


**SAÚDE MENTAL NA PRÁTICA DOCENTE: DESAFIOS E CAMINHOS PARA CUIDAR DE QUEM EDUCA**

**MENTAL HEALTH IN TEACHING PRACTICE: CHALLENGES AND WAYS TO CARE FOR THOSE WHO EDUCATE**

**SALUD MENTAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE: DESAFÍOS Y CAMINOS PARA CUIDAR A QUIEN EDUCA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n11-169>

**Data de submissão:** 14/10/2025

**Data de publicação:** 14/11/2025

**Maria Gomes de Araújo**

Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação *Stricto sensu* em Gestão, Educação e Tecnologias

Instituição: Universidade Estadual de Goiás, Campus Luziânia

E-mail: [gomesa.maria@gmail.com](mailto:gomesa.maria@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8494454603232282>

**Roseli Vieira Pires**

Professora

Instituição: Universidade Estadual de Goiás, Campus Luziânia

E-mail: [roselivieirapires@gmail.com](mailto:roselivieirapires@gmail.com)

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0436>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0226402686714411>

---

**RESUMO**

A atenção e o cuidado com a saúde mental docente têm se tornado uma exigência real para a educação brasileira. Por isso, o objetivo dessa pesquisa foi investigar as condições de trabalho de professores e sua relação com a saúde/adoecimento mental, correlacionando variáveis que afetam tanto no bem-estar, como na dinâmica da profissão. A amostra foi constituída por 85 professores da rede pública de ensino do Distrito Federal. Sendo aplicado um questionário que avaliava o contexto do trabalho desses participantes e os seus níveis de saúde através da Escala de Ansiedade de BECK. Por meio de correlações e do teste t, instrumentos quantitativos para a análise dos dados, os resultados apontaram falhas em aspectos essenciais para o exercício da docência, como na infraestrutura escolar tidas como impróprias e na insuficiência de materiais pedagógicos. Além disso, outros fatores como a carga horária excessiva, a quantidade elevada de turmas e de alunos e o maior nível de formação profissional foram identificados como estressores significativos, contribuindo para o aumento da ansiedade e do adoecimento mental dos professores. Assim, concluiu-se que é essencial a adoção de intervenções estruturais e emocionais, como o aperfeiçoamento na infraestrutura, o provimento de materiais pedagógicos e um maior suporte psicológico, com estratégias e ações voltadas para a prevenção e a promoção da saúde mental docente, conseqüentemente, favorecendo a qualidade da prática educacional.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Professores. Trabalho. Estressores.

**ABSTRACT**

Attention and care for teachers' mental health have become a real requirement for Brazilian education. Therefore, the objective of this research was to investigate teachers' working conditions and their

relationship with mental health/illness, correlating variables that affect both well-being and the dynamics of the profession. The sample consisted of 85 teachers from the public school system in the Federal District. A questionnaire was administered to assess the work context of these participants and their health levels using the BECK Anxiety Scale. Through correlations and the t-test, quantitative instruments were used to assess the relationship between the work context and mental health levels. A questionnaire was administered to assess the work context of these participants and their health levels using the BECK Anxiety Scale. Through correlations and the t-test, quantitative instruments for data analysis, the results pointed to flaws in essential aspects of teaching, such as school infrastructure considered inadequate and insufficient teaching materials. In addition, other factors such as excessive workload, large class sizes and student numbers, and higher levels of professional training were identified as significant stressors, contributing to increased anxiety and mental illness among teachers. Thus, it was concluded that it is essential to adopt structural and emotional interventions, such as improving infrastructure, providing teaching materials, and greater psychological support, with strategies and actions aimed at preventing and promoting teachers' mental health, consequently favoring the quality of educational practice.

