



**ETEC IRMÃ AGOSTINA EXTENSÃO CEU CIDADE DUTRA**

**Curso Técnico em Recursos Humanos**

**JACQUELINE PROCÓPIO PYRAMO**

**JUAN LUCIO SANTOS FERREIRA**

**MARINA UCHOAS DA SILVA**

**O IMPACTO DA SAÚDE EMOCIONAL  
NOS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA  
EDUCAÇÃO**

**São Paulo**

**2025**

**JACQUELINE PROCÓPIO PYRAMO  
JUAN LUCIO SANTOS FERREIRA  
MARINA UCHOAS DA SILVA**

**O IMPACTO DA SAÚDE  
EMOCIONAL NOS PROFISSIONAIS  
DA ÁREA DA EDUCAÇÃO**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso Técnico em  
Recursos Humanos da Etec Irmã Agostina,  
orientado pelo Prof. Magdo Martins Silvério,  
como requisito parcial para obtenção do  
título de Técnico em Recursos Humanos.**

**São Paulo**

**2025**

**JACQUELINE PROCÓPIO PYRAMO  
JUAN LUCIO SANTOS FERREIRA  
MARINA UCHOAS DA SILVA**

**O IMPACTO DA SAÚDE  
EMOCIONAL NOS PROFISSIONAIS  
DA ÁREA DA EDUCAÇÃO**

Aprovada em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Conceito: \_\_\_\_\_

Banca de Validação

\_\_\_\_\_  
Professor: .....

Etec Irmã Agostina - Extensão

Orientador

\_\_\_\_\_  
Professor.....

Etec Irmã Agostina - Extensão

\_\_\_\_\_  
Professor .....

Etec Irmã Agostina - Extensão

São Paulo

2025

## DEDICATÓRIA

*Dedicamos este trabalho a todos os nossos professores e familiares que  
contribuíram de forma significativa na nossa jornada.*

## AGRADECIMENTOS

*Agradecemos, primeiramente à Deus*

*Aos nossos familiares que nos apoiaram e não nos deixaram desistir.*

*Aos nossos colegas que fizeram parte dessa jornada, a todos professores, somos gratos por disponibilizarem as aulas para conseguirmos progredir com o trabalho, ao professor César pelas dicas de melhoria e em especial ao nosso professor Magdo Silvério, por todo o apoio e orientação durante o nosso curso para conclusão desse trabalho.*

## EPÍGRAFE

*“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.”*

(Nelson Mandela)

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto da saúde emocional nos profissionais da área da educação, com foco nos aspectos que influenciam o bem-estar psicológico desses trabalhadores. A pesquisa foi desenvolvida com abordagem quantitativa, por meio da aplicação de questionários a docentes atuantes em instituições públicas e privadas. O estudo buscou identificar a frequência de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade, sobrecarga de trabalho e outros indicadores emocionais que afetam o cotidiano profissional. Os dados foram obtidos por uma pesquisa de campo, organizados em gráficos, permitindo uma visão ampla das percepções dos participantes sobre sua saúde emocional no ambiente educacional. Portanto, por meio das pesquisas realizadas e método qualitativo mencionados anteriormente, a hipótese levantada no início do trabalho, seria de que o desrespeito, a sobrecarga de trabalho e o baixo salário são os principais fatores que afetam a saúde emocional dos profissionais da educação, prejudicando o desempenho dos estudantes.

**Palavras-chave:** Saúde emocional. Educação. Estresse ocupacional. Professores. Saúde mental.

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to analyze the impact of emotional health on education professionals, focusing on the aspects that influence their psychological well-being. The research was carried out using a quantitative approach, through the application of questionnaires to teachers working in public and private institutions. The study sought to identify the frequency of symptoms related to stress, anxiety, work overload and other emotional indicators that affect professional daily life. The data was obtained through a field survey and organized in graphs, allowing a broad view of the participants' perceptions of their emotional health in the educational environment. Therefore, through the research carried out and the qualitative method mentioned above, the hypothesis raised at the beginning of the work would be that disrespect, work overload and low pay are the main factors affecting the emotional health of education professionals, harming student performance.

Keywords: Emotional health. Education. Occupational stress. Teachers. Mental health.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Professores Readaptados em São Paulo.....	
Figura 2 – Professores do Brasil.....	

## LISTA DE GRAFICOS

Gráfico 1 - O que mais te desgasta fisicamente e emocionalmente no âmbito escolar?...33	33
Gráfico 2 - Quais desses fatores você sente que mais afeta sua saúde?.....35	35
Gráfico 3 - O estresse afeta suas relações com alunos e colegas de profissão?.....36	36
Gráfico 4 - Você se sente emocionalmente esgotado(a) ao final da maioria dos dias de trabalho?.....37	37
Gráfico 5 - A carga horária de trabalho semanal afeta negativamente sua saúde física?.38	38
Gráfico 6 - O que você faz para amenizar os impactos da rotina de trabalho?.....39	39
Gráfico 7 - Você já participou ou participa de algum programa institucional voltada à saúde mental ou bem-estar voltado aos profissionais da educação?.....40	40
Gráfico 8 - Com que frequência sua instituição oferece capacitações ou programas relacionados à saúde física e mental?.....41	41
Gráfico 9 - O estresse constante no ambiente escolar tem contribuído para o aumento de afastamentos por questões de saúde entre os profissionais?.....42	42
Gráfico 10. A sobrecarga de trabalho e as cobranças excessivas impactam diretamente na minha saúde física e emocional?.....43	43

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAS - Comissão de Assuntos Sociais  
Cfr - Confer, confere ou consulte  
Et al. - E outros  
INEE - Interinstitucional para a Educação em Emergências  
IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada  
OMS - Organização Mundial da Saúde  
ONG - Organização Não Governamental  
PE - Pernambuco  
PL - Projeto de Lei  
PT - Partido dos Trabalhadores  
S.d - Data não foi especificada.  
SciELO - Scientific Electronic Library Online  
SPC - suportador de pressão do cérebro  
SUS - Sistema Único de Saúde  
TCC - Trabalho de Conclusão do Curso  
RH - Recursos Humanos  
G1 - Portal de notícias da Globo  
Forms - Formulários  
Afya - "Saúde e bem-estar" em suaíli, uma língua africana

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	13
1.1. Problematização.....	13
1.2. Objetivos Gerais. ....	14
1.3. Objetivos Específicos .....	14
1.4. Justificativa .....	14
1.5. Hipótese.....	15
1.6 Pertinência.....	16
1.7 Relevância .....	16
1.8 Viabilidade .....	17
2. METODOLOGIA .....	17
REFERENCIAL TEÓRICO .....	18
3. Saúde Mental na Cultura Organizacional .....	18
3.1 Saúde Mental no Trabalho.....	19
3.1.2. A importância do cuidado com a saúde mental .....	20
3.2 Saúde Física a Importância da Prática de Atividade Física .....	20
3.2.1. Saúde Física os Benefícios do Trabalhador Manter o Corpo Ativo .....	21
3.2.2. Saúde Física Falta da Prática de Atividade Física para o Trabalho.....	22
4. ESTRESSE CRÔNICO .....	22
4.1 Influência do estresse crônico no ambiente educacional.....	23
4.1.1. Causas do estresse crônico nos profissionais da educação.....	24
4.2. Adoecimento dos profissionais da Educação .....	25
5. SAÚDE EMOCIONAL .....	26
5.1.1. A importância da saúde emocional.....	27
5.2 O impacto no dia -a dia dos profissionais da educação.....	28
5.2.1 A influência da saúde emocional na prática pedagógica dos educadores.....	28
6.O que são programas do governo? .....	29
6.1. O que são políticas de educação?.....	30
6.1.1 A importância da política de educação nas escolas .....	31
6.2 O que são políticas de saúde .....	31
6.2.1 Políticas de Saúde para professores de educação.....	32
7.DISSCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	33
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	43
REFERÊNCIAS .....	44
APÊNDICE .....	51

## **1. INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, a saúde emocional dos profissionais da educação tem se tornado pauta recorrente nos debates sobre qualidade de vida no ambiente de trabalho. O contexto escolar, antes visto como um espaço exclusivamente voltado à formação acadêmica, passou a ser também um ambiente de constantes pressões emocionais e sobrecarga profissional. Esses fatores vêm contribuindo diretamente para o adoecimento físico e mental dos docentes, que enfrentam situações como estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout e dores musculares, comprometendo não apenas seu desempenho, mas também sua qualidade de vida.

A rotina exaustiva, aliada à desvalorização profissional, à ausência de salários justos, ao desrespeito por parte de alunos e, em alguns casos, até de seus responsáveis, bem como à alta demanda de trabalho imposta pelo sistema educacional, são alguns dos elementos que acentuam o desgaste emocional desses profissionais. Essa realidade, observada tanto em relatos cotidianos quanto em dados de afastamentos por motivos psicológicos, levanta uma preocupação legítima: o que acontecerá com a formação das futuras gerações caso não se volte o olhar para o bem-estar desses educadores?

A relevância do tema reside justamente na necessidade urgente de discutir a saúde mental no ambiente escolar e sua relação direta com a qualidade do ensino. Educadores emocionalmente equilibrados possuem melhores condições de atuar de forma positiva na formação intelectual e humana dos alunos. Por outro lado, o adoecimento desses profissionais compromete significativamente o processo educacional, afetando não apenas o rendimento escolar, mas também o desenvolvimento social e emocional dos estudantes.

### **1.1 PROBLEMATIZAÇÃO**

Notoriamente vimos cada vez mais profissionais da educação sofrer com a falta da saúde mental, com base no que vimos no nosso dia a dia e relatado por parentes e amigos da área da educação, percebemos esse número de afastamento de profissionais cada vez maior, isso causa preocupação e insegurança para com o futuro. Nossos

irmãos, amigos, filhos precisam desses profissionais da educação para que o desenvolvimento humano aconteça. O que irá acontecer com a geração futura se perder esse olhar para com esses “Mestres”?

## **1.2 OBJETIVOS GERAIS**

Analisar as maiores causas de transtornos que afetam a saúde físicas e mentais nos profissionais da educação, bem como, os programas e políticas de educação e saúde que minimizem seus impactos.

## **1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Examinar os principais fatores que afetam fisicamente e mentalmente os profissionais da educação.
- Identificar a influência do estresse crônico sobre o ambiente educacional e o adoecimento dos trabalhadores.
- Compreender como a saúde emocional impacta no dia-a-dia os profissionais da educação.
- Analisar os programas e políticas de educação e saúde dos profissionais da área de educação.

## **1.4 JUSTIFICATIVA**

O motivo pela qual levou o nosso grupo a escolher o tema “O impacto da saúde emocional nos profissionais da área da educação” veio da preocupação da alta escassez e a crescente inquietação com o estado mental dos professores, num cenário escolar cada vez mais complexo. Ser educador vai além de um chamado; é uma tarefa que requer força, empatia, compaixão e um comprometimento enorme. Entretanto, o corpo docente vem enfrentando altos problemas como tensões, estresse crônico, ansiedade, esgotamento e burnout, razões pelas quais podem prejudicar não só sua saúde emocional, mas também a qualidade do aprendizado e o progresso dos alunos.

Debater sobre a saúde emocional dos educadores, é de suma importância, pois esse assunto impacta diretamente o clima organizacional no ambiente escolar e a formação das futuras gerações. Educadores que cuidam da sua saúde mental estão

mais aptos para motivar e inspirar seus alunos, gerando um ambiente mais amigável e mais acolhedor para aprendizado. Por outro lado, a ausência de suporte emocional pode levar a uma redução na eficácia do ensino, além de afetar de forma negativa nas relações interpessoais dentro do âmbito escolar.

