

A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES NO CONTEXTO DA SEGURANÇA DO TRABALHO

Stefani Nazaré da Silva¹ – Etec Prof^a Nair Luccas Ribeiro
Luzia Aparecida da Silva Pereira² – Etec Prof^a Nair Luccas Ribeiro

RESUMO

A saúde mental dos professores é um pilar fundamental para garantir um ambiente escolar seguro e produtivo. No entanto, frequentemente, o bem-estar psicológico é ofuscado pela preocupação excessiva com aspectos visíveis da segurança. A proposta “O Reflexo da Mente” busca destacar a relação entre a saúde mental e o desempenho educacional, mostrando como o bem-estar psicológico dos professores influencia diretamente a eficácia de suas práticas pedagógicas.

Este estudo qualitativo explorou os principais fatores que têm afetado a saúde mental dos docentes na rede de ensino de Teodoro Sampaio/SP, revelando que muitos se sentem sobrecarregados e carecem de suporte institucional. Com base nos dados coletados, foi proposto a criação de uma sala de descanso que funcione como um espaço acolhedor e tranquilo, onde os educadores possam relaxar e recuperar suas energias. Essa iniciativa inclui o desenvolvimento de programas de apoio psicológico, treinamentos de conscientização e a promoção de uma cultura que valorize o autocuidado. Ao espelhar a saúde mental na segurança do trabalho, o projeto busca sugerir um ambiente de trabalho que não seja apenas um local de cumprimento de protocolos, mas também um espaço que priorize o bem-estar dos professores, contribuindo para um ambiente escolar mais completo e realmente seguro.

Palavras-chave: Saúde Mental. Saúde do Trabalhador. Docência.

ABSTRACT

Teachers' mental health is a fundamental pillar for ensuring a safe and productive school environment. However, psychological well-being is often overshadowed by an excessive focus on visible aspects of safety. The proposal "The Reflection of the Mind" aims to highlight the relationship between mental health and educational performance, demonstrating how teachers' psychological well-being directly influences the effectiveness of their teaching practices. This qualitative study explored the mental health of teachers in the educational network of Teodoro Sampaio/SP, revealing that many feel overwhelmed and lack institutional support. Based on the collected data, the creation of a rest room was proposed, functioning as a welcoming and peaceful space where educators can relax and recharge. This initiative includes the development of psychological support programs, awareness training, and the promotion of a culture that values self-care. By reflecting mental health in occupational safety, the project seeks to create a work environment that is not only a place for fulfilling protocols but also a space that prioritizes teachers' well-being, contributing to a more comprehensive and truly safe school environment.

Keywords: Mental Health, Worker Health, Teaching.

¹ - Técnico em Segurança do Trabalho – e-mail: stefani.silva102@etec.sp.gov.br

² - Bacharel em Administração de Empresas – e-mail: luzia.pereira2@etec.sp.gov.br – Orientadora

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se tornado uma preocupação cada vez mais relevante no contexto educacional contemporâneo. A profissão docente é marcada por uma série de desafios, entre os quais se destacam o desgaste osteomuscular e os transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo. Esses sintomas de adoecimento têm sido comumente identificados entre os educadores (Barros et al., 2007). Fatores como a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos adequados, a pressão por resultados acadêmicos e a complexidade na gestão de conflitos dentro do ambiente escolar contribuem para o agravamento dessa situação. Além disso, os riscos psicossociais, como o excesso de jornada, a pressão por desempenho e o estresse, são questões que merecem atenção especial. Segundo a Cartilha de Segurança e Saúde nas Escolas (BRASIL, 2020), esses fatores, junto com condições como desrespeito e violência, falta de infraestrutura e baixos salários, contribuem para um ambiente de trabalho emocionalmente exigente.

Apesar do crescente reconhecimento da importância da saúde mental, ainda existem lacunas significativas na implementação de práticas de apoio adequadas nas escolas. Em São Paulo, a saúde mental dos professores tornou-se uma preocupação visível: uma média de 112 professores são afastados diariamente por problemas de saúde mental, totalizando 20.173 afastamentos apenas no primeiro semestre de 2023, o que representa um aumento de 15% em comparação aos anos anteriores (MELLO; JESUS; TV GLOBO; g1, 2023). Muitos professores enfrentam suas dificuldades em silêncio, devido a uma cultura que muitas vezes desconsidera suas necessidades emocionais, levando a um ciclo de desgaste e insatisfação profissional.

Este trabalho surge da necessidade de compreender os desafios enfrentados pelos professores da região de Teodoro Sampaio/ SP, especialmente no que diz respeito ao suporte institucional e às estratégias que utilizam para lidar com o estresse. Embora existam políticas educacionais voltadas para a promoção do bem-estar, a realidade nas escolas frequentemente revela uma falta de ações concretas que efetivamente atendam às demandas emocionais dos educadores.

Diante desse cenário, o objetivo geral desta pesquisa é investigar os principais fatores que afetam a saúde mental dos professores, buscando entender sua percepção sobre o suporte oferecido e as práticas de autocuidado que adotam. Para isso os objetivos específicos, pretende-se analisar as estratégias de resolução de conflitos, a percepção da falta de suporte psicológico e o impacto da saúde mental na eficácia profissional.

