

ELIANE PESSOA DIAS NOVAIS

**A saúde mental na Educação e suas consequências, como identificá-las
e tratá-las?**

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

ELIANE PESSOA DIAS NOVAIS

A saúde mental na Educação e suas consequências, como identificá-las e tratá-las?

.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade
Metropolitana do Estado de São
Paulo como exigência parcial para
obtenção do título de Licenciado em
Pedagogia.

Orientador: Mariane Mendes Gois
dos Santos

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

Catálogo-na-Publicação Biblioteca METROPOLITANA

Novais, Eliane Pessoa Dias

G196i A Saúde Mental na Educação e suas consequências
como identificá-las e tratá-las / Eliane Pessoa Dias Novais.
– Ribeirão Preto, 2025.

28 f.

Orientadora: Mariane Mendes Gois dos Santos

Monografia (graduação) – Faculdade Metropolitana do
Estado de São Paulo, Licenciatura em Pedagogia, 2025.

1. Ansiedade. 2. Estresse. 3. Burnout. 4. saúde
emocional profissionais da área de educação I. Santos,
Mariane Mendes Gois dos, orient. II. Título

CDD – 370

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE
TRABALHO, POR QUALQUER MEIO DE COMUNICAÇÃO CONVENCIONAL
OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE
CITADA A FONTE E COMUNICADO AOS AUTORES A REFERÊNCIA DA
CITAÇÃO.

Ribeirão Preto, 16/11/2025

Ào meu Deus em primeiro lugar se não eu nem estaria aqui a minha família meu esposo William Novais por toda ajuda em todos os sentidos e apoio dos meus filhos amados Davi e Benício Novais a minha mãe Maria Dias que mesmo distante sempre orando por mim a amiga Ana Cristina Campeã que mesmo distante sempre esteve presente, através de suas interssões por mim e suas palavras sempre que precisei ao seu carinho e apoio ao longo de toda vida, em especial no decorrer deste curso.

Agradecimentos

Agradeço a minha professora e orientadora Mariane Mendes Gois dos Santos pela construção do caminho desta pesquisa, bem como professora Juliana Aparecida Lavezo por sempre está disponível quando precisei. Não podendo esquecer da minha mãe Maria Dias que sempre orou por mim que mesmo distante sempre me ajudou e a amiga Ana Cristina Campeã que compartilhou as horas difíceis mas sempre uma palavra amiga, as quais fazem parte da constituição de todo o percurso do pesquisador, lembrando do momento de apoio e compreensão por conta do cansaço e desânimo que tomam conta da fatigante tarefa de investigação acadêmico-científica. Além disso, é preciso lembrar minha família, meu esposo William Novais e filhos Davi e Benicio Novais que são meu porto seguro. Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização desta.

“O Homem saudável é aquele que possui um estado mental e físico em perfeito equilíbrio”.

Hipócrates

RESUMO

O presente trabalho investigou algumas doenças emocionais que dentre elas foram ansiedade estresse e burnout essas doenças tem gerado muitos malefícios nos profissionais da área de educação .A pesquisa foi realizada através de um questionário onde 19 professores entre rede pública e particular responderam os mesmos.Os resultados mostraram que realmente os professores e sua saúde emocional anda cada vez mais debilitada, mesmo com alguns procurando ajuda.

Palavras-chave: Ansiedade, Estresse, Burnout, saúde emocional profissionais da área de educação.

ABSTRACT

This work investigated some emotional illnesses, including anxiety, stress and burnout. These illnesses have caused many harms to professionals in the education field. The research was carried out through a questionnaire where 19 teachers from both the public and private networks responded. The results showed that teachers and their emotional health are increasingly weakened, even with some seeking help.

Keywords: Anxiety, Stress, Burnout, emotional health of education professionals.

SUMÁRIO

Introdução	11
1 O impacto dessas doenças emocionais	12
2 Investigando a relação das doenças emocionais	13
2.1 O burnout e suas implicações	13
2.2 O estresse	16
2.3 Ansiedade	17
3 O Que deve ser feito para essas doenças serem evitadas	18
4. Metodologia	20
4.1 Tipo de pesquisa	20
4.2 Participantes	20
4.3 Instrumento de Coleta de dados	20
4.4 Procedimento da Coleta	20
4.5 Análise de dados	20
4.6 Considerações Éticas	24
Considerações Finais.....	25
Referências	26
Anexo	27

Introdução

Vemos falar tanto nesses últimos anos, a saúde mental dos profissionais da educação tem se tornado um tema crescente com grande dimensões nas discussões acadêmicas e sociais. Docentes enfrentando diariamente, uma série de desafios que vão desde a sobrecarga de trabalho, falta de recursos e apoio institucional, até as exigências emocionais do convívio com aluno a falta do respeito de alunos e famílias e comunidades escolares. Esse cenário contribui expressivamente para o aumento dos níveis de **ansiedade**, **estresse** e, em casos mais graves, **síndrome de burnout**.

O burnout, classificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, caracteriza-se por um estado de exaustão física e emocional resultante de situações crônicas de estresse no trabalho. Na área da educação, essa síndrome tem sido identificada como um dos principais fatores que afetam a qualidade de vida dos professores, refletindo diretamente no desempenho profissional e na relação com os alunos.

Além disso, a ansiedade é uma porta bem grande aberta para outras doenças e o estresse constantes podem desencadear uma série de problemas físicos e psicológicos, como insônia, irritabilidade, baixa autoestima e, em muitos casos, afastamento das atividades laborais. A vista disso torna-se essencial compreender os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos profissionais da educação, bem como as estratégias que podem ser adotadas para a prevenção e o enfrentamento desses transtornos.

