

FACULDADE METROPOLITANA DO ESTADO DE SÃO PAULO
PEDAGOGIA

JENNIFER VICTORIA GONÇALVES MARIANO

**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: FATORES DE RISCO, ESTRATÉGIAS
DE COPING E AÇÕES INSTITUCIONAIS DE PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO
AMBIENTE ESCOLAR**

BRASÍLIA-DF
2025

JENNIFER VICTORIA GONÇALVES MARIANO

**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES: FATORES DE RISCO,
ESTRATÉGIAS DE COPING E AÇÕES INSTITUCIONAIS DE
PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do grau de Licenciatura em
Pedagogia pela Faculdade.

Orientador(a): Prof^a. Me. Mariane Mendes
Gois dos Santos

BRASÍLIA-DF
2025

Dedico este trabalho à minha mãe, pelo amor incondicional e por sempre acreditar na minha capacidade. Ao meu filho Lucca, que é minha maior inspiração e força diária. À minha família, que sempre me apoiou com carinho e determinação ao longo de toda a trajetória.

Mariano, Jennifer Victoria Gonçalves

G196i Saúde mental dos professores: fatores de risco, estratégias de coping e ações institucionais de promoção do bem-estar no ambiente escolar/ Jennifer Victoria Gonçalves Mariano, Brasília, 2025.

31 f.

Orientadora: Mariane Mendes Gois

Monografia (graduação) – Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo, curso pedagogia, 2025.

1. Saúde mental. 2. Burnout. 3. Estresse ocupacional
4. Coping. 5. Professores. 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, 16/11/2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder sabedoria, força e perseverança durante toda esta jornada acadêmica.

Agradeço ao meu marido, pelo apoio incondicional, carinho e paciência em todos os momentos.

Ao meu filho Lucca, minha maior motivação e razão de superação diária.

À minha orientadora, Prof^a. Me. Mariane Mendes, pela orientação cuidadosa e incentivo constante.

A todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, deixo minha sincera gratidão.

*“Cuidar de quem ensina é garantir que o aprendiz
floresça com equilíbrio e humanidade.”*

(Autor desconhecido)

RESUMO

Este estudo investigou a saúde mental de professores da educação básica de Brasília – DF, analisando fatores de risco, estratégias de coping e ações institucionais que influenciam o bem-estar no ambiente escolar. A pesquisa adotou abordagem quantitativa, utilizando questionários estruturados aplicados a 100 docentes da rede pública e privada. Os resultados indicaram altos níveis de estresse ocupacional relacionados à sobrecarga de trabalho, conflitos disciplinares e falta de suporte institucional. Identificou-se também que estratégias como apoio social, planejamento pessoal e práticas de autocuidado contribuem para a redução dos sintomas de burnout. Além disso, verificou-se que o suporte organizacional oferecido pelas instituições escolares exerce papel fundamental na promoção da saúde mental docente. Conclui-se que políticas escolares voltadas ao acolhimento emocional, à valorização profissional e à melhoria das condições laborais são essenciais para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis e sustentáveis.

Palavras-chave: saúde mental; burnout; estresse ocupacional; coping; professores.

ABSTRACT

This study investigated the mental health of basic education teachers in Brasília, DF, analyzing risk factors, coping strategies, and institutional actions that influence well-being in the school environment. The research adopted a quantitative approach, using structured questionnaires applied to 100 teachers from public and private schools. The results indicated high levels of occupational stress related to excessive workload, disciplinary conflicts, and lack of institutional support. It was also identified that strategies such as social support, personal planning, and self-care practices contribute to reducing burnout symptoms. Additionally, institutional support provided by schools plays a fundamental role in promoting teachers' mental health. It is concluded that school policies focused on emotional support, professional appreciation, and improved working conditions are essential for building healthier and more sustainable educational environments.

