CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS
CURSO DE LICENCIATURA EM
PEDAGOGIA

ENTRE A SOBRECARGA E O ADOECIMENTO: OS EFEITOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

WANNESA FELIX DOS SANTOS

PATOS – PB
2026.1

WANNESA FELIX DOS SANTOS

ENTRE A SOBRECARGA E O ADOECIMENTO: OS EFEITOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Coordenação de TCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia como requisito obrigatório para obtenção do título de Licenciado em Pedagogia.

Orientador: Prof. Esp. Weslley Alberto Meneses Brilhante

PATOS - PB
2026.

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Santos, Wannesa Felix dos.
S237e Os Efeitos da Intensificação do Trabalho Docente na Saúde Mental dos Professores: uma revisão integrativa da literatura. / Wannesa Felix dos Santos. – Patos – PB: UNIFIP, 2026.
19 fls.

Orientador (a): Prof. Esp. Weslley Alberto M. Brilhante.
Artigo, Graduação Licenciatura em Pedagogia.

1. Trabalho docente. 2. Saúde mental. 3. Adoecimento psíquico. I. Título. II. Centro Universitário – UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 37
Yasmim Caroline A. Nóbrega – Bibliotecária. CRB 15/1086

FOLHA DE APROVAÇÃO

OS EFEITOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

WANNESA FELIX DOS SANTOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Coordenação de TCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia como requisito obrigatório para obtenção do título de Licenciado em Pedagogia.

Prof. Esp. Weslley Alberto Meneses Brilhante

Aprovado no dia 26/05/2026

Documento assinado digitalmente
gov.br
WESLLEY ALBERTO MENESES BRILHANTE
Data: 05/06/2026 22:45:01-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Esp. Weslley Alberto Meneses Brilhante
ORIENTADOR

Documento assinado digitalmente
gov.br
IRINALDO CAETANO MARQUES
Data: 05/06/2026 18:31:11-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Me. Irinaldo Caetano Marques
MEMBRO I

Documento assinado digitalmente
gov.br
ROZEANE PEREIRA LUSTOSA
Data: 05/06/2026 17:52:51-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª Ma. Rozeane Pereira Lustosa
MEMBRO II

PATOS – PB
2026.1

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus filhos, essência mais bonita da minha existência. Foi por vocês, e muitas vezes através de vocês, que encontrei forças para continuar quando o caminho parecia difícil. Vocês são meu amor mais puro, meu maior propósito e a mais linda página da história que construo todos os dias.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, antes de tudo, a Deus, por ter sido luz, força e direção durante toda essa caminhada. Em cada momento de medo, dúvida ou cansaço, foi n'Ele que encontrei refúgio. E à Nossa Senhora Aparecida, minha eterna gratidão pela intercessão silenciosa e acolhedora, por sempre ouvir minhas orações e conduzir meu coração até seu Filho.

Aos meus pais, dedico uma parte imensa dessa conquista. Foram eles que, mesmo diante das limitações da vida, me ensinaram os maiores valores que carrego comigo. Meu pai, que tantas vezes relembra sua história simples e difícil, e minha mãe, que não pôde concluir os estudos, mas que juntos fizeram dos sonhos dos filhos uma prioridade. Foram eles que me ensinaram que o estudo é uma herança que ninguém pode tirar. E eu me agarrei nisso com todo o meu coração.

À minha mãe, em especial, meu amor e gratidão mais profundos. Por cada vez que cuidou dos meus filhos para que eu pudesse estudar, por cada gesto silencioso de cuidado e dedicação. Ao meu irmão, obrigada por também fazer parte desse processo, sendo apoio e presença quando precisei.

Ao meu esposo, minha eterna gratidão. Sem o seu incentivo, sua força e seu amor traduzido em atitudes, eu não teria chegado até aqui. Você foi meu chão nos dias difíceis, meu maior incentivador e aquele que fez esforços imensos para que esse sonho se tornasse possível. Cada vez que cuidava dos nossos filhos para que eu pudesse estudar, você me dizia "eu te amo" da forma mais bonita que existe.

Aos meus pequenos, Gabriel e Maria, todo o meu amor. Mesmo tão pequenos, vocês foram e são minha maior força e o meu farol. Cada esforço, cada conquista e cada sonho têm vocês como razão maior. Foi por vocês e com vocês no coração que cheguei até aqui.

Ao meu orientador, Wesley Alberto Meneses Brilhante, minha gratidão e reconhecimento. Obrigada por conduzir este trabalho com tanta dedicação, paciência e maestria, suas orientações foram fundamentais para que eu pudesse chegar até aqui, seu apoio tornou a caminhada mais leve. Além disso, aproveito para agradecer aos examinadores da banca, Irinaldo Marques e Rozeane Lustosa por terem aceitado o convite. è um prazer tê-los nesse momento tão significativo com suas contribuições que são fundamentais para esse trabalho.

Minha gratidão também à minha família e em especial a alguns amigos que nunca negaram apoio, acolhimento e ajuda quando precisei. Vocês fazem parte dessa conquista.

