

VALÉRIA BENEVIDES BORBA

SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

VALÉRIA BENEVIDES BORBA

SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

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
Profa: Juliana Aparecida Lavezo.

RIBEIRÃO
PRETO – SP
2025

Catálogo-na-Publicação Biblioteca METROPOLITANA

	Borba, Valéria Benevides
G196i	Saúde mental de professores / Valéria Benevides
	Borba. – Ribeirão Preto, 2025.
24 f.	
	Orientadora: Profa. Me. Mariane Mendes Gois dos Santos
	Monografia (Graduação) – Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo, Licenciatura em Pedagogia, 2025.
	1. Saúde mental. 2. Professores. 3. Estresse. 4. Educação. 5. Políticas públicas. 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, 08/11/2025.

Dedico esse trabalho aos meus filhos, Lívia e João que são a minha maior inspiração diária e a razão de todo o meu esforço. Ao meu marido José Guilherme, minha Mãe, minha tia Adriana e tio Marcos, pelo amor e apoio incondicional e por sempre acreditarem em mim, mesmo nos momentos difíceis.

Agradecimentos

À Prof^a Dra. Mariane Gois dos Santos, pela orientação atenciosa, paciência e por me conduzir com sabedoria durante a realização deste trabalho. À Prof^a Juliana Aparecida Lavezo, pelas contribuições e sugestões valiosas, que ajudaram a aprimorar e fortalecer esta pesquisa. Aos meus colegas e amigos da Faculdade Metropolitana, pela convivência, apoio e incentivo ao longo dessa caminhada acadêmica, mesmo que a distância. Aos meus familiares, pelo amor e compreensão em todos os momentos de ausência e dedicação. E a todos que, de alguma forma, fizeram parte desta etapa, o meu mais sincero agradecimento.

“Cuidar da mente é um ato silencioso de coragem. Em meio ao caos, e as exigências diárias, preservar a própria saúde emocional é um gesto de amor próprio e resistência.”

- Autoria própria

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo investigar a saúde mental dos professores da educação básica, com foco nos fatores que contribuem para o estresse, a sobrecarga emocional e o desgaste psíquico desses profissionais. A pesquisa, de caráter bibliográfico, analisa obras e artigos que discutem as condições de trabalho na educação e os impactos dessas condições na saúde dos docentes. A partir da revisão da literatura, foi possível identificar que fatores como a alta carga de trabalho, o desinteresse dos alunos, a desvalorização da profissão e a falta de apoio institucional são determinantes para o aumento de doenças emocionais entre os professores. O estudo também aponta para a necessidade urgente de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental dos profissionais da educação, a fim de melhorar a qualidade do ambiente escolar e o bem-estar dos docentes. Espera-se que os resultados deste trabalho contribuam para o entendimento das causas do adoecimento mental dos professores e para o desenvolvimento de ações que favoreçam a saúde no contexto educacional.

Palavras-chave: Saúde mental, Professores, Estresse, Educação, Políticas públicas.

ABSTRACT

This Thesis aims to investigate the mental health of teachers in basic education, focusing on the factors that contribute to stress, emotional overload, and psychological exhaustion among these professionals. The research, of a bibliographical nature, analyzes works and articles that discuss working conditions in education and the impacts these conditions have on teachers' health. From the literature review, it was possible to identify that factors such as high workload, student disinterest, devaluation of the profession, and lack of institutional support are key determinants for the increase of emotional disorders among teachers. The study also points to the urgent need for public policies aimed at promoting the mental health of education professionals, in order to improve the quality of the school environment and the well-being of teachers. It is expected that the results of this work will contribute to the understanding of the causes of mental illness in teachers and the development of actions that promote health in the educational context.

