

FACULDADE METROPOLITANA DO ESTADO DE SÃO PAULO

CINTIA KARINA DA SILVA

**A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR:
QUAIS CAMINHOS PROPICIAM A CURA?**

RECIFE - PE

2025

CINTIA KARINA DA SILVA

**A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR:
QUAIS CAMINHOS PROPICIAM A CURA?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado(a) 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

RECIFE - PE

2025

Catálogo-na-Publicação Biblioteca METROPOLITANA

Silva, Cinthia Karina da.

G196i A saúde mental do professor: quais caminhos
propiciam a cura? / Cintia Karina da Silva. – Ribeirão Preto,
2025.

21 f.

Orientadora: Mariane Mendes Gois dos Santos

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

1. Família. 2. Escolas. 3. Aprendizagem. 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.

Recife , 16/11/2025

Dedicatória

A minha querida amiga Simone Santos
pela parceria na construção de
aprendizado.

Agradecimentos

Agradeço aos meus queridos mestres pelos construtos de aprendizagens adquiridos que desembocaram nessa pesquisa, assim como minha orientadora, neste norte investigador.

Embora o sucesso da educação dependa do perfil do professor, a administração escolar não fornece os meios [adequados]." (Gasparini, Barreto e Assunção, 2005)

RESUMO

O presente artigo tencionou propiciar o entendimento com base nas experiências de uma professora em dialogicidade com a literatura já existente acerca da saúde mental dos professores e caminhos que propiciam a cura. A referida abordagem possibilitou angariar informações pertinentes ao adoecimento mental do professores, como e onde esses malefícios se originam e quais fatores são preponderantes para o desencadeamento de doenças crônicas e transtornos mentais como depressão e Burnout impactam a saúde do professor reverberando nas práticas pedagógicas de uma forma geral.

Palavras-chave: Escola, saúde, Educação, Burnout, Depressão.

ABSTRACT

ABSTRACT

This article aimed to provide an understanding, based on the experiences of a teacher, in dialogue with existing literature on the mental health of teachers and paths that propose a cure. This approach made it possible to gather information relevant to the mental illness of teachers, how and where these harms originate, and what factors are preponderant in triggering chronic diseases and mental disorders such as depression and burnout, impacting the teacher's health and reverberating in pedagogical practices in general.

Keywords: School, health, Education, Burnout, Depression.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 METODOLOGIA.....	11
3 O ADOECIMENTO MENTAL DO PROFESSOR	13
4 QUANDO O LÓCUS CORROBORA OS MALEFÍCIOS À SAÚDE MENTAL.....	15
5 AS PERSPECTIVAS PARA CONDUÇÃO À SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES	17
6 ANÁLISE DE DADOS	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE	22

1 INTRODUÇÃO

A escola há muito tempo, vem tornando-se lócus de uma massiva onda crescente de adoecimento mental docente, adoecimento esse que vem durante muito tempo sendo silenciado, negligenciado e naturalizado, ganhando maior visibilidade nos últimos dias devido a exposição de um óbito que pode estar relacionado a pressão escolar que é ofertada aos professores nas instituições.

Elencar fatores que possam colaborar com o adoecimento mental de um professor, não é uma tarefa difícil, pelo contrário, foram tão naturalizados, que muitas vezes os próprios docentes chegam a romantizá-los, como se fossem intrínsecos a profissão, de forma a nunca poder desassociá-los da vida, mesmo que o docente muitas vezes tenha a consciência de que muitos desses fatores além de impactarem na saúde física e sobretudo mental, matam, conseguem se questionar diante de tudo isso: “se eu não me submeter, como ficarei sem meu trabalho?”