Essa temática é relevante para diversos públicos educadores, gestores escolares, criador de políticas públicas e sociedade em geral. Para os educadores reconhecer sua própria vulnerabilidade é essencial para buscar apoio e recursos que ajudem a cuidar da sua saúde mental. Para os gestores e formuladores de políticas, é fundamental notar a importância de criar programas de apoio psicológico e ações que favoreçam um espaço saudável e acolhedor nas escolas.

Através deste TCC, pretendemos alcançar resultados significativos por meio da pesquisa e análise das condições emocionais enfrentadas pelos profissionais. Nossa análise irá incluir formulários de questões quantitativa com o corpo docente, bem como referenciais teóricos sobre o tema. Com isso esperamos promover uma análise crítica sobre as práticas atuais na educação que priorizem o bem-estar emocional dos docentes.

Desta maneira, não pretendemos apenas aumentar a conscientização sobre a saúde emocional dos profissionais da educação, mas também estimular uma conversa construtiva entre todos os envolvidos na formação educacional. Acreditamos que essa discussão é fundamental para garantir um futuro mais saudável e produtivo tanto para os educadores quanto para seus alunos.

## **1.5 HIPÓTESE**

Os profissionais da educação estão ficando cada vez mais doentes com a sobrecarga de trabalho, podendo desencadear problemas físicos e mentais, como estresse, ansiedade, depressão, síndrome de burnout e dores musculares.

Esses profissionais têm se sentindo cada vez mais desvalorizados, com a falta de respeito por parte dos alunos, alguma das vezes pelos pais de alunos e na ausência de salários justos, e o excesso de demanda do sistema de ensino, isso contribui para o

agravamento.

## 1.6 PERTINÊNCIA

A definição do nosso assunto, surge pertinência na área de Recursos Humanos, pois ela está relacionada com as aulas teóricas e práticas sobre o quanto é importante a saúde emocional na vida profissional, que foi estudado no decorrer da formação. Além disso, essa temática está em pauta e fundamental para os profissionais de RH, pois lidam com o bem-estar dos funcionários, proporcionando uma compreensão crítica, fazendo-o refletir, e o desenvolvimento de planos implementáveis. Dessa maneira, a pesquisa oferece um aumento no conhecimento acadêmico e o aprimoramento das práticas no campo de Recursos Humanos.

## 1.7 RELEVÂNCIA

A relevância de falarmos sobre esse assunto, contribui para a formação de profissionais mais preparados na área de Recursos Humanos, posto que esse estudo investiga os impactos da saúde emocional dos educadores. Esse problema que está em alta nos últimos anos devido ao aumento do índice de casos de estresse, esgotamento, ansiedade e o afastamento por motivos emocionais no ambiente escolar.

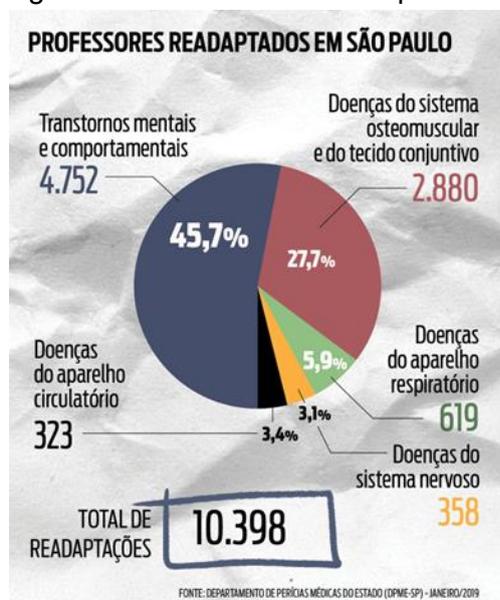
Segundo dados obtidos pela TV Globo, por meio da Lei de Acesso à Informação, e divulgados em reportagem do G1 (2023), cerca de 112 professores são afastados por dia no estado de São Paulo por problemas relacionados à saúde mental, o que representa um aumento de 15% em relação ao ano anterior.

“Os estudos têm mostrado que as principais necessidades de afastamento para tratamento de saúde dos professores são os transtornos mentais. Quando olhávamos esses estudos há cinco anos, eles apontavam prevalência maior de adoecimento vocal. Mas isso está mudando. Hoje os transtornos mentais já têm assumido a primeira posição em causa de afastamento de professores das salas de aula” (SILVA, 2023).

Tendo em vista essa mudança apontada por Silva (2023), reforçando como os transtornos

mentais têm impactado diretamente a atuação dos docentes. Nesse sentido, o gráfico abaixo ilustra esse cenário, apresentando dados sobre as principais causas de afastamento e readaptação funcional entre professores no estado de São Paulo.

Figura 1 – Professores Readaptados em São Paulo



Fonte: R7 Estúdio, 2019

A partir dessas informações e análise de dados, observa-se que este problema não contribui apenas para a qualificação de profissionais mais cientes, mas também para a elaboração de estratégias e implementações que irão ajudar a saúde mental no ambiente organizacional.

## 1.8 VIABILIDADE

Com o aumento da violência e desrespeito nas salas de aula, o professor e o corpo docente se sobrecarrega afetando a dinâmica de sala de aula, acarretando em peso na saúde mental e física, aqui serão apresentados as causas mais comuns e os aspetos.

## 2. METODOLOGIA

Este estudo baseou-se em um método quantitativo de pesquisa, para uma análise estatística de dados, medir e analisar fenômenos por meio de uma pesquisa de campo, vamos usar desse método para contabilizar os dados e resultados conforme nossos objetivos.

“A pesquisa quantitativa é aquela onde o(a) pesquisador(a) vai analisar uma quantidade de dados de uma amostra, onde as informações serão expressas em termos numéricos e serão tratadas e entendidas por meio do uso de técnicas de análise estatística.” (MACHADO, 2023)

“É comum o uso de formulários, questionários de múltiplas escolhas e entrevistas individuais para a reunião dos dados. Esses métodos permitem uma maior objetividade nas respostas, sendo que o entrevistado fica limitado a escolher entre as alternativas propostas em que mais se enquadra.” (EQUIPE DO SIGNIFICADOS, s.d.)

A metodologia na forma de abordagem quantitativa, foi desenvolvida através de um formulário com questionário de múltipla escolha enviada por e-mail, em link de um Forms, contando a participação dos profissionais da educação, para respondê-las.

## **REFENCIAL TEÓRICO:**

### **3. Saúde Mental na Cultura Organizacional**

Uma cultura organizacional que valorize a saúde mental é essencial para a criação de um ambiente de trabalho mais humano. Quando as empresas incentivam líderes e colaboradores de todos os níveis hierárquicos a falar abertamente sobre suas dificuldades, sem medo de retaliação, criam uma cultura de apoio e transparência.

“Cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho é um tema urgente que demanda a atenção de todos os envolvidos – colaboradores, líderes e empresas – para articular e colocar à disposição recursos que apoiem a qualidade de vida dos trabalhadores e gerem impacto positivo para a empresa. Construir uma cultura organizacional respeitosa e

Com o corpo docente sendo cada vez mais cobrado por diversas partes, tanto organizacional quanto pela sociedade e de forma mais crescente, o educador vem acumulando mais atribuições além das já exercidas, trazendo um desencorajamento nos orientadores e acarretando no descontentamento dos profissionais e sobrecargas.

De acordo com Tostes (2018), mesmo com a desvalorização crescente da profissão, os professores têm acumulado funções que antes eram atribuídas a outras instituições, como a família, o que resulta em sobrecarga e desqualificação do seu trabalho.

### **3.1 Saúde Mental no trabalho**

A saúde mental no trabalho refere-se ao equilíbrio emocional dos colaboradores diante das exigências e condições do ambiente profissional. Um ambiente saudável contribui para o bem-estar, a produtividade e a qualidade de vida.

Segundo o SPC Brasil (2024), a saúde mental no trabalho está ligada ao bem-estar psicológico dos colaboradores, sendo influenciada diretamente pelas condições e pelo ambiente em que exercem suas atividades profissionais.

A saúde mental no ambiente de trabalho está diretamente ligada ao equilíbrio emocional dos colaboradores diante das pressões e condições do dia a dia. Quando bem cuidada, contribui para o bem-estar, produtividade e relações saudáveis no ambiente profissional

De acordo com Rabelo, (2024) "Quando este equilíbrio é prejudicado, podem surgir problemas de saúde mental e afetar o desempenho no trabalho, as relações pessoais e a qualidade de vida geral."

"Assim, promover ambientes de trabalho saudáveis e acolhedores é fundamental para prevenir o adoecimento psíquico e fortalecer o engajamento e a satisfação profissional, conforme enfatiza a literatura sobre saúde ocupacional" (RIBAS, 2015).

### **3.1.2 A Importância do cuidado com a saúde mental.**

A saúde mental é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida, especialmente no ambiente de trabalho, onde as pressões podem afetar o equilíbrio emocional. Cuidar desse aspecto é essencial para prevenir doenças e promover relações saudáveis.

O cuidado com a saúde mental é fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente de trabalho, já que as pressões e exigências laborais podem afetar o equilíbrio emocional. Ambientes organizacionais saudáveis favorecem a prevenção de transtornos psíquicos e fortalecem as relações interpessoais (LIMA; BENEVIDES-PEREIRA, 2016).

Segundo Silva, Oliveira e Sato (2015, p. 738), “a exposição a fatores psicossociais desfavoráveis no ambiente de trabalho está frequentemente associada ao afastamento de trabalhadores por transtornos mentais”.

“transtornos mentais são uma das principais causas de incapacidade no trabalho, impactando a economia e o bem-estar social” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022, p. 12).

Por fim, estudos indicam que o fortalecimento de estratégias de promoção e prevenção em saúde mental é fundamental para minimizar os impactos negativos sobre a vida pessoal e profissional dos trabalhadores (MINAYO, 2013).

### **3.2 Saúde Física a Importância da Prática de Atividade Física.**

Incentivar a prática de atividade física no ambiente corporativo é uma estratégia eficaz para melhorar a saúde geral dos colaboradores. Além de reduzir fatores de risco como hipertensão e excesso de peso, ela contribui para o bem-estar emocional, aumentando autoestima, disposição e rendimento profissional.

Segundo Magalhães (2023) “atividade física regular é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente no contexto da vida moderna, onde o sedentarismo tem se tornado um fator de risco cada vez mais

presente entre os trabalhadores”.

A criação de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho tem se mostrado essencial para a saúde física e mental dos colaboradores. A prática regular de atividade física é uma das principais aliadas nesse processo.

De acordo com Silva et al. (2018 p.961). “mostrou prevalência de fatores de risco cardiovascular entre eles, tais como hipertensão arterial sistêmica, excesso de peso, adiposidade elevada, hipercolesterolemia, alta ingestão de gordura saturada, mono e polinsaturada e baixo consumo de fibras alimentares”.

### **3.2.1 Saúde Física os Benefícios do Trabalhador Manter o Corpo Ativo**

A atividade física no ambiente educacional contribui para a saúde física e mental dos colaboradores, melhorando autoestima, produtividade e prevenindo doenças. Incentivar essa prática é essencial para promover bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

Segundo Schmitt (2023) “Um dos benefícios da atividade física é promover a conscientização e o aumento da autoestima do trabalhador, melhorando a concentração e a produtividade no trabalho. Isso porque a atividade física deixa os colaboradores mais felizes, menos estressados e mais dispostos”.

