



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

CAMILA PAULA DIAS BARBOSA DOS SANTOS

CLAUDIA MARSURA DIAS

ESTEFANE MARIA SANTOS DA SILVA

FELIPE POLLI ALEXANDRE

LARISSA CARDOSO BORGES

MIRELLY GENERINA DA SILVA COSTA

A SAÚDE MENTAL DOS EDUCADORES

MONGAGUÁ-SP

2026

CAMILA PAULA DIAS BARBOSA DOS SANTOS

CLAUDIA MARSURA DIAS

ESTEFANE MARIA SANTOS DA SILVA

FELIPE POLLI ALEXANDRE

LARISSA CARDOSO BORGES

MIRELLY GENERINA DA SILVA COSTA

A SAÚDE MENTAL DOS EDUCADORES

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso Técnico em
Enfermagem da Escola Técnica
Adolpho Berezin, orientado pela
Profª. Gabriella T. L. L. e Silva, como
requisito parcial para obtenção de
título de Técnico em Enfermagem.

MONGAGUÁ-SP

2026

Dedicamos este trabalho a todo o corpo docente da Escola Técnica Adolpho Berezin, em especial aos professores do curso Técnico em Enfermagem, que nos acompanharam durante toda a nossa trajetória, contribuindo para a nossa evolução, aprendizado e bem-estar físico e mental, além de incentivar o apoio mútuo entre os alunos, com o propósito de manter a união e formar profissionais de grande destaque no mercado de trabalho.

Agradecemos primeiramente a Deus pela saúde, determinação e propósito, aos nossos familiares e amigos, aos professores, à coordenação pedagógica, à direção da Escola Técnica Adolpho Berezin e a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para a realização deste trabalho. Agradecemos também aos profissionais de Enfermagem que são nosso maior exemplo e que cultivam a esperança de um futuro promissor.

“Estamos adoecendo quem deveria estar formando o futuro.

E o mais cruel é o silêncio institucional.

O país age como se a aula seguisse normalmente.

Como se o quadro branco escondesse o cansaço.

Como se a vocação fosse capaz de anestesiar a dor.

Valorizar a educação é também cuidar de quem educa.

Porque quando o professor adoece, a esperança de
um país também adoece”

(Renato Casagrande)

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso analisa a saúde mental de educadores no Brasil e no mundo, com foco específico nos docentes da Escola Técnica Adolpho Berezin, abordando o período da pandemia da Covid19 até os dias atuais. Parte-se de um panorama internacional e nacional sobre a prevalência e os determinantes de transtornos como ansiedade, depressão, insônia e síndrome de burnout entre profissionais da educação, relacionando tais agravos a fatores ocupacionais — desvalorização salarial, jornada excessiva, falta de incentivos e apoio da gestão escolar — as experiências de violência física e psíquica no ambiente escolar. Aponta-se também a carência de políticas públicas eficazes voltadas à melhoria das condições de trabalho, à promoção da saúde mental docente e à qualidade de ensino.

A pesquisa empírica combina revisão bibliográfica sistemática com estudo de campo realizado na Escola Técnica Adolpho Berezin. Foi elaborado e aplicado um questionário a uma amostra representativa do corpo docente, complementados por entrevistas presenciais para captar percepções qualitativas sobre fatores organizacionais, impactos na prática pedagógica e estratégias de enfrentamento.

Os resultados indicam aumento significativo na prevalência de sintomas ansiosos, depressivos e de exaustão profissional desde a pandemia, associados a jornadas intensificadas, insegurança salarial, insuficiência de apoio institucional e episódios de violência verbal e física. Tais condições repercutem negativamente na saúde, no desempenho docente e na qualidade do ensino ofertado.

A partir dos achados, propõem-se medidas que possam amenizar tal problemática como a divulgação de programas gratuitos de promoção da saúde mental na escola, estabelecer parcerias com psicólogos que possam dar descontos nas sessões de terapia, realizar roda de conversa com terapeuta de tempos em tempos, implementar melhorias para a sala dos professores e oferecer técnicas de relaxamento para os professores.

Conclui-se que enfrentar a crise da saúde mental docente exige ações articuladas entre o sistema educacional e o poder público, com monitoramento contínuo e avaliação de impacto para garantir condições de trabalho dignas e, consequentemente, a melhoria da qualidade da educação.

ABSTRACT

This Final Course Project analyzes the mental health of educators in Brazil and around the world, with specific focus on the teachers at Adolpho Berezin Technical School, covering the period from the Covid-19 pandemic to the present day. It begins with an international and national overview of the prevalence and determinants of disorders such as anxiety, depression, insomnia, and burnout syndrome among education professionals, relating these conditions to occupational factors—salary devaluation, excessive workload, lack of incentives and support from school management—as well as experiences of physical and psychological violence in the school environment. It also highlights the lack of effective public policies aimed at improving working conditions, promoting teachers' mental health, and enhancing the quality of education.