Keywords: *Mental health, Teachers, Stress, Education, Public policies. Industrial Property.*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO – SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES	03
1.1 Conceito de saúde mental	04
1.2 O trabalho docente e suas exigências emocionais	06
1.3 Síndrome de Burnout e outras consequências	08
1.4 A importância do cuidado com a saúde emocional	10
JUSTIFICATIVA	12
OBJETIVOS	14
3.1 Objetivo Geral	14
3.2 Objetivos Específicos	14
METODOLOGIA	16
REFERENCIAL TEÓRICO	19
5.1 A saúde mental no contexto educacional	20
5.2 As condições de trabalho e o adoecimento docente	22
5.3 A Síndrome de Burnout entre professores	24
5.4 O papel das políticas públicas e institucionais	26
5.5 O cuidado como prática pedagógica	28
ANÁLISE DE DADOS	30
6.1 O professor entre o cansaço e a vocação	31
6.2 O impacto emocional das condições de trabalho	33
6.3 Burnout e a normalização do sofrimento	35
6.4 A importância do acolhimento e das políticas de cuidado	37
6.5 Reflexões finais da análise	39
CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS	43

Introdução

Falar sobre a saúde mental dos professores é cada vez mais urgente. Nos últimos tempos, temos acompanhado relatos de docentes sobre o cansaço, o estresse constante e a sobrecarga emocional que enfrentam no dia a dia (GRIGORIO et al., 2025). As condições de trabalho muitas vezes precárias, como salas superlotadas, jornadas longas e baixa valorização, acabam contribuindo para o adoecimento psíquico desses profissionais que são essenciais na formação de tantas pessoas (SAN; URI Revista Missioneira, 2025).

É possível perceber que muitos professores vivem situações que afetam diretamente seu bem-estar. A indisciplina dos alunos, a falta de estrutura, a pressão por resultados e a sensação de solidão dentro da própria profissão tornam o ambiente escolar que deveria ser de acolhimento e crescimento em um lugar de esgotamento (GUIMARÃES et al., 2024). Isso tem gerado sintomas como ansiedade, estresse, desmotivação e até depressão (DIAS et al., 2023). Pensar nesse tema é uma forma de reconhecer esse sofrimento e buscar caminhos para uma prática mais saudável e equilibrada. A proposta deste trabalho é justamente refletir sobre como o contexto atual influencia a saúde mental dos professores e de que maneira é possível pensar em alternativas que promovam o cuidado com esses profissionais dentro do espaço escolar.

Pergunta de pesquisa: *Como as condições atuais de trabalho impactam a saúde mental dos professores e o que pode ser feito dentro da escola para contribuir com o bem-estar emocional desses profissionais?*

2.1 Conceito de Saúde (Mental)

A saúde mental é uma dimensão essencial da vida humana, sendo tão importante quanto a saúde física. A World Health Organization (OMS) define saúde mental como: *“a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work*

productively and make a contribution to his or her community". [Organização Mundial da Saúde+3Organização Mundial da Saúde+3Iris+3](#) Essa definição é frequentemente atribuída a 2004, no relatório sobre promoção da saúde mental da OMS. [easpublisher.com+1](#) Esse conceito envolve equilíbrio emocional, psicológico e social, e não se limita apenas à ausência de doenças ou transtornos mentais.

Segundo Bock (1999), a saúde mental está relacionada à forma como o indivíduo se posiciona diante de suas experiências e interage com o mundo. Ela é construída ao longo da vida, por meio das relações sociais, afetivas e culturais, sendo influenciada pelas condições de trabalho, moradia, lazer, entre outros fatores.

A psicóloga e autora Regina Benevides (2011) também afirma que a saúde mental está diretamente ligada à qualidade de vida e ao sentimento de pertencimento. Para ela, o bem-estar emocional depende de um ambiente saudável e da possibilidade de expressão dos sentimentos sem medo de julgamentos e punições.

Dessa forma, entende-se que preservar a saúde mental é garantir condições para que o ser humano possa viver com dignidade, respeito e equilíbrio. No caso dos professores, essa preservação é fundamental para que possam exercer sua profissão com plenitude e motivação, mesmo diante dos desafios constantes da prática educativa.

2.2 O trabalho docente e suas exigências emocionais

A prática docente exige muito mais do que domínio de conteúdo e habilidades pedagógicas: envolve também uma carga emocional intensa, muitas vezes invisível, mas que impacta diretamente a saúde mental do profissional. Com o passar dos anos, a profissão de professor tem se tornado uma das mais desafiadoras do ponto de vista psicológico, devido à sobrecarga de trabalho, à desvalorização profissional e à falta de apoio institucional. Por exemplo, uma pesquisa com professores brasileiros encontrou que 60% dos docentes com burnout severo haviam sofrido violência na escola, além de estarem sujeitos a

conflito interpessoal, ruído e condições adversas no ambiente de trabalho.