**Keywords:** Mental Health. Teachers. Work. Stressors.

## RESUMEN

La atención y el cuidado de la salud mental del profesorado se han convertido en una necesidad real para la educación brasileña. Por ello, el objetivo de esta investigación fue investigar las condiciones de trabajo de los profesores y su relación con la salud/enfermedad mental, correlacionando variables que afectan tanto al bienestar como a la dinámica de la profesión. La muestra estuvo compuesta por 85 profesores de la red pública de enseñanza del Distrito Federal. Se aplicó un cuestionario que evaluaba el contexto laboral de estos participantes y sus niveles de salud mediante la Escala de Ansiedad de BECK. Mediante correlaciones y la prueba t, instrumentos cuantitativos para el análisis de los datos, los resultados señalaron fallos en aspectos esenciales para el ejercicio de la docencia, como la infraestructura escolar, considerada inadecuada, y la insuficiencia de materiales pedagógicos. Además, otros factores como la carga horaria excesiva, el elevado número de clases y alumnos y el mayor nivel de formación profesional se identificaron como factores estresantes significativos, que contribuyen al aumento de la ansiedad y las enfermedades mentales de los profesores. Así, se concluyó que es esencial adoptar intervenciones estructurales y emocionales, como la mejora de la infraestructura, el suministro de materiales pedagógicos y un mayor apoyo psicológico, con estrategias y acciones orientadas a la prevención y la promoción de la salud mental del profesorado, lo que, en consecuencia, favorece la calidad de la práctica educativa.

**Palabras clave:** Salud Mental. Profesores. Trabajo. Factores Estresantes.

## 1 INTRODUÇÃO

A relação entre o adoecimento mental e as condições de trabalho dos professores pode ser considerada bastante complexa, por englobar aspectos que vão além do ambiente de trabalho e das exigências da profissão (Souza, 2018). Nesse caso, diversos fatores precisam ser considerados, pelo fato de exercerem influências consideráveis na saúde mental desses profissionais, ocasionando o desenvolvimento de problemas como o estresse, a ansiedade, a depressão e o burnout.

Com base nesse pressuposto, o objetivo desta pesquisa quantitativa é investigar a percepção de docentes da rede pública de ensino do Distrito Federal sobre suas condições de saúde mental. Buscando compreender como esses professores classificam seu espaço de trabalho a partir de quesitos como a motivação, a valorização, o reconhecimento, o esgotamento emocional, o medo e outros parâmetros pertinentes.

Esses questionamentos são relevantes para se compreender o processo de saúde e doença entre os docentes, especialmente ao considerar a realidade de trabalho a qual estão expostos. Visto que, as implicações das rotinas de trabalho podem afetar, de forma direta ou indireta, a vida e a saúde de muitos professores, evidenciando a importância de se investigar essa temática.

Atualmente, a profissão docente possui um padrão de trabalho intenso, marcada pela pressão por produtividade, baixos salários, desvalorização, além de exigências físicas e mentais demasiadas (Carlloto, Palazzo, 2006; Ferreira *et al.*, 2015; Veigas, 2022). Esse panorama, que cria um ambiente de trabalho prejudicial à qualidade de vida, contribui para o aumento do risco de mal-estar e para o agravamento dos problemas de saúde de muitos profissionais.

As exigências vão além do ato de ensinar, abrangendo o desenvolvimento de novas aptidões que muitas vezes geram tensões e dilemas ocupacionais. Diariamente, os docentes precisam atender a expectativas elevadas, que incluem não apenas o aprimoramento de capacidades cognitivas e tecnológicas, mas também o fortalecimento de habilidades emocionais, sociais e organizacionais, ampliando significativamente o escopo e a responsabilidade de sua atuação (Nascimento, Kimura, Cardoso, 2020).

Entretanto, em paralelo está a precariedade das condições de trabalho que impacta, pontualmente, o processo de ensino e aprendizagem dos alunos, além de afetar a saúde física e mental desses profissionais. De acordo com Druck (2011), a falta de recursos adequados, a infraestrutura deficitária, a sobrecarga de trabalho e a pressão por resultados, são explicações que justificam o desgaste e o esgotamento dos professores, comprometendo seu bem-estar e sua capacidade em oferecer uma educação de qualidade.

Assim, as condições precárias de trabalho prejudicam a prática de quem leciona, conforme reduz a motivação e o engajamento desses formadores. Não bastasse os desafios enfrentados em sala de aula, ainda existe a falta de suporte e de valorização da carreira, intensificando os impactos negativos na saúde e na vida de inúmeros professores. Esse "mal-estar docente" é gerado por uma série de fatores, que vão desde as altas exigências profissionais até problemas como a violência e a indisciplina dos alunos, criando um ambiente de trabalho ainda mais árduo (Esteves, 1999).