Este trabalho tem como objetivo analisar como os fatores institucionais, emocionais e sociais influenciam o desenvolvimento de ansiedade, estresse e burnout entre os profissionais da educação, com foco especial na realidade enfrentada por professores da educação básica. A pesquisa busca também identificar possíveis formas de apoio e estratégias de enfrentamento que possam ser implementadas no ambiente escolar, visando à promoção da saúde mental docente e à valorização da prática pedagógica.

1. O IMPACTO DESSAS DOENÇAS EMOCIONAIS (ANSIEDADE, ESTRESSE E BURNOUT) NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DE EDUCAÇÃO

Nós podemos perceber que hoje em dia grande parte da população sofre com uma dessas doenças emocionais ou até mesmo mais de uma.

Vivemos uma vida agitada atarefada com tantas coisas pra fazer tantas demanda para resolver, e detalhe, é tudo pra ontem, hoje ninguém sabe esperar, então não tem como viver dias assim tão frenéticos, sem ter uma ansiedade, estresse ou até mesmo burnout. O impacto não poderia ser outro profissionais adoecendo em grande escala.

A ansiedade pode se manifestar como uma resposta ao estresse crônico, levando a sintomas como medo, preocupação excessiva e alterações no sono e na alimentação. De acordo com Christopher Black em seu artigo: Transtornos mentais são a segunda maior causa de incapacidade a longo prazo, ele afirma:

[...] Dados da Organização Mundial da Saúde, OMS, revelam que mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais. Houve uma alta ligeira, mas significativa, em relação à última recolha em 2000. (CHRISTOPHER BLACK, 2025 SITE: NAÇÕES UNIDAS)

O estresse crônico, por sua vez, tem sido apontado como um dos principais gatilhos para doenças físicas e psicológicas, enquanto o burnout — agora reconhecido como uma síndrome ocupacional pela própria OMS — tornou-se cada vez mais presente em ambientes profissionais de alta demanda, principalmente com profissionais da área de educação.

Já o burnout é uma síndrome caracterizada pelo esgotamento físico, emocional e mental decorrente de situações prolongadas de estresses no trabalho ou em outras áreas da vida. O objetivo dessa pesquisa é compreender melhor como esses problemas se inter-relacionam e quais são as implicações para saúde

mental e bem estar, dos profissionais da área da educação. Vale ressaltar que quero que este trabalho, estudo, possa contribuir de alguma forma para discussão sobre estratégias de prevenção e intervenção para esses problemas, para quem sabe promover uma qualidade de vida mental para esses profissionais.

2. INVESTIGANDO A RELAÇÃO DAS DOENÇAS EMOCIONAIS E O DESENVOLVIMENTO NOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO.

Vemos tantas pessoas falando sobre o bem estar que deve está inserido na nossa rotina, algo que é extremamente necessário agora para a realidade que infelizmente vemos é que só quem dinheiro, coach para ajudar administrar seu tempo vai conseguir colocar em prática na vida real esse bem estar.

2.1 O Burnout e suas implicações:

De acordo com o Artigo: Síndrome de Burnout: impactos, diagnóstico, prevenção e tratamento de AMANDA DE ALMEIDA (Thesis Editora Cientifica, pagina 3), A síndrome de burnout é composta por um conjunto de sintomas físicos e psíquicos, refletindo diretamente no meio social, caracterizada por estresse crônico no trabalho. Envolve três dimensões:

- A) exaustão emocional (EE), manifestada por sintomas de falta de energia e sentimento de esgotamento emocional; A fadiga decorrente do excesso de dedicação por tempo demais.
- B) despersonalização (DE), depleção ou esgotamento da empatia da dedicação e da compaixão, quando ocorre distanciamento afetivo dos alunos ou pacientes e colegas de trabalho;
- C) baixa realização profissional (RP), evidenciado pelo comportamento de baixa autoestima na competência profissional e tendência ao isolamento social (Souza; Carballo; Lucca: 2023).Um senso de realização reduzido a insuperável sensação de futilidade das coisas sentir que nada que realiza faz diferença.

Fatores como excesso de trabalho falta de autonomia, ausência de suporte psicológico, violência física e psicológica, desvalorização do papel docente, favorecem o estresse e, como consequência, o adoecimento, apresentando

quadros de depressão, de ansiedade e de síndromes, como a de burnout

Muitas pessoas não compreende o que é burnout , as vezes entende que a causa é só uma sensação no corpo de cansaço, de um nó nas emoções, muitas pessoas não levam a sério esses sintomas e mal sabem que já estão sofrendo desse mal.

A inclusão oficial do Burnout na 11^a edição da Classificação Internacional de Doenças (CID), sob código QD85, em vigor desde 2022, reforça a necessidade de reconhecer o sofrimento psíquico como consequência direta de condições laborais inadequadas .Essa classificação amplia a responsabilidade das instituições e gestores escolares na promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Pesquisas recentes (Medeiros ,2021; Schonfeld & Bianchi, 2019) tem evidenciado que o adoecimento docente não pode ser reduzido a fatores individuais mas deve ser analisado no contexto de políticas educacionais da forma de organização do trabalho , gestão entre outros.

O Burnout é algo relativamente comum entre alguns profissionais da área de ensino como professores do ensino básico e médio. O Artigo com o tema Professores da educação básica têm a maior taxa de burnout nos EUA de Stephane Marken e Sangeeta Agrawal, afirma que:

[...] mais de quatro em cada dez trabalhadores do ensino fundamental e médio nos EUS (44%) dizem que “sempre” ou “muito frequentemente” se sentem esgotados no trabalho, superando todos os outros setores em nível nacional. Os trabalhadores de faculdades e universidades têm o segundo maior nível de esgotamento com 35%, tornando os educadores um dos grupos mais afetados pelo esgotamento profissional nos EUA. (STEPHANIE MARKEN E SANGEETA AGRAWAL, SIT: News.gallup.com 2022)

.E alguns profissionais da área de saúde como médico enfermeiras também sofrem bastante. Fica bem claro que profissionais que ajudam outras pessoas tendem a indicar o primeiro elemento como o Burnout sendo uma das primeiras doenças emocionais. A exaustão emocional está muito ligado fortemente a

impactos negativos em nossa saúde nos relacionamentos e no trabalho e especificamente as mulheres.