The empirical research combines a systematic literature review with a field study conducted at Adolpho Berezin Technical School. A questionnaire was developed and administered to a representative sample of the teaching staff, complemented by in-person interviews to capture qualitative perceptions regarding organizational factors, impacts on pedagogical practice, and coping strategies.

The results indicate a significant increase in the prevalence of anxiety, depression, and professional exhaustion symptoms since the pandemic, associated with intensified workloads, salary insecurity, insufficient institutional support, and episodes of verbal and physical violence. Such conditions negatively affect teachers' health, performance, and the quality of education provided.

Based on the findings, measures are proposed to help alleviate this issue, such as disseminating free mental health promotion programs in the school, establishing partnerships with psychologists who may offer discounted therapy sessions, organizing periodic conversation circles with a therapist, implementing improvements to the teachers' lounge, and designating a date to offer relaxation services for teachers.

It is concluded that addressing the crisis in teachers' mental health requires coordinated actions between the educational system and public authorities, with continuous monitoring and impact assessment to ensure dignified working conditions and, consequently, improved education quality.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Conversa com o Rafael, responsável pelo setor administrativo da Etec AB	18
Figura 2 - Questionário 1 elaborado	19
Figura 3 - Questionário 2 elaborado	21
Figura 4 - Aplicação do questionário 2 na sala dos professores	22
Figura 5 - Reunião com os psicólogos Vinícius e Jéssica	23
Figura 6 - Roda de conversa entre docentes e psicólogos Vinícius e Jéssica	24

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Suporte Profissional X Saúde Mental	14
Gráfico 2 – Transtornos Mentais X Trabalho	26
Gráfico 3 – Saúde Mental X Desempenho em Sala	27
Gráfico 4 – Carga Horária de Trabalho	27
Gráfico 5 – Estratégias de Descompressão	28
Gráfico 6 – Remuneração Salarial	28
Gráfico 7 – Salário X Saúde Mental	29

SUMÁRIO

1. Introdução	11
2. Justificativa	13
3. Objetivos	16
3.1 Objetivo Geral	16
3.2 Objetivo Específico	16
4. Metodologia	17
5. Resultados	26
6. Conclusão	31
Referências Bibliográficas	33

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, no Brasil e no mundo, as demandas educacionais tiveram diversas mudanças, como a expansão exponencial de estruturas escolares, o desenvolvimento de novas fontes de informação, as mudanças de expectativas em relação ao sistema de ensino e propostas pedagógicas, exigências de trabalho cada vez mais intensas, inclusão escolar e seus desafios, entre outros fatores que contribuíram para tornar a profissão docente mais importante, porém também mais complexa.

Essa complexidade da profissão será abordada, para que possamos compreender as demandas e desejos dos docentes que ao mesmo tempo em que obtiveram certa evolução em sua trajetória profissional, ainda lidam com o perecimento ligado à desvalorização salarial e por consequência com a desvalorização sócio profissional, condições desumanas no ambiente de trabalho, exposição midiática, violência direta e indireta, infraestruturas escolares precárias, heteronomia, excesso de trabalho, e outros fatores que impactam e prejudicam a saúde mental dos educadores, acarretando em grandes pedidos de licença para tratamento de saúde, em particular aquelas atribuídas a transtornos psíquicos que estão sendo tratados como síndrome do esgotamento profissional ou como síndrome de burnout.

Nós, como integrantes da sociedade e estudantes da área da saúde, precisamos ser referências positivas e apoiadores ativos, praticar respeito, diálogo e desmistificar tabus sobre a saúde

mental de educadores, acolhendo-os e levando a informação necessária para aqueles que não as têm. Inspirados por essa visão, exploramos a complexidade vivenciada pelos professores da Escola Técnica Adolpho Berezin, localizada no município de Mongaguá, no estado de São Paulo- Brasil, onde realizamos entrevistas e questionários anônimos a fim de compreender a mente do docente e assim, com os resultados obtidos buscamos estratégias que apoiem os professores em seus desafios cotidianos, promovendo saúde, bemestar e condições dignas para que a educação seja eficaz, eficiente e de fato, poderosa para mudar o mundo.

2. JUSTIFICATIVA

Após a pandemia Covid-19, notou-se que a saúde mental dos professores ficou ainda mais abalada. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Síndrome de Burnout, incluída em 2022 no Código Internacional de Doenças (Cid-11), popularizou-se mundialmente e tem como sinais e sintomas a falta de energia, pouco entusiasmo e o sentimento de forte esgotamento relacionado ao trabalho. Também são indicativos da síndrome a baixa realização pessoal, autoavaliação negativa e um excesso de despersonalização, ou seja, tratar o outro de uma forma fria ou com indiferença como forma de se proteger. No contexto pré-pandemia em âmbito educacional, marcado pelo esgotamento emocional, a falta de infraestrutura e os baixos salários, dentre outras razões que facilitam o surgimento da Síndrome de Burnout, outros problemas enfrentados pelos docentes são: a ansiedade, o baixo rendimento e cansaço excessivo, problemas com sono, dificuldade de socialização e isolamento, sensação de tristeza e aumento do consumo de psicoativos e álcool.

