposto. A remuneração é especialmente desmotivadora, uma vez que, no contexto capitalista, ter condições financeiras adequadas é fundamental para manter a saúde mental, algo que não é garantido aos docentes brasileiros da rede pública. O descaso com políticas públicas de saúde destinadas aos professores reflete o pouco interesse dos representantes do Estado, que muitas vezes são excessivamente remunerados, em relação às amplas classes trabalhistas.

Por muito tempo, a missão do profissional docente foi expandida para além da sala de aula, visando garantir uma integração entre a escola e a comunidade. Além de ensinar, o professor desempenha funções relacionadas à coordenação pedagógica e ao envolvimento com as famílias. O trabalho docente frequentemente está associado a sintomas de ansiedade e outras patologias, devido às exigências físicas, cognitivas e emocionais para alcançar os objetivos educacionais. Essa sobrecarga pode resultar em sintomas clínicos que afetam o desempenho pessoal, social e profissional, impactando também a motivação e o desempenho em sala de aula. No entanto, a manutenção da saúde mental é alcançada por meio de precauções que visam o cuidado com o bem-estar do professor (Souza; Taborda; Freitas, 2021).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

É necessário pensar na qualidade de vida dos professores, pois ela pode ser afetada pelo esgotamento físico e psicológico. A busca por produtividade gera uma pressão intensa, porém é essencial equilibrar todas as atividades com organização e métodos alternativos, garantindo também momentos de lazer entre os compromissos do trabalho e do dia a dia (Souza; Taborda; Freitas, 2021).

Infelizmente, a saúde mental do professor continua a ser vista como uma questão secundária no campo educacional. O professor é frequentemente visto como alguém acostumado a cuidar dos outros, enfrentando dificuldades para reconhecer suas próprias necessidades e cuidar de si mesmo. Isso muitas vezes leva à negação dos sintomas e, conseqüentemente, ao desenvolvimento de problemas de saúde, que são percebidos como um processo individual. Assim, o conceito de um processo coletivo de adoecimento ainda parece ser uma utopia nessa categoria profissional (Almeida *et al.*, 2021).

3. MÉTODOS

A presente pesquisa se classifica com um estudo caso, de abordagem qualitativa e caráter explicativo. Caracterizando cada tipo de método, o estudo de caso é uma abordagem de pesquisa que explora um fenômeno complexo dentro de seu contexto real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos. O estudo de caso é uma estratégia de pesquisa que envolve a coleta e a análise de dados detalhados e aprofundados sobre um caso específico ou um número reduzido de casos, com o objetivo de entender fenômenos contemporâneos e contextualmente situados (Yin, 2014).

A abordagem qualitativa é definida por Minayo (2011) como uma abordagem metodológica que se concentra em compreender a complexidade dos fenômenos sociais e humanos a partir de uma perspectiva detalhada e interpretativa. A pesquisa qualitativa é utilizada para explorar como as pessoas vivenciam e interpretam suas realidades e contextos, oferecendo *insights* profundos sobre comportamentos, práticas e significados.

A pesquisa explicativa é compreendida por Gil (2008) como um tipo de pesquisa que visa identificar e explicar as causas e efeitos de determinado fenômeno. O foco principal é compreender a natureza e a dinâmica das relações entre variáveis, buscando não apenas descrever, mas também explicar os fenômenos estudados. Desse modo, a pesquisa explicativa busca uma compreensão mais profunda dos fenômenos, indo além da mera descrição para oferecer explicações sobre as relações causais e os mecanismos subjacentes aos fenômenos investigados.

Para coletar os dados utilizou-se uma entrevista estruturada com 6 perguntas, a qual foi realizada no mês de novembro de 2023, com uma professora atuante em uma escola pública do estado do estado do Mato Grosso. Sobre a entrevista estruturada, é um método de coleta de dados em pesquisas que se caracteriza por seguir um roteiro rígido e previamente definido. Esse tipo de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patricia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

entrevista é projetado para garantir que todas as perguntas sejam feitas de forma consistente aos entrevistados (Gil, 2008).

Para assegurar o anonimato da professora participante da pesquisa utilizou-se um nome fictício escolhido por ela: Sandy. Sendo assim, este não é o nome real da docente. Reforça-se que a professora assinou o TCLE, que é o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde autoriza que sua fala colhida na entrevista pode ser divulgada neste artigo científico ou em outras publicações futuras.