A prática de atividade física no ambiente corporativo vai além da saúde física: melhora o bem-estar mental e o desempenho no trabalho. Incentivar essa prática é investir na qualidade de vida dos colaboradores

De acordo com a Secretaria da Saúde do Paraná (2023) a prática de atividade física proporciona diversos benefícios, como a redução do estresse e da ansiedade, a melhora na qualidade do sono e da aprendizagem, além de prevenir doenças crônicas e estimular a socialização no dia a dia.

“Investir em atividade física no ambiente de trabalho é investir na saúde, na qualidade de vida e na produtividade dos colaboradores, resultando em benefícios para toda a organização” (SCHMITT, 2023).

### 3.2.2 Saúde Física Falta da Prática de Atividade Física para o Trabalhador

A saúde física do trabalhador está diretamente ligada aos hábitos que ele mantém no dia a dia. Com a rotina intensa, muitas vezes marcada por longas jornadas, estresse e sedentarismo, a prática de atividade física acaba sendo deixada de lado.

De acordo com um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) o sedentarismo está diretamente associado ao surgimento de diversas doenças, o que tem levado governos a adotarem estratégias e políticas públicas para incentivar a prática de atividade física entre todas as faixas etárias.

A falta de atividade física entre os trabalhadores, causada pela rotina corrida e pelo sedentarismo, tem gerado sérios impactos na saúde. Doenças como hipertensão, diabetes e obesidade se tornam cada vez mais comuns nesse cenário.

“A falta de atividade física está associada a uma série de complicações de saúde. O que inclui o aumento da mortalidade por doenças crônicas. Ainda pode provocar o desenvolvimento de câncer, diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade e distúrbios neurológicos. Além disso, o sedentarismo pode levar à perda de massa muscular.”  
(INSTITUTO DE LONGEVIDADE, 2024)

Diante desse cenário, é fundamental que empresas e governos incentivem a prática regular de atividade física, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis. Assim, é possível prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e aumentar a produtividade.

## 4. Estresse crônico

Mas afinal o que é o estresse crônico? Na verdade, nem sempre o estresse é um vilão. Ele pode ser muito útil nas situações em que você precisa de um impulso para realizar uma atividade desafiadora.

Entre as classificações do estresse estão o agudo e o crônico. O primeiro é apontado como curto, intenso e passageiro, provocado por episódios traumáticos como

a depressão na morte de uma pessoa querida. Já o crônico é aquele que afeta a maioria dos indivíduos e costuma ser constante no cotidiano. (EDUCA+BRASIL, 2022).

[...] O problema começa quando o corpo passa a entrar em um estado de estresse constante e prolongado. Isso porque o estresse é o resultado da liberação de hormônios em nossa corrente sanguínea – adrenalina e cortisol – que juntos tem a função de nos preparar para uma batalha ou fuga. O coração bate mais rápido, a respiração acelera, a pressão arterial sobe e os músculos se contraem. Daí é bater ou correr. (REDAÇÃO TUA CARREIRA, 2022).

Portanto, embora o estresse seja uma resposta natural e, em alguns casos, benéfica, quando se torna constante pode causar sérios prejuízos à saúde física e mental. Por isso, é essencial aprender a gerenciá-lo, buscando equilíbrio e qualidade de vida no dia a dia.

#### **4.1 Influência do estresse crônico no ambiente educacional**

O estresse, especialmente no contexto educacional, surge como resultado das crescentes exigências profissionais, pessoais e sociais, que demandam decisões constantes e complexas.

“Considerando que a precarização do trabalho docente tem se ampliado especialmente por baixos salários, aumento de tarefas, carência de políticas consistentes de formação e estrutura organizacional, situação que afeta tanto os docentes da rede pública quanto os da rede privada” (IÓRIO; LELIS, 2015; BACCIN; SHIROMA, 2017).

Fatos como violência, baixa remuneração, carga excessiva de trabalho e burocracia, associados à velocidade de mudança das novas gerações, criam grande apreensão e meio favorável ao surgimento de sintomas de estresse e ansiedade (VALE; AGUILLERA, 2016).

“Estudos indicam que professores com altos níveis de estresse crônico têm maior probabilidade de desenvolver *Burnout*, o que, por sua vez, pode levar ao surgimento ou agravamento de transtornos de ansiedade, incluindo a síndrome do pânico.” (FERNANDES; COSTA, 2020)

O estresse crônico exerce influência significativa no ambiente educacional, comprometendo a saúde dos docentes e a qualidade do ensino. Fatores como precarização das condições de trabalho, excesso de demandas e instabilidade institucional intensificam esse impacto (Lório; Leis, 2015; Baccin; Shiroma, 2017). Além disso, aspectos como violência, baixa remuneração e mudanças sociais aceleradas contribuem para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade no contexto escolar (Vale; Aguilera, 2016).

#### **4.1.1 Causas do estresse crônico nos profissionais da educação**

A professora Carolina Palhas nos alerta em seu blog sobre os principais fatores que acomete os profissionais da educação sobre o estresse crônico.

[...] Sobrecarga de trabalho: Tarefas administrativas, planejamento, correção de provas e excesso de responsabilidades.  
Falta de reconhecimento e apoio: Baixa valorização social e institucional da profissão.  
Indisciplina e pressão: Ambientes escolares desafiadores e exigências cada vez maiores.  
Condições precárias: Infraestrutura inadequada, excesso de alunos por turma, falta de recursos. (PALHAS, 2025).

Entre as causas do estresse crônico nos profissionais da educação, destaca-se a sobrecarga de trabalho, que pode gerar impactos relevantes na saúde física e mental. Esse fator está relacionado ao desenvolvimento de distúrbios do sono, dores musculares, alterações gastrointestinais e cardiovasculares, além de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão (MindKids, 2024).

“O estresse crônico nos profissionais da educação é causado principalmente pela sobrecarga de trabalho, que inclui planejar e ministrar aulas, preparar materiais, corrigir provas, participar de reuniões, realizar tarefas administrativas e se envolver em atividades extracurriculares. Essa acumulação de responsabilidades pode causar exaustão física e emocional, prejudicando o bem-estar dos professores. Além disso, o estresse crônico pode provocar distúrbios do sono, dores

musculares, problemas gastrointestinais e cardiovasculares, além de ansiedade e depressão.” (MINDKIDS, 2024).

As causas do estresse crônico nos profissionais da educação estão diretamente ligadas à sobrecarga de trabalho, à falta de reconhecimento, à indisciplina e às condições precárias das escolas, conforme apontado por Palhas (2025). Essa sobrecarga impacta negativamente a saúde física e mental dos docentes, contribuindo para distúrbios como ansiedade, depressão, dores musculares e problemas cardiovasculares, conforme destacado por MindKids (2024).

## 4.2 Adoecimento dos profissionais da educação

O adoecimento de profissionais da educação tem se mostrado um problema crescente e preocupante no contexto escolar. Diversos estudos apontam que as condições laborais desfavoráveis têm contribuído significativamente para o comprometimento da saúde física e mental desses trabalhadores.

Segundo Nascimento e Seixas (2020), “uma das profissões que provocam forte preocupação referente à saúde mental é a docência, especialmente em relação aos profissionais que atuam na Educação Básica brasileira”.

“A atuação no campo da Educação envolve um enorme contingente de desafios e responsabilidades ao trabalhador, uma vez que o profissional se depara com inúmeras situações que vão além do ato de ensinar. Adentram na escola os reflexos de todas as mazelas sociais, que envolvem as famílias, os alunos e mesmo o ato de ensinar. Adoecido, o professor, formador de todos os demais profissionais, se vê sem condições de exercer a profissão que escolheu para a sua vida, deixando também a escola e a sociedade carentes de sua contribuição social” (CARLOTTO, 2010).

A profissão docente, historicamente repleta de altas expectativas e demandas, tem enfrentado um processo de desvalorização social que impacta diretamente a saúde dos educadores. No atual cenário brasileiro, os professores são submetidos a inúmeras exigências, mas recebem pouco suporte institucional, o que contribui para o adoecimento físico e mental desses profissionais (BENEVIDES-PEREIRA, 2012).

O adoecimento docente é resultado de um acúmulo de demandas, falta de apoio e

desvalorização profissional. Como apontam Nascimento e Seixas (2020), Carlotto (2010) e Benevides-Pereira (2012), esses fatores comprometem a saúde dos educadores e refletem diretamente na qualidade da educação.

## 5. Saúde emocional

Compreender esse aspecto é fundamental não apenas para preservar a qualidade de vida dos profissionais, mas também para garantir a produtividade, o engajamento e a sustentabilidade das empresas. Fatores como excesso de demandas, pressões por resultados, conflitos interpessoais e a falta de reconhecimento podem impactar significativamente a saúde emocional dos trabalhadores.

“Contudo, podemos dizer que a saúde emocional é exemplificada pela presença de um estado saudável do nosso cérebro. Isto é, livre de angústias e ansiedades que prejudicam a nossa vida cotidiana.” (TELAVIDA, 2024).

“Saúde emocional é definida como um estado de bem-estar que nos possibilita realizar nossas próprias habilidades, sabendo lidar com os fatores estressantes normais da vida, além de trabalhar produtivamente e contribuir com a sociedade [...] as emoções e os sentimentos permitem que o indivíduo possa manter hábitos de vida saudáveis ao longo da sua rotina, cujas alterações pontuais não causam prejuízos às suas funcionalidades.” (UNIMED CAMPINAS, 2025)

A saúde emocional diz respeito à habilidade de lidar com as emoções e sentimentos. Ela destaca que, quando essa saúde está prejudicada, isso pode interferir diretamente na rotina diária. Além disso, a especialista aponta que dificuldades emocionais, como ansiedade, insônia ou exaustão, podem ser indicativos de que a saúde emocional está comprometida, afetando a capacidade de gerenciar as atividades cotidianas. (BEZERRIL, 2025).

A saúde emocional é essencial para o bem-estar dos profissionais e para a produtividade nas empresas. TELAVIDA (2024) destaca a importância de um cérebro livre de angústias, enquanto a UNIMED (2025) define como a capacidade de lidar com os desafios diários sem prejudicar a funcionalidade. CLARA (2025) reforça que questões

como ansiedade e exaustão comprometem diretamente a rotina. Portanto, investir na saúde emocional é crucial para o equilíbrio e o sucesso organizacional.

### 5.1.1 Importância da saúde emocional

A saúde emocional é essencial para o bem-estar e a produtividade no trabalho. Ela afeta a capacidade de lidar com desafios, controlar emoções e manter um equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Problemas como estresse e ansiedade podem comprometer o desempenho, tornando crucial o cuidado com essa área para garantir ambientes de trabalho mais saudáveis e eficientes.

“Assim como uma planta necessita de água e cuidados especiais para crescer e ter vida, também precisamos de manutenção para viver de forma saudável. Isso é necessário, pois nem todos crescemos com todas as habilidades socio emocionais desenvolvidas.” (TELAVIDA, 2024).