Para cessar estes transtornos e minimizar estes distúrbios, nem todos os educadores possuem informações e apoio como deveriam, principalmente por parte da escola em que lecionam, como podemos observar no gráfico a seguir.

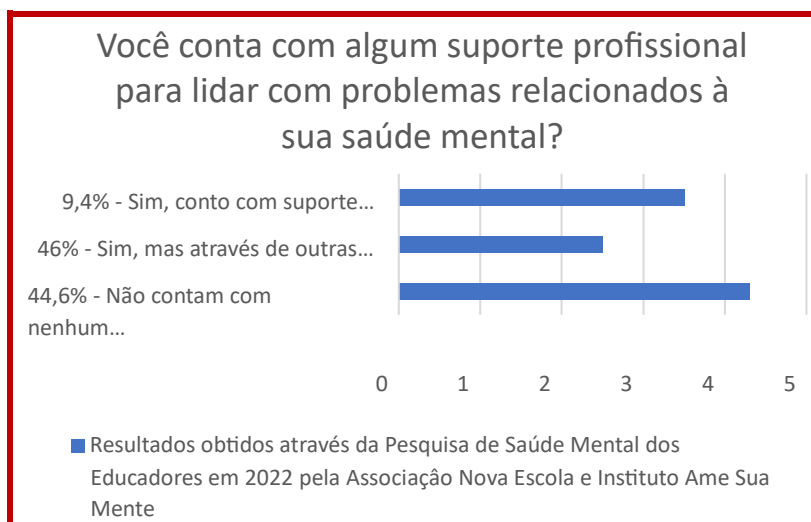


Gráfico 1: Pesquisa Saúde Mental dos Educadores 2022 por Associação Nova Escola e Instituto Ame sua Mente

Em Outubro de 2022 a plataforma digital Associação Nova Escola em parceria com o Instituto Ame sua Mente realizou uma pesquisa com a participação de mais de 5 mil profissionais entre professores e gestores de todos os estados do país e do Distrito Federal, sendo 84,6% deles oriundos da rede pública abordando o tema saúde mental dos educadores, após a análise dos dados coletados, a pesquisa revelou que o número de educadores que consideram sua saúde mental “ruim” ou “muito ruim” aumentou em relação ao ano de 2021: de 13,7% para 21,5%.

Segundo o Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira) e estudos realizados pela Fiocruz, entre os anos de 2022 e 2023, revelou que 62%, ou seja, 7 em cada 10 docentes apresentam sinais de depressão ou ansiedade. No cenário internacional, o Brasil lidera a América Latina em esgotamento emocional entre educadores, segundo a OIT (Organização Internacional do

Trabalho), evidenciando a urgência da valorização e cuidados com os docentes nas escolas.

Portanto, através destes resultados, abordaremos a complexidade vivenciada pelos professores da Escola Técnica Adolpho Berezin com o intuito de informar, acolher, promover o bem-estar físico e mental, além de promover o respeito para com o assunto e melhorar a qualidade do ensino, que possui ligação direta com a saúde mental dos docentes.

3. OBJETIVOS

3.1 GERAL

Promovemos o bem-estar emocional e a melhoria do ambiente escolar por meio da implementação de ações voltadas ao apoio psicológico, à participação da comunidade escolar e ao fortalecimento das relações de convivência.

3.2 ESPECÍFICOS

Proporcionamos acolhimento e orientação aos educadores.

Implementamos melhorias estruturais e visuais na sala dos professores.

Elaboramos uma votação democrática para a escolha de uma música a ser utilizada como sinal escolar

4. METODOLOGIA

A saúde mental dos docentes durante e após a pandemia da COVID-19 sofreu uma piora significativa e alarmante em escala mundial. Segundo estudos e dados obtidos pelo Instituto Ame Sua Mente, Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio

Teixeira - INEP, Fundação Oswaldo Cruz - FioCruz e a Organização Internacional do Trabalho - OIT fundamentamos nossas pesquisas, e evidenciamos a urgência em abordar o tema e pôr em prática ações efetivas que beneficiam a saúde mental dos educadores da nossa Escola Técnica Adolpho Berezin – Etec AB, situada no município de Mongaguá no estado de São Paulo – Brasil.

Realizamos um levantamento sobre o estado geral da saúde mental dos professores que lecionam na Etec AB, no dia 08/08/2025, por meio de uma solicitação no departamento de serviços administrativos contendo o número de licenças dos professores, sem a necessidade de expor nomes e diagnóstico, dos últimos três anos por danos à saúde mental.