Por fim, agradeço às amizades que a faculdade me presenteou, especialmente Natália, Felipe, Liliane, Kallyne e Yana. Deus, em sua infinita sabedoria, sabia exatamente o que fazia quando cruzou nossos caminhos e nos colocou para viver essa trajetória juntos. Cada um, com sua essência, suas dores, suas histórias e particularidades, foi peça fundamental nessa caminhada. Vocês foram abrigo nos dias difíceis, força quando o peso da caminhada parecia insuportável e luz nos momentos em que pensei em desistir. Não tenho palavras suficientes para expressar o quanto sou grata pela vida de cada um de vocês. A faculdade nos apresentou como colegas, mas a vida nos transformou em família. Vocês seguraram minha mão quando eu não conseguia mais caminhar sozinha, dividiram medos, sonhos, lágrimas, angústias e conquistas. Essa vitória também pertence a vocês, porque ninguém atravessa uma jornada tão intensa sozinho. Levarei cada um de vocês comigo para sempre, guardados na parte mais bonita do meu coração

ENTRE A SOBRECARGA E O ADOECIMENTO: OS EFEITOS DA INTENSIFICAÇÃO DO TRABALHO DOCENTE NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Wannesa Felix dos Santos[1]

Weslley Alberto Meneses Brilhante[2]

RESUMO

O objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar os fatores presentes no contexto educacional os quais contribuem para o adoecimento psíquico dos professores. Quanto ao percurso metodológico, fez-se uso do método da Revisão Integrativa da Literatura, com abordagem qualitativa e de cunho descritivo. Os resultados e discussão dos estudos analisados proporcionaram uma reflexão acerca dos principais desafios enfrentados pelos professores da atualidade, bem como as consequências da sobrecarga do fazer docente. Os principais pontos desta pesquisa aprofundaram o entendimento sobre o impacto desses fatores na saúde mental dos professores, deixando evidente que a precarização das condições de trabalho e a intensa cobrança por bons resultados torna-se um peso que, muitas vezes, é insustentável. espera-se que esta pesquisa colabore para um maior aprofundamento de estudos sobre esta temática, reforçando os cuidados que os docentes devem ter com sua saúde mental não só no ambiente escolar, mas também na vida social.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho Docente; Saúde Mental; Adoecimento Psíquico.

ABSTRACT

The overall objective of this research is to analyze the factors present in the educational context that contribute to the mental health problems of teachers. Regarding the methodological approach, the Integrative Literature Review method was used, with a qualitative and descriptive approach. The results and discussion of the analyzed studies provided a reflection on the main challenges faced by teachers today, as well as the consequences of the overload of teaching. The main points of this research deepened the understanding of the impact of these factors on the mental health of teachers, making it clear that the precariousness of working conditions and the intense demand for good results becomes a burden that is often unsustainable. It is hoped that this research will contribute to a greater deepening of studies on this topic, reinforcing the care that teachers should take with their mental health not only in the school environment, but also in their social life.

KEYWORDS: Teaching Work; Mental Health; Mental Health Problem.

1 INTRODUÇÃO

[1] Acadêmica do Curso de Pedagogia do Centro Universitário de Patos - UNIFIP

[2] Docente do Centro Universitário de Patos -UNIFIP

A escola, que sempre foi vista como o lugar do conhecimento, hoje tem se mostrado um ambiente cheio de desafios e muita pressão para os professores. A realidade desses profissionais está cada vez mais preocupante, porque, longe daquela ideia idealizada da profissão, muitos acabam sofrendo com problemas de saúde mental. A sobrecarga de tarefas, os inúmeros desafios do dia a dia e a cobrança constante por resultados são fatores que afetam diretamente o bem-estar e a saúde emocional dos educadores.

Nesse contexto, é pertinente destacar que o sofrimento psíquico entre professores tem se consolidado como uma das principais problemáticas no âmbito educacional, revelando-se um fenômeno de natureza estrutural, profundamente relacionado às condições de trabalho e às exigências cada vez maiores impostas ao exercício da docência (MARTINS, 2025).

Além disso, ressalta-se que a ausência de políticas públicas efetivas voltadas para a saúde do trabalhador da educação, a falta de recursos pedagógicos, turmas numerosas, violência, exigências, situações de indisciplina, recaem sobre o professor, ampliando ainda mais os riscos de adoecimento de natureza emocional.

A fragilidade psíquica dos professores é uma questão de relevância urgente tanto no contexto social como educacional. Desconsiderar esse problema é comprometer não apenas o bem estar desses profissionais, mas também a qualidade da educação como um todo.

Em conformidade com Dejours (2012), condições de trabalho e ambientes hostis são fatores determinantes para o surgimento do sofrimento mental, tendo em vista que impactam diretamente a saúde mental dos professores e a qualidade do ensino, uma vez que o bem-estar do professor e um ambiente educacional saudável são elementos essenciais para o desenvolvimento integral do estudante.