- **Porque as mulheres são as que mais sofrem?**

As mulheres em seu nível mais básico são emoção, as emoções envolve a liberação de elementos neuroquímico. Alguns autores descrevem a viagem em direção à exaustão emocional como sendo como um túnel. Você se esgotará emocionalmente e logo estará no meio do túnel. Você terá experimentado as mesmas emoções difíceis todos os dias. Como não há um fim satisfatório para essa sensação, você pode ficar preso no túnel emocional sem nenhum alívio. É assim que você fica se queimando aos poucos como um pavio de uma vela que vai se queimando aos poucos. Alguns estudiosos como Hans Selye, A. N. Gorban, T. A. Tyukina, afirmam que estresse é um ciclo biológico que precisa ser concluído para que o corpo possa retornar a um estado de relaxamento. Investigando a relação dessas doenças nos profissionais da área de educação foram identificados vários fatores relacionados as condições e a organização do trabalho geradores de agravos a saúde mental dos mesmos .Alguns fatores foram delimitados como a sobrecarga e trabalho ,problemas na gestão , a desvalorização do trabalho professor, a infraestrutura precária , aumento do números de turmas, trabalhos extras com finalidade de aumentar a renda e fica evidente que a sobrecarga de trabalho e o aumento do desgaste profissional podem prejudicar a qualidade de vida e desencadear um processo de sofrimento mental. O Ministério da Saúde já reconhece, de acordo com o artigo Saúde dos Professores – FUNDACENTRO, no portal Gov.br, 30/07/2020, que o trabalho docente contribui para alterações na saúde mental das pessoas principalmente de profissionais da área de educação a partir de vários aspectos envolvidos desde fatores específicos, como a exposição a agentes tóxicos, até a articulação de fatores relativos à organização do trabalho, como a divisão e o parcelamento das tarefas, as políticas de gerenciamento das pessoas e a estrutura hierárquica (Dias, 2001). Vejamos que interessante as pesquisas revelam que as mulheres que apresentam os maiores escores de estresses, essa explicação se dá entre outros porque a junção de jornada dupla da mulher, ou seja as exigências de casa , com seu trabalho doméstico mais os

trabalho secular , trabalho fora, isso gera desgastes e estresses. Devido também o aumento das mulheres estarem ocupando mais espaço na área da educação.

a) Estresses e suas consequências:

De acordo com Walter Bardford Cannon, o estresse é definido como uma resposta natural do organismo a situações de ameaça ou desafio que perturbam o equilíbrio (homeostase), desencadeando reações físicas, emocionais e comportamentais adaptativas. Essa reação é um processo psicofisiológico que envolve a ativação de sistemas como o nervoso autônomo e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, liberando hormônios como a adrenalina para restaurar o estado normal do corpo.

O artigo ORIGEM E EVOLUÇÃO: O ESTRESSE COMO RESPOSTA ADAPTATIVA NO CONTEXTO DA VIDA MODERNA de Márcio Rodrigo GARCIA afirma:

O estresse é uma resposta fisiológica, adaptativa e preparatória do organismo para situações de ameaças e desequilíbrio causadas por estressores ambientais e psicológicos. A resposta pode ser rápida (neural) com liberação de adrenalina, ou mais lenta (endócrina), com a liberação de cortisol. (MARCIO GARCIA, 2014)

O Hospital Israelita Albert Einstein, através de um artigo publicado em 21/06/2023 e atualizado em 30/09/2025 traz os 7 sintomas de estresse para identificar e combater. A seguir:

- Dor de Cabeça
- Dores musculares
- Desordens do sono
- Dificuldade de concentração e memória
- Problemas estomacais
- Insatisfação em geral
- Temperamento explosivo.

b) Ansiedade

De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein, no artigo: Ansiedade, conheça os principais sinais e como controlar, publicado em 12/01/2023 e atualizado em 03/09/2025 afirma que:

A ansiedade é um sentimento natural e está relacionada, por exemplo, com um prazo apertado ou uma tarefa urgente no trabalho. Já os transtornos de ansiedade acometem pessoas que, geralmente, se preocupam intensamente e não conseguem lidar com essa autocobrança, a ponto de comprometer sua qualidade de vida e seu bem-estar.

O mesmo artigo supra citado ainda afirma que as causas podem variar de pessoa para pessoa e podem surgir, por exemplo:

- por desequilíbrios químicos cerebrais;
- pela falta de suporte familiar;
- por traumas (principalmente na infância);
- ou por uma combinação de fatores.

Os principais sintomas são:

- **físicos:** tensão muscular, taquicardia ou palpitação, dor no peito, transpiração em excesso, dor de cabeça, tontura;
- **psíquicos:** sensação de desrealização, quando o ambiente parece todo diferente, ou sensação de despersonalização, quando a pessoa parece não se reconhecer mais.

Dr. Dráuzio Varela define a ansiedade como uma emoção normal que se torna um transtorno quando desagradável e incômoda, sem um estímulo externo claro. Há quem considera a ansiedade um estado psíquico com sensações físicas e emocionais ligadas a um fato presente ou futuro.