A partir dos resultados obtidos, a pesquisa visa propor a criação de uma sala de descanso e apoio psicológico, um ambiente leve que promova o conforto, lazer e relaxamento. Este espaço funcionaria como um refúgio tranquilo em meio à agitação do trabalho, contribuindo para a saúde mental dos educadores e favorecendo um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

A relevância desta pesquisa contribui para a construção de um ambiente educacional que valorize a saúde mental dos professores, promovendo práticas que garantam seu bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade do ensino oferecido. Ao abordar sistematicamente as questões que envolvem a saúde mental no contexto escolar, este estudo destaca a importância de integrar o suporte psicológico como uma prática fundamental e uma responsabilidade da segurança do trabalho.

Reconhecer e tratar os riscos invisíveis que afetam a saúde dos educadores é crucial, pois esses fatores, embora frequentemente negligenciados, influenciam diretamente a vida e o desempenho dos profissionais. Ao final, espera-se que os resultados contribuam para o avanço do conhecimento acadêmico sobre a saúde mental dos professores e para a implementação de estratégias eficazes de suporte psicológico nas escolas, fortalecendo a segurança e o bem-estar no ambiente de trabalho.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Conceito de Saúde Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de lidar com as demandas da vida. Essa definição destaca a importância de ambientes que favoreçam essa condição, fundamentais para o desenvolvimento saudável dos indivíduos. Em um contexto educacional, a saúde mental dos professores é crucial não apenas para seu bem-estar, mas também para a qualidade do ensino que oferecem.

2.2 Fatores que Afetam a Saúde Mental dos Professores

Os educadores enfrentam uma série de desafios que comprometem sua saúde mental, configurando um risco à saúde e segurança no trabalho. Abreu, Coelho e Ribeiro (2016), com base em dados coletados por meio de entrevistas, apontam que o elevado grau de comprometimento e as exigências pessoais excessivas dos docentes são fatores críticos que afetam o bem-estar psicológico, contribuindo diretamente para o desgaste profissional e os

problemas de saúde mental relacionados à profissão.

Libâneo e Oliveira (1998) e Libâneo (2012) destacam que diversos fatores estruturais e organizacionais desempenham um papel importante no desgaste da profissão docente, colocando em risco tanto a saúde quanto a segurança no ambiente de trabalho. A desvalorização da profissão, os baixos investimentos educacionais, as estruturas inadequadas, as pressões da rotina escolar, o elevado número de alunos nas salas de aula e a falta de tempo para planejamento e desenvolvimento profissional são aspectos que intensificam a sobrecarga dos educadores. Esses elementos não apenas afetam a rotina diária dos professores, mas também contribuem para o esgotamento emocional e mental, impactando a saúde psicossocial e, conseqüentemente, a qualidade do trabalho docente.

Segundo Assunção e Oliveira (2009), a exposição contínua a esses fatores de risco no ambiente de trabalho pode levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como estresse crônico, burnout e outros problemas de saúde mental, colocando em risco não apenas a saúde dos professores, mas também a segurança no trabalho. Essas condições afetam a performance profissional e a integridade dos educadores, prejudicando sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira adequada e segura.

2.3 Impactos da Saúde Mental no Ambiente de Trabalho e nas Práticas de Segurança

A saúde mental dos professores tem um impacto direto no ambiente escolar e nas práticas de segurança no trabalho. A Cartilha de Segurança e Saúde nas Escolas (BRASIL, 2020) aponta que ambientes de trabalho emocionalmente exigentes podem resultar em alta rotatividade de professores, absenteísmo e redução na qualidade do ensino. A implementação de práticas de apoio psicológico e a promoção de ambientes seguros são essenciais para mitigar os riscos psicossociais e garantir que os educadores possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e saudável.

A Norma Regulamentadora 17 (NR 17), que trata da ergonomia no ambiente de trabalho, estabelece que as condições de trabalho devem ser adaptadas às características psicofisiológicas dos trabalhadores, com o objetivo de proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente (BRASIL, 2023). O estresse causado pela sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional impactam tanto a saúde mental quanto a saúde física dos educadores, comprometendo sua eficácia no trabalho e seu bem-estar.

Um dos reflexos mais evidentes dessas condições de trabalho são os elevados índices de absenteísmo, que não se relacionam apenas ao estado de saúde do professor, mas também às

condições presentes no ambiente escolar, à organização do trabalho e às formas de desenvolvimento das atividades laborais. Alves, Godoy e Santana (2006) ressaltam que a supervisão deficiente, o empobrecimento das tarefas, a falta de incentivo e de motivação, além das condições insatisfatórias de trabalho, podem ser fatores desencadeantes de absenteísmo, refletindo diretamente nas práticas de segurança e no bom funcionamento das instituições educacionais.