Isso posto, pretende-se, com esta pesquisa, aprofundar o entendimento sobre o impacto desses fatores na saúde mental dos professores, deixando evidente que a precarização das condições de trabalho e a intenção cobrança por bons resultados torna se um peso que, muitas vezes, é insustentável. Sendo assim, pode-se afirmar que este estudo não se limita a constatar problemas, mas busca se aprofundar em suas causas, buscando possivelmente ações que visem a valorização e a proteção da saúde psíquica dos educadores, que são a base da nossa educação. Ademais, a falta de suporte e reconhecimento, a sobrecarga de trabalho e as cobranças excessivas por resultados no contexto educacional são os principais fatores que contribuem para o adoecimento psíquico dos professores, no entanto, analisar como ocorrem esses fatores é essencial, então

buscou-se de forma específica analisar as principais fontes de estresse e sobrecarga que os educadores enfrentam em sua rotina profissional, bem como identificar as consequências do adoecimento psíquico na carreira docente e para a qualidade do processo de ensino aprendizagem, discutindo assim, como as pressões por desempenho e busca por resultados afetam a saúde mental dos docentes para só depois avaliar a percepção dos professores sobre a falta de apoio institucional e o reconhecimento profissional.

Na perspectiva de Pereira et al (2025, p.5), a saúde mental é a habilidade do sujeito interagir coletivamente e individualmente, tendo consciência de suas limitações, responsabilidades e convivência com os outros. Então, quais fatores no contexto educacional contribuem para o adoecimento psíquico dos professores?

A sociedade em si, sempre busca o foco do problema ocasionado na aprendizagem da criança e quando a escola é procurada, a cobrança recai sobre o professor que precisa lhe dar com sala de aula, pais, documento burocráticos e ainda dá conta do seu ambiente familiar.

Considerando o exposto, objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar os fatores presentes no contexto educacional os quais contribuem para o adoecimento psíquico dos professores. Para isso, foram delimitados os seguintes objetivos específicos: (1) identificar as principais fontes de estresse e sobrecarga que os educadores enfrentam em sua rotina profissional; (2) compreender as consequências do adoecimento psíquico na carreira docente e para a qualidade do processo de ensino aprendizagem; (3) discutir como as pressões por desempenho e busca por resultados afetam a saúde mental dos docentes.

No que concerne à justificativa, tem-se a ênfase nos seguintes aspectos: social, acadêmico e pessoal. Quanto à relevância social, este estudo promove uma reflexão acerca da rotina dos docentes dentro e fora da sala de aula, bem como a sobrecarga de trabalho pode ocasionar prejuízos para sua saúde mental/emocional. No viés acadêmico, destaca-se que, futuramente, outras pessoas poderão fazer uso deste trabalho como aporte teórico para pesquisas que abordem a mesma temática.

Por fim, evidencia-se a pertinência pessoal, uma vez que a autora deste artigo deseja compreender quais fatores contribuem para o adoecimento psíquico dos professores especialmente no contexto das salas de aula contemporâneas.

Como forma de melhor organização e estruturação deste estudo, as seções foram definidas da seguinte maneira: percurso metodológico, resultados e discussões, e considerações finais.

No percurso metodológico, apresenta-se a revisão integrativa da literatura utilizada

na pesquisa, com destaque para a elaboração de um organograma, o qual evidencia a quantidade de artigos selecionados para análise. Nos resultados e discussões, foram examinadas as principais fatores que influenciam significativamente no adoecimento psíquico dos docentes identificados. Por fim, nas considerações finais, são sintetizadas as principais conclusões do estudo.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Para a concretização deste estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico de pesquisas que tratam da temática abordada neste trabalho. Essa etapa deve ser a primeira em qualquer tipo de pesquisa científica, com o fim de revisar a literatura existente e não redundar o tema de estudo ou experimentação (MACEDO, 1995, p. 13). Para isso, foram feitas buscas no Google Acadêmico, fonte de pesquisa confiável para estudo de trabalhos publicados, considerando o tema proposto e, a partir dele, foram analisados sobre os principais motivos que levam os professores a adoecer mentalmente, sobretudo no ambiente escolar.