Investigando a relação dessas doenças nos profissionais da área de educação foram identificados vários fatores relacionados às condições e a organização do trabalho geradores de agravos a saúde mental dos mesmos. Alguns fatores

foram delimitados como a sobrecarga e trabalho ,problemas na gestão , a desvalorização do trabalho professor, a infraestrutura precária , aumento do números de turmas , trabalhos extras com finalidade de aumentar a renda e fica evidente que a sobrecarga de trabalho e o aumento do desgaste profissional podem prejudicar a qualidade de vida e desencadear um processo de sofrimento mental

3. NA PRÁTICA, O QUE DEVE SER FEITO PARA ESSAS DOENCAS SEREM EVITADAS?

Para evitar que se chegue ao ápice devemos buscar algumas alternativas dentre elas citaremos algumas:

É notório a ênfase que se dá sobre tentar entender um pouco sobre nosso cérebro que regula a frustração entre outras coisas. Falam bastante sobre algumas ferramentas conselhos práticos para que se possa alcançar o bem estar que precisamos. Dentre alguns conselhos um que foi muito taxativo foi o exercício físico, fala da prática de exercícios físicos como algo fundamental para que se possa regular suas emoções entre outras coisas. Algumas atividades criativas como cantar, dançar, pinturas etc...

As atividades, de acordo com Dr. Dráuzio Varela, podem ajudar de alguma maneira expressar e a liberar o estresse acumulado outra coisa muito importante é a aprender a gerenciar as emoções, aprender a desenvolver um plano para lidar com a autocrítica é a voz interior e negativa que sempre tenta surgir em nossas mentes.

O descanso efetivo é a chave para enfrentar a exaustão. Há uma linha tênue entre trabalhar duro e estar sobrecarregado de trabalho. Esta última está associada a várias medidas de saúde precárias e acabará reduzindo sua eficiência e eficácia no trabalho

Portanto, em vez de se empurrar com a barriga já diz um ditado, às vezes é preciso descansar para se recuperar de sua fadiga acumulada. Isto pode vir na forma de garantir que você tenha sono suficiente. Mas, também pode estar

fazendo pausas consistentes enquanto estiver trabalhando. Então podemos destacar que descansar entre as tarefas significa que você provavelmente será capaz de passar o dobro do tempo em sua próxima tarefa sem sentir fadiga.

O cérebro está mais ativo quando você está descansando, portanto, ele estará mais bem equipado para pensar em soluções. Essas soluções podem ser difíceis de identificar durante o trabalho em uma tarefa, mas surgem facilmente enquanto você descansa. Você ainda pode ser produtivo enquanto descansa saber levar a sério esse descanso com certeza te fará mais produtivo

O exercício físico é frequentemente identificado como uma ótima maneira de melhorar seus níveis de condicionamento físico, manter-se saudável e construir músculos. Dito isto, os benefícios do exercício físico são criados enquanto você dorme. O mesmo é válido para a atividade mental. As informações que aprendemos no dia anterior são processadas e consolidadas enquanto descansamos.

De acordo com o artigo: Corrida pode ajudar no combate à ansiedade e à depressão, publicado pelo hospital Sirio Libanes em 04/02/2025, afirma:

Atividades físicas, como a corrida, são aliadas na prevenção e no tratamento de transtornos mentais deste tipo. A psicóloga do Hospital Sírio-Libanês, Denise Bachi, afirma que a prática da corrida auxilia na regulação de neurotransmissores fundamentais para o equilíbrio emocional, como a serotonina. O esporte favorece a liberação de serotonina e a endorfina, responsáveis pelo aumento da disposição física e mental, além de promover a sensação de bem-estar e relaxamento,” explica a especialista. Além dos benefícios emocionais imediatos, a prática também melhora a qualidade do sono e das funções cognitivas, podendo, inclusive, prevenir doenças neurodegenerativas.

4. Metodologia

4.1 Tipo de Pesquisa:

A pesquisa descreve com abordagem quantitativa, analisando respostas numéricas e frequência de sintomas.

4.2 Participante:

A pesquisa contou com a participação de 20 professores do Ensino Fundamental da Escola Municipal Teresa Matsumoto e a Escola Particular Naviosinho, todas com sede em Curitiba, selecionados por conveniência. Todos eram profissionais atuantes no período da coleta de dados.

4.3 Instrumento da Coleta de Dados:

O instrumento utilizado foi um questionário elaborado pelo autor desse trabalho, composto por 8 perguntas objetivas e subjetivas, elaborando rotina de trabalho, carga horária, sintomas físicos, percepção de ansiedade e fatores associados ao estresse docente.

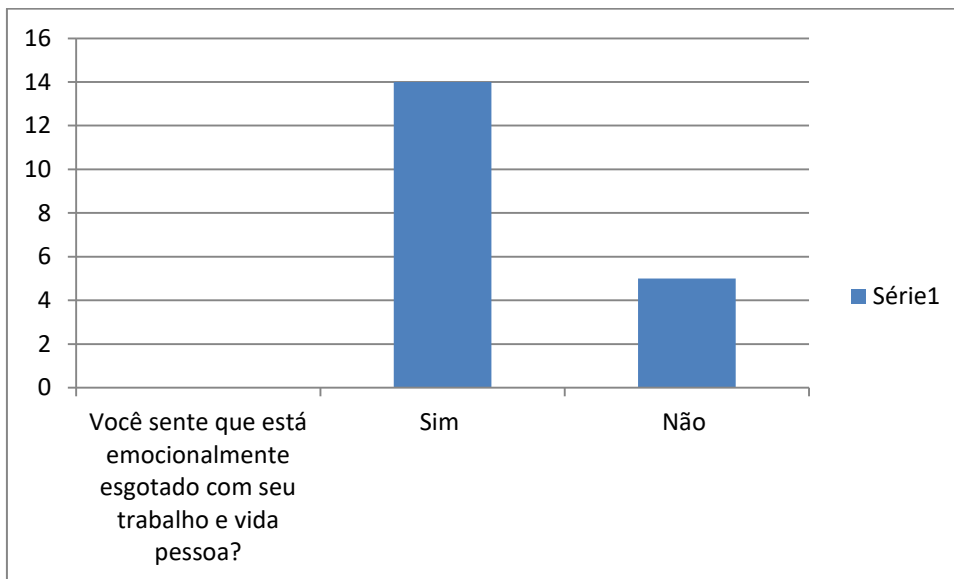
4.4 Procedimento da Coleta:

O questionário foi aplicado de forma presencial entre os dias 15 e 16 de setembro de 2025. Os professores responderam de forma voluntária, anônima e confidencial. O tempo médio de resposta foi de aproximadamente 3 minutos.

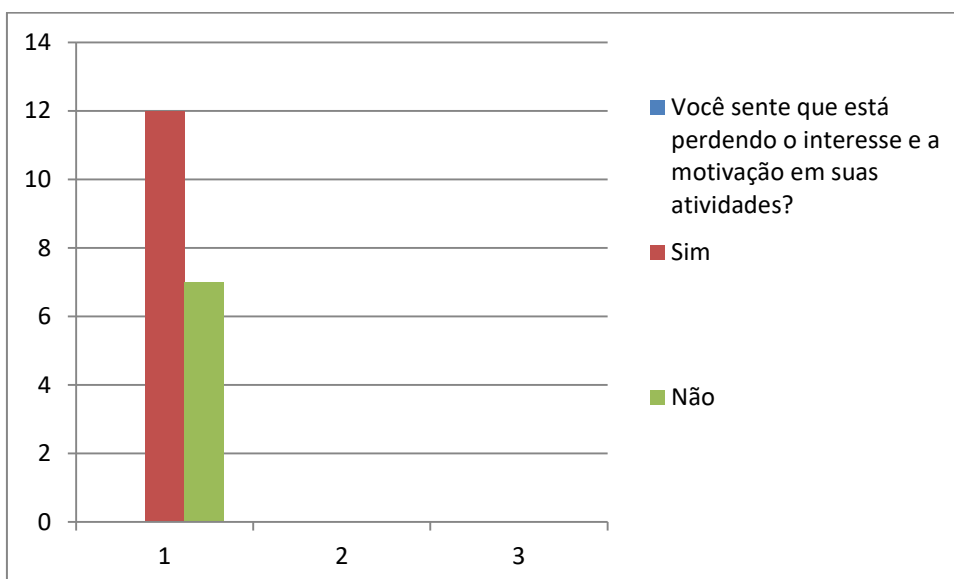
4.5 Análise de dados:

De acordo com a pesquisa feita, conforme questionário em anexo, com 20 profissionais da área da educação, profissionais estes que não quiseram se identificar, foi constatado que a maioria dos profissionais consultados estão com sua saúde mental bem debilitada. Alguns procuram ajuda e isso é

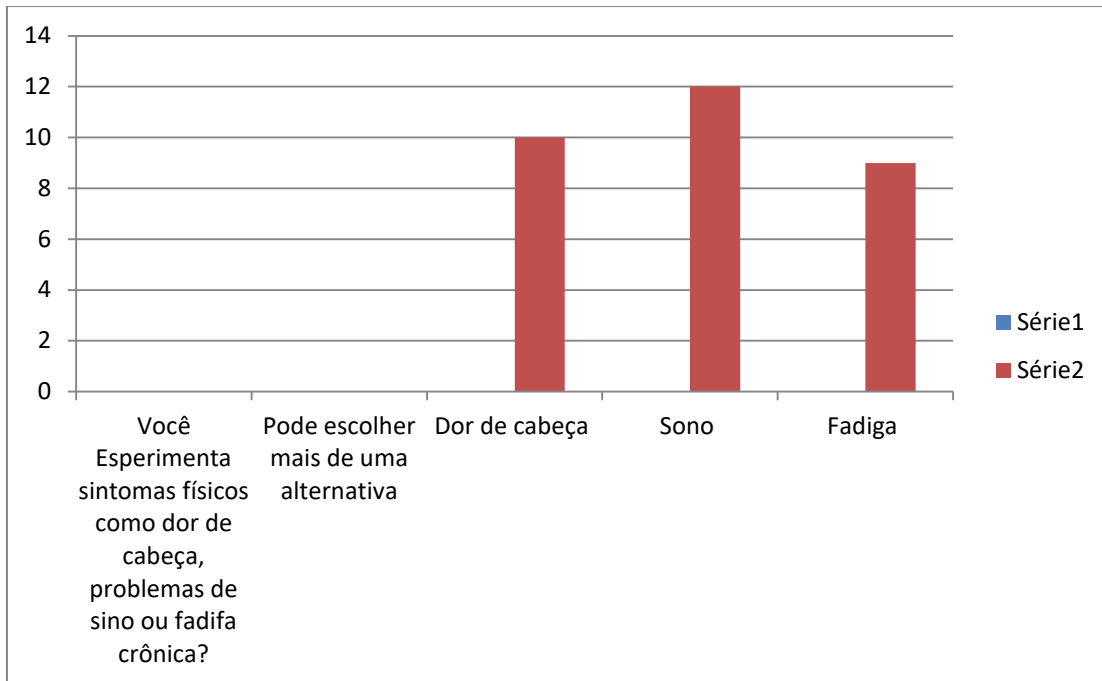
excelente, mas ainda assim, com o estresse do dia a dia a situação permanece.