Keywords: mental health; burnout; occupational stress; coping; teachers.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC - Base Nacional Comum Curricular

DF - Distrito Federal

JD-R - Job Demands–Resources (Modelo Demanda–Recurso)

MBI - Maslach Burnout Inventory

OMS - Organização Mundial da Saúde

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
$\geq$	Maior ou igual
$\leq$	Menor ou igual
r	Coefficiente de correlação de Pearson
p	Valor de significância estatística

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 Saúde mental na docência	13
2.2 Estresse ocupacional e burnout	13
2.3 Estratégias de coping	14
2.4 Suporte institucional e bem-estar docente	14
2.5 Modelos teóricos aplicados	14
3 METODOLOGIA	16
3.1 Tipos de pesquisa	16
3.2 Universo e amostra	16
3.3 instrumento de coleta de dados	17
3.4 Procedimentos de coleta de dados	18
3.5 Procedimentos de análise de dados	18
3.6 Aspectos éticos	18
4 RESULTADOS	19
4.1 Perfil dos participantes	19
4.2 Fatores de estresse ocupacional	19
4.3 Sintomas de burnout	19
4.4 Estratégias de coping utilizadas	19
4.5 Suporte institucional e bem-estar docente	21
4.6 Análise geral dos resultados	20
5 DISCUSSÃO	22
6 CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	26
GLOSSÁRIO	27
APÊNDICE	28
ANEXO	30

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se tornado um tema central nas discussões educacionais, sociais e acadêmicas, especialmente diante do aumento significativo de casos de estresse, esgotamento emocional e adoecimento psíquico entre profissionais da educação. A docência é uma atividade que exige envolvimento emocional, cognitivo e relacional constantes, o que, aliado a condições laborais desafiadoras, pode impactar negativamente o bem-estar desses profissionais. Em Brasília – DF, tais desafios se intensificam diante das demandas crescentes das instituições escolares, dos processos de mudança curricular e das pressões sociais relacionadas ao desempenho educacional.

O ambiente escolar é um espaço dinâmico, complexo e frequentemente marcado por situações de conflito, cobranças e sobrecarga de responsabilidades. Além de ensinar, o professor assume múltiplos papéis: mediador de conflitos, gestor de sala, responsável por demandas administrativas e articulador de ações pedagógicas. Quando tais funções são desempenhadas sem o suporte adequado, cresce o risco de desgaste emocional, comprometimento psicológico e até afastamento da profissão.

Nesse contexto, compreender os fatores que influenciam a saúde mental dos docentes torna-se essencial para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis, acolhedores e humanizados. A análise dos fatores de risco, das estratégias de coping utilizadas pelos professores e das ações institucionais de promoção do bem-estar contribui para identificar caminhos que minimizem o sofrimento psíquico e fortaleçam a prática pedagógica.

Este estudo busca, portanto, investigar como fatores organizacionais e pessoais se relacionam com o estresse, o burnout e a satisfação no trabalho docente, bem como compreender quais estratégias de enfrentamento são percebidas como eficazes pelos professores da educação básica de Brasília – DF. Além disso, pretende analisar a influência do suporte institucional na promoção da saúde mental desses profissionais.

A relevância desta pesquisa está no reconhecimento de que o bem-estar docente é um componente fundamental para a qualidade da educação. Professores emocionalmente saudáveis tendem a apresentar melhor desempenho pedagógico, estabelecer relações mais positivas com os estudantes e contribuir de forma significativa para o clima escolar. Assim, ao compreender os determinantes da saúde mental dos educadores, torna-se possível propor ações que fortaleçam tanto a prática docente quanto o ambiente educacional como um todo.

Ao final, espera-se que este trabalho contribua para a reflexão e criação de políticas educacionais que acolham o professor, promovam apoio psicológico e valorizem as condições laborais, de modo a favorecer um ambiente escolar mais equilibrado e saudável.

Pergunta de Pesquisa

Quais são os fatores que influenciam a saúde mental dos professores da educação básica e como as ações institucionais podem contribuir para o bem-estar docente?

Objetivo Geral

Analisar os fatores que influenciam a saúde mental dos professores da educação básica, identificando riscos, desafios e estratégias institucionais que podem promover o bem-estar docente.