Portanto, percebe-se que elementos ligados à organização do trabalho podem ser determinantes na geração e intensificação do sofrimento mental. A forma como as tarefas são distribuídas, o nível de obrigações, o ritmo de trabalho e as relações interpessoais no ambiente profissional são particularidades que podem contribuir para o desgaste emocional e psicológico. Esse sofrimento muitas vezes se manifesta de maneira camuflada, mas pode se agravar e se expressar por meio de patologias diversas, que vão desde problemas psíquicos até doenças físicas.

Segundo Dejours (1993), a organização do trabalho pode ser entendida a partir de duas dimensões básicas, ou seja, pelas condições e pelas relações de trabalho que se estendem aos aspectos físicos e emocionais. Logo, a forma como o trabalho é estruturado e coordenado pode coincidir com o sofrimento mental dos trabalhadores. Por isso, o modo de organização do trabalho não pode ser entendido somente como um conjunto de responsabilidades e afazeres, pois, envolve também as relações humanas, as condições físicas, as tensões emocionais e os instrumentos de controle.

Assim sendo, o sofrimento no trabalho é uma possibilidade concreta, na qual os sujeitos precisam fazer uso de estratégias de enfrentamento e de adaptação às situações difíceis que surgem. Caso contrário, quando os meios adequados não são adotados para a resolução de conflitos e cargas emocionais no ambiente laboral. Ocorre, o que Dejours (1992), descreve como uma relação simultânea de "bem-estar" e "loucura", onde o sofrimento no trabalho pode ser identificado como um campo de batalha estabelecido entre o bem-estar e, no extremo oposto, a doença mental ou a loucura. Evidenciando uma clara ligação entre o trabalho e as emoções, onde as condições laborais influenciam diretamente a experiência emocional dos trabalhadores.

Portanto, é fundamental analisar as condições de trabalho e os principais motivos que levam ao adoecimento de professores. Destacando que o Transtorno Mental Comum (TMC) é um dos diagnósticos mais recorrentes entre professores, provocando problemas emocionais e comportamentais que frequentemente resultam em afastamentos por licença médica (Gasparini, Barreto e Assunção, 2006; Araújo, Carvalho, 2009). Por isso o presente estudo visa identificar a prevalência desses transtornos e explorar mecanismos que possam contribuir com soluções para essa problemática.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 PARTICIPANTES**

Participaram do estudo realizado, 85 professores da rede pública de ensino do Distrito Federal (DF). Especificamente, atuantes em sala de aula de alguma etapa ou modalidade de ensino ofertada pela regional de ensino de Santa Maria - DF. Dentre elas, a educação infantil, o ensino fundamental anos iniciais e anos finais, o ensino médio, a educação especial e a educação de jovens e adultos. Além disso, considerou-se outras características, como participantes de ambos sexos, de distintas faixas etárias e de tempo de serviço e de titulação variados.

### **2.2 INSTRUMENTOS**

Como instrumento de pesquisa, adotou-se um questionário contendo em sua primeira parte, 17 dezessete questões englobando aspectos sociodemográficos e de morbidade autorreferida, a fim de coletar dados e características pertinentes aos partícipes da pesquisa. Além de singularidades relevantes que descrevessem o trabalho realizado no âmbito das escolas onde esses sujeitos exerciam sua profissão como docentes, assim como outros atributos de cunho pessoal e ocupacional.

Na segunda parte do questionário, aplicou-se o Inventário da Escala de Ansiedade de BECK (BAI), contendo uma lista de 21 sintomas comuns à ansiedade (Beck, 1993). Desse modo, cada participante avaliando a si próprio, deveria marcar um número da escala likeret como forma de apontar o nível de gravidade de cada sintoma (0. Ausente; 1. Suave, não me incomoda muito; 2. Moderado, é desagradável mas consigo suportar; 3. Severo: quase não consigo suportar).

Em via de regra, o escore total que é a soma dos escores dos itens individualmente, serve para classificar os níveis de intensidade da ansiedade de quem é submetido a essa avaliação. A classificação recomendada é de 0 a 9 pontos, considerada como ansiedade normal (ou mínimo de ansiedade); de 10 a 18 pontos, ansiedade leve; de 19 a 29 pontos ansiedade moderada; e de 30 a 63 pontos, ansiedade severa (Cunha, 2001).

### **2.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS**

A coleta de dados ocorreu através de um formulário online do Google Forms, sendo encaminhado via aplicativo do WhatsApp e propagado em grupos de professores das escolas pertencentes à regional de ensino de Santa Maria-DF. Primeiramente, os respondentes deveriam estar em concordância com o uso do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participação da pesquisa e, posteriormente, o questionário era liberado para acesso e respostas de questões sociodemográficas, laborais e de avaliação dos níveis de ansiedade.