É importante saber que a saúde emocional e mental pode reduzir os riscos de doenças biológicas. Portanto, quando os sintomas psicológicos começam a afetar o nosso cotidiano, ou seja, nos limitando a ter uma vida sadia e produtiva, é importante buscar ajuda, como forma de prevenir doenças mentais. (AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, 2025)

“Assim como fazemos exames de rotina para monitorar nossa saúde física, é importante avaliar regularmente nossa saúde emocional. Quando ignorada, a saúde mental debilitada pode levar ao desenvolvimento de transtornos graves, como depressão, ansiedade e burnout, impactando negativamente todas as áreas da vida.” (PESQUISARE, 2024)

Dessa forma, a literatura evidencia que a saúde emocional é essencial para o equilíbrio pessoal e o bom desempenho profissional. Telavida (2024), Afya Faculdade de Ciências Médicas (2025) e Pesquisare (2024) destacam a importância do cuidado contínuo com o bem-estar mental, equiparando-o à atenção dada à saúde física. Esse cuidado é fundamental para prevenir transtornos e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

## **5.2 O impacto no dia-a-dia dos profissionais da educação.**

Os profissionais da educação desempenham um papel essencial na formação intelectual e social de crianças, jovens e adultos. No entanto, esse trabalho é frequentemente marcado por pressões emocionais, excesso de demandas e precarização das condições de trabalho, fatores que comprometem a saúde mental desses indivíduos.

“O burnout é uma síndrome comum entre profissionais da educação, manifestando-se pelo esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal” (MASLACH; LEITER, 2017, p. 85).

Os altos níveis de estresse enfrentados pelos profissionais da educação, decorrentes da sobrecarga de trabalho e das demandas emocionais, comprometem significativamente sua saúde mental e a qualidade do ensino

O estresse ocupacional dos professores, especificamente, está associado a vários fatores contextuais, como pressão de tempo, problemas de disciplina, falta de recursos, falta de reconhecimento profissional, falta de apoio e diversidade de tarefas necessárias” (RAMOS; SILVEIRA; FARIAS; et al., 2022, p. XX).

Diante dos inúmeros desafios enfrentados pelos profissionais da educação, torna-se evidente a necessidade urgente de ações que promovam a saúde mental nesse segmento. Reconhecer os fatores estressante e as consequências do adoecimento psicológico é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

### **5.2.1 A influência da saúde emocional na prática pedagógica dos educadores**

Explora como o equilíbrio emocional interfere na capacidade dos professores de planejar aulas, interagir com alunos e responder a situações desafiadoras dentro da sala de aula, afetando a qualidade do ensino.

“O estresse e a ansiedade dos professores refletem-se diretamente na qualidade do ensino, prejudicando a criatividade e o engajamento pedagógico” (MENDES, 2020, p. 101).

A prática pedagógica dos educadores vai muito além da simples transmissão de conteúdos; ela envolve também a capacidade de criar um ambiente acolhedor e estimulante para os alunos.

De acordo com Oliveira e Silva (2021), o suporte emocional e a gestão do estresse são essenciais para que os educadores mantenham sua motivação e eficiência em sala de aula.

A saúde emocional dos educadores exerce um papel central na qualidade do ensino e na construção de ambientes escolares acolhedores e produtivos. Quando os professores encontram equilíbrio emocional, conseguem desempenhar suas funções com maior criatividade, paciência e engajamento, refletindo diretamente no aprendizado dos alunos.

## **6. O que são programas de Governo?**

Para compreender o funcionamento das políticas públicas e o papel do Estado na condução das ações sociais, é fundamental entender o conceito de programas de governo. Esses programas representam um conjunto de diretrizes, metas e ações planejadas pela administração pública, com o objetivo de atender às demandas da população e promover o desenvolvimento em diversas áreas, como saúde, educação, segurança e infraestrutura.

Segundo Diário da República (s.d),

“Programas de Governo” são: As principais orientações políticas e medidas a adotar ou a propor nos diversos domínios da atividade governamental (cfr. artigo 188.º da Constituição), devendo o mesmo ser apresentado à Assembleia da República no prazo máximo de dez dias após a nomeação do primeiro-ministro e através de uma declaração deste (cfr. n.º 1 do artigo 192.º da Constituição).

A apresentação do programa não é uma condição para o início de funções do Governo, mas a sua apreciação parlamentar é condição para que o Governo adquira plenos poderes, pois que, antes dessa apreciação, encontra-se limitado à «prática dos atos estritamente necessários para assegurar a gestão dos

negócios públicos» (cfr. n.º 5 do artigo 186.º da Constituição).

De acordo com o Ipea Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (2020), os programas são instrumentos centrais utilizados pelos governos para integrar diferentes entes e setores, com o objetivo de implementar políticas públicas e otimizar recursos financeiros, humanos, logísticos e materiais.

Com isso, os Programas de Governo são fundamentais para direcionar as ações do Estado, promover melhorias na sociedade e garantir o uso eficiente dos recursos disponíveis. Essa visão é reforçada pelo Diário da República (s.d.) e pelo Ipea (2020), que destacam seu papel estratégico na implementação das políticas públicas.

### **6.1 O que são políticas de educação?**

Políticas de educação são entendidas como ideias e práticas que orientam o que deve ser ensinado, quem deve aprender e como isso será organizado. Elas também envolvem os objetivos definidos, as ações para alcançá-los e os agentes que participam da formulação e aplicação dessas políticas, conforme explica a INEE (s.d.).

Essa compreensão é reforçada por Oliveira (2024), que destaca:

“As políticas educativas representam um conjunto de ideias e valores sobre o papel da educação enquanto instituição social, além de práticas que determinam quem aprende o quê, de que forma e sob qual gestão. Essas políticas também abrangem a definição dos objetivos e das medidas para alcançá-los, bem como o processo de formulação e aplicação, envolvendo diversos atores e fatores que influenciam sua execução.”

Distinguimos que as políticas de educação organizam o que deve ser ensinado, para quem e como, definindo objetivos e ações para a educação, além de envolver várias pessoas no processo de criação e aplicação dessas práticas, conforme

apontam a INEE (s.d.) e Oliveira (2024).

### **6.1.1 A importância da política de educação nas escolas**

A educação política é fundamental por oferecer ferramentas que fortalecem a cidadania e promovem o empoderamento de pessoas, grupos e comunidades. Além disso, a escola é o ambiente ideal para disseminar esses conhecimentos, sendo também um dos objetivos de a educação brasileira incentivar o exercício da cidadania (PONTES, 2022).

Ainda em concordância com Lucca (2023),

“A educação política tem grande importância para a evolução de nossa consciência cívica e para a construção de uma sociedade mais justa e democrática. Entenda mais sobre esse conceito.”

Dessa forma, evidencia-se que a educação política é crucial para a formação de cidadãos conscientes e participativos, pois promove o empoderamento individual, fortalece a consciência cívica e contribui para a construção de uma sociedade mais justa e democrática. Conforme destacam Pontes (2022) e Lucca (2023), a escola configura-se como o espaço propício para a promoção desses saberes e para o exercício da cidadania.

## **6.2 O que são políticas de saúde**

As políticas de saúde no Brasil são feitas pelo governo para organizar e melhorar o sistema de saúde. Elas buscam garantir que todas as pessoas tenham acesso aos serviços de saúde, com bom atendimento, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população. FERNANDES (2024)

Nesse mesmo sentido, Oliveira (2025)

“Políticas Públicas de Saúde são todas as ações e programas governamentais que visam melhorar as condições de saúde da população como um todo. Isso inclui tanto ações de serviços de atendimento, como de proteção e promoção da saúde. [...] Políticas públicas de saúde e acesso

igualitário vão além do atendimento médico, englobando aspectos cruciais para a dignidade humana, como moradia, emprego, educação e lazer, que são fundamentais para o bem-estar e a saúde mental."

Um exemplo importante de política pública de saúde no Brasil é o Sistema Único de Saúde (SUS), criado pela Lei 8.880/90, também conhecida como Lei Orgânica da Saúde:

Segundo Inteligov (2021), esse sistema marcou um avanço histórico ao oferecer cobertura gratuita de saúde a toda a população. Antes de sua criação, apenas contribuintes da Previdência Social tinham acesso à assistência pública, enquanto grande parte da sociedade dependia de planos privados ou de programas específicos do Ministério da Saúde. A implementação do SUS transformou esse cenário, colocando o Brasil como referência internacional, ao contrário de países como os Estados Unidos e a China, que ainda seguem modelos mais restritivos.

Em suma, conforme Fernandes (2024), Oliveira (2025) e Inteligov (2021), as políticas de saúde são ações do governo que buscam garantir o acesso igualitário aos serviços de saúde, prevenir doenças e promover a qualidade de vida, considerando também aspectos essenciais para a dignidade humana, como moradia, emprego, educação e lazer.

### **6.2.1 Política de Saúde para os profissionais de educação**

Considerando os desafios enfrentados pelos profissionais da educação, destaca-se a importância de políticas públicas que garantam não só condições dignas de trabalho, mas também o bem-estar físico e mental desses trabalhadores. Nesse sentido, uma das iniciativas recentes é a aprovação do seguinte projeto:

Segundo Agência Senado (2023), "O Plenário aprovou nesta quinta-feira (24) o projeto de lei (PL) [1.540/2021](#), que cria a Política de Bem-Estar, Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho e Valorização dos Profissionais da Educação."

Leitão (PT-PE) (2023), diz sobre a importância da política de saúde para profissionais da educação

“Na Comissão de Assuntos Sociais (CAS). Para ela, os educadores estão mais suscetíveis a infecções, problemas na voz e estresse em decorrência do trabalho. “Esse quadro justifica plenamente que sejam implementadas políticas públicas específicas, com foco na prevenção do adoecimento”

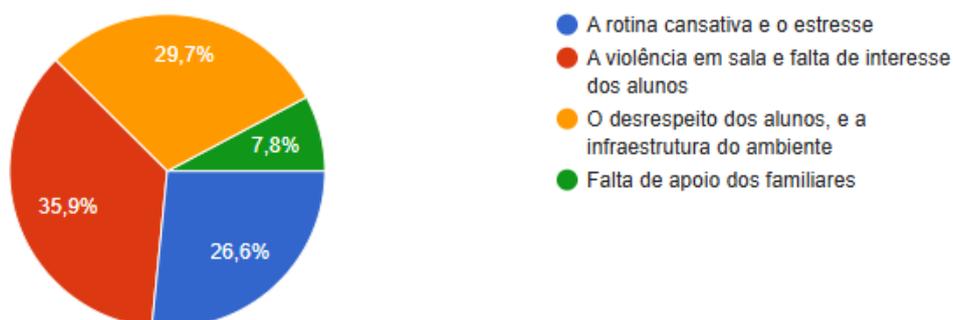
Em síntese, políticas de saúde voltadas aos profissionais da educação são essenciais para garantir boas condições de trabalho e cuidar do bem-estar físico e mental desses trabalhadores. O projeto de lei nº 1.540/2021 reforça a importância de valorizar e proteger esses profissionais, como destacam Leitão (2023) e a Agência Senado (2023).

## 7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para esta análise, foi realizada uma pesquisa estruturada por meio de questionário via google forms, enviado por link WhatsApp e E-mail e respondido dia 16 de junho de 2025 á 20 de junho de 2025, com 64 pessoas do corpo docente respondendo o questionário, nos possibilitando obter mais compreensão e relevância do tema.

A seguir apresentaremos as questões levantadas, respostas e as devidas análises do grupo.