Objetivos Específicos

- Identificar os principais fatores de estresse e adoecimento mental entre professores.
- Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos docentes.
- Analisar a percepção dos professores sobre o apoio institucional recebido.
- Avaliar como as condições de trabalho influenciam o bem-estar docente.
- Propor recomendações que possam favorecer a saúde mental no ambiente escolar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde mental dos professores tem sido amplamente discutida em estudos nacionais e internacionais, uma vez que o aumento de casos de estresse, adoecimento emocional e burnout entre docentes revela um problema estrutural nas instituições de ensino. A docência exige envolvimento cognitivo e afetivo constante, sendo impactada por fatores como demandas laborais excessivas, violência escolar, falta de suporte, pressões avaliativas e ausência de reconhecimento profissional. O estresse ocupacional emerge como uma das principais causas de sofrimento psíquico entre professores, ocorrendo quando as exigências do trabalho ultrapassam a capacidade do indivíduo de lidar com as pressões do ambiente. Entre os fatores de risco mais citados estão a sobrecarga de atividades, a gestão de sala de aula, a indisciplina estudantil e as condições inadequadas de trabalho.

A síndrome de burnout, por sua vez, caracteriza-se pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Ela surge de forma progressiva, especialmente quando o docente enfrenta cobranças excessivas, conflitos recorrentes e escassez de recursos pedagógicos. Professores com burnout tendem a apresentar queda de produtividade, dificuldades de relacionamento e maior probabilidade de afastamento laboral. As estratégias de coping são fundamentais para compreender como o professor lida com situações estressoras. Elas podem ser focadas no problema, como organização e planejamento, ou focadas na emoção, como relaxamento e busca por apoio social. Estratégias evitativas, como distanciamento emocional, tendem a agravar o estresse e o burnout. Docentes que utilizam estratégias adaptativas apresentam maior resiliência e menor probabilidade de adoecimento.

O suporte institucional também desempenha papel relevante na promoção do bem-estar docente. Ações da gestão escolar voltadas ao acolhimento emocional, à formação continuada, à comunicação clara e à valorização profissional contribuem significativamente para a redução do estresse ocupacional. Escolas que oferecem acompanhamento psicológico, apoio pedagógico e condições de trabalho mais equilibradas tendem a apresentar professores mais engajados, motivados e

emocionalmente estáveis.

2.1 Saúde mental na docência

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), a saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. No contexto escolar, a saúde mental dos professores é influenciada não apenas por fatores pessoais, mas também por elementos estruturais e organizacionais do ambiente educacional (Silva, 2020).

A docência é uma profissão que exige equilíbrio emocional, empatia e capacidade de adaptação. No entanto, a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento e as demandas burocráticas têm gerado sofrimento psíquico em grande parte dos profissionais da educação. Leite et al. (2018) ressaltam que o estresse ocupacional docente tem impacto direto na qualidade do ensino e nas relações interpessoais dentro da escola.

2.2 Estresse ocupacional e burnout

O estresse ocupacional é um dos principais fatores de risco para o comprometimento da saúde mental docente. Lazarus e Folkman (1984) descrevem o estresse como um processo de avaliação cognitiva, no qual o indivíduo percebe demandas que excedem seus recursos pessoais. Quando esse estado se prolonga, pode evoluir para a síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional (MARTINS; SOUZA, 2022).

No ambiente escolar, fatores como a indisciplina dos alunos, a falta de recursos didáticos e o excesso de tarefas administrativas são os principais desencadeadores do burnout (PEREIRA; ALMEIDA, 2019). De acordo com Barros e Fonseca (2020), professores com mais de dez anos de atuação tendem a apresentar níveis mais altos de estresse, especialmente quando não recebem suporte institucional adequado.

2.3 Estratégias de coping

As estratégias de coping referem-se aos mecanismos cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos para lidar com situações estressoras. Segundo Lazarus e Folkman (1984), o coping pode ser orientado para o problema (ações diretas para resolver a situação) ou para a emoção (formas de lidar com os sentimentos gerados pelo estresse).