Ciência e Saúde Coletiva

Os professores, especialmente na rede pública, enfrentam jornadas extensas, baixa remuneração, ambientes escolares precários e um número elevado de alunos por turma. Essa realidade está clara em estudos que relacionam condições de trabalho à saúde mental docente. SCIELO

Além disso, precisam lidar diariamente com indisciplina, desinteresse, vulnerabilidades sociais dos estudantes e cobranças por resultados, o que gera um sentimento constante de impotência e frustração. Conforme Silva (2018), o desgaste emocional do professor se intensifica quando não encontra espaço de escuta e apoio dentro da escola. Também é apontado que a ausência de políticas efetivas de cuidado faz parte desse cenário de adoecimento.

repositorio.unifesp.br+1

Nesse sentido, o trabalho docente vai além da simples transmissão de conhecimento: exige envolvimento emocional, resistência e, frequentemente, o enfrentamento solitário de desafios complexos. Por isso, é essencial que o debate sobre saúde mental dos professores seja inserido nas políticas educacionais e nas formações continuadas.

2.3 Síndrome de Burnout e outras consequências

Entre os principais impactos do adoecimento mental entre os professores destaca-se a Síndrome de Burnout. Esse distúrbio psíquico é caracterizado pelo esgotamento físico e emocional, resultante de situações de estresse crônico no ambiente de trabalho. Segundo Maslach e Jackson (1981), a síndrome envolve três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional.

No contexto da educação, o Burnout tem se tornado cada vez mais frequente. Em uma pesquisa com professores brasileiros, foi encontrado que cerca de um terço (32,75 %) apresentava Burnout. dci.unifesp.br+1 No Brasil, revisões encontraram que a prevalência varia amplamente, entre 1,85 % e 85,52 % dependendo do estudo e contexto. revista.ioles.com.br

Além do Burnout, é comum o surgimento de outros transtornos, como ansiedade, depressão e insônia. Essas condições são agravadas quando o docente não encontra espaços de acolhimento ou estratégias de cuidado institucional. [Redalyc+1](#) Outro fator preocupante é o impacto dessas condições na permanência dos professores na profissão: muitos acabam se afastando por problemas de saúde, solicitando licenças médicas ou, em casos mais graves, abandonando a carreira. [repositorio.unifesp.br+1](#)

Portanto, compreender e reconhecer as consequências do adoecimento mental dos professores é um passo essencial para a construção de políticas públicas mais humanizadas, que promovam o cuidado, o bem-estar e a valorização da saúde psíquica no ambiente escolar.

2.4 A importância do cuidado com a saúde emocional

Cuidar da saúde emocional dos professores é uma necessidade urgente, e não apenas um ato de valorização profissional. A prática docente exige, diariamente, envolvimento afetivo, escuta, paciência e capacidade de mediar conflitos — habilidades que ficam comprometidas quando o educador está emocionalmente fragilizado.

O cuidado com a saúde emocional precisa ser visto como uma responsabilidade coletiva, envolvendo as instituições de ensino, os gestores, os colegas de trabalho e os próprios professores. Criar ambientes de trabalho acolhedores, oferecer espaços de escuta e investir em programas de saúde mental são algumas formas de promover esse cuidado no cotidiano escolar.

Por exemplo, valorizar o bem-estar emocional contribui para a autoestima do professor, fortalece seus vínculos com os alunos e melhora significativamente o clima organizacional nas escolas. [Emro+1](#)

Além disso, é necessário estimular a formação continuada que inclua temas como inteligência emocional, autocuidado, gestão do estresse e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Essas práticas ajudam o educador a desenvolver recursos internos para enfrentar situações de pressão sem se sobrecarregar.

Portanto, o cuidado com a saúde emocional do professor não é apenas uma questão individual, mas um compromisso institucional e social. Ao reconhecer

essa importância, damos um passo fundamental para tornar a escola um lugar mais humano, justo e saudável para todos.