### 1.O que mais te desgasta fisicamente e emocionalmente no âmbito escolar?



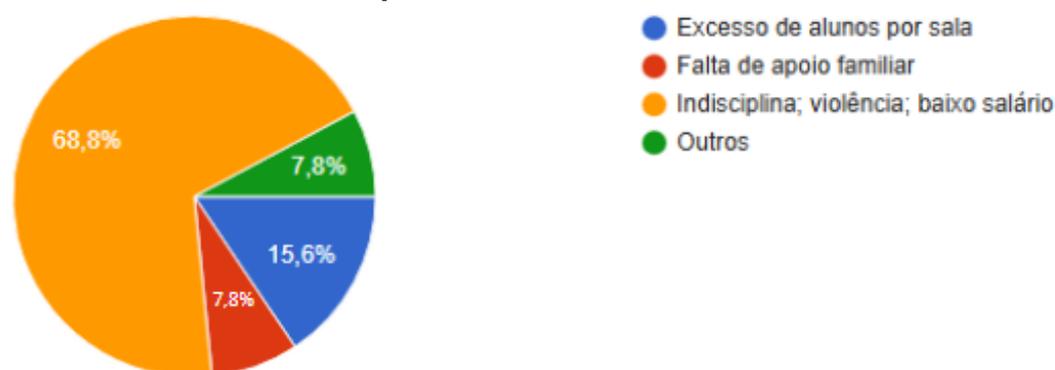
**Análise:** Percebermos que a violência em sala e falta de interesse dos alunos, traz um desgaste para o corpo docente tendo 35,9% da resposta seguindo o desrespeito dos alunos, e a infraestrutura do ambiente responsável com 29,7%, mostrando assim que o desgaste físico e mental vem decorrente da sobrecarga enfrentada diariamente pelos profissionais, das condições inadequadas de trabalho e da ausência de apoio efetivo na gestão de conflitos escolares.

“A exposição a situações de violência e indisciplina nas escolas acarretam um aumento do estresse e da ansiedade de milhares de educadores. [...] 54% dos professores da rede estadual de São Paulo já sofreram algum tipo de violência no ambiente escolar. Isso revela a ausência de uma segurança adequada para os educadores, o que pode gerar também insegurança psicológica.” (INSTITUTO CHAMEX, 2025)

Ainda em concordância com o Instituto Chamex, 2025, a respeito das condições de trabalho precária:

“O cenário de salas de aula superlotadas, infraestruturas inadequadas, falta de recursos didáticos e - em muitos casos - falta de apoio administrativo cria um ambiente de ensino desafiador. [...] Essas condições sobrecarregam os educadores, especialmente de escolas públicas, tornando o processo pedagógico ainda mais difícil e complexo.”

## 2. Quais desses fatores você sente que mais afeta sua saúde?



**Análise:** Diante dos resultados, evidencia-se um dado verdadeiramente alarmante que reflete a gravidade da situação enfrentada pelos profissionais da educação no que repercute à sua saúde física e mental. Fatores como a indisciplina crescente, episódios frequentes de violência em sala de aula e a precariedade salarial somam juntos impressionantes 68,8%, configurando-se como as principais causas do intenso desgaste

e adoecimento entre os docentes. Esse cenário não apenas compromete o bem-estar dos professores, mas também ameaça a qualidade do ensino.

“Outro problema que agravou a saúde dos professores é a violência. Segundo ela, o adoecimento dos professores pode ser resultado de três tipos de violência: a física, como as agressões e tapas; as ameaças; e também as resultantes de uma atividade psicossocial cotidiana, como os assédios, por exemplo, relacionados à gestão escolar. Além disso, destaca, há também os episódios de ataques contra as escolas.” (PAPARELLI, 2023)

“Além da violência, a falta de recursos ou de condições apropriadas também contribui para que o professor adoença. Isso, por exemplo, está relacionado não só à infraestrutura da escola como também aos baixos salários, jornadas excessivas e até a quantidade de alunos por sala de aula. (REDAÇÃO BRASIL DE FATO, 2023)”

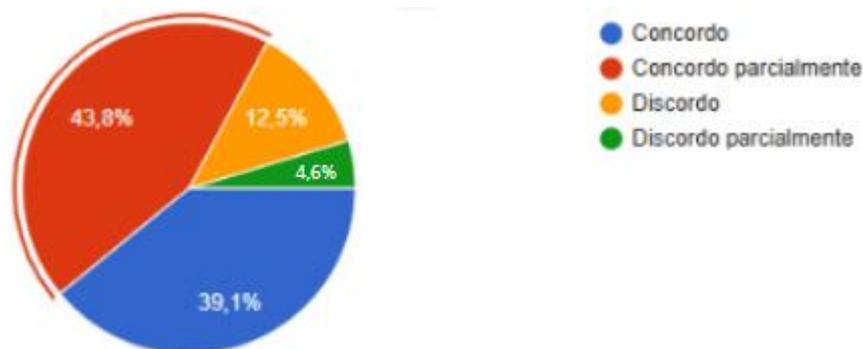
Segundo pesquisa realizada pela ONG Conectando Saberes, divulgada em reportagem do G1 (2023): “Os baixos salários e a falta de perspectiva de carreira são os principais motivos que levam os professores a desistir da profissão.”

Figura 2 – Professores do Brasil



Fonte: G1, Jornal Hoje.

### 3. O estresse afeta suas relações com alunos e colegas de profissão?



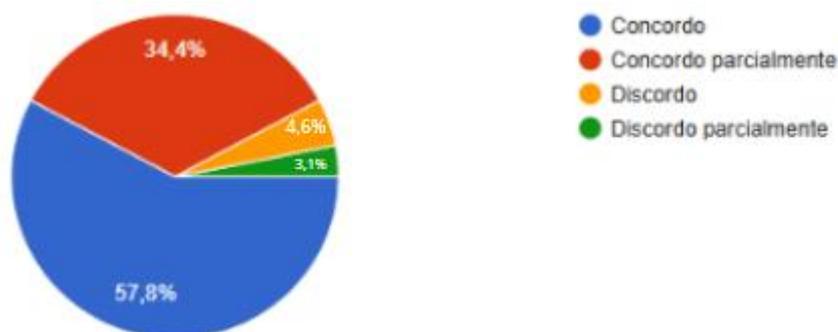
**Análise:** O índice auto apontado na pesquisa revela que o estresse tem afetado

diretamente o corpo docente, comprometendo sua saúde física e emocional. Em paralelo, observa-se que a maioria dos participantes concorda ou concorda parcialmente com essa afirmação, o que reforça a entendimento coletiva de que o ambiente escolar atual, marcado por indisciplina, sobrecarga de trabalho e falta de valorização profissional, contribui significativamente para o adoecimento dos educadores.

“47,8 % se percebem em esgotamento emocional, 71,5 % apontam estresse no ambiente de trabalho e 48,6 % da amostra estão insatisfeitos” (Larocca & Girardi, 2011, apud SciELO, 2025, p. XX)

“Entre esses fatores, destacam-se a carga excessiva de trabalho, a precariedade das condições de ensino e dificuldades nas relações interpessoais dentro do ambiente escolar. Essas adversidades podem levar ao desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e, em situações mais severas, transtornos como a síndrome do pânico.” (SOUZA, 2018).

#### 4. Você se sente emocionalmente esgotado(a) ao final da maioria dos dias de trabalho?



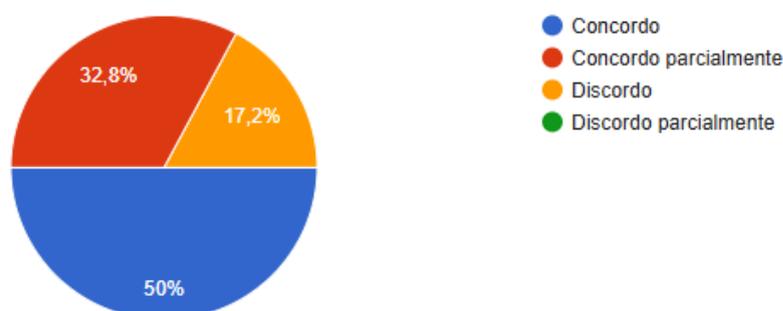
**Análise:** Perceber o esgotamento emocional dos professores é essencial diante da recorrência das respostas “concordo” e “concordo parcialmente”. Essa tendência revela um cenário de desgaste constante, que compromete a saúde mental dos docentes e exige atenção urgente por parte das instituições e do poder público.

“Quanto ao burnout, foi identificada a prevalência de 37 % de exaustão emocional entre as professoras, evidenciando um elevado nível de desgaste afetivo” (OLIVEIRA et al., 2018, p. 3)

A pesquisa conduzida por Paiva (2021) destaca que:

“O esgotamento profissional pode se manifestar principalmente por meio de cansaço extremo e desmotivação, refletindo-se na falta de interesse em desempenhar as funções docentes e no medo intenso de estar no ambiente de trabalho ou de retornar a ele após um afastamento médico.”

## 5. A carga horária de trabalho semanal afeta negativamente sua saúde física?



**Análise:** Em um contexto marcado de que a carga horária de trabalho semanal afeta negativamente a saúde física dos docentes, torna-se relevante analisar os impactos desse excesso. A recorrência de respostas que confirmam essa impressão revela um dado alarmante: os profissionais da educação estão sendo submetidos a jornadas que comprometem não apenas seu desempenho, mas também sua qualidade de vida. Esse cenário exige medidas urgentes de reorganização do trabalho e valorização da saúde do professor.

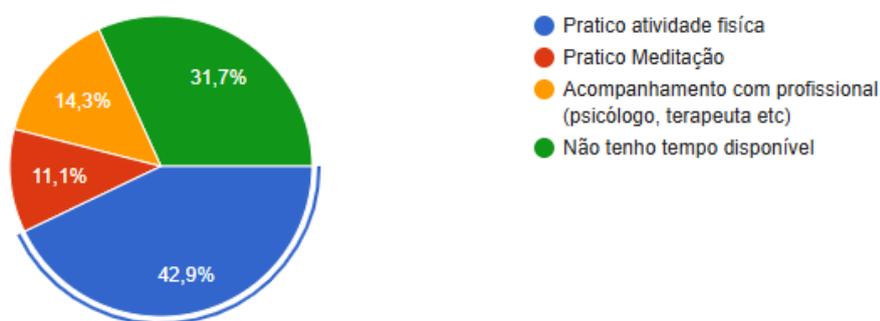
“Os estudos afirmam que a carga horária do docente influencia diretamente na saúde e na vida do professor, ou seja, o excesso de trabalho compromete a sua saúde física e mental, bem como suas relações familiares e sociais” (SILVA & GUILLO, 2023, p.xx)

Na visão da profissional Ponte, (2023):

“A carga horária excessiva tem impacto direto na qualidade do trabalho do docente e, por consequência, em todo o processo de ensino-aprendizagem “O trabalho do professor é, sobretudo, intelectual e requer autonomia. Preciso ter tempo para refletir sobre os instrumentos de avaliação diagnóstica e os percursos de cada aluno.

Só assim saberei quais ajustes preciso fazer. Se tenho pouco tempo para isso, não há como exercer a minha condição de intelectual, e me torno uma burocrata do currículo, ou seja, apenas despejo tarefas para os alunos fazerem, deixando em falta a intencionalidade pedagógica”.

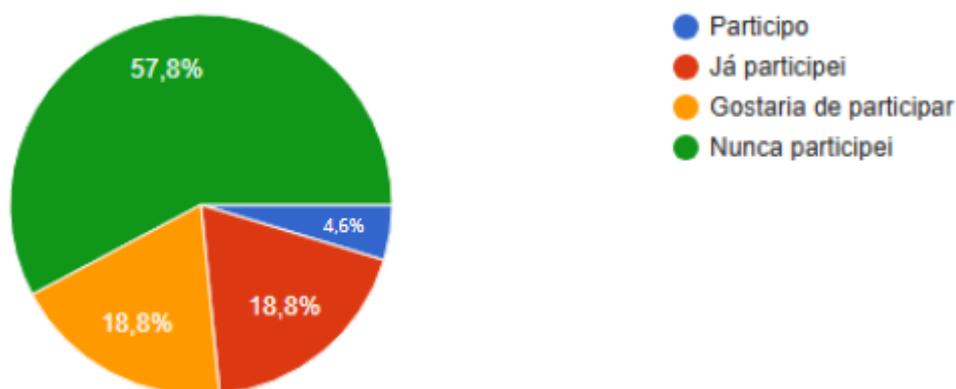
## 6. O que você faz para amenizar os impactos da rotina de trabalho?