As perguntas foram realizadas de forma oral com a participante, e ela também respondeu às questões oralmente. A entrevista foi gravada apenas em áudio com uso de um telefone celular. Tais questões respondidas pela professora foram as seguintes:

1) Há quanto tempo atua na Educação? Nesse período você já adoeceu mentalmente ou emocionalmente e precisou de afastamento do trabalho? Se sim, poderia falar um pouco sobre os fatores que levaram a esse adoecimento e afastamento?

2) Quais são os principais fatores no ambiente escolar que podem contribuir para o adoecimento mental dos professores?

3) Em qual etapa/nível de ensino você leciona? Você acredita que os professores independentemente de onde lecionam enfrentam os mesmos (ou parecidos) desafios que afetam sua saúde mental e emocional?

4) Já trabalhou em outros cargos na Educação além da docência? Se sim, atuar nesses cargos também podem impactar na saúde mental e emocional do professor? Quais fatores contribuem para o adoecimento mental do trabalhador ao atuar nesse cargo?

5) Quais são as estratégias mais eficazes que os professores podem utilizar para enfrentar o estresse e minimizar os impactos negativos na saúde mental? Além disso, o que é preciso ser feito não só pelo professor, mas por outras instâncias para esse enfrentamento?

6) O que a administração escolar pode fazer para ajudar a prevenir o adoecimento mental entre os professores e criar um ambiente de trabalho mais saudável?

Para analisar os dados, utilizou-se a análise de conteúdo, que segundo Bardin (2016) tal método pode ser entendido como uma técnica de pesquisa utilizada para a análise sistemática e objetiva de textos e outros conteúdos de comunicação. Esta abordagem metodológica é empregada para identificar e interpretar os significados presentes em dados textuais ou visuais, com o objetivo de revelar padrões, temas e conceitos subjacentes.

Ressalta-se que além do estudo de caso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica que serviu como aporte teórico para este estudo, bem como para as discussões realizadas nos resultados. Para encontrar trabalhos sobre a temática de pesquisa utilizou-se como plataforma de busca “Google Acadêmico” com uso dos seguintes termos: “Saúde mental do professor” e “Saúde emocional do professor”. Os artigos científicos foram escolhidos de forma subjetiva pelos autores, sem se ater a critérios rigorosos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme elucidado na metodologia deste artigo, foram realizadas 6 perguntas para a professora participante da pesquisa por meio de uma entrevista estruturada. Essas questões foram analisadas por meio da análise de conteúdo e discutidas a luz do referencial teórico presente neste estudo.

Iniciando-se pela primeira questão (1- Há quanto tempo atua na Educação? Nesse período você já adoeceu mentalmente ou emocionalmente e precisou se afastamento do trabalho? Se sim, poderia falar um pouco sobre os fatores que levaram a esse adoecimento e afastamento?) a participante relata o seguinte:

“Atuo na Educação há 6 anos. Desse período 1 ano trabalhei em outro setor e 1 ano fiquei afastada devido a um atestado médico da minha psiquiatra. Logo que ingressei como professora tive um choque bem grande de realidade, pois era bem diferente do que eu imaginava. Pensava que era um serviço mais tranquilo. Ao adentrar na sala de aula ainda por não ter experiência em como lidar com os alunos e a indisciplina dos mesmos eu já comecei a me estressar em excesso. Chegava em casa e chorava, pensava que estava na profissão errada. A indisciplina dos alunos era tão grande e eram tantos os problemas naquela sala de aula que várias vezes pensei em pedir exoneração e desistir da profissão. Acredito que o principal fator para o meu adoecimento mental foi a indisciplina dos alunos e os problemas com brigas entre eles que me levaram a um estresse muito muito grande, além disso, a exigência da escola era em demasia, todos os dias surgiam coisas novas para fazer, projeto para aplicar, ensaio para as crianças apresentarem nas reuniões e datas comemorativas, precisa trabalhar isso e aquilo, precisa mandar o planejamento para a coordenadora, precisa dar reforço, precisa fazer relatório de aluno, precisa elaborar prova, precisa corrigir prova e tarefas, precisa educar aluno, enfim, eram demandas atrás de demandas. Assim, eu não tinha mais tempo para mim. Meus finais de semana eram para preparar atividades ou corrigir alguma e ainda assim 24h eram poucas para mim. Eu segurei ao máximo, tentei ser forte, ficar equilibrada, porém chegou a um ponto em que eu não tinha mais motivação para levantar da cama e ir trabalhar, só pelo fato de pensar como seria meu dia naquela escola. Cheguei a ter crises de choro em sala de aula e precisei me ausentar. Chegou a um momento que tive que pedir ajuda médica, e fui diagnosticada com depressão, então comecei a fazer terapias, tomar medicação e cuidar de mim, tirar tempo para me exercitar e para o lazer. Aos poucos fui melhorando, graças a Deus” (Sandy).