Neste campo permeado de subsídios favoráveis aos malefícios da saúde mental podemos assim elencar alguns fatores que são contribuintes como, as metas que muitas vezes são abusivas do que objetivas, despreparo da gestão, a sua ausência e negligência, reuniões de caráter vexatório, constante assédio, inúmeras demandas, que muitas vezes não tencionam a aprendizagem dos alunos, mas sim imputar ao professor um perfeccionismo desumano e exaustivo, que só denota os interesses próprios de gestores e donos de escolas, carga horária excessiva sem devida remuneração, Subtração de horas extras, descontos excessivos no salário, e clima organizacional conflituoso, sendo este na maioria das vezes um determinante de muitos infortúnios relacionados a saúde mental, uma vez que ambientes que propiciem bom relacionamento e reconhecimento são aptos a promover motivação e desempenho do docente e o contrário, irá sim, implicar negativamente.

Mediante ao exposto encontramos o endosso em Campos (2020), quando profere que as experiências, angústias e estratégias pedagógicas, quando não encontram local propício para serem partilhadas, tornam-se limitadas em sua construção coletiva, permitindo assim o fortalecimento do sofrimento psíquico do professor, essa é sem dúvida uma afirmação que muitos vivenciam e que não pode

ser refutada ou ter sua interpretação modificada, um ambiente que propicia condições que são desfavoráveis ao professor nos mais diversificados aspectos, será também responsável pela ruptura das articulações que primam pela construção de uma aprendizagem significativa.

A legitimidade da construção da problemática encontra-se na robustez das pesquisas efetuadas por Souza, Amaral e Silva (2017) quando enfatizam que o aumento do adoecimento dos docentes é concomitante ao sofrimento psíquico, sendo assim pertinente a formulação do questionamento: “Quais caminhos propiciam a cura para a saúde mental do professor?”

Buscando um arcabouço teórico que pudesse suprir todas as expectativas da composição desta pesquisa mediante a um embasamento familiarizado com os propósitos do objeto de estudo, foram elencados autores como: Campos (2020), Gatti (2004), Jansen (2011), Lakatos e Marconi (2019), Mendes (2012), Pinho (2023), Oliveira e Pereira Junior (2021), Severino (2007), Sousa (2017), Trentini e Paim (1999), Triviños (1987), entre outros.

2 METODOLOGIA

O presente estudo encontrou na abordagem qualitativa a dialogicidade com a pesquisa bibliográfica, o que promoveu respaldo teórico, viabilizando a investigação, possibilitando a compreensão do objeto de estudo em toda sua subjetividade, trazendo o olhar descritivo e o aprofundamento necessário, aprofundamento este que é elucidado por Minayo (2012) quando diz que a pesquisa qualitativa tenciona a compreensão e o entendimento acerca dos comportamentos, influenciando na escolha de produtos ou marcas. Dessa forma, a pesquisa qualitativa consente ao investigador elementos palpáveis que se preocupam com a realidade sem a quantificação.

Na pesquisa bibliográfica, a autora encontrou subsídio literário, o que lhe propiciou o endosso necessário a pesquisa, a exemplo desse endosso temos Trentini e Paim (1999), ao abordarem que a pesquisa bibliográfica possibilita a discussão do objeto de estudo pautada em referencial teórico, livros, revistas, periódicos e outros que já constam como publicados. Assim para autora, a credibilidade de seu estudo encontra nessa modalidade de pesquisa alicerce e propriedade acerca do assunto.

Em conversação com o exposto acima, Lakatos e Marconi (2019), enfatizam que a pesquisa bibliográfica de material publicado, seja escrito, falado, filmado, proveniente de conferências que foram transcritas, publicadas e gravadas, dão ao pesquisador maior contato com a pesquisa, podendo assim linkar essa pesquisa com outras obras existentes.

Mediante a esta condução a coleta de dados se deu pela entrevista semiestruturada. De acordo com o pensamento de Triviños (1987) os questionamentos desta abordagem se fundamentam em teorias e hipóteses que estão no cerne da pesquisa. A condução das referidas entrevistas ocorreu com a utilização da plataforma Meet, com um roteiro de cunho autoral, o que viabilizou flexibilidade e reformulação caso a autora achasse necessária.