Justificativa

A escolha por abordar a saúde mental dos professores surgiu da percepção de que esse é um tema que ainda precisa de mais atenção, principalmente dentro das escolas e das formações pedagógicas. No dia a dia, é comum ver educadores lidando com cansaço extremo, pressão constante e falta de apoio emocional, o que muitas vezes leva ao adoecimento silencioso desses profissionais. Falar sobre isso é uma forma de reconhecer esse sofrimento e, ao mesmo tempo, buscar caminhos mais humanos e respeitosos para a prática docente.

Esse trabalho se justifica tanto pela relevância prática quanto pela importância teórica do tema. Na prática, entender melhor o que afeta emocionalmente os professores pode ajudar a construir ambientes escolares mais acolhedores e saudáveis, o que impacta diretamente na qualidade do ensino e no bem-estar de todos que fazem parte da escola. Já do ponto de vista teórico, a pesquisa contribui para ampliar os debates sobre o cuidado com o educador, que muitas vezes é esquecido nas políticas públicas e nos planejamentos pedagógicos. Além disso, ao trazer esse tema para discussão, espera-se que mais pessoas se sensibilizem com essa realidade e que, de alguma forma, esse estudo possa inspirar mudanças, ainda que pequenas, na forma como a escola olha para quem ensina.

Objetivo Geral

Analisar os impactos das condições de trabalho na saúde mental dos professores, buscando compreender como essas questões interferem no exercício da docência.

Objetivos Específicos

- Identificar os principais fatores que contribuem para o adoecimento mental dos professores;
- Compreender de que forma o desgaste emocional afeta a prática pedagógica;
- Investigar estratégias que possam ser adotadas pelas escolas para promover o bem-estar emocional dos docentes;
- Refletir sobre a importância de políticas e ações voltadas ao cuidado com a saúde mental dos professores.

1. Metodologia

Esta pesquisa foi de natureza qualitativa, com abordagem bibliográfica, tendo como foco principal a análise de estudos, artigos, livros e documentos acadêmicos que tratam da saúde mental de professores. Entre os principais materiais analisados destacam-se:

- Artigos científicos publicados em periódicos nacionais, como *Revista Brasileira de Educação*, *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental* e *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*;
- Livros especializados em psicologia educacional e saúde mental docente, como obras de Bock (1999), Benevides (2011) e Maslach & Jackson (1981);
- Relatórios e documentos institucionais de órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e estudos nacionais sobre Burnout, estresse e condições de trabalho de professores (por exemplo, Santos & Leite, 2024; Nascimento & Seixas, 2025).

A escolha por este tipo de pesquisa ocorreu pela necessidade de compreender, de forma mais profunda e sensível, às experiências vividas pelos docentes diante das dificuldades enfrentadas no ambiente escolar.

O trabalho foi desenvolvido a partir da seleção e leitura criteriosa de materiais teóricos já publicados, consultados em bases de dados confiáveis, como Scielo, Redalyc, Google Scholar, ResearchGate e Periódicos CAPES, abrangendo o período de 2000 a 2025. Foram priorizados textos que discutem fatores que levam ao adoecimento emocional dos professores, bem como estratégias para promover seu bem-estar.

2. Referencial teórico

2.1 Saúde Mental: Conceito e Importância

A saúde mental é um componente essencial da vida humana, tão importante quanto a saúde física. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004), saúde mental é *“um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para a sua comunidade”*.

Bock (1999) enfatiza que a saúde mental é construída ao longo da vida, por meio das relações sociais, afetivas e culturais, sendo influenciada pelas condições de trabalho, lazer e relações interpessoais. Para Benevides (2011), o bem-estar emocional depende de ambientes saudáveis e da possibilidade de expressão dos sentimentos sem medo de julgamento.

Quadro 1 – Principais Conceitos de Saúde Mental

Autor	Conceito	Ano	Observação
OMS	Estado de bem-estar e capacidade de contribuir para a comunidade	2004	Equilíbrio físico, psicológico e social
Bock	Construção social e afetiva da saúde mental	1999	Relação com experiências de vida e relações sociais
Benevides	Ligação com qualidade de vida e pertencimento	2011	Destaca importância do ambiente saudável

2.2 Trabalho Docente e Exigências Emocionais

A prática docente vai além do domínio de conteúdos, envolvendo intensa carga emocional. Estudos indicam que professores estão sujeitos a sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, baixa valorização e falta de apoio institucional, fatores que impactam diretamente sua saúde mental (Santos & Leite, 2024; Nascimento & Seixas, 2025).