Diante da fala de Sandy, logo no início de sua carreira, ela foi levada a um esgotamento físico e mental excessivo que resultou em adoecimento. Sendo assim, verifica-se que a profissão docente é complexa e influencia diretamente na saúde do professor. Lourenço e Valente (2020, p. 10) dizem que a “profissão docente e o cotidiano escolar, apresentam características que podem afetar diretamente o bem-estar e influenciar a saúde mental deste trabalhador, desencadeando sofrimento psíquico como: estresse, cansaço, fadiga, angústia e desespero”.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

Os autores supracitados acrescentam que os aspectos negativos relacionados às adversidades da vida escolar podem contribuir para o aumento da ansiedade docente e fragilidades em sua saúde mental. Logo, as condições para o trabalho docente nem sempre são satisfatórias, pois o ambiente escolar e a organização do trabalho apresentam características inadequadas (Loureço; Valente, 2020). Sendo assim, evidencia-se que os docentes vivenciam diferentes formas de sofrimento ao confrontar-se com as situações desfavoráveis de suas atividades (Souza; Taborda; Freitas, 2021).

Sandy relata que foi diagnosticada com depressão, a respeito dessa doença Ramos *et al.*, (2020, p. 2) afirmam que a depressão “é mais comum entre os professores que sofrem com o desgaste das salas de aula, pois situações como apatia, estresse, desânimo e desesperança, são os primeiros sinais de que a profissão já não está agradável, e são os principais causadores da doença”.

A professora participante também discorre que em alguns momentos teve crises de choro. Sobre isso Ramos *et al.*, (2020) mencionam que casos de professores que adquiriram transtornos vem se tornando algo comum nessa classe trabalhadora. Traumas de diferentes formas são identificados, como crises de pânico, choro e até desmaios.

Além disso, Sandy conta que a indisciplina e os problemas comportamentais relacionados aos estudantes foram os aspectos nos quais mais interferiram em sua saúde mental. Mais uma vez, Ramos *et al.*, (2020) contribuem com suas ideias ao sublinharem que os alunos já chegam ao ambiente escolar com más condutas e vícios que se tornam problemas em classe, onde quase sempre atrapalha o andamento da aula. Logo, a agressividade e a indisciplina comportamental são prejudiciais ao professor e sua saúde, bem como para os próprios alunos.

Ainda sobre a fala da professora, ela comenta que necessita levar atividades da escola para realizar em casa, pois caso contrário não consegue cumprir com seus afazeres. Ressalta-se que geralmente na rede pública de ensino, o professor tem o dia da semana para realizar o planejamento. O tempo do planejamento muitas vezes excede o necessário e o docente precisa ficar dentro do prédio escolar ou levar tarefas para finalizar em casa (Ramos *et al.*, 2020).

Almeida *et al.*, (2021, p. 14771) também reiteram que “as atribuições destinadas ao professor geram sobrecarga de trabalho. Não há uma separação nítida do ambiente laboral e da vida pessoal, o professor leva trabalho para casa em atividades como planejamento de aulas, correção e avaliação de atividades”, além de resolver problemas administrativos e participar de reuniões. Esse acúmulo de trabalho leva o docente ao comprometimento físico e mental.