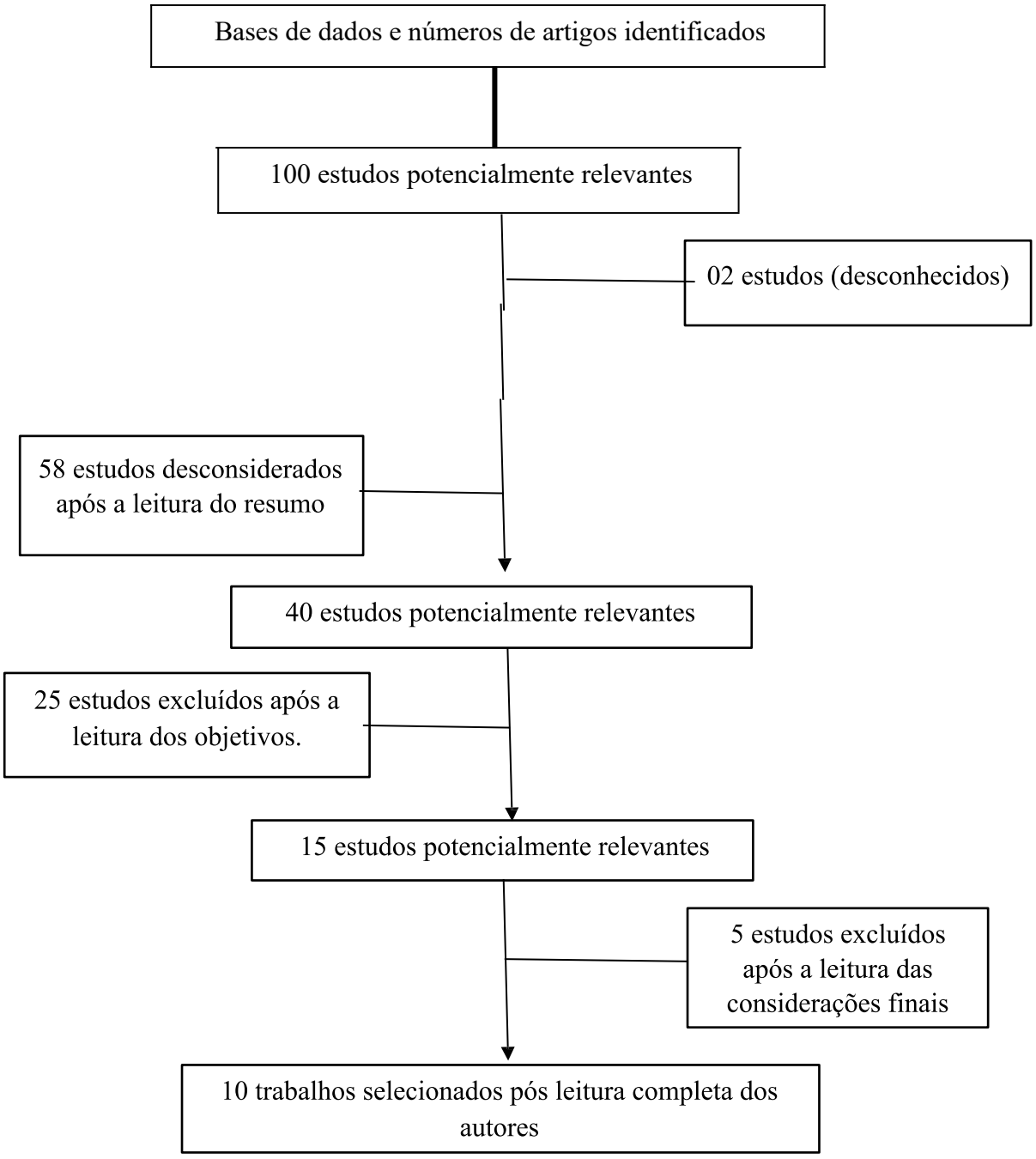
Para que o estudo fosse efetivado com precisão, foram realizadas pesquisas de artigos e teses publicados no Google Acadêmico nos quais se utilizou como critérios de busca o título <O peso de ensinar: o adoecimento psíquico dos professores>, o período específico foi de 2013 a 2025 e todos os trabalhos selecionados foram publicados na língua portuguesa e escolhidos de acordo com a forma de publicação, a qual permitia o acesso ao material completo.

Com base nas pesquisas realizadas, foram encontrados entre artigos e teses um total de 100 pesquisas direcionadas ao tema, nas quais foi realizada a leitura do resumo para identificação do objetivo e metodologia aplicada para execução do trabalho. Logo após, foi selecionado 10 trabalhos que tratavam de forma relevante do título do trabalho.

A seleção dos artigos foi feita em três etapas: leitura dos títulos, resumos para triagem inicial e leitura completa dos trabalhos sobre o adoecimento psíquico dos professores, com a realização de fichamento. A análise dos dados seguiu um protocolo sistemático, extraindo informações relevantes para a concretização do estudo, a saber: autor, ano de publicação, objetivos e metodologia.

Para a melhor compreensão, apresenta-se o organograma correspondente às etapas deste estudo.

Organograma 1 : Critérios de seleção para a realização da revisão integrativa da literatura



Fonte: Elaborado pelo autora, 2026

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, apresentam-se os artigos selecionados para a análise da pesquisa, os quais estão estruturados em: autor, ano, título, objetivo e método, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos selecionados.