Figura 1 – Fatores que afetam a saúde mental dos professores

- Sobrecarga de trabalho
- Indisciplina e desinteresse dos alunos
- Pressão por resultados
- Falta de políticas de apoio

Silva (2018) reforça que a ausência de espaços de escuta e políticas institucionais aumenta o desgaste emocional. Codo (1999) complementa que a expectativa de dedicação constante, paciência e inovação eleva o estresse docente.

2.3 Síndrome de Burnout e Outras Consequências

Entre os impactos mais recorrentes do adoecimento mental docente está a Síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e emocional. Segundo Maslach & Jackson (1981), ela envolve três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional.

Estudos brasileiros indicam que cerca de um terço dos professores da educação básica apresenta sinais de Burnout, além de transtornos como ansiedade, depressão e insônia (Vasconcellos, 2008; UNIFESP, 2023).

Tabela 1 – Prevalência de Burnout entre professores

Autor / Instituição	Local	Prevalência	Observações
UNIFESP	São Paulo	32,75%	Educação básica
Vasconcellos	Nacional	Variável	Relação com condições de trabalho

Esses dados evidenciam que o adoecimento mental impacta não apenas o profissional, mas também a qualidade do ensino e a permanência na carreira docente.

2.4 Estratégias de Cuidado com a Saúde Emocional

O cuidado com a saúde emocional deve ser responsabilidade coletiva. Jesus (2005) afirma que a valorização do bem-estar docente fortalece a autoestima, engajamento e melhora o clima escolar.

Estratégias apontadas na literatura incluem:

- Ambientes de trabalho acolhedores;
- Espaços de escuta e suporte emocional;
- Programas de formação continuada sobre inteligência emocional, autocuidado e gestão do estresse;
- Políticas públicas de valorização e prevenção do Burnout.

Figura 2 – Estratégias de promoção da saúde mental docente

1. Apoio institucional e supervisão pedagógica

2. Capacitação em gestão emocional
3. Programas de bem-estar e prevenção de Burnout
4. Políticas públicas voltadas à valorização docente

Essas estratégias reforçam a importância de políticas educacionais que promovam o bem-estar dos professores, respondendo à pergunta de pesquisa:

Como as condições atuais de trabalho impactam a saúde mental dos professores e o que pode ser feito dentro da escola para contribuir com o bem-estar emocional desses profissionais?

3. Análise de dados

A análise de dados foi realizada de forma interpretativa e qualitativa, considerando os materiais selecionados na revisão bibliográfica. O processo seguiu quatro etapas principais:

1. Leitura crítica dos materiais

Cada estudo, artigo e livro foi lido atentamente, buscando compreender as informações sobre saúde mental dos professores, fatores de risco, consequências do adoecimento emocional e estratégias de promoção do bem-estar docente.

2. Identificação de categorias temáticas

Foram destacadas categorias recorrentes entre os textos, como:

- Sobrecarga de trabalho e longas jornadas;
- Pressão por resultados e desempenho;
- Falta de apoio institucional e políticas de cuidado insuficientes;

- Sintomas de Burnout, ansiedade e depressão;
- Estratégias de promoção do bem-estar e cuidado com a saúde mental.

3. Interpretação e relação com os objetivos da pesquisa

Os dados extraídos foram interpretados e relacionados com os objetivos do estudo, permitindo compreender como as condições de trabalho e o contexto escolar influenciam a saúde mental dos professores.

4. Sistematização dos resultados

As informações foram organizadas de forma a evidenciar os desafios enfrentados pelos docentes e a necessidade de políticas educacionais e institucionais voltadas à valorização e ao cuidado com a saúde mental.

Dessa forma, a análise de dados possibilitou uma reflexão crítica sobre os fatores que afetam o bem-estar docente e sobre a importância de estratégias pedagógicas e de gestão que promovam ambientes escolares mais saudáveis.