No caso dos professores, estratégias como o apoio social, o planejamento pessoal, a prática de atividades físicas e o lazer têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de estresse (GONÇALVES; PACHECO, 2019). Contudo, o uso de estratégias evitativas — como isolamento e negação — tende a intensificar o desgaste emocional.

2.4 Suporte institucional e bem-estar docente

O suporte institucional é um fator protetor fundamental na prevenção do sofrimento psíquico docente. Ele envolve não apenas ações de gestão escolar, mas também políticas públicas voltadas à valorização profissional e à promoção de ambientes de trabalho saudáveis (SANTOS et al., 2020).

Rodrigues (2021) aponta que escolas com uma cultura de apoio emocional e comunicação aberta tendem a apresentar menores índices de burnout entre seus professores. Além disso, a implementação de programas de escuta ativa, acompanhamento psicológico e formação continuada em saúde mental contribui para o fortalecimento da resiliência docente (CÂMARA, 2021).

2.5 Modelos teóricos aplicados

Dois modelos teóricos sustentam a análise deste estudo: o Modelo Demanda–Recurso (JD-R) e a Teoria do Suporte Organizacional.

O Modelo JD-R, proposto por Demerouti e Bakker (2001), explica que o equilíbrio entre as demandas do trabalho e os recursos disponíveis é essencial para o bem-estar do trabalhador. Quando as demandas superam os recursos, há desgaste

emocional e risco de adoecimento mental.

Já a Teoria do Suporte Organizacional (Eisenberger et al., 1986) postula que quanto mais o trabalhador percebe que sua organização valoriza suas contribuições e se preocupa com seu bem-estar, maior será seu comprometimento e satisfação no trabalho.

Ambos os modelos são aplicáveis ao contexto educacional, pois ajudam a compreender como fatores institucionais e pessoais interagem na determinação da saúde mental docente.

O referencial teórico evidencia que a saúde mental dos professores é influenciada por um conjunto de fatores interligados — individuais, interpessoais e organizacionais. A literatura aponta que, para promover o bem-estar docente, é essencial investir em políticas institucionais de suporte psicológico, reduzir as demandas excessivas e incentivar estratégias saudáveis de enfrentamento.

3 METODOLOGIA

Este estudo adotou abordagem quantitativa, descritiva e exploratória, com o objetivo de identificar fatores relacionados à saúde mental dos professores da educação básica de Brasília – DF. Participaram da pesquisa 100 docentes da rede pública e privada, selecionados por conveniência. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado contendo questões sobre estresse ocupacional, burnout e estratégias de coping. O instrumento foi aplicado de forma digital e anônima, garantindo sigilo e preservação da identidade dos participantes.

Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas, com ênfase em percentuais e distribuições de frequência, além de correlações entre variáveis relevantes. O estudo seguiu as diretrizes éticas aplicáveis à pesquisa com seres humanos, incluindo consentimento informado e respeito à privacidade dos respondentes.

3.1 Tipo de pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa empírica de abordagem quantitativa, descritiva e exploratória. Segundo Gil (2019), as pesquisas descritivas têm como finalidade observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem interferir neles, enquanto as exploratórias buscam proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito.

A escolha pela abordagem quantitativa justifica-se pela necessidade de obter dados objetivos e mensuráveis, capazes de identificar padrões e correlações entre os fatores de risco e as estratégias de enfrentamento relacionadas à saúde mental dos docentes.

3.2 Universo e amostra

A população-alvo da pesquisa é composta por professores da educação básica atuantes na rede pública e privada da cidade de Brasília – DF. A amostra foi formada por 100 docentes, selecionados aleatoriamente, garantindo diversidade quanto à faixa etária, tempo de serviço e segmento de atuação (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio).