**Análise:** Diante dos desafios enfrentados pelo corpo docente, é fundamental compreender que, para amenizar os impactos do estresse e do desgaste físico e emocional, muitos professores optam por praticar atividades físicas como forma de cuidado com a saúde e busca por equilíbrio.

“O problema é que dobrar ou mesmo triplicar a jornada de trabalho é uma prática que cobra o seu preço. Falta de tempo para se dedicar a outras atividades, queda na qualidade do processo de ensino-aprendizagem e até mesmo questões de saúde estão entre as consequências de uma carga excessiva de horas trabalhadas e de estudantes por turma.” (CARDOZO, 2023)

## 7. Você já participou ou participa de algum programa institucional voltada à saúde mental ou bem-estar voltado aos profissionais da educação?



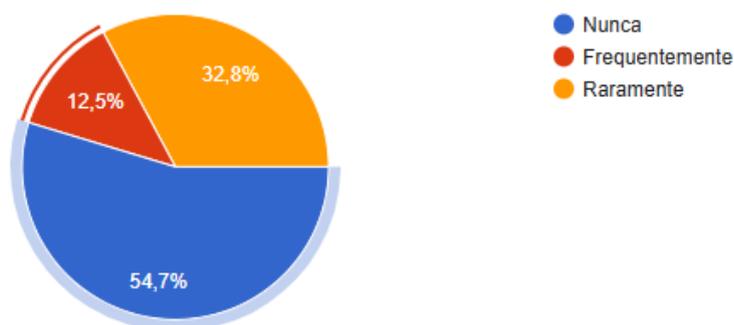
**Análise:** Os números revelam um cenário preocupante no que diz respeito à participação dos profissionais da educação em programas institucionais voltados à saúde mental e ao bem-estar. A baixa adesão ou até mesmo a ausência dessas iniciativas demonstra a falta de políticas efetivas de cuidado com o corpo docente, agravando ainda mais os níveis de estresse e desgaste enfrentados pela categoria.

“A invisibilidade desse adoecer para a gestão da universidade do presente estudo parece também influenciar na inexistência de políticas institucionais ... o professor, cada vez mais, acostuma-se a suportar o fardo do cansaço e dos dias superdimensionados, o que contribui para a intensificação do seu adoecimento” (SILVA et al., 2021, p. 5)

De acordo com Gianlorenço, (2018):

“Fala-se do lema de uma “Pátria Educadora”, mas que lema é esse, se não se pensa nas condições de trabalho, na valorização, na conscientização da sociedade sobre a importância do protagonista dessa educação, que é o docente? [...] Nesse sentido é indubitavelmente necessário, que sejam traçadas e implantadas Políticas Públicas preventivas, efetivas e eficazes a fim de minimizar os transtornos psicológicos apresentados pelo docente, promover uma vida mais saudável tanto na área psicológica, quanto na área física e também contribuir para uma prática pedagógica mais saudável e eficiente para todos.”

## 8. Com que frequência sua instituição oferece capacitações ou programas relacionados à saúde física e mental?



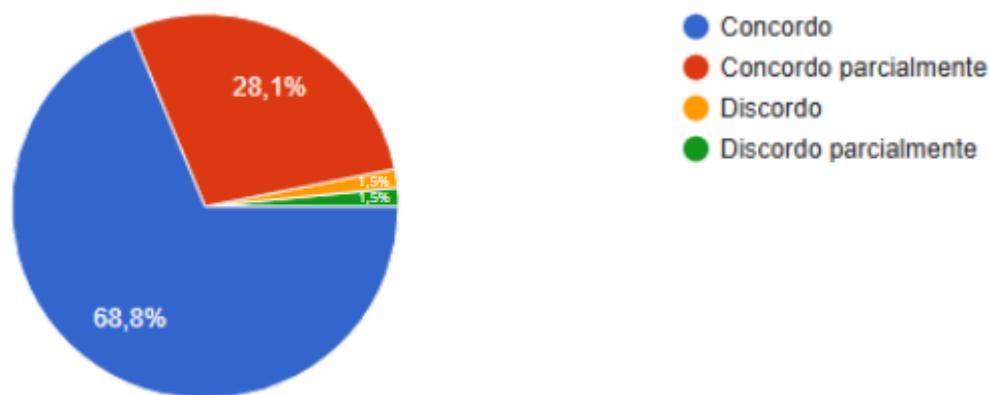
**Análise:** Ao examinar a frequência com que a instituição oferece capacitações ou programas voltados à saúde física e mental, torna-se evidente um cenário alarmante: essas ações são extremamente raras ou, em muitos casos, completamente inexistentes. Essa ausência revela um descaso institucional com o bem-estar do corpo docente, contribuindo para o agravamento de quadros de estresse, adoecimento físico e emocional, e, em última instância, para o comprometimento da qualidade do ensino. A falta de suporte efetivo expõe os profissionais a uma rotina insustentável, que coloca em risco não apenas sua saúde, mas a própria sustentabilidade do ambiente educacional.

“A escassez de recursos pedagógicos e a ausência de programas de desenvolvimento profissional contínuo [...] [a] ausência de suporte institucional adequado aumenta significativamente a vulnerabilidade dos docentes a transtornos mentais” (Santos & Ferreira, 2023; Ferreira & Souza, 2024, p. 6)

A importância de adotar políticas flexíveis de acordo com Sewell, (2025):

“Oferecer flexibilidade nas atribuições de ensino, gestão de sala de aula e planejamento permite que os professores alinhem suas atividades às necessidades de saúde mental. Escolher as turmas ou disciplinas que lecionam, por exemplo, pode contribuir para maior satisfação e confiança.”

## 9. O estresse constante no ambiente escolar tem contribuído para o aumento de afastamentos por questões de saúde entre os profissionais?



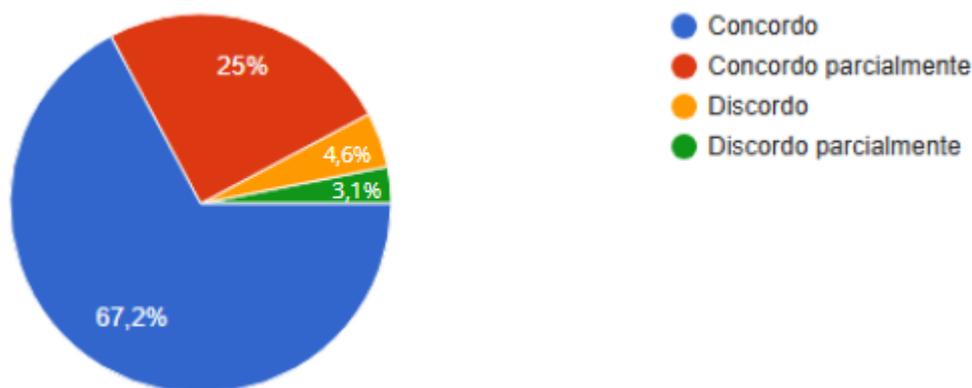
**Análise:** Inicialmente, é importante destacar que o estresse constante no ambiente escolar tem se consolidado como um dos principais fatores responsáveis pelo aumento dos afastamentos por questões de saúde entre os profissionais da educação. A pressão diária, somada à sobrecarga de trabalho, à indisciplina e à falta de apoio institucional, tem comprometido não apenas o desempenho docente, mas também a saúde física e emocional dos educadores, configurando um cenário que exige atenção urgente por parte das políticas públicas e da gestão escolar.

“Os transtornos mentais comuns, incluindo depressão e a ansiedade, são as principais causas de afastamentos do trabalho dos professores” (DIEHL ; MARIN, 2016, p. 66)

Ainda em concordância com Diehl e Marin (2016):

“O estresse estar apontado como um sinal de adoecimento é atinente às características do trabalho do professor, uma vez que ele está exposto a inúmeros fatores estressores como sobrecarga de trabalho, falta de controle sobre o tempo, problemas comportamentais dos estudantes, burocracia excessiva, implementação de novas iniciativas educacionais e dificuldade de relacionamento com os supervisores.”

**10. A sobrecarga de trabalho e as cobranças excessivas impactam diretamente na minha saúde física e emocional?**



**Análise:** De acordo com os dados coletados, verifica-se que a sobrecarga de trabalho e as cobranças excessivas impactam diretamente na saúde física e emocional dos profissionais, revelando um cenário preocupante. Essa realidade aponta para um ambiente laboral adoecendo, onde a exaustão tem se tornado uma constante, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida dos docentes.

De acordo com Koga et al. (2020, p. 6), “87,5 % das docentes afirmaram que sofrem com uma sobrecarga de atividades inclusive fora da sala de aula”, além disso, “mal-estar e sofrimento deste grupo de profissionais ... estão levando-os ao adoecimento físico, emocional e social”

Segundo um relato de uma professora que em pouco tempo, foi diagnosticada com depressão:

“Na terapia, percebi que a rotina custava a minha saúde. Para dar conta do volume de trabalho, eu não descansava. Já cheguei a ficar dez horas ininterruptas trabalhando no fim de semana para conseguir fazer a correção das produções textuais dos alunos. Isso é insustentável a longo prazo”, relata a ex-professora.”(PONTE, 2023)

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo principal analisar o impacto da saúde emocional na vida e no desempenho dos profissionais da educação, destacando os principais fatores que contribuem para o adoecimento psíquico desses trabalhadores. Ao longo da pesquisa, foi possível perceber como as condições de trabalho, a sobrecarga de funções, a desvalorização profissional e a ausência de suporte emocional adequado têm afetado diretamente o bem-estar e a qualidade de vida desses educadores

Com base em nossas hipóteses sobre o desencadeamento de problemas emocionais dos profissionais da educação, está relacionado a desvalorização, com a falta de respeito por parte dos alunos, alguma das vezes pelos pais de alunos e na ausência de salários justos, e o excesso de demanda do sistema de ensino, isso contribui para o agravamento.

Com isso a Hipótese levantada se associa com nossos resultados finais, sendo um dos fatores que mais agravam a saúde do profissional é a falta de respeito, o baixo salário e a violência.

Por fim, este estudo não pretende esgotar o tema, mas lançar luz sobre um problema premente no ambiente escolar. Recomendamos a realização de investigações futuras, com amostras maiores e metodologias mistas, para aprofundar a compreensão dos determinantes psicossociais do adoecimento docente e avaliar a efetividade das intervenções propostas.

Assim, ao demonstrar que os índices de adoecimento ultrapassam barreiras individuais e se enraízam em fatores institucionais e sociais, esta pesquisa conclui que somente políticas públicas preventivas integradas, sustentadas no respeito e na valorização da profissão, poderão reverter o quadro evidenciado, programas eficazes para minimizar os transtornos psicológicos dos docentes, contribuindo com o bem-estar, relações interpessoais, e a melhora no aprendizado.

## REFERÊNCIAS

AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS. **Janeiro Branco: o que é e qual a importância do cuidado com a saúde emocional.** [S. l.], 2025. Disponível em: <https://ipatinga.afya.com.br/noticias/janeiro-branco-o-que-e-e-qual-a-importancia-do-cuidado-com-a-saude-emocional>. Acesso em: 22 maio 2025.