Zaponi e Silva (2009), em suas pesquisas com professores, elencam várias causas do absenteísmo, incluindo a organização e o acompanhamento do trabalho, a excessiva jornada de trabalho, a sobrecarga, comportamentos consolidados nas escolas, insatisfação com o salário e benefícios, descontentamento com o local e estrutura de trabalho, relacionamento com colegas e uma direção ineficiente. Abreu, Coelho e Ribeiro (2016) identificam, por sua vez, quatro principais fontes de estresse para os professores: o comportamento dos alunos, as condições de trabalho, o ambiente e clima escolar, e o nível de supervisão e apoio. Essas condições contribuem para o ambiente escolar se tornar um lugar gerador de tensão, estresse e sofrimento para os profissionais da educação.

Como consequência dessa sobrecarga emocional e física, os educadores sentem-se cada vez menos estimulados pelo trabalho, criando um círculo vicioso de sofrimento, adoecimento e afastamento. Rossi (2010) explica que as manifestações de sofrimento surgem a partir de vivências de sentimentos de tédio, insatisfação, indignidade, inutilidade, desvalorização e desgaste no trabalho. Tais sentimentos não apenas afetam a saúde mental dos docentes, mas também a qualidade da educação oferecida, já que o ambiente de trabalho impacta diretamente o relacionamento com os alunos e o engajamento com o processo pedagógico.

Uma recente decisão judicial determinou que o governo do estado de São Paulo implemente medidas de engenharia de segurança e medicina do trabalho, com ações que envolvem a prevenção e o monitoramento de condições de trabalho, com prazo até o início de 2024 (MELLO; JESUS; TV GLOBO; g1, 2023). Embora essa decisão sublinhe a necessidade urgente de intervenções estruturais para proteger a saúde dos professores, a realidade vivenciada por muitos profissionais ainda reflete a carência de ações efetivas no cotidiano escolar. O investimento em saúde ocupacional, incluindo a implementação de práticas de ergonomia, apoio psicológico e adequação das condições de trabalho, é fundamental para garantir um ambiente escolar saudável e seguro para os educadores.

2.4 Formulário (Google Forms)

Com o objetivo de compreender as condições de trabalho dos professores e suas percepções sobre saúde mental, foi desenvolvido um questionário online utilizando a plataforma Google Forms. Este instrumento de pesquisa, composto por perguntas objetivas, foi elaborado para explorar diversos aspectos da realidade vivenciada pelos educadores, incluindo como lidam com o estresse no ambiente escolar, as estratégias de resolução de conflitos que adotam e a percepção sobre o suporte institucional disponível para lidar com questões relacionadas à saúde mental. A estrutura do questionário permitiu a coleta de dados quantitativos e qualitativos, oferecendo uma visão abrangente das condições de trabalho e do impacto do ambiente escolar na saúde dos professores.

2.5 "Reflexo da Mente" - Sala de Descanso e Apoio Psicológico

A partir dos resultados obtidos na pesquisa, será proposto o projeto "Reflexo da Mente", que visa a criação de uma sala de descanso e apoio psicológico no ambiente escolar. Este espaço foi projetado para oferecer aos educadores um local de conforto, lazer e relaxamento, funcionando como um refúgio onde podem se distanciar da agitação cotidiana do ambiente escolar. A ideia central da sala é proporcionar um ambiente tranquilo, onde os professores possam fazer pausas, reduzir o estresse e reequilibrar suas emoções durante o expediente, promovendo o cuidado da saúde mental no local de trabalho.

A criação de um espaço desse tipo não só garante um local de descanso físico e psicológico, mas também contribui para o fortalecimento da empatia emocional e do suporte mútuo entre os professores. Isso é fundamental para o desenvolvimento de uma cultura organizacional saudável, na qual os educadores se sintam valorizados e apoiados, o que, por sua vez, pode reduzir o risco de burnout e melhorar a qualidade das relações interpessoais no ambiente escolar.

De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o burnout é uma consequência direta do estresse prolongado no trabalho, sendo caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Para mitigar esses riscos, é fundamental criar espaços de recuperação e apoio emocional que possam interromper esse ciclo negativo.

Maslach e Leiter (1997) acreditam que o burnout não é prioritariamente um problema intrínseco à pessoa mas é, fundamentalmente, resultante das características do ambiente social da organização, em que a pessoa exerce as suas funções profissionais, pelo que existe uma forte

relação entre o clima organizacional e o burnout.

Além disso, o bem-estar dos funcionários é um fator essencial para o sucesso de qualquer organização. Como afirma a psicóloga americana Marla Gottschalk (2019, apud MOURA, 2023):

O bem-estar dos funcionários é um fator chave para o sucesso de uma empresa. Quando as pessoas se sentem valorizadas e apoiadas no trabalho, elas são mais motivadas, mais engajadas e mais propensas a permanecer na empresa a longo prazo (2019, apud MOURA, 2023).

Este conceito reforça a importância de criar um ambiente de trabalho que ofereça suporte emocional e social, o que pode contribuir para o aumento da motivação, redução do estresse e, conseqüentemente, para a diminuição do absenteísmo. Espaços como o proposto no projeto "Reflexo da Mente" oferecem não apenas descanso, mas também uma oportunidade para os educadores se reconectarem com sua própria saúde emocional e para fortalecerem os vínculos de apoio mútuo entre colegas.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa caracteriza-se como uma abordagem metodológica mista, combinando as abordagens quantitativa e qualitativa. A abordagem quantitativa foi realizada por meio da aplicação de um questionário distribuído aos professores, com o objetivo de coletar dados sobre a percepção dos docentes em relação à sua saúde mental. Já a abordagem qualitativa foi desenvolvida por meio de uma revisão da literatura, com a busca e seleção de artigos científicos, livros, teses, dissertações e normas técnicas. Essa revisão teve como propósito fundamentar teoricamente os resultados obtidos no questionário, aprofundando a análise sobre os fatores que influenciam a saúde mental dos professores.