O responsável pelo setor, Rafael, nos deu o prazo para a entrega da solicitação até o dia 25/08, porém nos entregou a resposta com antecedência, no dia 11/08/2025.

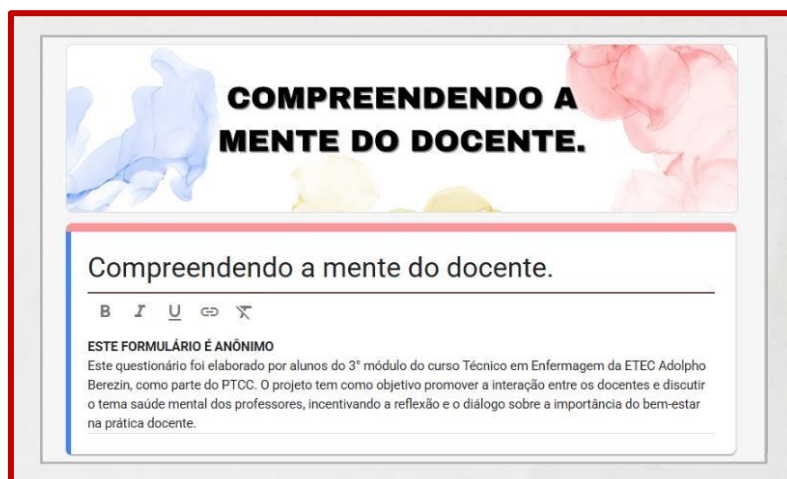


Figura 1: Conversa com o Rafael, responsável pelo setor administrativo da Etec AB.

Pudemos constatar que no ano de 2023 houve 4 afastamentos por sete dias cada, no ano posterior, em 2024, houve 2 afastamentos por sete dias cada, e apenas no primeiro semestre de 2025, 2 afastamentos por sete dias cada. Verificamos, portanto, que valorizar a educação passa necessariamente por cuidar de quem educa.

Ainda no dia 08/08/2025 realizamos uma entrevista de forma presencial com a coordenadora pedagógica da Etec AB, com o total de 12 perguntas voltadas para o conhecimento de características comportamentais que se correlacionam com alertas na saúde mental do corpo docente.

No dia 13/08/2025 elaboramos um questionário anônimo em plataforma digital com o total de 12 perguntas, entre elas onze questões objetivas e uma dissertativa, direcionado aos professores, com o intuito de obter respostas e evidenciar a situação da saúde mental dos educadores da nossa escola.



COMPREENDENDO A MENTE DO DOCENTE.

Compreendendo a mente do docente.

B I U G X

ESTE FORMULÁRIO É ANÔNIMO

Este questionário foi elaborado por alunos do 3º módulo do curso Técnico em Enfermagem da ETEC Adolpho Berezin, como parte do PTCC. O projeto tem como objetivo promover a interação entre os docentes e discutir o tema saúde mental dos professores, incentivando a reflexão e o diálogo sobre a importância do bem-estar na prática docente.

Figura 2: Questionário elaborado e aplicado aos docentes da Escola Técnica Adolpho Berezin.

Esse questionário, foi aplicado por meio de um QRCode, no qual foi elaborado e divulgado por nós através da criação de um comunicado impresso, que fora colocado estrategicamente na sala da coordenação de cursos e na sala dos professores no dia 04/09/2025. Pudemos contar com a colaboração dos docentes e da coordenação pedagógica que ampliou essa divulgação, compartilhando o link de acesso ao questionário via grupo de comunicação interno, exclusivo para professores.

Além desse método de divulgação estratégica, nos dividimos em três duplas durante a semana do dia 02/09 a 05/09 e durante a semana do dia 14/09 a 19/09 e efetuamos a abordagem presencial de diversos professores que estavam na escola nos períodos da manhã, tarde e noite, para alcançar os educadores das diversas turmas e obter o máximo de respostas possíveis para o nosso questionário.

Durante nossas pesquisas acerca do tema, observamos que o CPS - Centro Paula Souza, ofertou