Objetivando angariar informações que possibilitassem à investigação respostas, constituiu-se, assim a análise de dados o caráter qualitativo, o que de

acordo com Severino (2007), traz a perspectiva da literatura e a entrevista, solidificando a pesquisa na teoria e na entrevista, primando a compreensão do objeto de estudo.

A participante desta pesquisa tem 51 anos de idade e é licenciada em Pedagogia pelo Centro Universitário Joaquim Nabuco. É especialista em Aprendizagem Humana, formada pela Faculdade Alpha, no curso de psicopedagogia e possui 34 anos de experiência educacional, perpassando pela Educação Infantil, anos iniciais do Ensino Fundamental, tendo trabalhado em projetos educacionais em ONGs e Instituições privadas da região metropolitana do Recife.

Para a realização da análise de dados, optou-se pelo processo qualitativo (Severino, 2007), o que possibilitou a autora construir dentro da literatura elencada conversação com o que foi proferido pela entrevistada, sendo de grande valia sua contribuição, permitindo a pesquisa aquisição de informações com base no que foi vivenciado, possibilitando a elegibilidade na junção do arcabouço teórico com o relato de vivências durante sua trajetória em âmbito escolar.

3 O ADOECIMENTO MENTAL DO PROFESSOR

O adoecimento mental do docente não ocorre do dia para noite, é um processo gradativo, é oriundo de muitos fatores colaboradores para esse malefício impacto na vida destes profissionais.

Tostes (2018) enfatiza que ao passo que o professor consegue desempenhar muitas funções, sobrecarga e desqualificação serão respostas ao seu trabalho. Tratando-se, sobretudo da sobrecarga, as implicações severas são imputadas a saúde mental do docente, apresentando sintomas de patologias ligadas a saúde mental como estresse crônico, ansiedade, exaustão emocional e sentimentos de incapacidade.

É Perrenoud (1999) que traz a afirmação que a docência enquanto função desvela que na nobreza dessa profissão a ingratidão lhe está intrínseca. O autor denota em sua citação o quão custoso para o docente pode ser exercer seu ofício, assim essa mesma profissão que lhe dá a alegria é a mesma que causa danos à sua saúde

As últimas décadas foram imprescindíveis para explicar a crescente onda de adoecimento docente, principalmente o adoecimento mental com associação ao trabalho exercido. É Dejours (1992) quem traz a tona a percepção da sociedade quanto ao tipo de sofrimento que é experienciado pelo professor quando destaca que o sofrimento físico tem reconhecimento; já o mental só quando tornar-se uma doença mental, entendendo -se que o sofrimento que é psíquico, não tem valia, não caracteriza-se como um agravante a saúde.

E assim o adoecimento mental vai se instaurando, muitas vezes perceptível outras silenciosamente, ganhando terreno e fazendo o próprio docente, diante da descrença e deslegitimação de seu sofrimento, acreditar que não está adoecendo, e aquelas doenças que antes só eram conhecidas de ouvir se ouvir falar passam a integrar o cotidiano do docente como: Estresse, Síndrome de Burnout, ansiedade e depressão

Estresse é sem dúvidas um dos malefícios que acometem os professores prejudicando-lhes sua saúde. Sintomas como: nervosismo, aumento da pressão arterial, nervosismo, tensão muscular

Aumento da pressão arterial, dores musculares, ansiedade, desmotivação, nervosismo falta de sono. De acordo com Gomes & Pereira (2008), o estresse ocupacional se origina nas exigências que são impostas ao indivíduo junção sintomática lhe causando malefícios.

Quando o estresse toma grandes proporções, entra em ação outro agente favorável ao adoecimento mental do professor: a síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout, na visão de Santini (2004), é a resposta emocional que tem caráter crônico, ocasionada pelo excesso de trabalho.

A síndrome de Burnout é evidenciada por Maslach e Leiter (2016), como uma síndrome que apresenta sintomas como exaustão profunda, distanciamento em relação ao trabalho e redução significativa na eficácia.