N°	Autor e ano	Título	Objetivo	Método
01	PEREIRA, Lidiana da Cruz. *et al.,* 2025	O adoecimento psíquico de professores e estratégias para a saúde mental no ambiente de trabalho	Sistematizar as produções científicas nacionais publicadas nos últimos cinco anos (2019 a 2024), com o intuito de identificar as causas e os principais sintomas e/ou adoecimentos psíquicos entre professores e estratégias para a saúde mental no trabalho	Revisão de literatura.
02	SILVA, Selma Gomes da. et al, 2017.	Travessias entre a sala de aula e o consultório: trajetórias docentes, adoecimento e narrativas de sofrimento psíquico de professores .	Discutir possíveis relações e conexões de sentido entre trajetórias docentes e histórias de adoecimento psíquico vivenciado por professores e professoras que recorrem ao Núcleo de Atenção à Saúde do Professor	Tese.
03	NASCIMENTO, Jacione dos Santos; SILVA, Lara Janaina Nascimento, 2025	A intensificação do trabalho docente e suas repercussões na saúde mental dos professores: condições de trabalho, sofrimento psíquico e a desvalorização da profissão	Discutir sobre a temática de saúde mental dentro do contexto educacional, analisando os principais fatores que causam o mal-estar docente e o afastamento.	Revisão de literatura.
04	BRITO, Renato Macedo de, 2020	O sobretrabalho do professor do ensino fundamental como elemento colaborador ao seu adoecimento psíquico.	Analisar a colaboração da organização flexível da atividade docente em rede particular no adoecimento psíquico dos professores.	Pesquisa de investigação qualitativa.
05	PENTEADO, Regina Zanella; NETO, Samuel de Souza. 2019.	Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão	Apresentar uma leitura crítica da problemática do mal-estar, dos sofrimentos e dos adoecimentos de professores, vinculada à história do trabalho docente, aos modos de ser/estar na ocupação e à cultura do magistério.	Revisão narrativa.
06	PRADO, Cristina Oliveira de Araújo, 2021.	Adoecimento escolar - a saúde física e mental dos professores do ensino fundamental I.	Analisar a relação entre o adoecimento do professor e o processo de ensino.	Pesquisa básica, de natureza descritiva e observacional com abordagem qualitativa.
07	BREUNIG, Yohanna, 2017.	“A grande questão para ser professor é saber criar mecanismos para não adoecer": prazer e	Investigar qual a influência da organização do trabalho na produção de prazer e sofrimento de professores de	Pesquisa de campo qualitativo.

		sofrimento no trabalho e as estratégias elaboradas por docentes de escolas estaduais.	escolas públicas estaduais, considerando também as estratégias elaboradas para evitar o adoecimento.	
08	WALTER, Salete Ines, 2025.	O processo de adoecimento de professores da Rede Estadual de Educação (Marechal Cândido Rondon-PR, 2010 a 2024).	Problematizar e interpretar o processo de adoecimento de docentes da rede pública estadual, no período de 2010 a 2024, com foco no município de Marechal Cândido Rondon, região Oeste do Paraná.	Especialmente fontes orais.
09	BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. et al, 2013.	Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento	Mostrar de que maneira a agenda de atividades no mundo académico tem levado docentes do ensino público superior ao adoecimento.	Questionário respondido por 98 professores de uma universidade pública federal e em entrevistas com 18 deles.
10	CAMPOS, Denise de Jesus Pereira, 2021.	Consequências do adoecimento psicológico para a prática docente	Compreender quais as consequências do adoecimento- psicológico para o docente e como isto afeta sua prática.	De caráter qualitativo, coleta de dados, mediante pesquisa bibliográfica,

Fonte: Elaborada pela autora, 2026

Para a análise crítica dos artigos selecionados, organizou-se o quadro 2, conforme indicado a seguir, a fim de elencar os principais achados e as principais colaborações de cada estudo.

Quadro 2 – Identificação das colaborações dos autores.

N°	Autor e ano	Conclusão
01	PEREIRA, Lidiana da Cruz. et al., 2025	Os estudos apontam dados alarmantes do adoecimento psíquico do trabalhador docente, assim, faz-se necessário intervenções que gerem reflexões sobre as causas, sintomas e processos de autocuidados para os profissionais que atuam na sala de aula. Essas estratégias precisam ser desde informações sobre como amenizar o estresse e ansiedade no campo profissional, bem como a compreensão dos fatores de risco que geram o adoecimento no trabalho.
02	SILVA, Selma Gomes da. et al, 2017.	Foi possível concluir que o sofrimento e o adoecimento docente aparecem associados a uma conjunção de fatores, além dos aspectos conexos às condições reais de trabalho. Esse conjunto de situações mistura-se ao sofrimento subjetivo como dimensão existencial e natural do sujeito na totalidade de suas interações sociais, de trabalho e familiar. Para alguns professores entrevistados, o adoecimento é considerado resultado de situações de estresse que eles vivem no meio familiar e que se agregam aos problemas do trabalho de tal forma que alguns deles não