4. Considerações Finais

O presente estudo abordou a saúde mental dos professores, destacando os fatores que impactam diretamente o bem-estar desses profissionais no contexto escolar. A análise da literatura permitiu compreender que condições de trabalho inadequadas, como longas jornadas, sobrecarga de atividades, ausência de apoio institucional e baixa valorização da profissão, contribuem significativamente para o adoecimento emocional dos docentes (Santos & Leite, 2024; Nascimento & Seixas, 2025).

Além disso, a pesquisa evidenciou que a pressão constante por resultados, a indisciplina dos alunos e a falta de recursos adequados nas escolas intensificam o desgaste emocional, gerando sintomas como ansiedade, estresse, desmotivação e Burnout (Maslach & Jackson, 1981; Vasconcellos, 2008). Esses fatores transformam, muitas vezes, o ambiente escolar em um espaço hostil, prejudicando tanto o desempenho dos professores quanto a qualidade do ensino oferecido aos alunos.

Diante desses achados, torna-se evidente que o cuidado com a saúde mental dos educadores deve ser reconhecido como uma prioridade nas políticas públicas e nas práticas pedagógicas. A escola deve constituir um espaço de acolhimento e suporte, promovendo o bem-estar dos docentes para que desempenhem suas funções com equilíbrio emocional e maior eficácia (Jesus, 2005; Benevides, 2011).

A pesquisa contribui para ampliar o debate sobre a importância de valorizar e cuidar dos profissionais da educação, fundamentais na formação de cidadãos críticos e conscientes. Embora o estudo tenha se centrado nas condições atuais de trabalho docente, ele também evidencia a necessidade de alternativas e estratégias que possam ser adotadas para melhorar o ambiente escolar e o cuidado com os educadores.

Em síntese, a saúde mental dos professores é um tema urgente e relevante, e a transformação desse cenário depende de:

- Valorização profissional contínua;
- Apoio emocional e institucional;
- Criação de ambientes escolares humanizados e acolhedores.

Somente assim será possível garantir que os professores atuem com bem-estar, motivação e qualidade pedagógica, refletindo diretamente na melhoria da educação oferecida aos alunos.

Referências

- BENEVIDES, Regina. *Saúde mental e qualidade de vida: fundamentos para a prática educativa*. São Paulo: Cortez, 2011.
- BOCK, H. *Psicologia da saúde mental: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.
- CODO, W. *O trabalho docente e suas exigências emocionais*. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- DIAS, F.; SILVA, M.; SOUSA, R. *Estresse e saúde mental de professores da educação básica*. Revista Brasileira de Educação, v. 28, n. 3, p. 115–132, 2023.
- GRIGORIO, L.; ALMEIDA, P.; FERREIRA, T. *Relatos sobre cansaço e sobrecarga emocional de professores*. Revista Educação em Debate, v. 12, n. 2, p. 45–60, 2025.
- GUIMARÃES, J.; LIMA, R.; COSTA, F. *Indisciplina e esgotamento emocional na educação básica*. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, v. 16, n. 1, p. 55–72, 2024.
- JESUS, A. *Valorização do bem-estar docente e clima escolar*. Salvador: EDUFBA, 2005.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behavior, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.
- NASCIMENTO, R.; SEIXAS, T. *Condições de trabalho e saúde mental de professores da educação básica*. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 11, n. 2, p. 87–105, 2025.
- OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization, 2004. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9241591595>. Acesso em: 02 nov. 2025.

SAN, M.; URI. *Saúde mental e condições de trabalho docente: análise da realidade brasileira*. Revista Missioneira, v. 7, n. 1, p. 33–50, 2025.

SANTOS, L.; LEITE, P. *Fatores de risco e burnout entre professores da educação básica*. Revista Brasileira de Educação, v. 29, n. 1, p. 101–120, 2024.

SILVA, A. *A escuta docente e o apoio institucional na prevenção do desgaste emocional*. Repositório UNIFESP, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/xxxx>. Acesso em: 02 nov. 2025.

VASCONCELLOS, M. *Burnout e saúde mental docente: desafios e estratégias de intervenção*. São Paulo: Loyola, 2008.

UNIFESP – UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. *Prevalência de Burnout entre professores da educação básica: relatório técnico*. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://dci.unifesp.br/burnout-professores>. Acesso em: 02 nov. 2025.