Ademais, Sandy destaca que pensou em abandonar a profissão. Isso é comum acontecer, a função do professor, devido a vários elementos como os citados pela participante, “passou a ser desumanizada, afastando possíveis profissionais que fariam a diferença, tornando a profissão indesejada e taxada de nociva à saúde” (Ramos *et al.*, 2020, p. 03). Recentes pesquisas pelo mundo vêm mostrando que o professor é um dos servidores públicos que mais abandonam o cargo. Os principais motivos são os danos à saúde causados pela função. (Ramos *et al.*, 2020).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

Concluindo tais discussões, Lopes e Novais (2023) dizem que ser professor pode ser uma fonte de satisfação e realização pessoal. Mas, ao mesmo tempo, tal profissão é carregada de inúmeros desafios, também pode trazer frustração, ansiedade frequentes ou outros problemas, afetando o desempenho no trabalho e na saúde pessoal.

Dando prosseguimento a segunda questão (2- Quais são os principais fatores no ambiente escolar que podem contribuir para o adoecimento mental dos professores?), Sandy descreve:

“Muitos são os fatores que podem levar o professor a adoecer mentalmente, como já mencionei na primeira questão, um dos maiores desafios é lidar com a indisciplina dos alunos, ou seja, com problemas comportamentais. As salas muitas das vezes são superlotadas, isso dificulta demais nosso trabalho, porque são muitos alunos para dar atenção. Outro fator que influencia demais é a carga horária excessiva de trabalho, pois como atualmente o salário é baixo, eu por exemplo preciso acabar pegando aulas adicionais para ter um salário um pouco melhor, mas isso demanda que fiquemos à disposição da escola o tempo todo. Muitos professores como eu trabalham os 3 turnos de um dia. Vejo que os professores são muito desvalorizados, assim a falta de reconhecimento é um grande problema que também afeta a saúde do professor. Além disso, a falta de recursos e apoio são enormes, nós precisamos desenvolver projetos e atividades diferenciadas, mas não temos materiais disponíveis, muitas das vezes precisamos comprar coisas com nosso próprio dinheiro. Mais uma coisa que causa estresse é a pressão administrativa intensa, muita cobrança, muita mesmo. Bem, acho que é isso, a indisciplina, a carga horária excessiva, salário ruim, falta de valorização da profissão, falta de recursos e pressão administrativa são coisas que considerado que contribuí significativamente para o nosso adoecimento. É triste, mas é a verdade” (Sandy).

Mediante relato da professora Sandy, muitos são os fatores que podem contribuir de forma negativa para a saúde mental do professor. Com relação a esses fatores, estudos que investigaram diferentes níveis de ensino (público, privado, fundamental e médio) identificaram sobrecarga de trabalho (com cargas horárias excessivas), violência no ambiente escolar, condições de trabalho desfavoráveis, tensões nas relações entre professores, alunos e a escola, baixos salários, pouca participação no planejamento institucional e nas políticas da escola, falta de apoio dos pais e da administração escolar, pressão por metas de produtividade, sentimento de desvalorização social, insatisfação com o trabalho e desejo de mudança de profissão (Lopes; Novais, 2023).

Portanto, Lopes e Novais (2023, p. 24) afirmam que “o exercício da docência é permeado por condições de trabalho desfavoráveis, como baixos salários, recursos escassos, materiais pedagógicos inadequados, salas de aula superlotadas, relações tensas com os alunos, carga horária excessiva” assim como os fatores apontados por Sandy em sua fala.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

Nessa perspectiva, as situações de conflito do indivíduo com as suas experiências laborativas, como cobrança de prazos rigorosos, baixa remuneração e sobrecarga de trabalho, entre outros fatores podem levar ao risco de sofrimento psíquico (Lourenço; Valente, 2020, p. 1).

Em relação aos fatores que colaboram para o adoecimento mental do professor no estudo de Lopes e Novais (2023) afirma-se que o principal fator se relaciona a sobrecarga de trabalho. Tais autores complementam caber ao professor cumprir o planejamento, projetos, reforço, participar de reuniões, conselhos de classe e eventos, além de seguir diretrizes, objetivos e estratégias para garantir o desenvolvimento e a manutenção do ensino em todos os níveis. Para oferecer uma educação de qualidade, o professor deve possuir diversas habilidades. No entanto, embora essas tarefas sejam cruciais para o bom andamento do ensino e o desenvolvimento dos alunos, seu excesso pode levar ao desgaste do professor (Lopes; Novais, 2023).