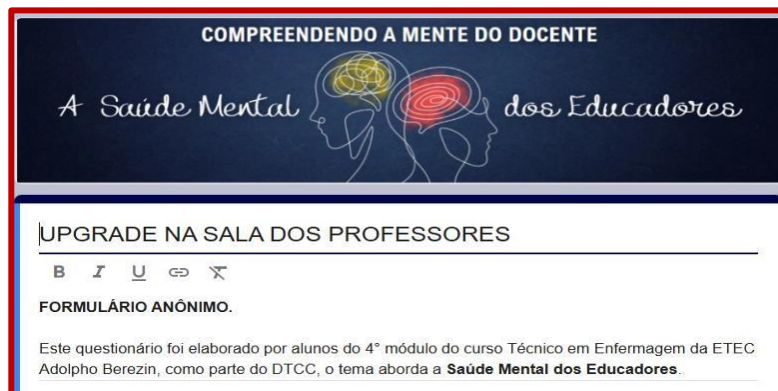
em setembro de 2025 o primeiro curso voltado à saúde mental para educadores em parceria com o Instituto Ame Sua Mente. Em formato online e à distância, o curso possuía carga horária de 36 horas e visava orientar e debater sobre os desafios cotidianos enfrentados pelos docentes além de abordar temas como ansiedade e autocuidado. Apesar da iniciativa, alguns dos docentes da instituição não puderam participar por diversos motivos, o mais mencionado foi a falta de tempo extra para atividades voltadas à escola.

Com o passar dos dias e da aproximação que obtivemos com os professores da Etec AB por conta do preenchimento do questionário, nos deparamos com uma história comovente, na qual um dos educadores sentiu-se à vontade de compartilhar conosco e contribuir para o enriquecimento do nosso trabalho de conclusão de curso. Para preservar sua identidade, seu nome e idade serão mantidos em anonimato.

Este docente, nos relatou que por manter um método de ensino singular e atrativo para seus alunos, sofreu perseguição de outro professor e por consequência, da direção escolar da época, o que acarretou inicialmente em insatisfação e desânimo com a própria carreira pois sua autonomia em sala de aula tornou-se vulnerável diante das opressões sem fundamentos, além de conviver em um ambiente de trabalho tóxico, mantendo relações não saudáveis para obter seu sustento. Posterior a estes fatos, o docente enfrentou crises de pânico severas e precisou ausentar-se da instituição para cuidar da sua saúde mental.

Ao contar esta experiência pessoal, o docente emocionado, comemorou sua superação, mas relembra o quanto lutou e dedicou-se para reestabelecer seu bem-estar físico e mental.

No dia 12/03/2026 realizamos um novo questionário com o intuito de identificar as principais insatisfações em relação à sala dos professores que impactam negativamente a saúde mental dos docentes e como seria a aceitação e prática de técnicas para descompressão, como respiração e meditação, e o cultivo de plantas para a melhora psíquica e emocional dos educadores. Contamos com o apoio da diretora escolar Michelle Santana, que enviou o link do questionário para o grupo interno de comunicação com os professores, incentivando-os a participar da nossa pesquisa.



COMPREENDENDO A MENTE DO DOCENTE

A Saúde Mental dos Educadores

UPGRADE NA SALA DOS PROFESSORES

FORMULÁRIO ANÔNIMO.

Este questionário foi elaborado por alunos do 4º módulo do curso Técnico em Enfermagem da ETEC Adolpho Berezin, como parte do DTCC, o tema aborda a **Saúde Mental dos Educadores**.

Figura 3: Questionário elaborado e aplicado aos docentes da Escola Técnica Adolpho Berezin.

No dia 19/03/2026 colamos o comunicado impresso com o QR-Code para acesso ao novo questionário na sala dos professores, alcançando assim, todos os educadores que lecionam na Etec AB.



Figura 4: Aplicação do segundo questionário na sala dos professores.

Durante nossos estágios do curso Técnico em Enfermagem, no 4º módulo, no componente de Saúde Mental, supervisionado pela professora e enfermeira Suely Messias, conhecemos o psicólogo que atende os pacientes do Centro de Atenção Psicossocial - CAPS de Mongaguá, chamado Vinícius Menezes. Sugerimos convidá-lo para uma roda de conversa com a comunidade escolar da Etec Adolpho Berezin, para que estes, pudessem expressar seus conflitos internos enfrentados na rotina do dia a dia e obter estratégias diretamente de um profissional especializado para lidar com o alívio de tensões, além de fortalecer as interações entre os docentes. Levamos essa ideia adiante e pedimos a permissão da nossa orientadora Gabriella Silva e da diretora Michelle para realizarmos a roda de conversa em nossa escola. Após a permissão concedida, marcamos uma data na qual o horário de atendimento não coincidissem com os dos atendimentos psicológicos do CAPS Mongaguá e que pudesse alcançar a maior parte dos professores que lecionam na Etec.



Figura 5: Reunião com os psicólogos Vinicius e Jéssica.