Burnout se trata de um fenômeno psicossocial constituído de três dimensões: Exaustão emocional, caracterizada por falta ou carência de energia, entusiasmo e um Sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização, caracterizada pelo Tratamento de clientes, colegas e organização como objetos e, por último, baixa Realização profissional, fenômeno comportamental evidenciado por uma tendência do Trabalhador de se auto-avaliar de forma negativa. Assim, os profissionais se sentem Infelizes com eles próprios e insatisfeitos com seu desenvolvimento no trabalho.

(MASLACH e JACKSON, 1981, p.100)

Mediante ao exposto é nítido o que os autores discorrem, permitindo entender que a síndrome de Burnout não é uma preguiça exacerbada, mas sim uma doença, que tem seu aspecto crônico e a sua adição de sintomas que lhe conferem.

A literatura possibilita muitas informações que podem ser de grande valia para que se possa entender que o adoecimento mental é mais frequente do que se imagina.

4 QUANDO O LÓCUS CORROBORA OS MALEFÍCIOS À SAÚDE MENTAL

Evidenciar prejuízos a saúde mental de professores vem sendo uma abordagem constante, oportuna e flexibilizadora, vista tantas vezes em palestras, artigos de periódicos, debates, podcasts e até mesmo é possível ver esta abordagem presente nas formações promovidas pelas próprias instituições de ensino, instituições estas, que assim como são o lócus de aprendizagens, são também o mesmo lócus que propicia as vivências que promovem ao professor o adoecimento mental.

E nessas vivências, são desvelados os fatores que estão intrínsecos ao prejuízo da saúde mental do professor, fatores estes que descortinam um cenário onde desrespeito, deslegitimação e descaso se fundem de tal maneira a estarem presentes de forma perene.

E assim, os fatores tem sua materialização nas altas demandas, priorização de projetos escolares que não tencionam a aprendizagem, mas sim, mero cumprimento de um calendário institucional e preenchimento de tempo, a desvalorização salarial, sobrecarga de trabalho, gestão autoritária e um clima organizacional permeado por insegurança e desmotivação, entre outros, são fatores preponderantes para que o adoecimento mental se faça presente.

Concomitante ao pensamento da autora, encontramos na literatura de Esteve (1994,) o entendimento acerca do que é o mal-estar docente sendo elucidado como uma doença social, onde reside a intencionalidade do desamparo ao docente. Assim é possível a compreensão de que o adoecimento mental docente se caracteriza por ser reflexo de organização social, onde, ao mesmo tempo que se prima por excelência de ensino, se oferta negligência.

De acordo com Tostes et al. (2018) à docência, ocupa segundo lugar no rank da Organização Internacional do Trabalho (OIT) como a profissão que desenvolve doenças ocupacionais. E neste campo permeado pela negligência ao professor, o desgaste atrelado as exigências, passa a cumprir um papel nas vivências docentes que lhe resulta em grande ansiedade para corresponder aos resultados imediatos que a Instituição lhe imputa, sobre constante o julgamento acerca do desempenho dos discentes, sem a mínima averiguação e lhe atribuindo total culpabilidade caso não corresponda a expectativa, assim professor se vê assim sem o mínimo aparato.

Mesmo, diante de percalços, que provocam obstruções no trabalho docente, é o professor quem medeia a aprendizagem, é ele o profissional que respeita o contexto social, emocional e cultural do discente tencionando a sua formação plena, como é visto na citação de Vivian e Oliveira (2018).

Desde o surgimento da profissão, até os dias atuais, o docente é considerado uma das figuras principais no desenvolvimento biopsicossocial das pessoas. Sinônimo de mentor, formador, orientador, preceptor, mestre e educador, o Professor tem um papel fundamental na formação dos seres humanos. (VIVIAN, OLIVEIRA, 2018, p.19).

Jesus (2011) traz a observação de que professores da Educação infantil apresentam sintomas de estresse e exaustão emocional resultantes da junção exigências e baixa valorização, o que dialoga com a elucidação de Almeida, Trindade, Morcerf e Oliveira (2018) quando indicam maior propensão ao adoecimento mental em professores do Ensino fundamental e médio mediante vulnerabilidade psicossocial elevada, daí vemos que independente da etapa da Educação a escola é sem dúvidas protagonista para o adoecimento mental.