A saúde do professor requer muitos cuidados, já que a carga horária de muitos cobre os três turnos do dia. Os “professores precisam lidar com uma construção abusiva de horas-aula para conquistar uma remuneração mais próxima da desejada e ainda assim bem distante da justa” (Ramos *et al.*, 2020, p. 05).

Souza, Taborda e Freitas (2021) também discutem o assunto descrevendo que os docentes trabalham muito mais do que o programado, fato este que propicia o adoecimento, juntamente com os fatores de sobrecarga mental e psíquica com a quantidade e complexidade do trabalho exercido.

Porém, “estudos voltados a *reduzir a sobrecarga nas salas de aula*, devem ser realizados para que recomendações sejam feitas aos órgãos públicos responsáveis pelo organizacional da educação brasileira saúde” (Ramos *et al.*, 2020, p. 04, grifo dos autores).

Por fim, pode-se afirmar que a educação pública brasileira é cercada de problemas estruturais que desencadeiam constantes transtornos ao corpo docente (Ramos *et al.*, 2020). A resolução de tal problema perpassa por inúmeros fatores, mas o principal deles como afirmado está alocado no campo da estrutura do ambiente escolar. A estrutura curricular apresenta inúmeras obrigações ao professor que estão além do alcance do mesmo (Ramos *et al.*, 2020).

Almeida *et al.*, (2021) enfatizam por último, que a indisciplina e a ausência da família no ambiente escolar, este último não citado pela professora, também foram elencadas como uma variável que contribui para o desgaste psíquico do público docente, bem como a dificuldade de relacionamento entre colegas de trabalho e gestores, tópico que comumente não foi mencionado por Sandy durante a entrevista.

Prosseguindo para a terceira pergunta realizada na entrevista (3- Em qual etapa/nível de ensino você leciona? Você acredita que os professores, independentemente de onde lecionam, enfrentam os mesmos (ou parecidos) desafios que afetam sua saúde mental e emocional?) Sandy sublinha:

“Eu atuo nos anos iniciais do Ensino Fundamental, em uma turma de 5º ano, onde leciono várias disciplinas relacionadas a pedagogia: português, matemática, história, geografia, ciências,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

artes, educação física e ensino religioso. Acredito que cada nível de ensino tem seus desafios específicos, como por exemplo, na Educação Básica existem muitos problemas de indisciplina, e acredito eu que na Educação Superior isso não seja um problema, dado que estamos falando de pessoas adultas, mais responsáveis com os estudos. Mas também acredito que muitos fatores que adoecem o professor são comuns a própria profissão de professor, como por exemplo, a falta de recursos e desvalorização, os baixos salários, as exigências administrativas. Ou seja, todos os professores estão a mercê desses problemas independentemente da etapa ou nível ao qual leciona” (Sandy).

Sendo assim, é possível concluir perante o relato de Sandy, que independentemente do nível de ensino ou etapa que o professor atua, ele enfrenta fontes semelhantes de estressores profissionais. Lopes e Novais (2023) em sua revisão de literatura mostram que os fatores que contribuem para o adoecimento do professor nos trabalhos analisados em sua pesquisa foram comuns em todos os níveis de ensino e estavam relacionados à organização do trabalho, falta de conscientização, problemas de comportamento dos alunos, apoio familiar desajustado e ambiente físico inadequado.

Em contrapartida, Lourenço e Valente (2020) situam que lidar com o conflito não é uma tarefa fácil para o professor, e isso agrava ainda mais a depende da clientela de alunos que ele atende. A categoria docente associada ao Ensino Fundamental e Médio é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e altas demandas de trabalho, tendo que assumir tarefas extracurriculares, reuniões, atividades adicionais e pressão do tempo, além de lidar com o mau comportamento frequente dos alunos.