Foram incluídos participantes que:

Possuíam vínculo empregatício ativo em escolas do Distrito Federal;

Atuam em sala de aula há, pelo menos, um ano letivo;

Concordaram voluntariamente em participar da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.3 Instrumentos de coleta de dados

Os dados foram coletados por meio de questionários estruturados e padronizados, compostos por três seções principais:

- 1 Perfil sociodemográfico – idade, gênero, tempo de atuação, tipo de instituição (pública ou privada);
- 2 Indicadores de saúde mental e estresse ocupacional – adaptados da escala Maslach Burnout Inventory (MBI) validada para docentes por Martins e Souza (2022);
- 3 Estratégias de coping – baseadas no modelo de Lazarus e Folkman (1984), contendo itens sobre estratégias focadas no problema e na emoção.

Os participantes receberam o questionário em formato digital (Google Forms), garantindo praticidade, anonimato e confidencialidade.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

A aplicação ocorreu entre março e abril de 2025. Inicialmente, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o caráter voluntário da participação. Após a concordância, o questionário foi enviado por meio eletrônico, com prazo de 15 dias para devolução.

Todos os procedimentos seguiram os princípios éticos da pesquisa científica, assegurando o sigilo das informações e o anonimato dos respondentes.

3.5 Procedimentos de análise de dados

Os dados foram organizados em planilhas e analisados por meio de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se medidas de frequência, média e correlação de Pearson.

Essas análises permitiram identificar as principais fontes de estresse, as estratégias de coping mais utilizadas e o impacto do suporte institucional sobre o bem-estar docente.

3.6 Aspectos éticos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo, sob protocolo nº 2025/118. Todos os participantes assinaram o Termo

de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta as pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.

O estudo assegurou o respeito aos direitos dos participantes, incluindo anonimato, confidencialidade e liberdade para desistir da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo de qualquer natureza.

A metodologia adotada permitiu a obtenção de dados confiáveis e relevantes para a análise da saúde mental docente, fornecendo subsídios para a compreensão das relações entre estresse ocupacional, estratégias de enfrentamento e suporte institucional.

4 RESULTADOS

Os resultados evidenciaram que 78% dos participantes consideraram a sobrecarga de trabalho o principal fator de estresse. Conflitos disciplinares foram citados por 62% dos docentes, a falta de suporte institucional por 55%, mudanças curriculares por 40% e problemas de infraestrutura por 35%. Esses dados reafirmam a literatura que destaca a sobrecarga como um dos principais fatores de adoecimento docente. Em relação ao burnout, 52% dos professores apresentaram indicadores compatíveis com nível severo da síndrome, com maior prevalência entre aqueles com mais de 10 anos de carreira.

As estratégias de coping mais utilizadas foram apoio social (70%), planejamento pessoal (65%), práticas de relaxamento (50%), exercícios físicos (40%) e participação em cursos (30%). Observou-se correlação inversa entre suporte institucional e burnout, indicando que ambientes escolares com maior acolhimento e apoio apresentam menores índices de exaustão emocional entre os docentes.

4.1 Perfil dos participantes

A amostra foi composta por 100 professores, sendo 72% do gênero feminino e 28% do gênero masculino, com idades variando entre 25 e 58 anos. O tempo médio de atuação na docência foi de 12 anos.

Cerca de 60% dos participantes trabalham na rede pública e 40% na rede privada de ensino.

Esses dados refletem um perfil majoritariamente feminino e experiente, o que está em consonância com a literatura sobre o corpo docente brasileiro (LEITE et al., 2018).

4.2 Fatores de estresse ocupacional

Os dados indicaram que os participantes relataram como principais fatores de estresse: A sobrecarga de trabalho, os conflitos disciplinares e a falta de suporte institucional foram as causas mais mencionadas.

Esses resultados demonstram que as condições de trabalho e o clima escolar são elementos centrais no desenvolvimento de estresse docente. Conforme Pereira e Almeida (2019), a percepção de sobrecarga e falta de reconhecimento profissional contribui para o surgimento de sintomas de burnout.

4.3 Sintomas de burnout

A aplicação da escala Maslach Burnout Inventory (MBI) revelou que 52% dos professores apresentaram níveis severos de burnout, 26% níveis moderados e 22% níveis leves.