ALMEIDA, Thais Elvira Nogueira; FERREIRA, Rosa Elita de Andrade; BEZERRA, Luciana Ângelo; PEREIRA, Taciane Machado de Melo.

Análise da prevalência de distúrbios musculoesqueléticos e estresse ocupacional durante as atividades de docência em uma instituição de ensino superior. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 18, n. 3, 2020 (estudo realizado em 2019). [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci_arttext)

BRAGA DO NASCIMENTO, Kelen; EDUARDO SEIXAS, Carlos. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas.** [S. l.], 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 24 maio 2025.

Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Educação*, v. 23, e230048, 2018. DOI: 10.1590/S1413-24782018230048. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci_arttext)

CACTOS (Instituto). **Saúde mental é assunto de todas as pessoas.** [S. l.], 2024. Disponível em: <https://institutocactus.org.br/>. Acesso em: 16 maio 2025.

CARDOZO, Wallace. **“Afetar a saúde do professor é afetar a saúde de toda a comunidade escolar”**: Relator da Lei de Cotas na Comissão de Educação e Cultura da Câmara dos Deputados, Carlos Abicalil fala sobre as suas perspectivas para a educação brasileira. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.itausocial.org.br/noticias/afetar-a-saude-do-professor-e-afetar-a-saude-de-toda-a-comunidade-escolar/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

CECÍLIA DE SOUZA MINAYO, Maria. **O DESAFIO DO CONHECIMENTO.** [S. l.], 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/view/4873/4272>. Acesso em: 30 abr. 2025.

CRISTINA FERNANDES, Fernanda; SANTOS COSTA, Alexandro. **ADOECIMENTO PSÍQUICO DE PROFESSORES: ANÁLISE E REFLEXÕES A PARTIR DA LITERATURA.** [S. l.], 2020. Disponível em: [https://revistaft.com.br/adoecimento-psi-quico-de-professores-analise-e-reflexoes-a-partir-da-literatura/?utm\\_source](https://revistaft.com.br/adoecimento-psi-quico-de-professores-analise-e-reflexoes-a-partir-da-literatura/?utm_source). Acesso em: 23 jun. 2025.

CRISTINA FORTES LÓRIO, Angela; ALICE OSWALD MONTEIRO LELIS, Isabel. **Precarização do trabalho docente numa escola de rede privada do subúrbio carioca.** [S. l.], 2015. Disponível em: [https://academicoo.com/artigo/precarizacao-do-trabalho-docente-numa-escola-de-rede-privada-do-suburbio-carioca?utm\\_source=chatgpt.com](https://academicoo.com/artigo/precarizacao-do-trabalho-docente-numa-escola-de-rede-privada-do-suburbio-carioca?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 18 maio 2025.

CRISTINA SANTOS DO VALE, Paula; AGUILLERA, Fernanda. **ESTRESSE DOS PROFESSORES DE ENSINO FUNDAMENTAL EM ESCOLAS PÚBLICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** [S. l.], 2016. Disponível em: [https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?id=W2402169232&task=detalhes&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?id=W2402169232&task=detalhes&utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 17 maio 2025.

DIÁRIO DA REPÚBLICA. **Programa do Governo.** [S. l.], S.d. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/lexionario/termo/programa-governo>. Acesso em: 2 maio 2025.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão

sistemática da literatura. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v. 7, n. 2, p. 64–85, 2016. Disponível [...] Acesso em: 13 jun. 2025. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci\\_pdf&tlng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000200005&script=sci_pdf&tlng=pt)

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Maringá, v. 7, n. 2, p. 64–85, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KywSvctFmmvwV9bFmpfTy3K/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 maio. 2025.

EDUCA+BRASIL. **O que é estresse crônico?**: Saiba quais são os sintomas e entenda a diferença para o agudo. [S. l.], 10 out. 2022. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/o-que-e-estresse-cronico>. Acesso em: 2 jun. 2025.

EQUIPE DO SIGNIFICADOS. **Pesquisa Quantitativa: o que é, como fazer, características e exemplos**. [S. l.], s.d. Disponível em: <https://www.significados.com.br/pesquisa-quantitativa/>. Acesso em: 19 jun. 2025.

FERNANDES, Pablo. **Resumo de Políticas de Saúde: conceito, características e mais!**. [S. l.], 26 jul. 2024. Disponível em: <https://med.estrategia.com/portal/conteudos-gratis/procedimentos/resumo-de-politicas-de-saude-conceito-politicas-e-mais/>. Acesso em: 10 maio 2025.

G1 - JORNAL HOJE (Globo). **Baixos salários e falta de perspectiva de carreira fazem professores desistirem da profissão, diz pesquisa**: Transtornos psicológicos causados pela rotina difícil — e que aumentaram durante a pandemia — também são outros pontos citados.. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2023/01/24/baixos-salarios-e-falta-de-perspectiva-de-carreira-fazem-professores-desistirem-da-profissao-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em: 19 jun. 2025.

GIANLORENÇO, Bianca. **DIA A DIA NO DIVÃ Professores com transtornos psicológicos e a ausência de Políticas Públicas**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://www.saocarlosagora.com.br/coluna-sca/professores-com-transtornos-psicologicos-e-a-ausencia-de-politicas/106667/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

GOV.BR (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada). Programa do Governo. **Ações e Programas**. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/acoes-e-programas-menu?highlight=WyJwcm9ncmFtYXMiLClnChJvZ3JhbWFzIiwYVx1MDBIN1x1MDBmNWVzIiwjJ2FcdTAwZTdcdTAwZjVlcyIsInByb2dyYW1hcyBhXHUwMGU3XHUwMGY1ZXMiXQ==>. Acesso em: 3 maio 2025.

[https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/en\\_v18n3a05.pdf](https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/en_v18n3a05.pdf)

INEE (Inter-agency Network for Education in Emergencies). Política(s) de educação. **Política(s) de educação**. [S. l.], S.d. Disponível em: <https://inee.org/pt/glossario-EeE/politicas-de-educacao>. Acesso em: 4 maio 2025.

INSTITUTO CHAMEX. **Saúde mental dos professores: 8 dicas para volta às aulas 2025**. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://institutochamex.com.br/saude-mental-dos-professores-8-dicas-para-volta-as-aulas-2025/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

INSTITUTO DE LONGEVIDADE. **Brasileiros não praticam atividade física, apontam pesquisas**. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://institudelongevidade.org/longevidade-e-saude/atividade-fisica/brasileiros-nao-praticam-atividade-fisica>. Acesso em: 9 maio 2025.

INTELIGOV. **Políticas públicas de saúde: o que são e qual a importância do SUS?**. [S. l.], 17 fev. 2023. Disponível em: <https://www.blog.inteligov.com.br/politicas-publicas-de-saude>. Acesso em: 6 maio 2025.

KOGA, Gleice C. et al. Fatores associados à sobrecarga e adoecimento em docentes da educação básica. Revista ESPACIOS, v. 41, n. 16, 2020. Disponível [...] Acesso em: 13 jun. 2025 [https://www.researchgate.net/publication/389735328\\_Adoecimento\\_de\\_professores\\_do\\_ensino\\_basico\\_e\\_fatores\\_associados\\_uma\\_revisao\\_de\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/389735328_Adoecimento_de_professores_do_ensino_basico_e_fatores_associados_uma_revisao_de_literatura)

KOGA, Gleice C. et al. Fatores associados à sobrecarga e adoecimento em docentes da educação básica. Revista ESPACIOS, v. 41, n. 16, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/vDPfn7YJRxr4NBK5Cw7kxqc/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 10 maio. 2025.

LAROCCA, P.; GIRARDI, P. G. Trabalho, satisfação e motivação docente: um estudo exploratório com professores da educação básica. In: Anais do Congresso Nacional de Educação – EDUCERE, Curitiba, PR, 2011. Dados apresentados por SciELO. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/pnKjTfs7s9VrzJGMhTsMPSG>

LEITÃO, Teresa. **Senado aprova política de qualidade de vida para profissionais da educação**. [S. l.], 24 ago. 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/08/24/senado-aprova-politica-de-qualidade-de-vida-para-profissionais-da-educacao#:~:text=Senado%20aprova%20pol%C3%ADtica%20de%20qualidade%20de%20vida%20para%20profissionais%20da%20educa%C3%A7%C3%A3o,-Compartilhe%20este%20conte%C3%BAdo&text=O%20Plen%C3%A1rio%20aprovou%20nesta%20quinta,Valoriza%C3%A7%C3%A3o%20dos%20Profissionais%20da%20>. Acesso em: 13 maio 2025.

LEMOS RABELO, Juliana. **“É Hora de Priorizar a Saúde Mental no Local de Trabalho” : 10/10 – Dia Mundial da Saúde Mental**. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/e-hora-de-priorizar-a-saude-mental-no-local-de-trabalho-10-10-dia-mundial-da-saude-mental/>. Acesso em: 12 maio 2025.

LIRA BEZERRIL, Maria Clara. **Entenda a diferença entre saúde mental e emocional**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.medley.com.br/saude-e-bem-estar/saude-mental/artigos/diferenca-saude-mental-emocional>. Acesso em: 21 maio 2025.

LUCCA, Gabriela. **Educação política: vamos democratizar esse conhecimento?**. [S. l.], 16 ago. 2023. Disponível em: <https://institutoaurora.org/educacao-politica-o-que-e/>. Acesso em: 8 maio 2025.

MACHADO, Amália. **Método quantitativo – O que é e como fazer?**. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.academica.com.br/post/m%C3%A9todo-quantitativo-como-fazer>. Acesso em: 19 jun. 2025.

MAGALHÃES, Rogério. **PROMOÇÃO DA SAÚDE PELA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: VIVÊNCIAS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**. [S. l.], 2023. Disponível em: [https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11091?utm\\_source](https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11091?utm_source). Acesso em: 3 maio 2025.

MARCIA RODRIGUES DA SILVA, Ana et al. **Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/sdeb/2018.v42n119/952-964>. Acesso em: 4 maio 2025.

MARIA TERESA BENEVIDES-PEREIRA, Ana. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas**. [S. l.], 2012. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao->

[basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas](#). Acesso em: 24 maio 2025.

MARIA TERESA BENEVIDES-PEREIRA, Ana ; LIMA , Jorge Luiz. **A Pressão Psicológica e o Impacto na Saúde Mental do Trabalhador: Uma Revisão Sistemática**. [S. l.], 2016. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/355830327\\_A\\_Pressao\\_Psicologica\\_e\\_o\\_Impacto\\_na\\_Saude\\_Mental\\_do\\_Trabalhador\\_Uma\\_Revisao\\_Sistemática\\_Psychological\\_Pressure\\_and\\_the\\_Impact\\_on\\_the\\_Worker's\\_Mental\\_Health\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/355830327_A_Pressao_Psicologica_e_o_Impacto_na_Saude_Mental_do_Trabalhador_Uma_Revisao_Sistemática_Psychological_Pressure_and_the_Impact_on_the_Worker's_Mental_Health_A_Systematic_Review). Acesso em: 25 abr. 2025.

MASLACH, Christina; LEITER , Michael. **PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO**. [S. l.], 2017. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/315452290\\_PREVALENCIA\\_DA\\_SINDROME\\_DE\\_BURNOUT\\_EM\\_PROFISSIONAIS\\_DA\\_EDUCACAO](https://www.researchgate.net/publication/315452290_PREVALENCIA_DA_SINDROME_DE_BURNOUT_EM_PROFISSIONAIS_DA_EDUCACAO). Acesso em: 7 maio 2025.