A partir dos resultados obtidos pelas pesquisas, que evidenciaram elevados níveis de estresse, ansiedade, exaustão emocional e sensação de desvalorização entre os professores, propõem-se ações concretas e viáveis voltadas ao bem-estar psicológico, à melhoria do clima institucional e ao fortalecimento da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Para obtermos estes resultados, promovemos:

- A divulgação de serviços gratuitos de atendimento psicológico e psiquiátrico, onde a escola deverá criar um canal permanente de comunicação — por meio de murais, grupos institucionais, e-mails ou plataforma interna — para divulgar serviços públicos e gratuitos de saúde mental disponíveis no município e na região, tais como CAPS, ambulatórios especializados, centros universitários e programas governamentais. O objetivo é facilitar o acesso dos docentes a atendimentos psicológicos e psiquiátricos, oferecendo informações claras sobre horários, formas de agendamento e critérios de atendimento;

- Roda de conversa com terapeuta: realização periódica de rodas de conversa mediadas por um psicólogo ou terapeuta convidado. Esses encontros terão como finalidade oferecer um espaço acolhedor de escuta, troca de experiências e fortalecimento emocional entre os docentes. A temática varia conforme as demandas identificadas: manejo da ansiedade, estratégias de enfrentamento, autocuidado, comunicação não violenta, entre outras. A participação será voluntária e poderá ocorrer durante horários de reunião pedagógica ou em momentos previamente planejados



Figura 6: Roda de conversa entre docentes e psicólogos Vinicius e Jéssica.

- Implementação de melhorias na sala dos professores: para favorecer um ambiente mais confortável e acolhedor, reestruturamos a sala dos professores, com melhorias como: organização do espaço, pintura na porta dos armários, aquisição de novo mobiliário para a mesa do café, instalação de aparelho aromatizante e a disponibilização de itens que promovam o bem-estar, como plantas e materiais de leitura. Um ambiente de pausa adequado contribui significativamente para a redução do estresse cotidiano;

Por fim, elaboramos uma votação para escolha de uma música para o sinal escolar: com o intuito de humanizar o ambiente escolar e proporcionar um momento agradável no cotidiano, elaboramos uma votação entre os professores para escolher um ritmo musical, o mais votado foi música popular brasileira – MPB, que foi utilizado como sinal da escola através da música instrumental Aquarela do cantor, compositor e violinista Toquinho. A iniciativa promoveu engajamento, sensação de pertencimento e descontração, contribuindo para um clima escolar mais leve e acolhedor.

5. RESULTADOS

Finalizamos o primeiro questionário no dia 25/09/25 e contamos com o total de 46 respostas de cerca de 60 professores ativos na escola.

No decorrer da aplicação do questionário, encontramos resistência de alguns educadores, precisando da colaboração e incentivo da diretora, além da colaboração da coordenação pedagógica como já citado anteriormente.

O nosso propósito não é diagnosticar e identificar quem são os professores que estão com a saúde mental prejudicada, mas sim compreender a problemática de modo geral presente na nossa escola, para desenvolver um plano de ação personalizado e benéfico para os docentes, alunos e gestores da Etec Adolpho Berezin. Com as 46 respostas obtidas, evidenciamos que 50% dos docentes já fizeram ou fazem acompanhamento psicológico, e entre os transtornos mais desenvolvidos pelos os educadores por conta do trabalho destacaram-se a Ansiedade com 56,5%, Insônia com 43,5%, Síndrome de Bournout com 19,6%, Depressão com

17,4%, seguido de Transtorno de Estresse PósTraumático.

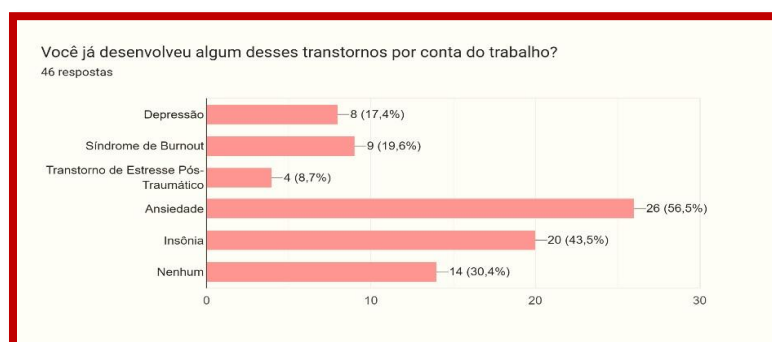


Gráfico 2: Representação gráfica gerada a partir da resposta obtida no questionário.

Procuramos saber sobre a percepção dos docentes em relação a sua saúde mental e o seu desempenho em sala de aula, e o resultado mostra que 60,9% dos docentes acreditam que sua performance em sala é um reflexo direto do seu bem-estar emocional, e quando estão bem, os alunos também se beneficiam.