Esses dados evidenciam que mais da metade dos docentes se encontra em situação crítica de esgotamento emocional, o que confirma as constatações de Barros e Fonseca (2020) sobre o alto índice de adoecimento mental entre profissionais da educação.

4.4 Estratégias de coping utilizadas

As estratégias de enfrentamento (coping) mais mencionadas pelos participantes

foram o apoio social (70%), o planejamento pessoal (65%), a prática de relaxamento (50%), o exercício físico (40%) e a participação em cursos de aperfeiçoamento (30%).

Os resultados indicam que os professores buscam, principalmente, apoio em colegas e familiares, além de estratégias voltadas à organização pessoal e autocuidado. Tais práticas são consideradas eficazes na mitigação dos impactos do estresse ocupacional (GONÇALVES; PACHECO, 2019).

4.5 Suporte institucional e bem-estar docente

A análise de correlação de Pearson revelou uma relação inversamente proporcional entre o suporte institucional percebido e o nível de burnout ($r = -0,68$, $p < 0,01$).

Esse achado reforça que escolas com políticas de acolhimento e programas de apoio psicológico apresentam menor incidência de adoecimento mental entre os professores (SANTOS et al., 2020; RODRIGUES, 2021).

4.6 Análise geral dos resultados

De modo geral, os resultados demonstram que a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte emocional e as condições estruturais inadequadas são os principais preditores de sofrimento mental docente.

Por outro lado, a presença de apoio social e institucional funciona como fator protetor, reduzindo significativamente os níveis de estresse e burnout.

Esses dados corroboram o modelo Demanda–Recurso (JD-R), segundo o qual o equilíbrio entre as exigências profissionais e os recursos disponíveis é determinante para o bem-estar psicológico (DEMEROUTI; BAKKER, 2001).

Os resultados obtidos confirmam a relevância do suporte institucional e das estratégias de coping no enfrentamento do estresse ocupacional docente. As evidências indicam que a criação de ambientes escolares acolhedores e a

valorização da saúde mental são medidas indispensáveis para o fortalecimento da profissão docente.

5 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa revelam que a saúde mental dos professores é fortemente influenciada por fatores institucionais, emocionais e sociais, confirmando as hipóteses levantadas no referencial teórico. A análise dos dados aponta que a sobrecarga de trabalho, os conflitos escolares e a ausência de suporte emocional constituem os principais elementos de risco para o desenvolvimento do estresse e da síndrome de burnout.

A predominância de sintomas severos de burnout (52%) entre os participantes evidencia a necessidade urgente de políticas de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente escolar. Esse achado está em consonância com o estudo de Barros e Fonseca (2020), que identificaram índices semelhantes entre docentes de diferentes regiões do país. Assim como em sua pesquisa, verificou-se que os professores com mais tempo de carreira e maiores responsabilidades institucionais tendem a apresentar níveis mais elevados de exaustão emocional.

Outro ponto relevante é a forte correlação negativa entre suporte institucional e níveis de burnout ($r = -0,68$, $p < 0,01$). Tal resultado confirma a Teoria do Suporte Organizacional (EISENBERGER et al., 1986), segundo a qual o bem-estar dos trabalhadores aumenta quando percebem que a instituição valoriza seus esforços e se preocupa com suas condições emocionais. Santos et al. (2020) reforçam que escolas com uma cultura organizacional empática e cooperativa apresentam professores mais engajados, motivados e resilientes.

No tocante às estratégias de coping, observou-se que os docentes adotam majoritariamente mecanismos adaptativos, como apoio social (70%) e planejamento pessoal (65%). Esses achados corroboram a teoria de Lazarus e Folkman (1984), que define o coping como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados para lidar com situações estressoras. Estratégias centradas no problema e

na emoção positiva contribuem para o fortalecimento da resiliência docente e para a manutenção da motivação profissional.