O objetivo é explorar a saúde mental dos professores da rede de ensino de Teodoro Sampaio/SP, contribuindo para o entendimento desse tema. A abordagem adotada focou na realidade do tema, que não pode ser quantificada, configurando-se como uma pesquisa exploratória.

Os dados foram coletados por meio de um formulário online, desenvolvido no Google Forms, composto por 11 perguntas direcionadas, elaboradas com o intuito de explorar o tema em profundidade. A pesquisa foi realizada em diversas instituições de ensino do município, incluindo escolas da rede municipal, estadual e particular. Um total de 24 professores

participaram, respondendo ao formulário distribuído nas redes sociais, o que possibilitou uma análise representativa das diferentes realidades educacionais.

4 PROJETO “REFLEXO DA MENTE”

Nos últimos anos, o reconhecimento da importância do bem-estar psicológico dos trabalhadores tem se expandido para além das empresas, alcançando também o ambiente escolar. Inspirado por práticas de organizações que priorizam a saúde mental, como o Google e outras grandes corporações que criam ambientes de trabalho psicologicamente seguros, o projeto "Reflexo da Mente" visa criar um espaço de descanso e apoio psicológico voltado para professores, com o objetivo de promover não apenas o bem-estar, mas também a segurança física e psicológica dos educadores.

A proposta de criar uma sala de descanso vai além de uma simples adaptação física; trata-se de um espaço funcional e acolhedor que contribui diretamente para a segurança do trabalho, já que ambientes sobrecarregados de estresse podem resultar em erros, acidentes e até doenças relacionadas ao trabalho. Como apontado por Avanza (2024), a precarização do trabalho e a intensificação das tarefas escolares têm levado os professores a enfrentar riscos psicossociais elevados, como o burnout, que prejudica não só a saúde mental, mas também a segurança no trabalho. Quando os professores não têm espaços adequados para o autocuidado e o relaxamento, o risco de acidentes aumenta, pois o estresse excessivo prejudica a capacidade de concentração e a tomada de decisões adequadas.

Ao introduzir a sala de descanso, espera-se que os docentes tenham uma opção prática e acessível para momentos de decompressão, reduzindo os níveis de estresse e proporcionando um ambiente mais seguro, tanto mental quanto fisicamente. O espaço proposto, com cores suaves, iluminação natural e plantas, favorece a desconexão das pressões do dia a dia, criando um ambiente de acolhimento. Elementos de lazer, como livros, revistas e música ambiente, não apenas proporcionam momentos de relaxamento, mas também incentivam práticas de autocuidado, que, segundo Maslach et al. (2001), são fundamentais para a prevenção do burnout.

Figura 1 - Sala de Descompressão



Fonte: QUADDO, Arquitetura Corporativa. Disponível em:
<https://quadoo.com.br/sala-de-descompressao-o-que-e-preciso-de-uma/>.

A arquiteta Lane Rick, responsável por projetos inovadores de ambientes de trabalho, destaca a importância de criar espaços onde os colaboradores possam “mentalmente ou emocionalmente escapar” do estresse diário. Para os professores, tais espaços não é apenas um benefício para o bem-estar, mas também uma medida de segurança, já que reduz os riscos de condições de saúde que podem levar a licenças médicas, ausências e até acidentes decorrentes de exaustão física e mental.

Outro ponto importante é o apoio institucional e a liderança que desempenham papel crucial na promoção da saúde mental e na criação de um ambiente de trabalho seguro. Diretores e gestores escolares devem ser proativos na criação de políticas de segurança que incluam medidas de cuidado psicológico, como a implementação de horários flexíveis e a promoção de práticas de autocuidado, como sugerido pelo Ministério da Economia (2020). Tais práticas, quando adotadas de forma eficaz, não apenas favorecem a saúde emocional dos docentes, mas também contribuem diretamente para um ambiente de trabalho mais seguro.

A discussão sobre saúde mental no ambiente escolar deve ser contínua e abrangente, envolvendo todos os membros da comunidade educacional. Pais, alunos e a sociedade em geral precisam ser incluídos nesse diálogo, compreendendo a saúde mental como uma responsabilidade coletiva. Ao se unirem em torno desse objetivo, será possível construir um ambiente escolar que valorize a saúde mental dos professores, refletindo em um ensino de maior qualidade e em um clima escolar mais saudável.