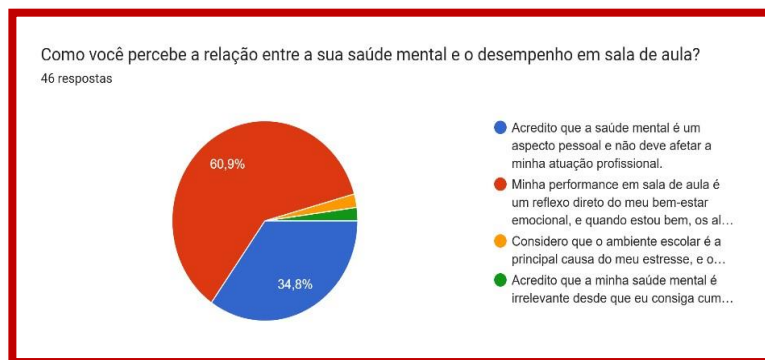


Gráfico 3: Representação gráfica gerada a partir de dados obtidos com a resposta do questionário.

Como podemos observar no gráfico abaixo, 43,5% dos docentes responderam que dedicam mais de 40 horas semanais para atividades relacionadas à escola, incluindo correção de provas, planejamentos e reuniões.



Gráfico 4: Representação gráfica gerada a partir da resposta obtida do questionário elaborado

Infelizmente, 10,9% dos educadores ainda optam por entrar em uma bolha de isolamento evitando qualquer interação social para evitar mais desgaste emocional. E 10,9% preferem reverter ao trabalho, corrigindo provas ou preparando aulas para o dia seguinte, pois isso gera uma sensação de controle, como estratégia para descompressão após um dia exaustivo.

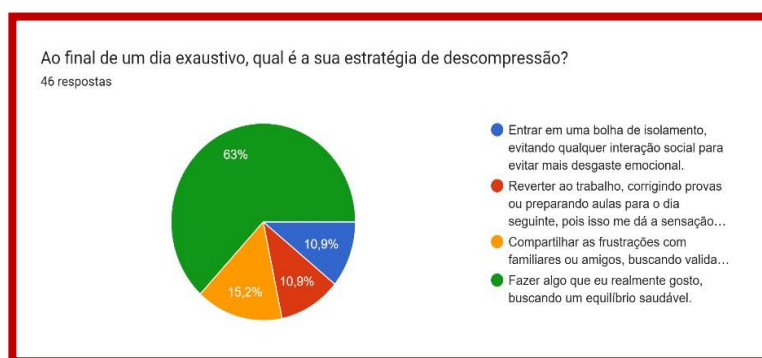


Gráfico 5: Gráfico gerado a partir de dados obtidos com o questionário aplicado aos docentes da Etec Adolpho Berezin.

Quando questionados sobre a remuneração salarial, 91,3% dos docentes considerou seu salário pouco, parcialmente ou totalmente inadequado diante da carga horária exercida como mostra o gráfico a seguir.



Gráfico 6: Representação gráfica gerada a partir de resposta do questionário aplicado aos docentes da Etec Adolpho Berezin.

Ainda sobre a questão salarial, 39,1% dos professores responderam que o salário impacta de maneira direta o seu bem-estar emocional e mental. Abaixo, podemos ver a representação gráfica desta questão:



Gráfico 7: Gráfico elaborado a partir da pergunta presente no questionário aplicado aos educadores da Escola Técnica Adolpho Berezin.

Como uma última pergunta, permitimos que os docentes pudessem expressar com suas próprias palavras, de forma dissertativa, sobre como o período da Pandemia Covid-19 afetou profissionalmente a saúde mental, e através das respostas obtidas, conseguimos perceber que este período trouxe muitas inseguranças sobre o futuro, como a diminuição salarial, aumento da carga horária de trabalho, desvalorização profissional, dificuldade de expressar medos e problemas, desafios em relação ao isolamento social, que afetou o psicológico e o emocional dos docentes, fazendo com que transtornos como a ansiedade e a insônia participassem não somente da rotina de trabalho, mas também de suas vidas particulares.

Ao finalizarmos nossa metodologia, observamos que a saúde mental dos nossos educadores da Etec Adolpho Berezin também necessitava de suporte emocional e psicológico. Por meio da constatação desse fato realizamos ações que promoveram o apoio psicológico e o fortalecimento das relações diárias, com a participação da comunidade escolar, dando a oportunidade para os docentes exporem seus conflitos internos fazendo com que eles aliviassem parte das tensões que enfrentam na rotina de trabalho. Além disso, implementamos melhorias estruturais, visuais e sonoras que fizeram com que os professores se sentissem acolhidos em ambiente mais agradável e pensado para promover o bem-estar emocional dos nossos educadores.

A roda de conversa com psicólogos, a melhoria estrutural da sala dos professores e a implementação da música no sinal escolar com MPB foram iniciativas concretas que contribuíram para um espaço de trabalho mais acolhedor e humanizado. Nossas ações foram elogiadas pelos docentes da ETEC Adolpho Berezin, sendo um tema de relevância imprescindível diante da realidade do nosso país, que lidera na América Latina em casos de esgotamento entre professores, segundo a OIT (Organização

Internacional do Trabalho). Os dados levantados ao longo das pesquisas revelaram um cenário preocupante: a maioria dos docentes enfrenta sobrecarga emocional sem qualquer suporte institucional, por isso, voltamos nossos olhares e sensibilidade para pensar e agir à favor da saúde mental dos educadores.