## 2.4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Para a exploração dos dados coletados, foi feita uma análise descritiva da amostra e análises inferenciais. Para isso, foram realizadas correlações entre a variável de ansiedade, com variantes relacionadas ao trabalho docente: idade, carga horária de trabalho semanal, escolaridade, quantidade de turmas, quantidade de alunos por turma, exposição a algum tipo de violência, remuneração, estrutura adequada de trabalho e materiais didáticos e pedagógicos na escola. Posteriormente, foi realizado também o teste t como um instrumento para comparar as médias das relações entre os níveis de ansiedade de professores da rede pública de ensino de Santa Maria-DF. Sendo disposto nesse artigo, os resultados referentes aos grupos de professores quando avaliaram a estrutura física da escola como adequada ou inadequada, por ser uma das variantes consideradas significativas, segundo o estudo.

## 3 RESULTADOS

Em relação a análise descritiva amostral de 85 professores atuantes em escolas da Regional de Ensino de Santa Maria no Distrito Federal e que aceitaram colaborar com a pesquisa, muitos dos dados foram dispostos na tabela 1. Assim, a idade média desses participantes foi de aproximadamente 22,94 anos, com um desvio padrão (DP) de 10,32 anos, sendo que, 81,2% eram professores do sexo feminino, 17,6% professores do sexo masculino e apenas, 1,2% dos docentes preferiram não se identificar.

Tabela 1: Estatísticas Descritivas

	Média	Desvio Padrão	N
Ansiedade	,8396	,58024	85
Idade	22,94	10,327	83
Carga horária de trabalho semanal	4,98	1,244	85
Nível de escolaridade	1,81	,567	85
Quantidade de turmas que possui	4,91	3,915	85
Quantidade de alunos por turma	18,05	10,458	85
Exposição à violência na profissão docente	2,84	,404	85
Baixa remuneração para a profissão que exerce	1,94	,237	85
Estrutura adequada da escola onde trabalha	1,36	,484	85
Materiais pedagógicos e didáticos suficientes	2,21	,439	85

Fonte: (Autor, 2024)

Quanto ao nível de escolaridade, 27,1% disseram possuir nível superior completo, 64,7% especialização e outros 8,2% declararam ter mestrado. Já, no que se refere ao tempo de atuação na profissão docente, a média foi de 15,27 anos e o DP de 9,60. Com uma carga horária semanal de 40 horas trabalhadas por 83,6% dos professores.

Sobre a parcela de professores em cada etapa ou modalidade da educação oferecida nas escolas públicas da localização. Cerca de 4,7% exerciam o magistério na educação de jovens e adultos, 54,1% na educação especial, 5,9% na educação infantil, 25,9% no ensino fundamental I e II, 7,1% no ensino médio e outros 2,4% deixaram de responder esse questionamento. Desses, 90,6% afirmaram ter alunos com alguma deficiência em suas turmas.

Outros aspectos relevantes para a dinâmica do trabalho do professor foram questionados aos participantes. No que diz respeito à oferta de recursos materiais, 76,5% dos docentes mencionaram a falta de materiais para efetivação do trabalho pedagógico, enquanto apenas 22,4% disseram ter acesso aos recursos necessários. Essa variação elevada nas respostas também foi observada quando questionados acerca da exposição à violência escolar no exercício da profissão, onde 84,7% confirmaram como sendo recorrentes. Ou quando 94,1% se demonstram insatisfeitos com a remuneração recebida na profissão.

Nas tabelas 2 e 3 são apresentadas as correlações de Pearson e a significância entre a variável dependente de "ansiedade" e variantes como a idade, a carga horária de trabalho semanal, dentre outros fatores associados ao ambiente laborativo docente. Em relação às variáveis de "ansiedade" e "idade" foi possível verificar que elas possuem uma forte correlação negativa significativa ( $r = -0,271$ ,  $p = 0,007$ ). Indicando que professores mais jovens tendem a possuir níveis mais altos de ansiedade. Outra correlação negativa significativa ( $r = -0,268$ ,  $p = 0,007$ ) foi verificada nas variáveis "ansiedade" e "estrutura escolar". Destacando que professores que percebem a estrutura da escola como inadequada, também apresentam níveis elevados de ansiedade. Em ambas as análises, o valor de  $p$  (probabilidade de erro), é menor ou igual a 0,01.