		conseguem suportar.
03	NASCIMENTO, Jacione dos Santos; SILVA, Lara Janaina Nascimento, 2025	Estudos revelam que o espaço escolar deveria ser um ambiente de construção coletiva do saber, mas tornou-se um local de adoecimento, que urge refletir sobre as práticas educacionais, como também as políticas que promovam a saúde do trabalhador da educação. A prática preventiva e a promoção de um ambiente escolar saudável devem ser priorizadas, com o objetivo de garantir a qualidade da educação quanto para proteger os sujeitos que nela atuam.
04	BRITO, Renato Macedo de, 2020	Observa-se que dentre os aspectos presentes no cotidiano da atividade deste profissional, as circunstâncias que envolvem o excesso de trabalho e as condições para à sua efetuação, são significadas pelo próprio professorado como sendo os principais colaboradores ao seu sofrimento, uma vez que tais circunstancias inviabilizam o seu descanso e trazem dificuldades à sua atuação.
05	PENTEADO, Regina Zanella; NETO, Samuel de Souza. 2019.	A revisão narrativa mostrou serem crescentes o interesse, a importância e o status de cientificidade atribuídos à problemática do mal-estar, sofrimento e adoecimento de professores, tanto no campo da educação como na saúde coletiva, e afirmou a necessidade de abordagens interdisciplinares.
06	PRADO, Cristina Oliveira de Araújo, 2021.	Conclui-se então, aqui as questões intrínsecas a esses fatores citados, tais como a indisciplina dos alunos e a falta de acompanhamento dos pais que estão entre os causadores de sintomas como irritabilidade, insônia, cansaço mental, estados de depressão e ansiedade que acometem os profissionais deste seguimento de ensino.
07	BREUNIG, Yohanna, 2017.	Percebe-se que devido à sobrecarga de trabalho e implicação que o fazer docente exige, muitos professores acabam percebendo reflexos na sua saúde (física e mental).
08	WALTER, Salete Ines, 2025.	Tornou-se evidente que o adoecimento docente não decorre de causas isoladas ou individuais, mas resulta de um conjunto complexo de determinações sociais, políticas e econômicas.
09	BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. et al, 2013.	O aprofundamento da análise das informações obtidas na pesquisa nos colocou diante de elementos que denotam a tendência de que há uma relação direta entre sofrimento/adoecimento e atividades realizadas em contato com estudantes, o que tende a corroborar o que vem sendo apresentado pela literatura que destaca a ocorrência de casos de síndrome de burnout entre professores.
10	CAMPOS, Denise de Jesus Pereira, 2021.	Conclui-se, então, que a profissão docente é vista como aquela que cuida do outro, onde até mesmo para o profissional existe uma negação dos sintomas de sofrimento levando ao adoecimento psicológico, em que o sofrimento ainda é pouco discutido.

Fonte: Elaborada pela autora, 2026

De acordo com os estudos analisados referentes ao peso de ensinar: o adoecimento psíquico dos professores, é possível descrever as contribuições que os autores tiveram para a construção desta pesquisa.

Com diz Pereira et al. (2025) é necessário que haja intervenções nas causas do adoecimento psíquico dos professores, cuidando assim, dos profissionais da educação compreendendo que os mesmos precisam está psicologicamente bem física e mentalmente para realização de um bom trabalho. Dizem Dalcin e Carlotto (2017, p.754) que “a ilusão pelo trabalho aumenta em relação à maior utilização de estratégias de controle e diminui em relação ao uso de estratégias de esquiva. O desgaste psíquico e a indolência aumentam quando associados ao uso de estratégias de esquiva”.

No entanto, faz-se necessário repensar a sobrecarga administrativa em relação ao verdadeiro papel do professor em sala de aula, distinguindo seu papel com a responsabilidade de outros profissionais da área, amenizando assim, os problemas ocasionados no âmbito escolar.

Também em consonância com Silva et al (2017) se faz importância ao fato de que vários aspectos no trabalho contribuem para que alguns professores demonstrem problemas psíquicos, onde o adoecimento afeta de forma direta e indireta na educação de crianças e jovens, pois além dos problemas pessoais, professores tem que lhe dar com os problemas no ambiente escolar também trazendo um acúmulo de problemas que devem ser resolvidos em um curto espaço de tempo. Sganzella (2012, p.48) diz que: “Assim problematizar e restaurar algumas convicções e utopias nos faz pensar um futuro possível com relação ao que acontece dentro do interior da escola. Portanto, pensar o educador como ator nesse processo de transformação da realidade faz com que possamos nos sacudir e retirar os grilhões da vitimização, que joga a culpa da atual conjuntura escolar para outros”.

Já Nascimento e Silva (2025) dizem que o espaço escolar deveria ser um lugar de construção de conhecimento e partilha de saberes, mas ao contrário do que se imaginava se tornou um lugar onde diversos professores adoecem de forma repentina, destacam ainda que deveria haver um ambiente acolhedor para que aconteça a prevenção desse adoecimento, oferecendo um ambiente leve e tranquilo para que o docente possa fazer seu trabalho com êxito. Silva (2019, p.4) relata que: “professoras caracterizaram o mal-estar docente como sendo uma estafa mental e física que afeta a saúde psicológica dos professores, sendo unânime a atribuição das causas desse mal ao contexto de trabalho do professor e as situações desgastantes do cotidiano escolar e da ação docente”.