Em relação à quarta pergunta (4- Já trabalhou em outros cargos na Educação além da docência? Se sim, atuar nesses cargos também podem impactar na saúde mental e emocional do professor? Quais fatores contribuem para o adoecimento mental do trabalhador ao atuar nesse cargo?) a professora entrevistada responde o seguinte:

“Sim, já trabalhei 1 ano na coordenação pedagógica. O cargo em si possui muitos desafios e a pessoa precisa estar preparada psicologicamente para atuar no mesmo, pois você enquanto coordenador pedagógico precisa lidar com os problemas da escola como um todo, precisa lidar com os alunos, com os pais ou responsáveis e com os professores. O estresse gerado nesse cargo é maior do que atuar em sala de aula, pelo menos para mim, pois as exigências burocráticas são cada vez maiores, o nosso órgão pede coisas para ontem, ou seja, é a maior correria do mundo. Sem mencionar muitos pais que não sabem conversar e partem para a agressão verbal. Além disso, quando o professor não consegue lidar com um problema em sala de aula ele manda o aluno para que eu possa resolver. Outro grande desafio é que muitos professores não cumprem com seus deveres e a cobrança lá de cima vem em cima da gente. Por incrível que pareça existem professores muitos descompromissados com a educação e com o seu trabalho, não fazem o planejamento, não participam das reuniões e dos eventos, os alunos reclamam de suas aulas, não preenche o diário



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

corretamente e quando são cobrados ainda acham ruim, isso tudo tem como consequência um desgaste enorme, que interfere na saúde mental e emocional. Sendo bastante sincera, eu não sei dizer se compensa ganhar mais para passar mais raiva do que já passamos em sala de aula” (Sandy).

Mediante fala da professora, ela afirma que o cargo de coordenação pedagógica é muito desafiador, pois este cargo precisa lidar não somente com os alunos, mas com os seus pais ou responsáveis, bem como com os professores, além das exigências burocráticas. Em sua visão o cargo mencionado pode impactar de forma negativa na saúde mental e emocional do professor se o indivíduo não estiver bem e preparado psicologicamente. Ainda na opinião de Sandy, atuar na coordenação é mais desgastante e estressante que atuar na docência. Sendo assim, verifica-se que não somente o cargo de docente gera estresse e esgotamento ao profissional, mas demais cargos na área da Educação também podem levar o profissional ao adoecimento mental.

Corroborando com tal apontamento destaca-se que a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera a profissão ligada à Educação como uma das profissões mais estressantes, pois a docência tornou-se uma atividade desgastante, com claros reflexos na saúde física e mental e no desempenho profissional (Lopes; Novais, 2023; Ramos *et al.*, 2020).

Para a quinta questão (5- Quais são as estratégias mais eficazes que os professores podem utilizar para enfrentar o estresse e minimizar os impactos negativos na saúde mental? Além disso, o que é preciso ser feito não só pelo professor, mas por outras instâncias para esse enfrentamento?) Sandy diz que:

“Os professores podem praticar exercício físico, se alimentar de forma saudável, conversar sobre suas preocupações e problemas com alguém de confiança, fazer terapia frequentemente com um psicólogo, mesmo se sentindo bem, pois assim poderá evitar o adoecimento mental. Ser uma pessoa organizada com suas atividades e afazeres, pois isso gera menos estresse. Estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoa, dado que isso é crucial para manter o equilíbrio. Separar tempo para o seu lazer e para fazer coisas que gosta. Dormir bem. Na escola procurar fazer amigos e trabalhar em equipe, promovendo um espaço saudável entre os profissionais. Em casos mais graves procurar um psiquiatra e tomar a medicação por ele indicada. Além disso, a escola (o governo) deveria promover políticas públicas voltadas para a valorização do professor como aumento nos salários, diminuição de alunos por turmas, disponibilidade de materiais e demais políticas que promovam a saúde mental do professor. Hoje nas escolas não se tem profissionais da saúde disponíveis nem para os alunos e muito menos para os professores” (Sandy).

Lopes e Novais (2023) concordam com a entrevistada ao mencionar que o professor precisa manter alguns cuidados pessoais com o sono, a alimentação, a prática de atividades físicas e menos cobrança a si mesmo. Bem como, participar de treinos cognitivos e comportamentais podem ajudar no gerenciamento do estresse.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

Lourenço e Valente (2020) também vem discutir a respeito do que Sandy enfatizou no final de sua fala, ao dizer que existe a necessidade da promoção de políticas públicas para a construção de uma rede de ajuda mútua para o encaminhamento dos docentes que precisam de suporte psicológico e se sintam afetados pelas intempéries do cotidiano educacional. Há que se pensar em estratégias de promoção de saúde e prevenção de danos, por meio de intervenções de educação continuada e encaminhamentos adequados, como forma de proteger a saúde mental dos professores.