Tabela 2: Correlação de Person

	Ansiedade	Idade	Carga horária de trabalho semanal	Nível de escolaridade	Quantidade de turmas que possui	Quantidade de alunos por turma	Exposição à violência na profissão docente	Baixa remuneração para a profissão que exerce	Estrutura adequada da escola onde trabalha	Materiais pedagógicos e didáticos suficientes
Ansiedade	1	-,271**	,093	,180*	,070	,195*	,052	,091	-,268**	-,198*
Idade	-,271**	1	-,020	,013	,001	-,050	-,005	,023	,300**	,248*
Carga horária de trabalho semanal	,093	-,020	1	-,209*	-,235*	,128	,182*	-,005	-,045	,075
Nível de escolaridade	,180*	,013	-,209	1	,131	-,185**	-,137	,094	-,181*	,019



	Ansiedade	Idade	Carga horária de trabalho semanal	Nível de escolaridade	Quantidade de turmas que possui	Quantidade de alunos por turma	Exposição à violência na profissão docente	Baixa remuneração para a profissão que exerce	Estrutura adequada da escola onde trabalha	Materiais pedagógicos e didáticos suficientes
Quantidade de turmas que possui	,070	,001	-,235*	,131	1	,194*	-,017	,084	-,084	-,203
Quantidade de alunos por turma	,195*	-,050	,128	-,185*	,194*	1	,309**	,145	-,130	-,204*
Exposição à violência na profissão docente	,052	-,005	,182*	-,137	-,017	,309**	1	,147	-,176	,132
Baixa remuneração para a profissão que exerce	,091	,023	-,005	,094	,084	,145	,147	1	-,018	-,108
Estrutura adequada da escola onde trabalha	-,268**	-,300**	-,045	-,181*	-,088	-,130	-,176	-,018	1	,406**
Materiais pedagógicos e didáticos suficientes	-,198*	,248*	,075	,019	-,203*	-,204*	,132	-,108	,416**	1

Fonte: (Autor, 2024)

Tabela 3: Significância Estatística

Variável	Correlação de Pearson	Significância (Sig.)	N
Ansiedade	1	-	85
Idade	-,0271**	,007	83
Carga horária de trabalho semanal	,093	,199	85
Nível de escolaridade	,180*	,049	85
Quantidade de turmas que possui	,070	,262	85
Quantidade de alunos por turma	,195*	,037	85
Exposição à violência na profissão docente	,052	,319	85
Baixa remuneração para a profissão que exerce	,091	,204	85
Estrutura adequada da escola onde trabalha	-,268**	,007	85
Materiais pedagógicos e didáticos suficientes	-,198*	,035	85

\* Correlação significativa no nível 0,05 (bilateral).

\*\* Correlação significativa no nível 0,01 (bilateral).

Fonte: (Autor, 2024)

Outras correlações significativas no nível 0,05, estão a “ansiedade” e o “nível de escolaridade”, dispondo uma correlação positiva significativa ( $r = 0,180$ ,  $p = 0,049$ ). Compreendendo que professores com maior escolaridade tendem a apresentar níveis ligeiramente mais altos de ansiedade. Enquanto na correlação entre “ansiedade” e “quantidade de alunos por turma”, existe uma correlação positiva



significativa ( $r = 0,195$ ,  $p = 0,037$ ), que demonstra uma possível associação entre turmas maiores com níveis superiores de ansiedade.

Além da correlação negativa significativa ( $r = -0,195$ ,  $p = 0,035$ ) entre as variantes “ansiedade” e “materiais didáticos suficientes”. Dando entendimento que, os docentes que consideram a insuficiência de materiais pedagógicos na escola também podem estar associadas à elevação dos níveis de ansiedade.

Na tabela 4, é apresentada uma comparação dos níveis de ansiedade entre dois grupos de docentes, utilizando-se o teste t. Um grupo apontando que a escola onde atua não possui uma estrutura adequada e outro grupo afirmando que a escola onde trabalham possui uma estrutura adequada e favorável para o exercício da docência.