Ao contrário de Brito (2020) que relata que o professor é quem se sobrecarrega, com excesso de trabalho e por vezes não consegue lhe dar com as cobranças realizadas nos trabalhos a qual está inserido, deixando assim, sua saúde mental comprometida, tendo que recorrer a medicamentos para manter o foco e o controle e não permitir que o problema

avance para um outro patamar. Para Assis e Silva (2025, p.5): “A medicalização opera com uma ferramenta de regulação: [...] professores exaustos são enquadrados em categorias diagnósticas e tratados com fármacos que prometem restabelecer a “ordem” e a “eficiência”.

Já Penteado e Neto (2019) afirmam que o adoecimento psíquico dos professores devem ser vistos como um problema no ambiente escolar e deve ser visto com um olhar diferenciado, fazendo-se necessário que profissionais não só da educação mas, também da saúde estejam inseridos no cotidiano escolar para efetivação da saúde acadêmica. Assis e Silva (2025, p.6) dizem ainda que: “O sofrimento docente é um dos sintomas mais evidentes das transformações do trabalho escolar nas últimas décadas. Jornadas extensas, acúmulo de turmas, baixos salários, burocracia e a constante desvalorização profissional criam um cenário de precarização que afeta diretamente a saúde física e mental dos educadores”.

Para Prado (2021) um fator que deveria ser revisto também, seria um trabalho diferenciado para ser realizado com os pais e alunos, já que os mesmos também são apontados como supostos motivadores para que os professores estejam adoecendo no âmbito escolar, uma vez que não correspondem com o que a grade curricular exige e o professor é cobrado por resultados que por vezes deve fazer acontecer sozinho sem apoio dos principais envolvidos que é o aluno e a família. Charlot (2009) diz que: “Aprender requer uma atividade intelectual. Só se engaja numa atividade quem lhe confere um sentido. Quando esse sentido é afastado do resultado visado pela ação de estudar, o engajamento nesta é frágil”.

Breunig (2017) vem mostrar que professores não estão perdendo apenas a capacidade de transmitir conhecimento, mas também sua capacidade de viver como verdadeiro cidadão, pois além de perder o controle do seu psicológico, muitas vezes o corpo não consegue mais responder aos estímulos corretos, prejudicando não só seu convívio em sala de aula, mas também perante a sociedade de forma geral. Silva (2006, p. 94) relata que a“[...] exaustão emocional, caracterizada por total esgotamento da energia física e mental, surge quando o profissional tem um demasiado envolvimento emocional com o trabalho, é sobrecarregado de tarefas e sente-se pressionado. O indivíduo, nessa situação, tem o sentimento de que está no limite das suas possibilidades e se imagina incapaz de recuperação”.

De acordo com Walter (2025) esse problema que vem ocasionando a saúde dos professores não acontece de uma hora para outra, um conjunto de situações e acontecimentos na vida do profissional se acumulam no decorrer dos anos e quando ele percebe a carga que vem carregando não consegue controlar os estímulos e a mente responde do seu jeito, mostrando que precisa de um descanso ou redução para que possa continuar funcionando da forma correta. Silva (2006, p. 91) destaca, ainda, que “o trabalho docente, apesar da sua

especificidade, tem resultado em sofrimento para o professor.”

Contudo, Borsoi (2013) mostra também que se o problema psíquico dos professores não for repensado pelas autoridades ou envolvidos, o problema pode se tornar maior, afetando a saúde não só do profissional, mas também de pessoas do convívio pessoal e até mesmo do trabalho, uma vez que a mente humana é complexa e cheia de caminhos diversos a qual não conhecemos com plenitude. Para Giannini (2012, p. 2116): “pesquisas indicam experiências de violência na escola, dificuldades de relacionamento no trabalho, baixa autonomia, pouca possibilidade de criatividade nas atividades, falta de tempo para correção de tarefas e provas, além das más condições de trabalho em geral e das mudanças político-educacionais constantes”.

Por fim, Campos (2021) retrata que por muitas vezes o professor tenta esconder seu problema, uma vez que o mesmo é visto como aquele que cuida do próximo e acha que não precisa de cuidados, esse profissional deveria ser acompanhado desde os primórdios do trabalho em sala de aula para aprender a lhe dá com as emoções múltiplas que acontecem todos os dias no ambiente escolar. Freire (2011, p. 3) diz que “o ensino é uma atividade essencialmente relacional e as emoções permeiam as relações humanas nos diferentes ambientes sociais, incluindo naturalmente os ambientes educativos”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou analisar os fatores presentes no contexto educacional os quais contribuem para o adoecimento psíquico dos professores, para isso, foi necessário compreender a fragilidade dos professores como uma questão de relevância tanto no contexto social como educacional.

Os estudos selecionados possibilitaram a identificação dos principais motivos que levam os professores a adoecerem nos dias atuais, aprofundando a temática em questão, identificando também as consequências desses problemas adquiridos.