5 AS PERSPECTIVAS PARA CONDUÇÃO À SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

As mudanças para fortalecimento e prevenção da saúde mental do professor consistem primeiramente na mudança de cultura, na compreensão do papel do docente e sua grande importância como um todo e não apenas como mero colaborador, mas assim como o discente organismo vivo da Instituição e que necessita da escola antes de tudo é um espaço de escuta e valorização.

Trazer reconhecimento reduz sentimentos de desvalorização e isolamento. A escola necessita ser um espaço de escuta não só para o discente, ao passo que o docente se encontra em uma linha de frente que tantas vezes lhe deixa exposto a violência, descaso, sobrecarga e desvalorização, cabe a Instituição se ressignificar mudando este cenário e promovendo estratégias para abolir com esses elementos nocivos à saúde mental do docente.

Quando a escola, compreende que seu papel é de lócus transformador e não de uma rinha de galos, ou ringue, no qual todos são adversários, não há cooperação, só competição, quando esse pensamento muda e dá lugar aos saberes a entender que na formação continuada, o saber estendido pode promover cuidado para a saúde mental do professor, pois irá propiciar mais conhecimentos para lidar com conflitos e pressões.

6 ANÁLISE DE DADOS

Para que fosse possível a análise de dados a transcrição da entrevista foi realizada com auxílio da leitura de tudo que foi angariado, tencionando a melhor compreensão do objeto de estudo dessa pesquisa, mediante o respeito da transcrição fidedigna da fala de entrevistada sendo assim visto:

Ao ser interpelada sobre como havia percebido os primeiros sinais de adoecimento mental relacionados ao trabalho na escola, a entrevistada respondeu:

(...) Devido à sobrecarga que era constante, não demorou muito para o cansaço demasiado aparecer, me sugando as energias o que me fazia sentir incapaz de realizar as atividades com tanto esmero que antes fazia, já não me via como antes, meu olhar para meu trabalho me pesava negativamente, eram muitas demandas de projetos infundáveis e designações que a mim não eram pertinentes, eu me sentia incapaz, mas devido a necessidade de permanência no local devido ao financeiro, eu tinha que realizar, mesmo sabendo que essa sobrecarga estava me fazendo mal.

É visto respaldo na sua resposta no que afirmam Borges et al. (2020), ao evidenciarem que a referida síndrome se baseia em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal,

Lhe foi lançado o seguinte questionamento: Quais fatores do ambiente escolar ou das condições de trabalho mais contribuíram para o seu adoecimento mental, a entrevistada apresentou o seguinte argumento: (...) sem dúvida foi o constrangimento que era constante, reuniões com exposições vexatórias para mim e colegas, isso tudo me deixava nervosa, triste e envergonhada.

Esta fala denota a dialogicidade com o que Tercioti (2013), elucida ao o assédio trata-se de constrangimento no trabalho com a finalidade de atacar a autoestima, para que vítima na fragilidade desista do emprego.

Ao ser indagada sobre de que forma esse processo de adoecimento impactou sua rotina profissional, suas relações no ambiente escolar e sua vida pessoal, a participante trouxe a seguinte explicação:

(...) Trouxe- me impacto negativo, sofria isolamento, o que falava não era ouvido, não me sentia útil, cheguei a me questionar se ainda servia para ser uma professora, eram sentimentos negativos, mas eu os estava experienciando.

A fala da entrevistada está inserida no que Smith aborda a respeito de que Gestão tóxica, gestão que promove comportamentos disfuncionais, como perseguir, assediar e isolar, promovendo um ambiente hostil.