Portanto, ao adotar a sala de descanso e desconpressão, não estamos apenas oferecendo uma opção de bem-estar, mas sim criando um espaço que ativamente contribui para a segurança do trabalho docente. O conceito de segurança no trabalho vai além da ergonomia física, abrangendo também os riscos psicossociais que, se não tratados, podem resultar em falhas de desempenho, acidentes e doenças ocupacionais. O projeto "Reflexo da Mente" é uma proposta alinhada com as boas práticas de segurança e saúde no trabalho, que reconhece a saúde mental como um pilar fundamental para a prevenção de riscos e a melhoria da qualidade do ensino.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa aplicada aos docentes do município de Teodoro Sampaio/SP, revelou dados significativos sobre a saúde mental no ambiente escolar.

Ao serem questionados sobre como avaliavam sua saúde mental no trabalho, 67% dos entrevistados relataram sentir-se "muito sobrecarregados". Essa sobrecarga foi associada à carga excessiva de trabalho, o que impacta negativamente na saúde mental dos educadores. Nesse sentido, o estudo da Fundacentro (2023) reforça essa percepção, apontando que a sobrecarga de trabalho é um fator crítico para o desenvolvimento de distúrbios mentais entre os professores, como síndrome de burnout e estresse.

Quando indagados sobre como lidam com situações de conflito, as respostas foram variadas. Aproximadamente 38% dos participantes afirmaram que buscam resolver os problemas conversando calmamente, enquanto cerca de 42% utilizam outras estratégias. Esses dados indicam uma diversidade de abordagens na resolução de conflitos, refletindo a adaptabilidade dos docentes em situações desafiadoras, ao mesmo tempo em que evidenciam a falta de orientação adequada para esses profissionais.

Esse cenário reflete a escassez de apoio formal e estruturado, o que leva muitos docentes a recorrerem a estratégias informais de resolução, como a mediação entre colegas, muitas vezes sem o devido respaldo institucional. A escassez de treinamento ou orientação para gestão de conflitos nas escolas pode contribuir para o desgaste emocional dos profissionais.

Cerca de 68% dos entrevistados relataram que a instituição em que trabalham não oferece suporte suficiente para a saúde mental. Essa ausência de apoio institucional é uma preocupação expressa por muitos educadores, ressaltando a necessidade de uma abordagem mais robusta e efetiva por parte das escolas. A falta de suporte para lidar com questões de saúde mental é um dos principais fatores que contribuem para o aumento de afastamentos entre os docentes, conforme também aponta o estudo da Fundacentro.

Para aliviar o estresse e promover o bem-estar no ambiente de trabalho, cerca de 34% dos docentes fazem pausas regulares durante a jornada, enquanto 59% utilizam outras estratégias, como práticas de autocuidado, exercícios físicos ou técnicas de relaxamento. Essas práticas, embora úteis, são frequentemente insuficientes frente à pressão constante enfrentada pelos professores. A pesquisa de Schaufeli et al. (2001) sobre síndrome de burnout demonstra que as estratégias de autocuidado podem aliviar o estresse a curto prazo, mas não resolvem as questões estruturais que geram a sobrecarga de trabalho.

Apesar de todos os participantes reconhecerem a importância da saúde mental, é evidente que essa questão é frequentemente negligenciada, refletida na ausência de programas de apoio psicológico e na falta de recursos institucionais como fatores que contribuem para o aumento do estresse e do absenteísmo entre os professores. Conforme indicado nas respostas, essas diretrizes ainda não estão bem enraizadas e não recebem a devida atenção nas práticas institucionais.

Todos os professores entrevistados relataram já ter enfrentado situações de sobrecarga emocional. De acordo com uma reportagem publicada pela USP (2024), Rinaldo Voltolini e Marcelo Afonso Ribeiro destacam fatores como a falta de autonomia no trabalho, a pressão por resultados e o impacto das novas tecnologias como contribuintes para o aumento do estresse entre os professores — um cenário que também foi identificado na pesquisa realizada em Teodoro Sampaio/SP. A maioria dos respondentes sugeriu a flexibilização das demandas de trabalho e a implementação de programas de apoio psicológico como medidas essenciais para mitigar esses problemas. Além disso, os profissionais reconhecem que a saúde mental influencia diretamente seu desempenho, evidenciando a interdependência entre o bem-estar emocional e a eficácia profissional.

Por fim, os docentes acreditam que as instituições abordam o tema da saúde mental de maneira parcial, evidenciando uma lacuna significativa que precisa ser preenchida. Essa percepção reforça a urgência de ações concretas e abrangentes para garantir que a saúde mental dos professores seja uma prioridade nas escolas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados e discussões apresentadas, salienta-se que a saúde mental dos professores é um fator crucial não apenas para o bem-estar dos educadores, mas também para a qualidade do ensino oferecido. A pesquisa demonstrou que, embora muitos docentes se esforcem para gerenciar o estresse e a pressão do trabalho escolar, as instituições de ensino ainda carecem de um suporte robusto que promova a saúde mental de maneira eficaz.

De acordo com a Fundacentro (2023), "não há, por exemplo, como melhorar o desempenho dos professores em termos pedagógicos se eles não estiverem bem de saúde, assim como não há condições adequadas para a promoção da sua saúde se eles não estiverem conseguindo realizar seu trabalho". Essa afirmação reflete a ideia central de que a promoção da saúde mental no ambiente escolar é fundamental para garantir um desempenho pedagógico eficaz e sustentável.