MINDKIDS. **Os efeitos da sobrecarga no ambiente escolar**. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://mindkids.net/os-efeitos-da-sobrecarga-no-ambiente-escolar/>. Acesso em: 22 maio 2025.

OLIVEIRA, et al. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. Revista Brasileira de Educação, v. 23, 2018. p. 3. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/jRq5tQN8ybDDg4BQ73mqVrx/?lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2025.

OLIVEIRA, Ana Paula. **Conheça as principais políticas públicas de saúde no Brasil**. [S. l.], 17 jan. 2025. Disponível em: <https://saude.zelas.com.br/artigos/politicas-publicas#:~:text=Cota%C3%A7%C3%A3o%20gr%C3%A1tis-Quais%20s%C3%A3o%20as%20principais%20pol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas%20de%20sa%C3%BAde?.a%C3%A7%C3%B5es%20educativas%2C%20legislativas%20e%20econ%C3%B4micas>. Acesso em: 10 maio 2025.

OLIVEIRA, Hugo. **Políticas Educacionais: o que são, objetivos e importância!** As políticas educacionais são importantes medidas para nortear e direcionar ações na educação do país, entenda!. [S. l.], 27 jun. 2024. Disponível em:

<https://faculdade.grancursosonline.com.br/blog/politicas-educacionais/#:~:text=As%20pol%C3%ADticas%20educacionais%20s%C3%A3o%20direcionamentos,outros%20tipos%20de%20atividades%20educacionais>. Acesso em: 5 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Falta de atividade física pode causar doenças em 500 milhões de pessoas até 2030**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/10/1804027>. Acesso em: 8 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Política e diretrizes globais sobre atividade física**. [S. l.], S.d. Disponível em: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-policy-and-guidelines-on-physical-activity>. Acesso em: 7 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Transformando a saúde mental para todos**. [S. l.], 2022. Disponível em: [https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 2 maio 2025.

PALHAS, Professora Carolina. **A CRISE SILENCIOSA: COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES EM MEIO À SOBRECARGA E ESTRESSE**. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://professoracarolinapalhas.com/2025/03/30/a-crise-silenciosa-como-cuidar-da-saude-mental-dos-professores-em-meio-a-sobrecarga-e-estresse/>. Acesso em: 20 abr. 2025.

PEIXOTO DA SILVA, Jefferson. **Saúde mental é principal problema para os professores, aponta pesquisa**. [S. l.], 2023. Disponível em: [https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-10/saude-mental-principal-problema-para-os-professores-aponta-pesquisa?utm\\_source](https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-10/saude-mental-principal-problema-para-os-professores-aponta-pesquisa?utm_source). Acesso em: 21 jun. 2025.

PEIXOTO DA SILVA, Jefferson. **Saúde mental é principal problema para professores do país, aponta pesquisa.** [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2023/10/15/saude-mental-e-principal-problema-para-professores-do-pais-aponta-pesquisa/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

PEREIRA DA SILVA, Cristina; APARECIDA PEREIRA DE OLIVEIRA, Maria; SATO, Tania. **Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais.** [S. l.], 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2015.v18n4/735-744/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

PESQUISARE. **Saúde Mental: A Importância de Cuidar do Seu Bem-Estar Emocional.** [S. l.], 13 nov. 2024. Disponível em: <https://pesquisare.com.br/saude-mental-a-importancia-de-cuidar-do-seu-bem-estar-emocional/>. Acesso em: 23 maio 2025.

PONTES, Lara. **Qual a importância da Educação Política nas escolas?** [S. l.], 15 dez. 2022. Disponível em: <https://www.politize.com.br/educacao-politica/>. Acesso em: 8 maio 2025.

R7 ESTÚDIO; GIAMMEI, Bia; POLLO, Luiza. **Por que nossos professores estão adoecendo?** A saúde mental dos docentes é, de longe, a principal razão de afastamento dos professores da rede pública de ensino em São Paulo; foram 53,1 mil licenças por diagnóstico de transtornos mentais em 2018 no estado. [S. l.], 2019. Disponível em: <https://estudio.r7.com/por-que-nossos-professores-estao-adoecendo-15102019>. Acesso em: 21 jun. 2025.

REDAÇÃO BRASIL DE FATO. **Saúde mental é principal problema para professores do país, aponta pesquisa.** [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2023/10/15/saude-mental-e-principal-problema-para-professores-do-pais-aponta-pesquisa/>. Acesso em: 23 jun. 2025.

REDAÇÃO TUA CARREIRA. **Estresse no trabalho: como identificar e se livrar deste malefício.** [S. l.], 1 jun. 2022. Disponível em: <https://tuacarreira.com/estresse-no-trabalho/>. Acesso em: 14 maio 2025.

SANDRA CARLOTTO, Mary. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas.** [S. l.], 2010. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em: 24 maio 2025.

SANTOS, A. P.; SOUZA, R. M. **ADOECIMENTO PSÍQUICO DE PROFESSORES: ANÁLISE E REFLEXÕES A PARTIR DA LITERATURA.** [S. l.], 2025. Disponível em: [https://revistaft.com.br/adoecimento-psiquico-de-professores-analise-e-reflexoes-a-partir-da-literatura/?utm\\_source](https://revistaft.com.br/adoecimento-psiquico-de-professores-analise-e-reflexoes-a-partir-da-literatura/?utm_source). Acesso em: 24 jun. 2025.

SANTOS, Erica Lamara Gomes Alves Grigório; FERREIRA, Lucas Farias de Souza.

SANTOS, FERREIRA. Saúde mental dos professores: desafios e estratégias para o bem-estar docente. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 6, p. 1–XX, 2025. p. 6. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/390325657\\_SAUDE\\_MENTAL\\_DOS\\_PROFESSORES\\_DESAFIOS\\_E ESTRATEGIAS PARA O BEM-ESTAR DOCENTE](https://www.researchgate.net/publication/390325657_SAUDE_MENTAL_DOS_PROFESSORES_DESAFIOS_E ESTRATEGIAS PARA O BEM-ESTAR DOCENTE). Acesso em: 23 abril. 2025.

Saúde mental dos professores: desafios e estratégias para o bem-estar docente. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, Itaporanga–PB, v. 6, 2025, p. 1–12. DOI: 10.61164/rnm.v6i1.3760 .

SCHMITT, Jhenifer. **Principais benefícios da atividade física para trabalhadores.** [S. l.], 6 fev. 2023. Disponível em: <https://saude.sesisc.org.br/blog/promocao-da-saude-nas-empresas/principais-beneficios-da-atividade-fisica-para-trabalhadores/>. Acesso em: 5 maio 2025.

SECRETARIA DA SAÚDE DO PARANÁ. **Saúde destaca os benefícios da atividades físicas em todas as fases da vida.** [S. l.], 6 abr. 2023. Disponível em:

<https://www.saude.pr.gov.br/Noticia/Saude-destaca-os-beneficios-da-atividades-fisicas-em-todas-fases-da-vida>. Acesso em: 6 maio 2025.

SENADONOTÍCIAS (Agência Senado). **Senado aprova política de qualidade de vida para profissionais da educação**. [S. l.], 24 ago. 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/08/24/senado-aprova-politica-de-qualidade-de-vida-para-profissionais-da-educacao#:~:text=Senado%20aprova%20pol%C3%ADtica%20de%20qualidade%20de%20vida%20para%20profissionais%20da%20educa%C3%A7%C3%A3o,-Compartilhe%20este%20conte%C3%BAdo&text=O%20Plen%C3%A1rio%20aprovou%20nesta%20quinta,Valoriza%C3%A7%C3%A3o%20dos%20Profissionais%20da%20>. Acesso em: 13 maio 2025.

SILVA, Ana Carolina Costa; et al. Percepções de docentes universitários sobre o ambiente de trabalho. Revista XYZ, v. 5, p. 1–15, 2021. Disponível [...] Acesso em: 13 maio. 2025. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8301856.pdf>

SILVA, Ana Carolina Costa; et al. Percepções de docentes universitários sobre o ambiente de trabalho. Revista XYZ, v. 5, p. 1–15, 2021. p. 5. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/832/83269043003/movil/>. Acesso em: 13 jun. 2025.

SILVA, Nilson Rogério; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina.

SILVA; GUILLO. Análise da prevalência de distúrbios musculoesqueléticos e estresse ocupacional durante as atividades de docência em uma instituição de ensino superior. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. \_, p. \_, 2023. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1538/pt-BR/analise-da-prevalencia-de-disturbios-musculoesqueleticos-e-estresse-ocupacional-durante-as-atividades-de-docencia-em-uma-instituicao-de-ensino-superio>. Acesso em: 10 maio. 2025

SPC (Brasil). **Saúde mental no trabalho: entenda a importância de um ambiente saudável**. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://www.spcbrasil.org.br/blog/saude-mental-no-trabalho>. Acesso em: 18 maio 2025.

TELAVITA. **Saúde emocional: tudo o que você precisa saber para manter a sua**. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/saude-emocional/>. Acesso em: 15 maio 2025.

TV GLOBO - G1; MELLO, Zelda; JESUS, Cleber. **112 professores são afastados por dia em SP por problemas de saúde mental; aumento de 15% em 2023**: Nos primeiros seis meses do ano, 20.173 professores foram afastados. Dados foram obtidos pela TV Globo via Lei de Acesso à Informação.. [S. l.], 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-aumento-de-15percent-em-2023.ghtml>. Acesso em: 21 jun. 2025.

UNIMED CAMPINAS. **Saúde emocional e qualidade de vida: qual a relação?**. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://www.unimedcampinas.com.br/blog/saude-emocional/saude-emocional-e-qualidade-de-vida-qual-a-relacao>. Acesso em: 16 maio 2025.

VANESSA CANEI BACCIN, Ecléa; OTO SHIROMA, Eneida. **A intensificação e precarização do trabalho docente nos Institutos Federais**. [S. l.], 2017. Disponível em: [https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/3619?utm\\_source=chatgpt.com](https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/3619?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 18 maio 2025.

VAZ TOSTES, Maiza *et al.* **Sofrimento mental de professores do ensino público**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42n116/87-99/>. Acesso em: 16 maio 2025.

VIEIRA PONTE, Gina. **Estudo aponta que volume de trabalho excessivo adoecce professores**

**e prejudica aprendizagem dos estudantes.** [S. /], 2023. Disponível em: <https://andi.org.br/2023/08/estudo-aponta-que-volume-de-trabalho-excessivo-adoece-professores-e-prejudica-aprendizagem-dos-estudantes/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

## APÊNDICE

Questionário estruturado com 10 perguntas via google forms, enviado por link via WhatsApp e E-mail e respondido, pelos profissionais da área da educação. A seguir apresentaremos essas questões:

1. O que mais te desgasta fisicamente e emocionalmente no âmbito escolar?
2. Quais desses fatores você sente que mais afeta sua saúde?
3. O estresse afeta suas relações com alunos e colegas de profissão?
4. Você se sente emocionalmente esgotado(a) ao final da maioria dos dias de trabalho?
5. A carga horária de trabalho semanal afeta negativamente sua saúde física?
6. O que você faz para amenizar os impactos da rotina de trabalho?
7. Você já participou ou participa de algum programa institucional voltada à saúde mental ou bem-estar voltado aos profissionais da educação?
8. Com que frequência sua instituição oferece capacitações ou programas relacionados à saúde física e mental?
9. O estresse constante no ambiente escolar tem contribuído para o aumento de afastamentos por questões de saúde entre os profissionais?
10. A sobrecarga de trabalho e as cobranças excessivas impactam diretamente na minha saúde física e emocional?