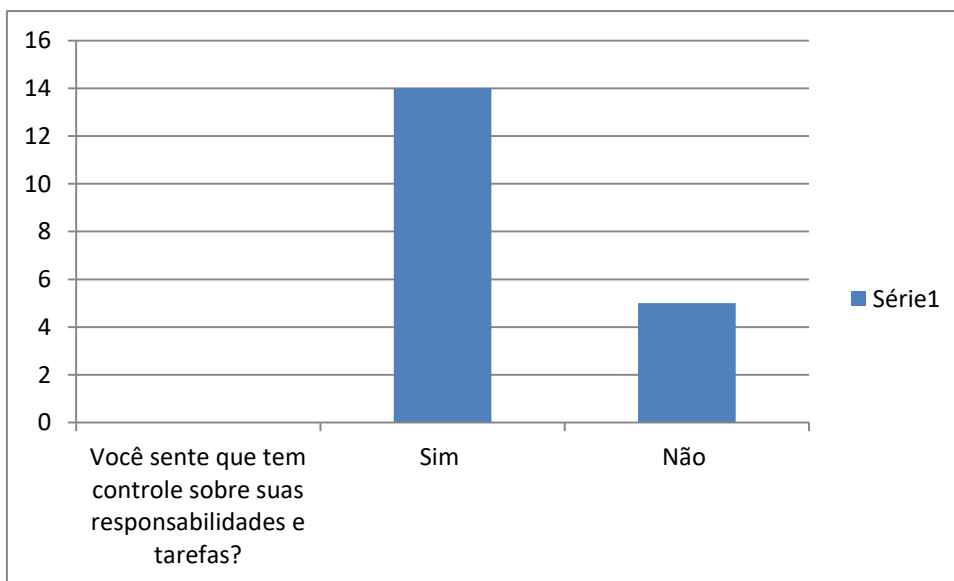
No gráfico acima 14 Profissionais responderam que se sentem esgotados.



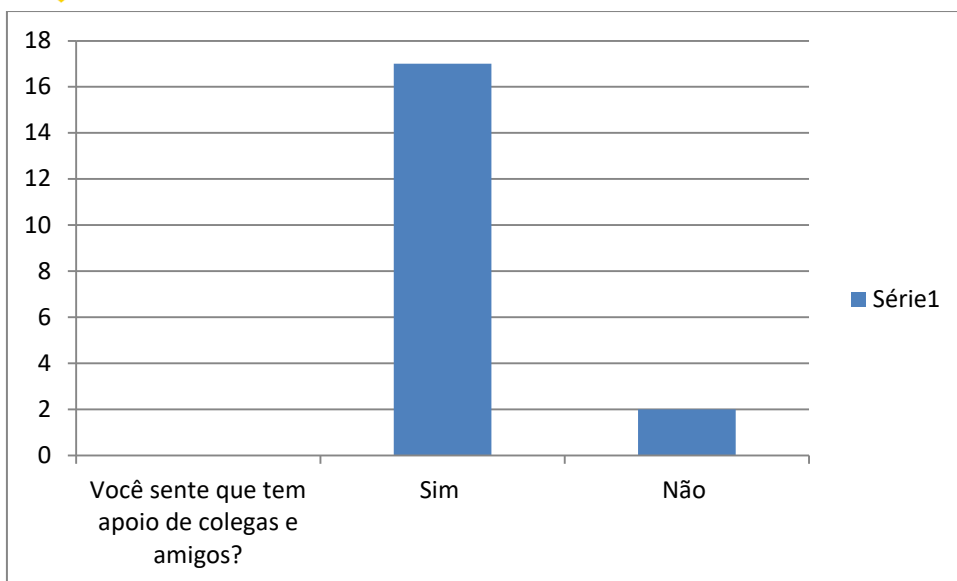
No gráfico acima 12 profissionais estão perdendo o interesse nas atividades do dia a dia, isso demonstra que a profissão influencia muito.



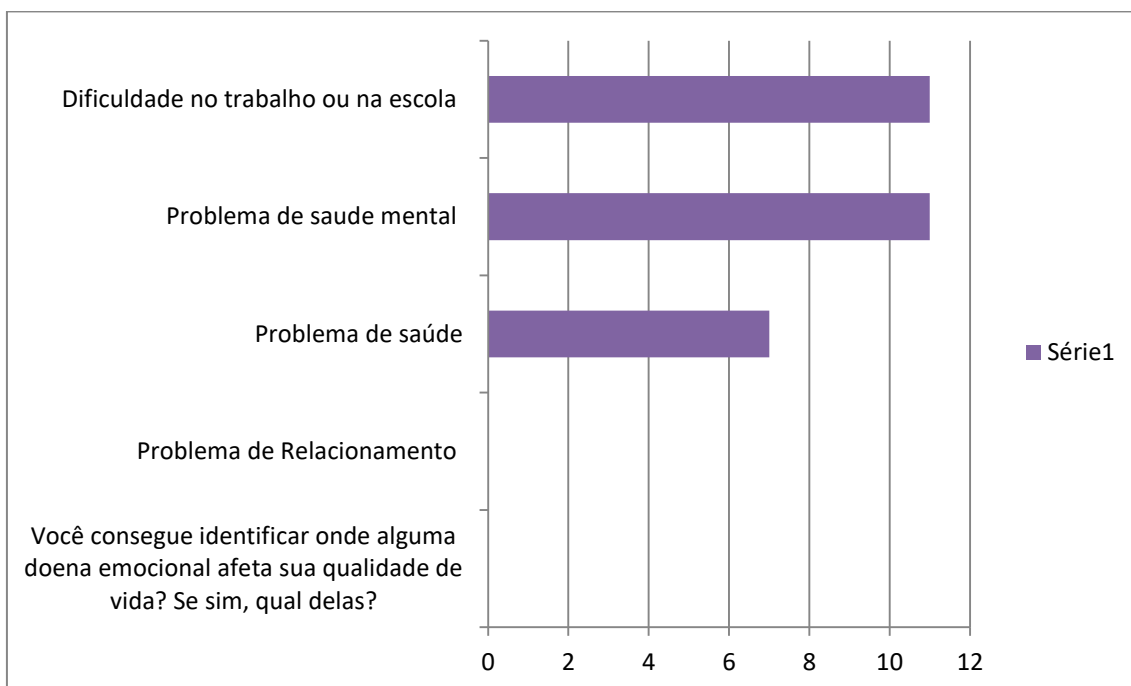
Aqui percebemos que o trabalho docente influencia diretamente na corpo físico, pois ele sente as consequências.