Tabela 4: Dados Comparativos entre Grupos de Professores

Estrutura adequada da escola onde trabalha	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Não	54	,9567	,58550	,07968
Sim	31	,6356	,51903	,09322

Fonte: (Autor, 2024)

Assim, dos 54 professores (M: 0,956; DP: 0,585), que consideram a estrutura escolar inadequada, percebeu-se um maior nível de ansiedade com variabilidade moderada dentro do grupo pesquisado (Erro de média padrão: 0,079). Enquanto os outros 31 docentes (M: 0,635, DP: 0,519), apresentaram um menor nível de ansiedade percebida (Erro de média padrão: 0,093).

#### 4 DISCUSSÃO

Os estudos realizados, evidenciam algumas questões pertinentes às condições básicas do trabalho do professor e que afetam diretamente no exercício da docência e na saúde mental desses trabalhadores. Dentre os fatores analisados, destacaram-se a precariedade na infraestrutura das instituições de ensino, a falta de materiais pedagógicos e a sobrecarga de trabalho em razão do número excessivo de alunos por turma.

A análise feita entre a percepção da estrutura escolar e os níveis de ansiedade, evidenciaram que a maioria dos professores consideravam que sua escola de atuação não possuía uma estrutura adequada. Esse julgamento foi identificado como um fator estressor significativo, contribuindo diretamente para a elevação dos níveis de ansiedade expostos pelos participantes da pesquisa.

Atenta-se, que a falta de recursos pedagógicos e a inadequação da estrutura escolar são frequentemente apontados como problemas recorrentes nas escolas públicas brasileiras (Druck, 2011; Lima, 2011; Garcia, 2014). Entretanto, esses obstáculos além de dificultarem o desempenho das

funções de quem leciona, também ocasionam frustração e sobrecarga emocional. Ou seja, comprometem a qualidade do ensino e criam um ambiente de trabalho desfavorável, gerando maior ansiedade e estresse entre os professores (Esteves, 1999).

Quanto à carga excessiva de trabalho, explicada em parte pelo quantitativo de alunos em sala de aula. Segundo os dados apresentados, esse é outro aspecto prejudicial à saúde mental docente. O acúmulo de tarefas, acrescido das exigências emocionais e cognitivas típicas do ofício, aumentam a suscetibilidade de professores adquirirem o estresse crônico.

Para Dejours (1992), a carga de trabalho psíquica é mais complexa do que a carga de trabalho física, pois seus efeitos não se limitam à dimensão mental, mas também geram complicações para a saúde física. Assim sendo, seus impactos vão além das doenças obtidas apenas por conta das condições físicas do trabalho, tendo em vista que um ambiente laboral adverso pode ser extremamente grave, com consequências psicológicas.

Além do apontamento desses motivadores que levam ao adoecimento mental, é fundamental considerar as características pessoais e profissionais específicas de cada professor. Um deles é a idade, afinal, observou-se que o grupo de docentes mais jovens apresentaram níveis de ansiedade significativamente maiores em comparação aos docentes com mais idade.

Logo, é possível deduzir que as experiências adquiridas com o tempo de profissão, contribuem para que os docentes se tornem menos vulneráveis perante os desafios encontrados no exercício de suas atribuições. Desenvolvendo estratégias específicas para lidar com problemas estruturais e interpessoais.

Sobre isso, Perrenoud et al. (2001, p. 223) fala da exigência do professor não apenas se ajustar às situações que vão surgindo com o exercício de sua profissão, mas, ser capaz de aprender com suas próprias vivências. Em suas palavras, “tornar-se um professor profissional é, acima de tudo, aprender a refletir sobre sua prática, não somente a posteriori, mas no momento”.

Esteves (1999), também fala da necessidade do professor aprimorar sua competência social. Mas, ressalta que essas estratégias precisam ser desenvolvidas através da prática docente e da formação continuada. Quanto mais, perante os conflitos e mudanças sociais que são cada vez mais comuns no cenário educacional brasileiro.

Contudo, a pesquisa revelou um fato interessante, à medida que os docentes alcançam maior formação e capacitação profissional, há uma tendência no aumento dos níveis de ansiedade. O que pode ser explicado por diversas premissas, como o aumento das cobranças, das expectativas e das responsabilidades profissionais. Ou ainda, por conta de frustrações mais intensas em relação ao

reconhecimento, valorização profissional e condições de aplicabilidade dos novos conhecimentos adquiridos (Nascimento, Kimura, Cardoso, 2020).