Os principais pontos desta pesquisa aprofundaram o entendimento sobre o impacto desses fatores na saúde mental dos professores, deixando evidente que a precarização das condições de trabalho e a intensa cobrança por bons resultados torna-se um peso que, muitas vezes, é insustentável, fazendo com que os docentes recorram à ajuda medicinal.

Ademais, os estudos ressaltam a existência de desafios encontrados no ambiente escolar, onde a pressão ocasionada pelo excesso de atividades pedagógicas e extracurriculares levam os professores a buscarem ajuda psicológica.

Assim, torna-se relevante assegurar que o ambiente de trabalho, seja um lugar tranquilo e propício para que os docentes possam atuar de forma eficaz, podendo assim cumprir com as metas de ensino exigidas pelo sistema educacional.

Diante dos fatos, foi notável o alcance do resultado do objetivo da pesquisa, bem como reforça o que foi previsto na justificativa deste estudo, pois foi possível promover uma reflexão acerca da rotina dos docentes dentro e fora da sala de aula, bem como a sobrecarga de trabalho que ocasiona prejuízos para sua saúde mental/emocional.

Assim, espera-se que esta pesquisa colabore para um maior aprofundamento de estudos sobre esta temática, reforçando os cuidados que os docentes devem ter com sua saúde mental não só no ambiente escolar, mas também na vida social.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Jordana Pereira Rosa de et al. **Entre a sobrecarga e os psicofármacos:** a medicalização do sofrimento docente. 2025.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira; PEREIRA, Flavilio Silva. **Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento.** Universitas Psychologica, v. 12, n. 4, p. 1213-1235, 2013.

BREUNIG, Yohanna. " **A grande questão para ser professor é saber criar mecanismos para não adoecer": prazer e sofrimento no trabalho e as estratégias elaboradas por docentes de escolas estaduais**. 2017.

BRITO, Renato Macedo de. **O sobretrabalho do professor do ensino fundamental como elemento colaborador ao seu adoecimento psíquico.** Revista Gestão e Organizações, v. 5, n. 4, p. 1-22, 2020.

CAMPOS, Denise de Jesus Pereira et al. **Consequências do adoecimento psicológico para a prática docente**. 2021.

CHARLOT, Bernard. **A escola e o trabalho dos alunos.** Sísifo: Revista de Ciências da Educação, v. 10, p. 89-96, 2009.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa.** Psicologia em Revista, v. 23, n. 2, p. 745-770, 2017.

FREIRE, Isabel et al. **Trabalho docente, emoções, contextos e formação**. 2011.

FERREIRA, Leslie Piccolotto. **Distúrbio de voz e estresse no trabalho docente: um estudo caso-controle.** Cadernos de Saúde Pública, v. 28, n. 11, p. 2115-2124, 2012.

GIANNINI, Susana Pimentel Pinto; **LATORRE**, Maria do Rosário Dias de Oliveira;

MACEDO, Neusa Dias de. **Iniciação à pesquisa bibliográfica.** Edições Loyola, 1995.

MARTINS, Reginaldo Neves. **Adoecimento mental entre professores no brasil: uma revisão narrativa crítica sobre causas, consequências e possíveis intervenções**. Revista Missioneira, v. 27, n. 2, p. 3-10, 2025.

NASCIMENTO, Jacione dos Santos et al. **A intensificação do trabalho docente e suas repercussões na saúde mental dos professores:** condições de trabalho, sofrimento psíquico e a desvalorização da profissão. 2025.

PENTEADO, Regina Zanella; SOUZA NETO, Samuel de. **Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor:** de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. Saúde e sociedade, v. 28, p. 135-153, 2019.

PEREIRA, L. da C.; LIMA, S. C. G.; SANTOS, L. M.; ALMEIDA , R. T. de. **O adoecimento psíquico de professores e estratégias para a saúde mental no ambiente de trabalho.** Revista Foco, [S. l.], v. 18, n. 12, p. e10882, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n12-057. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10882. Acesso em: 19 maio. 2026.

PRADO, Cristina Oliveira de Araújo et al. **Adoecimento escolar-a saúde física e mental dos professores do ensino fundamental I**. 2021.

SGANZELLA, Natalia Cristina Marciola. **O ambiente escolar e a indisciplina no ensino fundamental**. Revista Eletrônica de Educação e Ciência–REEC, v. 2, n. 1, p. 44-53, 2012.

SILVA, Aparecida Eliane. **Relações de poder e cultura da escola**: relatos de um adoecimento. 2019.

SILVA, Leonardo VE et al. **Fatores associados ao consumo de álcool e drogas entre estudantes universitários.** Revista de Saúde Pública, v. 40, p. 280-288, 2006.

SILVA, Selma Gomes da. **Travessias entre a sala de aula e o consultório**: trajetórias docentes, adoecimento e narrativas de sofrimento psíquico de professores. 2017.

WALTER, Salete Ines et al. **O processo de adoecimento de professores da Rede Estadual de Educação (Marechal Cândido Rondon-PR, 2010 a 2024)**. 2025.