As respostas dos docentes evidenciam a variedade de estratégias utilizadas para lidar com o estresse, mas também destacam a insuficiência de apoio institucional. Isso reforça a necessidade urgente de se implementar espaços de desconpressão e apoio psicológico, como a sala proposta neste estudo, que visa proporcionar momentos de descanso e recuperação para os professores em meio à pressão constante.

Além disso, a pesquisa reforça a importância de uma mudança cultural nas escolas, onde a saúde mental dos docentes deve ser tratada como uma prioridade. Para isso, é essencial que as escolas não apenas reconheçam os desafios enfrentados pelos professores, mas também adotem práticas de gestão do estresse e da saúde mental que integrem a segurança do trabalho no contexto educacional. Como apontado por Alves et al. (2006) e Assunção e Oliveira (2009), a intensificação do trabalho docente está diretamente relacionada a problemas de saúde mental, como burnout, ansiedade e depressão. O desenvolvimento de programas de apoio psicológico e de capacitação para os educadores é uma estratégia fundamental para mitigar esses riscos.

Além disso, conforme sugerido por Lane (2020) e corroborado pelo projeto "Reflexo da Mente", a criação de um ambiente físico que favoreça a desconpressão, como a sala de descanso proposta, pode ser um passo importante para garantir que os professores se sintam valorizados e apoiados. O ambiente escolar precisa ser transformado em um espaço que não apenas favoreça o aprendizado, mas que também promova a saúde e o bem-estar dos profissionais que o tornam possível.

Por fim, a saúde mental dos educadores deve ser considerada como um pilar essencial para a construção de um ambiente escolar saudável e seguro. A implementação de espaços como salas de descanso, programas de apoio psicológico e ações de sensibilização sobre o cuidado com a saúde mental são medidas imprescindíveis para garantir que os professores possam desempenhar suas funções de forma plena, sem prejuízo para sua saúde e qualidade de vida. Com isso, a educação pode ser mais eficaz e o ambiente escolar, mais acolhedor e saudável, beneficiando todos os envolvidos, desde os educadores até os alunos.

REFERÊNCIAS

ALVES, M.; GODOY, S.; SANTANA, D. **Motivos de licenças médicas em um hospital de urgência-emergência.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 59, n. 2, p. 195-200, 2006. DOI: 10.1590/S0034-71672006000200014.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. **Intensificação do trabalho e saúde dos professores.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 346-353, 2009. DOI: 10.1590/S0101-73302009000200003.

AVANZA, Marcia (supervisão). **Condições de trabalho impactam na saúde mental de docentes.** Jornal da USP no Ar, 9 jan. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=714798>. Acesso em: 13 nov. 2024.

Barros, M. E., Zorzal, D. C., Almeida, F. S., Iglesias, R. Z., & Abreu, V. G. V. (2007). **Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida.** *Trabalho, Educação e Saúde*, 5(1), 103-123. <https://doi.org/10.1590/S1981-77462007000100005>.

BRASIL. Ministério da Economia. **Cartilha de Segurança e Saúde nas Escolas.** Brasília, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-no-trabalho/dia-nacional-de-seguranca-e-saude-nas-escolas-1/2020/2020_cartilha_seguranca_e_saude_nas_escolas.pdf. Acesso em: 18 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 18 out. 2024.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 17 – **Ergonomia.** Atualizada em 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-17-atualizada-2023.pdf>. Acesso em: 16 out. 2024.

DE ABREU, M. A. G. M.; ÁVILA DANTAS COELHO, M. T.; LORDELO DE SALES RIBEIRO, J. L. **Percepção de professores universitários sobre as repercussões do seu trabalho na própria saúde.** Revista Brasileira de Pós-Graduação, [S. l.], v. 13, n. 31, 2017. DOI: 10.21713/2358-2332.2016.v13.1155.

FUNDACENTRO. **Seminários: Precarização, adoecimento & caminhos para a mudança.** Mês dos docentes. Professores enfrentam transtornos mentais, distúrbios de voz e violência. Questões são discutidas em evento da Fundacentro. Disponível em: http://arquivosbiblioteca.fundacentro.gov.br/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/HNR4SCAXA4Q6G9GXGF8T9NVHSVT234.pdf. Acesso em: 13 nov. 2024.

MELLO, Zelda; JESUS, Cleber. **112 professores são afastados por dia em SP por problemas de saúde mental; aumento de 15% em 2023.** *g1*, São Paulo, 05 set. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/09/05/112-professores-sao-afastados-por-dia-em-sp-por-problemas-de-saude-mental.ghtml>. Acesso em: 28 out. 2024.

LANE, Eric. **See the hypnotic meditation rooms Google plans to add to every office.** Fast Company, 2020. Disponível em: <<https://www.fastcompany.com/90585628/see-the-hypnotic-meditation-rooms-google-plans-to-add-to-every-office>>. Acesso em: 01 nov. 2024.