6. CONCLUSÃO

A investigação realizada sobre a saúde mental dos educadores da Escola Técnica Adolpho Berezin evidenciou um cenário que reflete não apenas a realidade institucional local, mas também uma tendência nacional de adoecimento psíquico entre profissionais da educação. A resistência inicial de parte do corpo docente em participar do levantamento aponta para um elemento crucial: a falta de confiança e de abertura para discutir questões emocionais e psicológicas dentro do ambiente escolar. Esse dado, por si só, já revela a necessidade urgente de fortalecer espaços de acolhimento e diálogo.

Os resultados obtidos demonstram que muitos docentes recorrem a apoios externos ou, em alguns casos, não encontram nenhum tipo de suporte, revelando uma lacuna significativa na assistência emocional oferecida pela instituição. Além disso, cresceu o número de professores que classificam sua saúde mental como ruim ou péssima, o que exige atenção imediata. Entre os principais fatores identificados como determinantes desse quadro estão a carga excessiva de trabalho, a falta de infraestrutura adequada, a exposição à violência — física, verbal ou psicológica — e a constante sensação de desvalorização profissional. Esses elementos combinados geram um ambiente laboral que intensifica o estresse, favorece o surgimento de transtornos como ansiedade, depressão e burnout, e compromete tanto a qualidade de vida dos educadores quanto a qualidade do ensino oferecido.

Diante desse diagnóstico, as ações propostas neste trabalho apresentaram-se como estratégias

viáveis e alinhadas às demandas reais da comunidade escolar. A divulgação de serviços gratuitos de atendimento psicológico, o estabelecimento de parcerias com profissionais da área, a promoção de rodas de conversa, a melhoria da sala dos professores, a implementação de momentos de relaxamento e iniciativas de integração entre os docentes compõem um conjunto de práticas que visam fortalecer a rede de apoio emocional. Tais medidas têm potencial para melhorar o clima institucional, promover o bem-estar coletivo e elevar o nível de satisfação profissional.

Conclui-se que enfrentar a problemática da saúde mental docente requer ações contínuas, integradas e comprometidas com a valorização humana. Cabe à escola, à gestão pública e aos próprios educadores a construção conjunta de um ambiente mais saudável, acolhedor e sustentável. Acredita-se que, ao investir em políticas de cuidado, prevenções e intervenções efetivas, a Escola Técnica Adolpho Berezin poderá se tornar referência na promoção do bem-estar docente, garantindo que seus profissionais exerçam sua função com dignidade, equilíbrio emocional e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

THAÍS LYRA (Brasil) (ed.). **Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022**. 2022.

Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisarevela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022>. Acesso em: 28 ago. 2025.

CENTRO PAULA SOUZA (Brasil) (ed.). **CPS abre inscrições para curso sobre saúde mental voltado a educadores**. 2025. Disponível em: <https://www.cps.sp.gov.br/cps-abre-inscricoes-paracurso-sobre-saude-mental-voltado-para-educadores/>. Acesso em: 03 set. 2025.

CAROL FIRMINO (Brasil) (ed.). **O que a neurociência pode ensinar aos professores sobre saúde mental?** 2025.

Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/22400/saudemental-professores-neurociencia-autocuidado>. Acesso em: 08 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Burnout como síndrome ocupacional**. 2025.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cidburnout-e-um-fenomenoocupacional#:~:text=28%20de%20maio%20de%202019,com o%20u ma%20condi%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 08 out. 2025.

INSTITUTO SIGNIFICARE (Brasil) (ed.). **Saúde Mental dos Professores: Um Desafio Urgente na Educação**. 2025. Disponível em: <https://significare.org.br/2025/03/11/saude-mentaldos-professores-um-desafio-urgente-na-educacao/#:~:text=Burnout:%20O%20Vil%C3%A3o%20dos%20Professores,Sentimentos%20de%20fracasso%20e%20impot%C3%Aancia>. Acesso em: 17 out. 2025.

Elaine Patricia Cruz (Brasil) (ed.). **Saúde mental é principal problema para os professores, aponta pesquisa**. 2023.

Disponível em: <https://acervo.canalsaude.fiocruz.br/noticias/noticiaAberta/saude-mentale-principal-problema-para-os-professores-aponta-pesquisa16102023> Acesso em: 19 mar. 2026.

Romênia Mariani (Brasil) (ed.). **Saúde mental dos trabalhadores da educação está em colapso e clama por políticas públicas urgentes**. 2025.

Disponível em: <https://contee.org.br/saude-mental-dos-trabalhadores-da-educacao-estaem-colapso-e-clama-por-politicas-publicas-urgentes/> Acesso em: 19 mar. 2026