Os indicadores apresentados na pesquisa sugerem que, além do direcionamento e investimento na formação continuada e valorização dos professores, na melhoria da infraestrutura escolar e na disponibilização de recursos materiais. É fundamental implementar mecanismos que ofereçam suporte a esses profissionais, no aprimoramento de competências e na promoção da saúde mental e do bem-estar, como garantia de condições mais adequadas para o exercício da docência.

## **5 CONCLUSÃO**

Os desafios indicados no estudo foram analisados a partir de uma reflexão integrada acerca dos fatores estruturais, organizacionais e psicológicos relacionados ao trabalho e à saúde mental dos docentes. Nesse contexto, torna-se indispensável o empenho do Estado, dos sistemas de saúde e de educação, bem como das próprias instituições de ensino, em priorizar os cuidados com a saúde mental e o bem-estar dos professores.

Os resultados apontam certa urgência em intervenções voltadas para a melhoria das condições de trabalho dos docentes da rede pública de ensino do Distrito Federal. Isso inclui investimentos em infraestrutura escolar adequada, fornecimento de materiais pedagógicos de qualidade e iniciativas que reduzam a sobrecarga de trabalho desses profissionais. Além disso, fomentar uma cultura de valorização e respeito à docência desponta como uma estratégia primordial para prevenir o adoecimento mental e promover um ambiente mais saudável e produtivo.

Destaca-se, ainda, o aprimoramento de estratégias de suporte emocional por meio de programas e treinamentos específicos, voltados ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais e de resolução de conflitos. Essas iniciativas são relevantes, em especial para os professores mais jovens, que frequentemente enfrentam maiores níveis de ansiedade.

Por fim, recomenda-se o aprofundamento dessa temática, dada sua relevância no contexto social e cultural do mundo globalizado, impactando significativamente o âmbito educacional. Investigar os efeitos do suporte institucional, quando ofertado, e propor intervenções específicas para diferentes grupos de professores podem trazer avanços importantes tanto para a saúde mental, como para o trabalho docente.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. Educação e Sociedade, Campinas, v. 30, n. 107, p. 427-449, maio/ago. 2009.
- BECK, A.T; STEER, R.A. Beck Depression Inventory Manual. San Antônio: Psychological Corporation.1993.
- CUNHA, J.A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2001.
- CARLOTTO, Mari S.; PALAZZO, Lilian S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1.017-1.026, 2006.
- DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez - Oboré, 1992.
- \_\_\_\_\_. Uma nova visão do sofrimento humano nas organizações. O indivíduo na organização: dimensões esquecidas. São Paulo: Atlas, 1993.
- DRUCK, G. Trabalho, precarização e resistências: novos e velhos desafios? Caderno CRH, 24:37-57, 2011.
- STEVES, J.M. Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC; 1999.
- FERREIRA, R. C; SILVEIRA, A. P da; SÁ, M. A B. de; FERES, S. B. L.; SOUZA, J. G. S.; MARTINS, A. M. E. de B. L. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v.13,supl.1, p.135-155, 2015.
- GARCIA, P. S. Um estudo de caso analisando a infraestrutura das escolas de ensino fundamental. Cadernos de Pesquisa: Pensamento Educacional, Curitiba, v. 9, n. 23, p. 137-159, set./dez. 2014.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22(12):2679-2691, dez, 2006.
- LIMA, L. C. A. **Da universalização do ensino fundamental ao desafio de democratizar o ensino médio em 2016: o que evidenciam as estatísticas?**.Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, Brasília, DF, v. 92, n. 231, p. 268-284, maio/ago. 2011.
- NASCIMENTO, I.P.; KIMURA, P.R.O; CARDOSO, M.L.M. Formação profissional e prática docente: representações sociais de professores da rede básica de ensino. Rev. Diálogo Educ. vol.20 no.66 Curitiba jul./set 2020 Epub 01-Out-2020.
- PERRENOUD, Philippe et al Fecundas incertezas ou como formar professores antes de ter todas as respostas. In: PERRENOUD, P. et al (Orgs.) Formando professores profissionais: quais estratégias? Quais competências? 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001, p. 211-223.
- SOUZA, Farney Vinícios Pinto. Adoecimento mental e o trabalho do professor: um estudo de caso na rede pública de ensino. Cad. psicol. soc. trab. vol.21 no.2 São Paulo jul./dez. 2018.
- VEIGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. Educ. Pesqui., São Paulo, v. 48, e244193, 2022.