LIBÂNEO, J. C. (2012). **O dualismo perverso da escola pública brasileira: escola do conhecimento para os ricos, escola do acolhimento social para os pobres.** Educação e Pesquisa, 38(1), 13-28. Recuperado de: <<https://www.scielo.br/j/ep/a/YkhJTPw545x8jwpGFsXT3Ct/?format=pdf&lang=pt>>

LIBÂNEO, J. C.; OLIVEIRA, J. F. (1998). **A educação escolar: sociedade contemporânea.** Revista Fragmentos de Cultura, 8(3), 597-612.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. *Job burnout.* Annual Review of Psychology, v. 52, p. 397-422, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

MOURA, Fernanda Rissi. **A importância do bem-estar no ambiente de trabalho.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Administração) – Instituto Federal de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/14248/1/tecnico_em_administracao_2023_1_fernanda_rissi_moura_a_importancia_do_bem_estar_no_ambiente_de_trabalho.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2024.

PEREIRA, A.S., et al. (2018). **Metodologia da Pesquisa Científica.** Santa Maria, RS. UAB/NTE/U

QUADRO. **Sala de descompressão: o que é e o que é preciso para uma? Quadoo, 2024.** Disponível em: <<https://quadoo.com.br/sala-de-descompressao-o-que-e-preciso-de-uma/>>. Acesso em: 01 nov. 2024>.

ROSSI, E. **Psicodinâmica do trabalho: um olhar sobre a saúde do trabalhador.** In: PANTOJA, M.; CAMÕES, M.; BERGUE, S. (Orgs.), *Gestão de Pessoas: bases teóricas e experiências no setor público*, Capítulo VI, p. 301-315. Brasília: ENAP, 2010.

SILVA, Ana Beatriz. **Deadline 5/01: condições de trabalho impactam na saúde mental de docentes.** Jornal da USP, 9 jan. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/deadline-5-01-condicoes-de-trabalho-impactam-na-saude-mental-de-docentes/>. Acesso em: 01 nov. 2024.

ZAPONI, M.; SILVA, R. **Absenteísmo docente: uma análise diagnóstica da Rede Estadual de Ensino de Pernambuco.** In: ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE POLÍTICA E ADMINISTRAÇÃO DA EDUCAÇÃO – ANPAE (Org.), *Anais do XXIV Simpósio Brasileiro de Política e Administração da Educação*, Cadernos ANPAE n° 08, Vitória, ES, 2009. Recuperado de: <<https://www.anpae.org.br/simposio2009/215b.pdf>>.

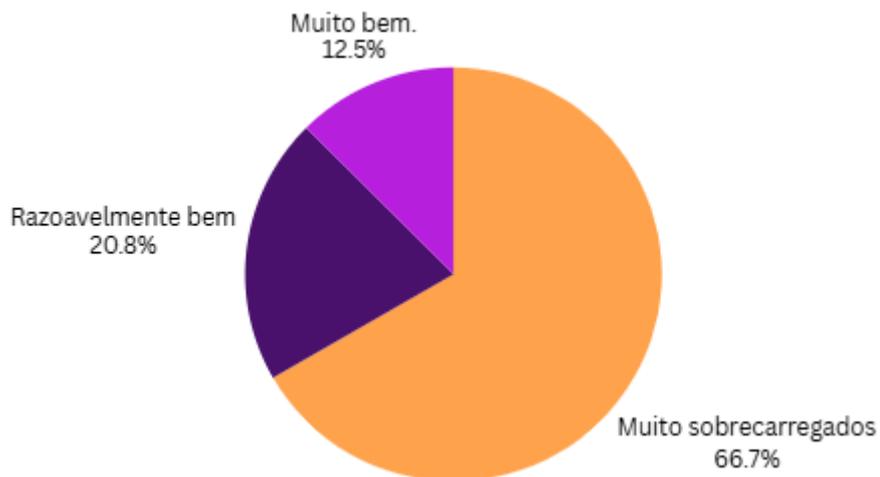
APÊNDICE - RESULTADO DO FORMULÁRIO

1. Em qual instituição de ensino você leciona?

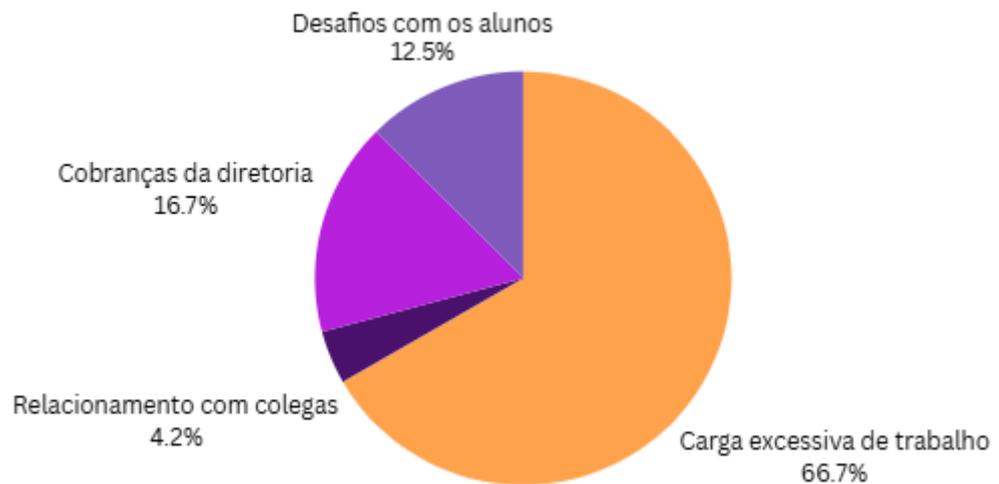
24
Respostas

Respostas Mais Recentes
"Projeto Educar"
"EMEF Prefeito Paulo Alves Pires."
"Projeto Educar"