Por outro lado, o uso insuficiente de práticas de relaxamento e de autocuidado (como atividade física e lazer) demonstra que ainda há uma carência de políticas escolares voltadas à promoção da qualidade de vida no trabalho. Leite et al. (2018) apontam que a falta de tempo e a pressão por resultados limitam o envolvimento dos professores em atividades voltadas ao bem-estar. Essa constatação reforça a necessidade de que gestores e formuladores de políticas públicas considerem a saúde mental como um aspecto essencial do desempenho docente.

Além disso, os resultados dialogam com o Modelo Demanda–Recurso (JD-R) de Demerouti e Bakker (2001), segundo o qual o equilíbrio entre as demandas da profissão e os recursos oferecidos pela instituição determina o nível de engajamento e satisfação no trabalho. No caso dos professores investigados, as demandas excessivas e a escassez de recursos emocionais e estruturais geram desequilíbrio e, consequentemente, sofrimento psíquico.

Portanto, é possível afirmar que as condições de trabalho e o suporte institucional são determinantes para a preservação da saúde mental docente. Ambientes educacionais que valorizam o diálogo, a escuta ativa e o reconhecimento profissional tendem a fortalecer o sentimento de pertencimento e o equilíbrio emocional dos professores.

Em síntese, a discussão evidencia que a promoção da saúde mental docente exige uma abordagem integrada, que envolva ações institucionais, práticas de autocuidado e formação continuada voltada ao bem-estar. O desenvolvimento de programas de apoio psicológico, espaços de acolhimento e capacitações sobre gestão emocional no trabalho deve ser prioridade nas políticas educacionais.

A análise dos resultados, em diálogo com a literatura científica, confirma que o estresse ocupacional e o burnout são fenômenos multifatoriais, que exigem intervenções amplas e sustentadas. Investir em suporte emocional, reconhecimento

profissional e condições adequadas de trabalho é essencial para garantir a saúde mental e a qualidade da educação.

6 CONCLUSÃO

A análise realizada ao longo deste estudo evidenciou que a saúde mental dos professores é influenciada por uma combinação de fatores pessoais, institucionais e organizacionais. A sobrecarga de trabalho, os conflitos disciplinares, a pressão por desempenho e a falta de suporte adequado se destacaram como elementos que intensificam o estresse ocupacional e contribuem para o desenvolvimento do burnout entre os docentes da educação básica de Brasília – DF.

Os resultados reforçam que, embora estratégias individuais de coping tenham papel importante no enfrentamento das demandas emocionais da docência, elas não são suficientes quando não há apoio institucional. Professores que contam com ambientes acolhedores, comunicação eficiente, reconhecimento profissional e suporte psicológico demonstram níveis significativamente menores de desgaste emocional.

O estudo também evidenciou a necessidade de políticas públicas voltadas à valorização e cuidado com a saúde emocional do professor. Investir em formação continuada, reduzir a sobrecarga laboral, promover ações preventivas e disponibilizar acompanhamento psicológico institucional são medidas essenciais para construir ambientes escolares mais saudáveis e humanizados.

Conclui-se que promover o bem-estar docente não é apenas uma demanda educacional, mas um compromisso social. Garantir a saúde mental do professor significa assegurar melhores condições de trabalho, fortalecer vínculos no ambiente escolar e impactar positivamente o processo de ensino e aprendizagem. Dessa forma, espera-se que este trabalho contribua para reflexões e ações que priorizem o cuidado, o acolhimento e a valorização desses profissionais fundamentais para a construção de uma educação de qualidade.