Analogamente, Lopes e Novais (2023) reiteram ser necessário considerar políticas educacionais voltadas para a saúde mental e emocional do professor, rever os salários, promover treinamento profissional e condições de trabalho, disponibilidade de recursos e estrutura adequada.

Ainda, paralelo ao debate realizado Almeida *et al.*, (2021) salientam a necessária urgência de serviços que disponham de campanhas de promoção e prevenção relacionadas a saúde mental docente, bem como a construção de estações de fala e discussão sobre sofrimento psíquico. Também é viável que sejam criados espaços de construção de metas com a participação dos professores, a fim de estimular o cuidado mútuo e luta pela resolução de conflitos.

Conclui-se, portanto, que humanizar o ambiente escolar e investir na saúde mental do professor, perpassam por políticas públicas, que garantam investimento público, campanhas de incentivo, valorização profissional e salarial. Uma jornada de trabalho mais digna e que permita ao profissional ter tempo para realizar averiguações rotineiras de saúde e tomar medidas de prevenção. A valorização salarial é crucial para atender às necessidades financeiras e compensar os desgastes da profissão, que atualmente afetam tanto a saúde física quanto a mental dos profissionais. Para construir uma sociedade livre de desigualdades e rica em satisfação, é essencial garantir igualdade de oportunidades. Essas oportunidades só surgem quando a educação é completa, e para que isso aconteça, todos os envolvidos na vida escolar precisam estar saudáveis (Ramos *et al.*, 2020).

Em relação à sexta e última questão (6-O que a administração escolar pode fazer para ajudar a prevenir o adoecimento mental entre os professores e criar um ambiente de trabalho mais saudável?) a professora cita que:

“Evitar chamar a atenção do profissional na frente dos colegas pode evitar estresse e constrangimento para o professor. Promover dinâmicas que visem o bem-estar do docente e o trabalho em equipe. Resolver os conflitos por meio do diálogo. Ajudar e apoiar o professor diante de um problema. Disponibilizar recursos e suporte para o planejamento e as ações dos professores. Não exigir dos docentes participação em reuniões fora do seu horário de seu trabalho. Fomentar sempre um ambiente de trabalho colaborativo e de reconhecimento. Motivar os professores e elogiar sempre que o mesmo fizer por merecer. Promover a formação contínua para o manejo do estresse” (Sandy).

A este respeito, é importante que a escola enxergue o professor como um ser humano, que precisa de cuidados em todas as suas dimensões para além da área profissional. Apesar de desempenhar um papel social, a escola funciona como uma empresa, onde a gestão escolar precisa oferecer suporte para que o exercício do profissional seja saudável (My Life, 2023).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

De acordo com dados disponíveis no site My Life (2023), a gestão escolar preocupada com a saúde mental dos docentes pode e deve evitar turmas lotadas de alunos; evitar passar atividades para o professor realizar em casa; não agendar reuniões frequentes e/ou prolongadas; promover ações que motive e engaje os professores; promover eventos sociais na escola; não atrasar o pagamento de salários e benefícios; evitar o adiamento de férias. Além disso, o reconhecimento do profissional docente por parte da escola, motiva o desempenho profissional (Souza; Taborda; Freitas, 2021).

Lourenço e Valente (2020) acrescentam que quando as situações de sofrimento se agravam, pode haver risco de desenvolvimento de patologias. Por isso, é fundamental que todos os envolvidos na gestão escolar se empenhem em criar espaços para relaxamento e troca de experiências, integrados a intervenções. Essas medidas visam prevenir danos e promover a saúde mental dos professores, antes que surjam doenças mentais e afetem sua saúde.

Por fim, é fundamental que a escola reconheça a importância da saúde mental do professor e forneça os recursos e o suporte necessários. Ter esse cuidado não é apenas uma questão de responsabilidade, mas também é fundamental para a educação de qualidade e para o bem-estar emocional e físico de quem faz o ensino acontecer. Uma das maneiras de a escola cuidar da saúde mental do professor é incentivá-lo a buscar ajuda profissional quando necessário, e garantir que eles tenham acesso a recursos de saúde mental, como terapeutas ou serviços de acolhimento (My Life, 2023).

5. CONSIDERAÇÕES

As questões abordadas neste estudo forneceram uma base inicial para refletir sobre a docência e suas influências na saúde mental dos professores, especialmente no que diz respeito às situações diárias que contribuem para seu sofrimento psicológico.

A pesquisa revelou que diversos fatores impactam a saúde mental e emocional dos professores, incluindo comportamentos inadequados dos alunos, carga de trabalho excessiva, pressão excessiva por desempenho, falta de recursos, ausência de reconhecimento e valorização, baixos salários, carência de suporte por parte da escola e políticas públicas, e um ambiente escolar conflituoso, entre outros.

Apesar desses desafios, é possível adotar estratégias para promover a saúde mental e emocional dos docentes, como manter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos regularmente, garantir um bom sono, buscar acompanhamento profissional quando necessário, seguir orientações médicas e utilizar medicação conforme prescrição, receber apoio da escola, cultivar amizades no ambiente de trabalho, e colaborar em equipe, entre outras práticas.

Por fim, espera-se que este estudo reforce a importância de realizar pesquisas sobre a saúde dos professores, visando gerar conhecimentos que contribuam para a melhoria das condições de saúde mental e emocional dessa categoria profissional. As evidências apresentadas ao longo deste



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patrícia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

trabalho sugerem que os problemas de saúde mental enfrentados pelos professores estão relacionados a condições insatisfatórias na gestão do trabalho e na promoção da saúde no ambiente escolar atual. Essas questões não apenas destacam a necessidade urgente de intervenções mais eficazes, mas também ressaltam a relevância desses temas no campo da saúde coletiva. A partir disso, é fundamental promover estudos contínuos e abrangentes que ajudem a desenvolver estratégias e políticas voltadas para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para os educadores.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Luana Mara Pinheiro. Saúde mental docente: um olhar para o profissional da rede pública de ensino. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p. 14769-14786, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/24559>. Acesso em: 10 jan. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Traduzido: Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

LOPES, Lusimar Araujo dos Santos; NOVAIS, Lucimar de Freitas. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na Educação Básica. **Revista AembrA - Ra**, v. 5, n. 10. p. 24-47, 2023. Disponível em: <https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/alembra/article/view/570>. Acesso em: 10 mar. 2024.

LOURENÇO, Vanessa Ramos; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti. A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e593985964, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343221536_A_docencia_e_o_cotidiano_da_escola_publica_influencias_na_saude_mental_do_professor. Acesso em: 05 dez. 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria método e criatividade**. 34. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

MY LIFE. Saúde mental do professor deve ser preocupação para as escolas. **MY LIFE**, 2023. Disponível em: <https://blog.mylifesocioemocional.com.br/saude-mental-do-professor/>. Acesso em: 04 fev. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha "Vamos conversar"**. [S. l.]: OPAS, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-3-2017-com-depressao-no-topo-da-lista-causas-problemas-saude-oms-lanca-campanha-vamos>. Acesso em: 05 mar. 2024.

RAMOS, Lázaro Saluci *et al.* O ambiente escolar incapaz de assegurar a saúde mental do professor: uma revisão literária. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Sup., n. 49, e3416, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3416>. Acesso em: 10 dez. 2023.

SOUZA, Vinícius Garcia Rodrigues de; TABORDA, Jferson Camargo; FREITAS, Cledione Jacinto de. Desgaste da saúde mental do docente da Educação Básica no interior do Mato Grosso do Sul. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 8, n. 41, p. 79-88, 2021. Disponível em:



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

FATORES QUE IMPACTAM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
Wagner Mendes da Silva, Amanda Ingrid Leandro Dias, Claudio Cruz de Oliveira, Fernanda América dos Santos França,
Janeide Rodrigues de Oliveira Ricardo, Lucinete Dias Ferraz, Patricia Borges Ferreira, Valéria Augusta Cruz Pinto,
Vanessa Mazeni da Silva, Waldeir Ferreira Pessoa

<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/5101>. Acesso em: 15 dez. 2023.

YIN, Robert. K. **Estudo de Caso**: Planejamento e Métodos. 5 ed. Porto Alegre: Bookman, 2014.