2. Como você avalia a sua saúde mental no trabalho?



3. Quais dos seguintes fatores de estresse mais impactam sua saúde mental



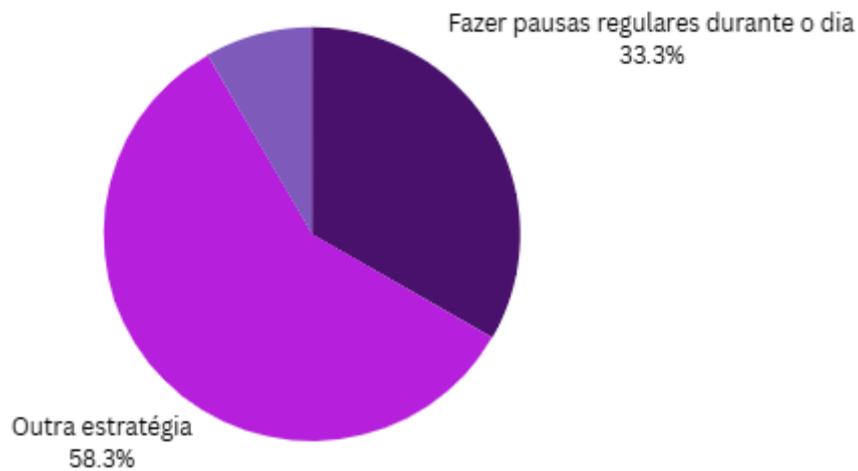
4. Como você costuma lidar com situações de conflito no ambiente escolar



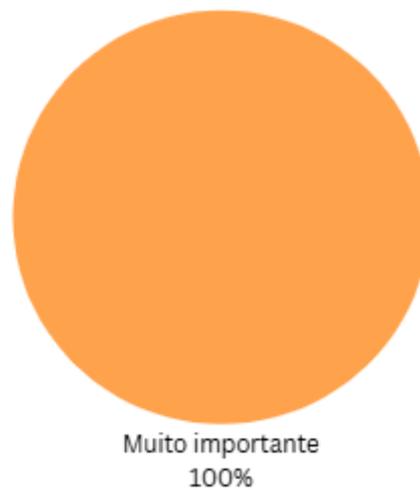
5. Você acredita que a instituição oferece suporte suficiente para a sua saúde mental?



6. Quais das seguintes estratégias você utiliza para promover seu bem estar emocional no ambiente de trabalho?



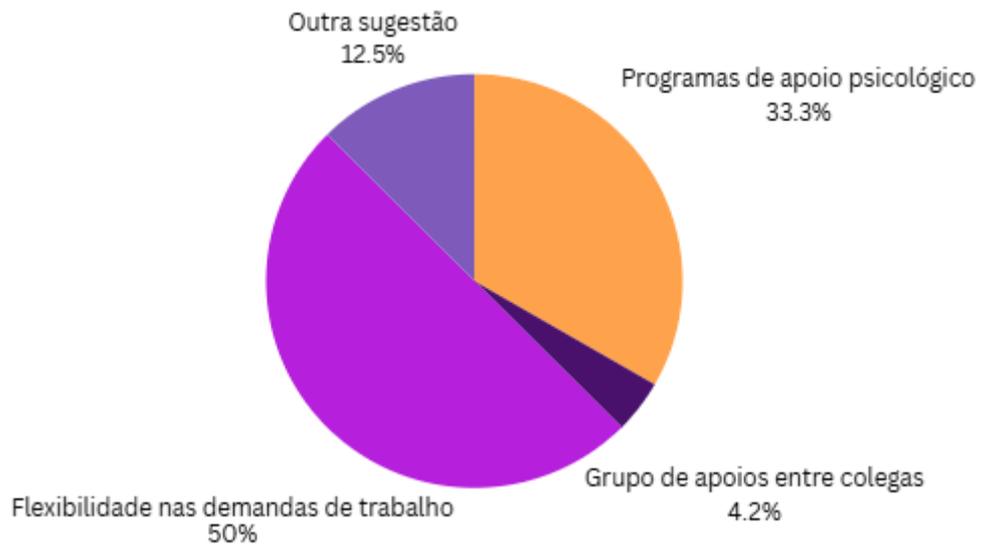
7. Qual a importância da saúde mental dos professores para o desempenho dos alunos?



8. Já enfrentou situações de sobrecarga emocional no trabalho? Como lidou com isso?



9. O que você sugere para promover um ambiente emocionante saudável para os professores?



10. Como você percebe a sua relação entre saúde mental e desempenho profissional?



11. A saúde mental dos professores é algo em que você acredita que a instituição aborda de forma eficaz?