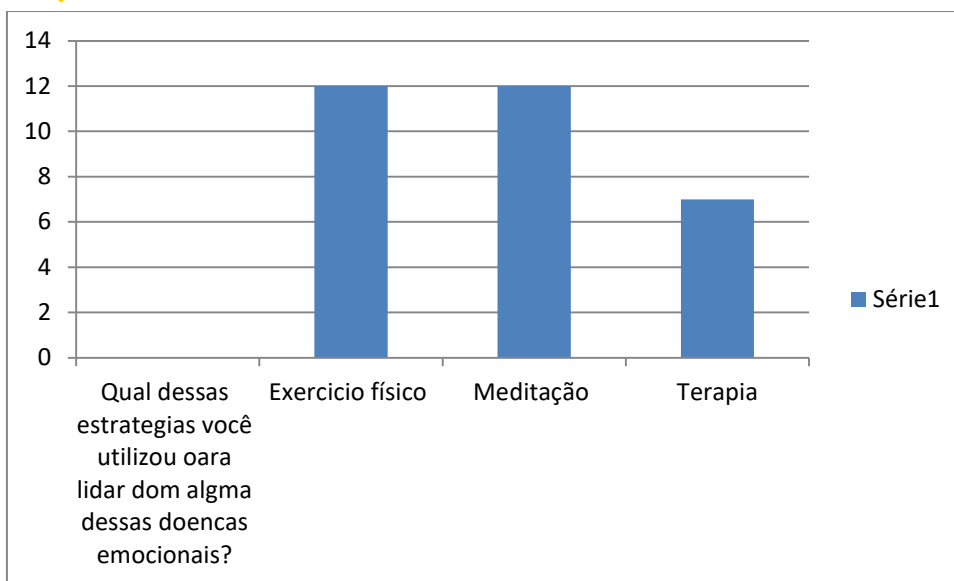
A maioria tem controle sobre duas responsabilidades.



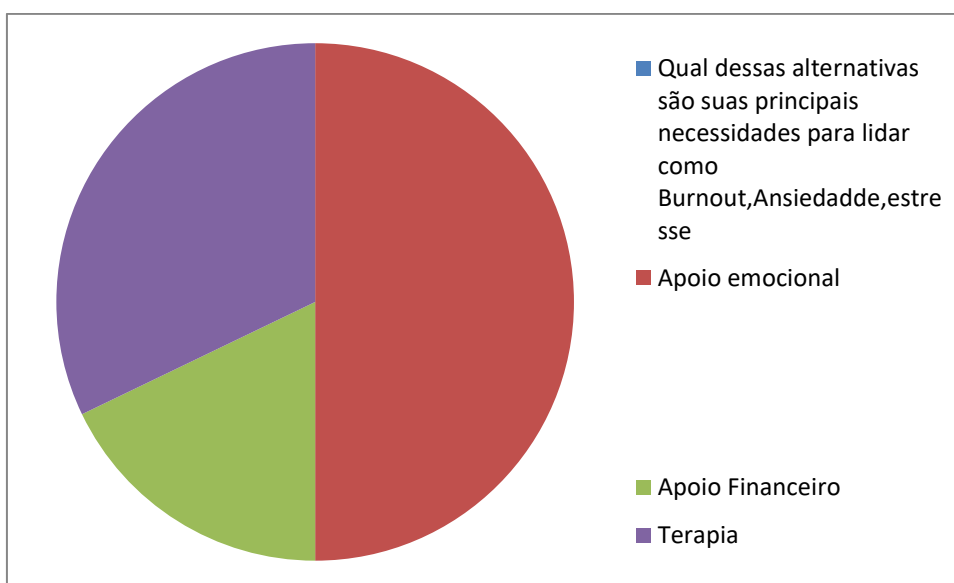
Neste gráfico percebemos que a maioria tem apoio dos colegas de trabalho.



Neste gráfico aponta que a maioria dos entrevistados apontou que a qualidade de vida foi afetada em uma ou mais áreas.



Neste gráfico percebemos que 100% dos profissionais procuraram de alguma forma uma estratégia para melhorar a sua qualidade mental.



Todos os profissionais entrevistados, apontaram alguma necessidade para lidar com doenças mentais como ansiedade, estresse e burnout.

4.6 Considerações Éticas:

A pesquisa seguiu os princípios éticos da Resolução 510/2016, garantindo anonimato, voluntariedade e confidencialidade dos participantes.

Considerações Finais

Esse estudo teve o objetivo de investigar o impacto das doenças emocionais como burnout, ansiedade e estresse na vida dos profissionais da área de educação. Através de uma análise dos dados que foi através de uma pesquisa de campo com um questionário, foi possível identificar que realmente os resultados mostram que a saúde emocional desses profissionais da área da educação está bem debilitada apesar de alguns já reconhecerem e de alguma forma tentam procurar ajuda seja através de uma atividade física ou através de uma terapia, mas ainda sim muitos continuam sofrendo pelo estresse do dia a dia e ainda não sabem totalmente como lidar com essas situações.