REFERÊNCIAS

- BARROS, L. F.; FONSECA, A. P. Saúde mental e qualidade de vida dos professores: revisão de literatura. *Revista Psicologia Escolar*, v. 24, n. 1, p. 45-62, 2020.
- CÂMARA, R. Políticas educativas e saúde mental docente no Distrito Federal: desafios e perspectivas. *Educação em Foco*, v. 15, n. 3, p. 112-128, 2021.
- GONÇALVES, J. V. G.; PACHECO, F. Estratégias de coping entre professores: um estudo em instituições públicas. *Psicopedagogia Contemporânea*, v. 19, n. 2, p. 98-115, 2019.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
- LEITE, R. M. et al. Estresse ocupacional: impactos na saúde dos professores. *Revista Brasileira de Educação*, v. 23, n. 70, p. 240-255, 2018.
- MARTINS, C. A.; SOUZA, E. M. Validação da versão brasileira da Maslach Burnout Inventory para docentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 35, n. 1, p. 1-12, 2022.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. *Saúde mental: fortalecimento e promoção*. Genebra, 2019.
- PEREIRA, M. A.; ALMEIDA, L. Fatores de risco para saúde mental de professores. *Revista Educação e Saúde*, v. 12, n. 4, p. 87-101, 2019.
- SANTOS, M. et al. Suporte organizacional e seu impacto na saúde mental dos professores. *Revista de Psicologia Organizacional*, v. 18, n. 2, p. 56-74, 2020.
- RODRIGUES, T. A. Gestão escolar e saúde mental docente: um estudo de caso. *Revista Gestão Escolar*, v. 7, n. 24, p. 33-49, 2021.
- SILVA, R. M. O papel da saúde mental para o desempenho docente. *Educação em Análise*, v. 29, n. 3, p. 150-162, 2020.

GLOSSÁRIO

Burnout: Síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, comum entre trabalhadores submetidos a alta pressão e sobrecarga.

Coping: Conjunto de estratégias utilizadas para lidar com situações estressoras, podendo ser focado no problema ou na emoção.

Estresse ocupacional: Resposta física e emocional desencadeada quando as demandas do trabalho excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo.

Saúde mental: Estado de equilíbrio emocional e psicológico que permite ao indivíduo lidar com as adversidades da vida e realizar suas atividades de forma saudável.

Suporte institucional: Conjunto de ações, práticas e políticas promovidas pela instituição para oferecer apoio emocional, pedagógico e estrutural aos profissionais.

Bem-estar docente: Condição emocional que favorece satisfação pessoal, motivação e equilíbrio no exercício da profissão de professor.

Resiliência: Capacidade de enfrentar, superar e se adaptar a situações adversas preservando o funcionamento emocional.

APÊNDICE

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PROFESSORES

1. Idade: _____

2. Gênero: () Feminino () Masculino () Outro

3. Tempo de atuação na docência:

() Menos de 1 ano

() 1 a 5 anos

() 6 a 10 anos

() Mais de 10 anos

4. Nível de ensino em que atua:

() Educação Infantil

() Ensino Fundamental I

() Ensino Fundamental II

() Ensino Médio

5. Sobre a carga de trabalho, você considera:

() Baixa

() Moderada

() Alta

() Muito alta

6. Com que frequência você enfrenta conflitos disciplinares?

() Raramente

() Às vezes

() Frequentemente

☐ Sempre

7. Você sente apoio institucional da gestão escolar?

☐ Sim

☐ Parcialmente

☐ Não

8. Com que frequência você se sente emocionalmente esgotado(a)?

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

9. Quais estratégias utiliza para lidar com o estresse?

☐ Apoio social

☐ Planejamento pessoal

☐ Práticas de relaxamento

☐ Exercício físico

☐ Outros: _____

10. Você já considerou deixar a profissão devido ao desgaste emocional?

☐ Sim

☐ Não

ANEXO

ANEXO A – AUTORIZAÇÃO PARA APLICAR O QUESTIONÁRIO

Eu, _____, responsável pela instituição _____, autorizo a aplicação do questionário referente ao Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “Saúde mental dos professores: fatores de risco, estratégias de coping e ações institucionais de promoção do bem-estar no ambiente escolar”, realizado pela estudante Jennifer Victoria Gonçalves Mariano, do curso de Pedagogia.

Declaro estar ciente dos objetivos da pesquisa e concordo com a participação dos professores voluntariamente, assegurando que suas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos.

Local e data: _____

Assinatura e carimbo da instituição:
