

FERNANDA GONÇALVES DA CRUZ

**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: CAUSAS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO**

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

FERNANDA GONÇALVES DA CRUZ

**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: CAUSAS E ESTRATÉGIAS DE
ENFRENTAMENTO**

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: Profa. Me. Mariane
Mendes Gois dos Santos

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

Catálogo-na-Publicação Biblioteca METROPOLITANA

	Cruz, Fernanda Gonçalves da
G196i	Saúde mental dos professores: causas e estratégias de enfrentamento / Fernanda Gonçalves da Cruz. – Ribeirão Preto, 2025.
18 f.	
	Orientadora: Profa. Me. Mariane Mendes Gois dos Santos
	Monografia (Graduação) – Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo, Licenciatura em Pedagogia, 2025.
	1. saúde. 2. professores 3. causas. 4. Saúde mental I. Santos, Mariane Mendes Gois, 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, 08/11/25.

À minha mãe, D. Maria...que sem usar de muitas palavras, sendo “apenas” minha mãe...me ensinou força, coragem, persistência e sobretudo amor, valores que forjaram quem sou e que baseiam quem pretendo ser.

Agradecimentos

À Deus, que me capacitou com perseverança, resiliência e fé para ver concretizado meu sonho de menina.

À meu marido, Renato parceiro de todas as horas, meus filhos Thiago, Lucas e Catarina que foram além de motivação e inspiração, suporte para que eu pudesse concluir a tão sonhada graduação.

Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença.” – Organização Mundial da Saúde (OMS)

RESUMO

O presente trabalho visa abordar a temática do adoecimento mental dos professores, bem como suas causas e formas de combate. Através da análise de artigos científicos, observações de palestras e de pesquisas sobre o tema, objetiva ir além do problema, refletir sobre enfrentamento apontando possíveis soluções.

Palavras-chave: Saúde mental. Causas. Saúde dos Professores.

ABSTRACT

This paper aims to address the issue of mental illness among teachers, as well as its causes and ways to combat it. Through the analysis of scientific articles, lecture observations, and research on the topic, it aims to go beyond the problem itself, reflecting on coping strategies, and identifying possible solutions.

Keywords: Mental health. Causes. Teacher health.

SUMÁRIO

Introdução	10
1 Metodologia.....	11
2 Referencial teórico.....	12
3 Análise de dados.....	13
4 Considerações Finais	14
Referências	15

Introdução

O adoecimento dos docentes, decorrentes de diversos fatores, acarretando cada vez mais afastamentos, tem sido tema de estudos e pesquisas frequentes. Desenvolver estratégias de enfrentamento e promoção de ambientes saudáveis e formas de orientar e apoiar os trabalhadores da educação, torna-se

fundamental dentro das instituições de educação. O que se pode fazer pelo bem estar do professor? Essa é a questão que vamos desenvolver na presente pesquisa, baseando-se em estudos já realizados e em depoimentos de especialistas de segmentos interligados a saúde física e mental, com o objetivo de um novo pensar sobre este tema.

1. Metodologia

A coleta de dados, para o desenvolvimento da presente pesquisa, ocorrerá através de pesquisa bibliográfica e exploratória. - Pesquisa bibliográfica: levantamento, leitura e análise de artigos publicados sobre o tema. - Pesquisa exploratória: análise das abordagens de diferentes profissionais, sobre o tema. Os artigos analisados foram pesquisados em bases de dados científicas como Google Acadêmico e Capes, além de observações de palestras ministradas por profissionais ligados à educação do Instituto Casagrande.

2. Referencial Teórico

O aprofundamento dos estudos e pesquisas sobre **saúde mental** tem se consolidado como um dos temas mais relevantes da atualidade, sendo amplamente debatido por especialistas de diversas áreas e em diferentes contextos. No campo da **educação**, torna-se indispensável observar e enfrentar as causas que têm contribuído para o **adoecimento crescente dos professores**, o que tem resultado em um número expressivo de **licenças médicas** e **afastamentos do trabalho** (CARLOTTO et al., 2019; NEVES; BRITO; ATHAYDE, 2014; VIEIRA et al., 2010).

Uma simples busca sobre o tema evidencia os principais fatores associados a esse adoecimento: **sobrecarga de trabalho, assédio moral, redução da autonomia docente, precarização das condições de trabalho, desvalorização profissional** e o **crescimento da violência escolar**, entre outros (CARLOTTO et al., 2019; NEVES; BRITO; ATHAYDE, 2014; VIEIRA et al., 2010). Esses fatores não apenas comprometem a saúde física e mental dos educadores, mas também afetam o seu **bem-estar emocional**, interferindo diretamente na qualidade do ensino. Tal compreensão encontra respaldo na **Psicodinâmica do Trabalho**, de Christophe Dejours (1992, 1999, 2013), a qual analisa como as condições e a organização do trabalho influenciam o **sofrimento, o prazer e o sentido atribuído à atividade laboral**, que analisa o impacto das condições laborais no sofrimento e prazer no trabalho.

A preocupação com essa realidade tem sido amplamente abordada por diferentes meios de comunicação e produção científica. **Livros, artigos acadêmicos, pesquisas, reportagens e palestras** têm buscado compreender as origens desse problema e propor estratégias de enfrentamento. Diversos especialistas reconhecem que o **adoecimento docente** já se configura como uma das **principais causas de afastamento** no setor educacional brasileiro.

O **cenário pós-pandemia da COVID-19**, somado à **introdução massiva das tecnologias digitais** e à crescente demanda pelo uso de plataformas online, intensificou ainda mais os desafios já existentes nas instituições de ensino, tanto públicas quanto privadas. Os fatores que adoecem os profissionais da educação, sobretudo os professores, são **históricos e recorrentes**, agravando-se diante das transformações sociais contemporâneas e da sobreposição de novas exigências pedagógicas e tecnológicas.

Em palestra promovida pelo **Instituto Casagrande** sobre a saúde mental dos professores, o professor **Sérgio Paixão**, doutor em Psicologia, destacou: “*O que acontece nos afeta tanto positiva quanto negativamente*”, ressaltando a influência direta dos **fatores externos** e **organizacionais** sobre o equilíbrio emocional e a saúde dos educadores.

3. Análise de dados

Sabendo-se as causas desse adoecimento, fatores como a desvalorização docente, sobrecarga de trabalho, aumento sucessivo das demandas burocráticas, falta de apoio institucional, dentre outros, torna-se fundamental refletir sobre as possíveis soluções para seu enfrentamento. Órgãos oficiais, especialistas em psicologia e educação, estudiosos e demais profissionais propõem alternativas e orientações para sanar ou minimizar os impactos desse mal que atinge os educadores. Guias como o proposto pela organização **Nova Escola**, publicado em 08/2024, destacam o autocuidado, a promoção de um ambiente de trabalho saudável, a formação voltada para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a revisão das cargas de trabalho, a valorização docente entre outros aspectos, como caminhos no combate ao problema.

Além disso, uma nova diretriz do Ministério do Trabalho, a **NR-1**, visa garantir a implementação de políticas voltadas à saúde mental dos trabalhadores. Uma vez aplicada nas escolas, essa norma servirá de base para o desenvolvimento de soluções que inibam práticas que adoecem.

O enfrentamento dessa problemática tornou-se inadiável. Profissionais, sociedade e instituições trilharão, de forma conjunta, um caminho sem volta para mitigar essa realidade.

4. Considerações Finais

O adoecimento mental entre professores tem se intensificado em decorrência de diversos estressores presentes no cotidiano da profissão. Entre os principais fatores estão o aumento da violência nas escolas, a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio institucional, a transferência de responsabilidades que deveriam ser atribuídas às famílias, além de demandas burocráticas que invadem o tempo de descanso e lazer. Esses elementos não apenas comprometem a saúde física dos docentes, como também têm levado ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, síndrome de burnout e intenso desgaste emocional.

A gravidade dessa realidade é evidenciada por pesquisas, como a realizada pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE), que revelou que **72% dos professores relataram exaustão**, enquanto **63% estão em risco de desenvolver burnout**, em razão da carga horária excessiva, baixos salários e ausência de suporte pedagógico adequado. Esses dados alarmantes refletem em um crescente número de afastamentos e licenças médicas na categoria.

Diante desse cenário, é imprescindível a implementação de políticas públicas eficazes, como as propostas na **Norma Regulamentadora NR-1 (2024)**, que prevê ações voltadas ao apoio emocional dos docentes e à melhoria das condições de trabalho. O ambiente escolar e o bem-estar dessa categoria profissional exigem atenção especial, dada a complexidade e as especificidades das demandas enfrentadas diariamente.

A busca por uma educação de maior qualidade passa, necessariamente, pela valorização integral dos professores. Isso inclui não apenas a formação técnica e pedagógica, mas também o preparo emocional, com instituições conscientes da importância da saúde mental e capacitadas para oferecer suporte contínuo a seus educadores.

5. Referências

CAMPOS, Marlon Freitas de e VIEGAS, Moacir Fernando; Sofrimento no trabalho e estratégias dos professores contra o adoecimento psíquico. Disponível em:

https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=sufrimento+no+trabalho+e+estrategias+dos+professores%20s+contra+o+adoecimento+psiquico&btnG= Acesso em 19/06/2025.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *Psico*, Porto Alegre, v. 41, n. 4, p. 495-502, out./dez. 2010. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/4881>. Acesso em: 4 out. 2025.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011. Disponível em: <https://www.periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/18288>. Acesso em: 4 out. 2025.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. *Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/92b5c39f-eb3b-4278-825c-8a24483818eb/Sznelwar-2011-Christophe.pdf>. Acesso em: 4 out. 2025.

SANTOS, Franciele Del Vecchio dos; JORGE, Carlos Henrique Miranda e AGUIAR, Gracielle Almeida; O mal-estar na docência: códigos de trabalho e sua interrelação com o adoecimento psíquico. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=o+mal+estar+na+docencia+codi%C3%A7oes+de+trabalho+e+sua+inter+rela%C3%A7%C3%A3o+com+o+adoecimento+psiquico&btnG=. Acesso em: 19/06/2025

Seminário sobre Saúde Mental dos professores do Instituto Casagrande:

<https://novaescola.org.br/conteudo/21915/saude-mental-dos-professores-baixe-guia-com-sugestoes-praticas> Acesso em 27/09/2025.

[file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Portaria%20MTE%20n%C2%BA%201.419%20\(NR-01%20GRO%20-%20nova%20reda%C3%A7%C3%A3o\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/Portaria%20MTE%20n%C2%BA%201.419%20(NR-01%20GRO%20-%20nova%20reda%C3%A7%C3%A3o)%20(1).pdf)
Acesso em 27/09/2025.

<https://bit.ly/SaudeMental-1> Acesso em: 19/06/2025.

<https://bit.ly/SaudeMental-2> Acesso em: 19/06/2025.

<https://bit.ly/SaudeMental-3> Acesso em: 19/06/2025.