Notamos algo de grande relevância na que foi muito importante que temos que levar a sério o descanso, saber parar, quando precisa, muitos acham que parar para ter uma folga, passar um momento com a família, fazer algo de bom e prazeroso individualmente ainda é considerado por muitos um luxo, algo que inalcançável.

Concluo dizendo que este estudo contribui um pouco mais para a compreensão dessas doenças emocionais na vida dos profissionais da área de educação e uma necessidade de se implementar mais estratégias para prevenir e tratar essas doenças emocionais visando o bem estar do profissional da área de educação.

Referências

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt>, data de 26/09/2025

<https://www.scielo.br/j/cp/a/vcjCwDsk6mp6b8KvvkC7fpk/?lang=pt>, 25/09/2025

ESTANISLAU, Gustavo. **Saúde Mental nas Escolas**, Artmed, 2014.

MACHADO, Leticia Fonseca Braga. **Letras e Educação – encontros e inovações**, Dialética, 2022.

<https://revistarevolua.emnuvens.com.br/revista/article/view/61>, 29/09/2025

<https://www.researchgate.net/publication/272956053> Estresse em docentes u
[niversitarios da saude situacoesgeradoras sintomas e estrategias de enfre](#)
[ntamento](#) 30/09/2025

DEBORI, B. **Estresse no trabalho**. Fundação Getúlio Vargas (Artigo). 2007

<https://www.revistajrq.com/index.php/jrq/article/view/647>, 01/10/2025

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt&format-html>,
03/10/2025

<https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/?format=html&lang=pt>
04/10/2025

[https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRnbMydKYNDJ/?format=html&lang](https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRnbMydKYNDJ/?format=html&lang=pt)
=pt, 04/10/2025

Anexo

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA SOBRE DOENÇAS EMOCIONAIS.

Síndrome de Burnout ou esgotamento profissional, é um distúrbio emocional caracterizado por exaustão extrema e estresse decorrentes de estresses crônicos no trabalho , como longas jornadas e pressão constante.

Estresse é a reação física e mental do organismo a situações percebidas como ameaçadoras, perigosas ou exigentes, que provocam alterações no corpo e na mente para que a pessoa se prepare para "lutar ou fugir". Em doses pequenas, o estresse pode ser positivo e aumentar a produtividade, mas quando se torna persistente e intenso, é prejudicial à saúde e à qualidade de vida.

A ansiedade é uma reação natural do corpo a situações de perigo ou estresse, manifestando-se como nervosismo, preocupação ou desconforto, e é funcional para a sobrevivência, servindo como um alerta para a mente e o corpo. Contudo, quando essa emoção se torna excessiva, desproporcional e persistente, passando a interferir no funcionamento diário, ela é considerada um transtorno de ansiedade. Esse transtorno pode apresentar sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e insônia, e psicológicos, como dificuldade de concentração e irritabilidade, e pode ser tratado com medicamentos e psicoterapia.

Ansiedade como emoção normal

Função de alerta: A ansiedade ajuda a antecipar e preparar o organismo para os desafios e perigos, atuando como um mecanismo de defesa.

Experiência humana comum: Sentir-se ansioso antes de um exame, uma decisão importante ou uma situação de trabalho é normal e faz parte da vida cotidiana.

Ansiedade como transtorno mental

Intensidade e persistência: A ansiedade se torna um problema quando é exagerada, contínua e desproporcional aos eventos que a desencadeiam.

Sintomas físicos: Incluem aceleração dos batimentos cardíacos, sudorese, tontura, dificuldades respiratórias, tensão muscular e distúrbios do sono.

Sintomas psicológicos: Manifestam-se como preocupações excessivas, inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade e medos desproporcionais.

Interferência no dia a dia: O transtorno de ansiedade interfere significativamente no cotidiano da pessoa, levando-a a evitar determinadas situações e prejudicando suas atividades diárias.

Causas e fatores de risco

Combinação de fatores: Os transtornos de ansiedade podem surgir de uma combinação de fatores genéticos e ambientais.

Eventos estressantes: Ambientes conturbados ou situações difíceis podem desencadear um transtorno de ansiedade.

Responda:

1) Você sente que está emocionalmente esgotado com seu trabalho/vida pessoal?

Sim () Não ()

2) Você sente que está perdendo o interesse e a motivação em suas atividades?

Sim () Não ()

3) Você experimenta sintomas físicos como dor de cabeça, problemas de sono ou fadiga crônica?

Dor de cabeça ()

Sono () Fadiga ()

4) Você sente que tem controle sobre suas responsabilidades e tarefas?

Sim () Não ()

5) Você sente apoio de colegas, amigos e familiares?

Sim () Não ()

6) Você consegue identificar onde alguma doença emocional afeta sua qualidade de vida? Qual delas? Ansiedade, Estresse, ou Burnout?

() Problemas de relacionamento.

() Problema de saúde.

() Problema de saúde Mental.

() Dificuldade no trabalho ou escola.

7) Quais dessas estratégias você utiliza na sua vida para lidar com alguma dessas doenças emocionais? (Burnout, ansiedade, estresse)

Exercício físico() Meditação() Terapia () Medicação() Oração()

8) Quais dessas alternativas são suas principais necessidades para lidar com o BURNOUT, ANSIEDADE, ESTRESSE?

- A) Apoio emocional()
- B) Apoio financeiro()
- C) Acesso ao especialista (terapia) ()
- D) Educação e informação()

Desde já agradeço pela suas respostas e sinceridade.