Ao ser inquirida sobre como poderia suggestionar a escolas e gestores a fim de prevenir o adoecimento mental de outros professores, a entrevistada trouxe esta argumentação:

(...) Diria o que digo em palestras e até mesmo nas escolas onde trabalho, a prevenção do adoecimento mental está na escuta e na parceria, uma gestão tóxica não promoverá mecanismos para que haja pleno desenvolvimento na instituição, o docente precisa ser enxergado como uma pessoa dentro de suas subjetividades e que o suporte deve ser viabilizado antes como forma de cuidado, gestão é um cargo de altíssima confiança e dela se espera a humanização.

O argumento utilizado pela entrevistada faz link com o que é abordado por Miller (2018) quando destaca que a toxicidade de uma liderança promove a estagnação. Dessa forma o gerir que apresenta tal característica não tem visão periférica e é fadado ao fracasso.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O adoecimento mental do professor trata-se de um fenômeno de grande complexidade e o presente trabalho tencionou analisar quais viabilidades poderiam ser necessárias para colaborar com a saúde mental, que caminhos irão propiciar essa cura, mediante a algo que é cultural e corrobora a obstrução, ocasionando no adoecimento de docentes. saúde mental de docentes. Realização de análises possibilitou o entendimento de que o adoecimento mental de docentes encontra moradia na sobrecarga, na falta de valorização profissional, na precariedade e principalmente nos expedientes de assédio.

Tais elementos desencadeiam significativamente o adoecimento mental dos profissionais. O lócus de uma gestão tóxica é um terreno propício para a fomentação de malefícios que serão contribuintes do mal-estar docente, evidenciando o ambiente escolar como um espaço que não acolhem o docente.

Responsabilizar ou culpabilizar o professor por seu próprio adoecimento deslegitima sua dor evidencia a negligência que é epidêmica nas Instituições, as quais devem com muita brevidade reaver a suas políticas públicas efetivas assim como ressignificar as práticas de gestão, criando uma cultura humanizada e promovendo condições de trabalho adequadas.

A utilização de mais saberes é imprescindível estratégias preventivas, estratégias essas aliadas as formações continuadas tanto para professores quanto para a gestão para que o âmbito escolar retrate o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida, permitindo assim ao docente o exercício de sua profissão com dignidade, equilíbrio e segurança emocional.

REFERÊNCIAS

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente**. Bauru: EDUSC, 1999.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. **Burnout at Work: A Psychological Perspective**. New York: Psychology Press, 2016.

CODO, Wanderley. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 2002.

ESTEVE, José Manuel. O mal-estar docente. Bauru: EDUSC, 1999.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. Burnout at Work: A Psychological Perspective. New York: Psychology Press, 2016.

ALONSO, Fernanda Gehr. Síndrome de Burnout: manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho. 2014.

CARVALHO, A. F. D. SÍNDROME DE BURNOUT, 2015. Disponível em:<file:///C:/Users/casa/Downloads/3563-9784-1-PB%20(3).pdf> . Acesso em: 30 ago. 2017.

DEJOURS, C. A loucura do trabalho. Cortez-Oboré, São Paulo, 1992

FACHIN, Odília. Fundamentos de metodologia. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

FREUDENBERGER, H. - Staff burnout. Journal of Social Issues 30: 159-165, 1974.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002, p. 17.

MASLACH, C.; JACKSON, S. - Maslach Burnout Inventory, Manual. University of California, Consulting Psychologists, Palo Alto, 1999.

SILVA, Marcia José. Artigo: Motivação e frustração no trabalho, 2011.

APÊNDICE

Entrevista

Roteiro da Entrevista

Idade:

Formação – graduação e pós-graduação:

Tempo de experiência profissional na área educacional:

1- Como percebeu os primeiros sinais de adoecimento mental relacionados ao trabalho na escola?

2-Quais fatores do ambiente escolar ou das condições de trabalho a senhora considera que mais contribuíram para o seu adoecimento mental?

3- De que forma esse processo de adoecimento impactou sua rotina profissional, suas relações no ambiente escolar e sua vida pessoal?

4- Com base na sua experiência, que recomendações a senhora daria para escolas e gestores a fim de prevenir o adoecimento mental de outros professores?