

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NA CONTEMPORANEIDADE: IMPACTOS EDUCACIONAIS

Marcia Krause¹

Joce Daiane Borilli Possa²

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar como os desafios enfrentados cotidianamente afetam a saúde mental dos professores e compreender seus impactos na qualidade do ensino. Tendo como problema de pesquisa: Como os desafios enfrentados cotidianamente pelos professores afetam a saúde mental e, conseqüentemente, sua atuação profissional? A presente pesquisa adota a abordagem qualitativa e bibliográfica abrangendo estudos anteriores que abordam a saúde mental dos professores, seus desafios e estratégias de promoção da saúde. O levantamento bibliográfico mostrou a necessidade de discutir a temática desnaturalizando as dificuldades encontradas pelos docentes nos contextos escolares. Mostrou ainda, que o aumento do estresse, o esgotamento e outros problemas relacionados à saúde mental entre os professores têm impactos negativos não apenas em suas vidas pessoais, mas também na qualidade da educação oferecida, portanto, compreende que as implicações da saúde mental dos professores vão além do aspecto pessoal, sendo um fator intrínseco à eficácia do sistema educativo como um todo. Dentre os resultados da pesquisa pode-se apontar a necessidade de intervenção em programas de saúde, a mudança na infraestrutura e nas relações de trabalho, até a criação de políticas públicas direcionadas para esse público.

Palavra-chave: saúde dos professores; saúde mental; educadores; educação.

Introdução

Estudos recentes destacam o aumento do adoecimento, relacionado a pressões e demandas crescentes na profissão docente. A exploração e precariedade nas condições de trabalho contribuem significativamente para o declínio da saúde dos professores. O sofrimento mental é prevalente, ligado às novas condições de trabalho, incluindo jornadas exaustivas, falta de recursos e pressões para atender a padrões rigorosos.

O contexto do estágio em gestão escolar do curso de pedagogia conduziu à oportunidade de refletir sobre a temática. Esse momento revelou-se crucial para examinar as condições enfrentadas pelos docentes no exercício de suas funções e ressaltou a necessidade de revisar as estratégias de apoio e suporte destinadas a eles. Com frequência, a saúde mental dos educadores não recebe a devida atenção por parte das instâncias responsáveis pela gestão

¹ Estudante do Curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI/UCEFF. marcia.krause24@gmail.com

² Pedagoga, Mestre em Educação. Professora Orientadora da Disciplina de TCC II. joce.uceff@gmail.com

educacional, embora constitua um elemento vital para a qualidade da educação e o bem-estar daqueles que a recebem.

Nesse contexto, a compreensão das implicações da saúde mental dos professores transcende a esfera meramente pessoal e interpõe-se como um fator intrínseco à eficácia do sistema educativo como um todo. Portanto, a partir dessa constatação, torna-se necessário abordar a questão da saúde mental dos profissionais da educação de maneira sistemática e abrangente, considerando-a como um pilar fundamental na promoção de um ambiente de aprendizado saudável e produtivo para educadores e estudantes.

A presente pesquisa tem como objetivo analisar como os desafios enfrentados cotidianamente afetam a saúde mental dos professores e compreender seus impactos na qualidade do ensino. Do objetivo geral derivam os seguintes objetivos específicos: identificar os principais desafios enfrentados pelos professores na contemporaneidade, investigar como a saúde mental dos educadores afeta a qualidade do ensino e o bem-estar dos estudantes, conhecer as possibilidades de intervenção e programas existentes destinados a promover a saúde mental dos professores.

Este estudo adotou a abordagem qualitativa, com revisão bibliográfica. A pesquisa bibliográfica “implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório” (Lima e Mito, 2007, p. 38).

Para a realização da revisão de literatura foram selecionados estudos anteriores que abordam a temática, seus desafios e estratégias de promoção da saúde mental dos professores. Para o levantamento de literatura foram feitas buscas nos bancos de dados da Scielo e foram selecionados 7 artigos que mais se aproximaram da temática. Para este levantamento foram utilizados os seguintes termos indutores: Saúde mental; Professores; Adoecimento psíquico. A busca utilizou um recorte temporal dos anos 2019, 2020, 2021 e 2022.

Considerando o atual cenário vivido por professores em relação à saúde mental, esta pesquisa fundamenta-se na necessidade de desnaturalizar os processos de subjetivação dos educadores e buscar dialogar sobre tal aspecto. A seguir apresentam-se as principais constatações da pesquisa bibliográfica e suas reflexões acerca dos impactos educacionais como resultado do

adoecimento dos professores.

A saúde mental dos educadores na contemporaneidade.

Estudos e pesquisas recentes, a exemplo daquela realizada por Tostes; Albuquerque; Silva; Petterle (2018) destacam o aumento do adoecimento de professores no contexto das escolas públicas. O aumento das demandas e pressões na profissão docente tem levado a taxas alarmantes de esgotamento e problemas de saúde mental. Compreender esses desafios e propor estratégias para promover a saúde mental é essencial para melhorar tanto a qualidade do ensino quanto o ambiente de trabalho dos professores.

A literatura demonstra fartamente que a acentuação da exploração e precariedade das condições de trabalho tem resultado em grave prejuízo à saúde de professores e demais trabalhadores. Porém, observa-se um crescente adoecimento entre os docentes nas últimas décadas, e um grande número de pesquisas aponta para o sofrimento mental como uma das formas mais prevalentes deste adoecimento, ligado às novas condições de trabalho (Tostes; Albuquerque; Silva; Petterle, 2018, p. s/n).

Estes estudos chamam a atenção para o preocupante aumento do adoecimento dos professores, particularmente nas escolas públicas. Isso reflete uma realidade em que as demandas e pressões sobre a profissão docente atingiram níveis alarmantes. O desafio crucial é entender os fatores que contribuem para essa tendência e suas implicações para o bem-estar dos educadores.

Para Tostes; Albuquerque; Silva; Petterle (2018), a exploração e a precariedade das condições de trabalho são elementos que desempenham um papel significativo no declínio da saúde dos professores. Essa exploração pode estar relacionada a jornadas de trabalho extenuantes, falta de recursos adequados, salários inadequados e pressões crescentes para atender a padrões de desempenho rigorosos. A consequência direta disso é um prejuízo grave à saúde mental, afetando negativamente a qualidade de vida dos educadores.

[...] cerca de 30 a 40% dos trabalhadores ocupados no mundo apresentam algum tipo de transtorno mental. No Brasil, segundo as estatísticas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), de 2001, os distúrbios psíquicos ocupam o terceiro lugar entre as causas de concessão de benefício previdenciário, com afastamento do trabalho em tempo superior a 15 dias e de auxílio doença por invalidez. (Gasparini, 2006 p.2679-2691).

Há, portanto, uma preocupação significativa relacionada à saúde mental dos trabalhadores em nível global e com as consequências adversas que a saúde mental debilitada pode significar no ambiente de trabalho, dentre elas podemos citar a redução na produtividade e o aumento do absenteísmo, além de impactos no bem-estar dos trabalhadores.

Esta preocupação com a saúde mental dos trabalhadores, segundo Gasparini (2006) enfatiza a importância de abordar a questão de forma adequada no ambiente de trabalho e na sociedade em geral. Isso ressalta a necessidade de políticas e medidas para promover a saúde mental dos trabalhadores e reduzir os impactos negativos nos indivíduos e na economia como um todo.

Outro aspecto notável é a observação de um aumento do adoecimento entre os docentes nas últimas décadas. A relação entre as novas condições de trabalho e esse fenômeno é ressaltada. Mudanças na dinâmica da sala de aula, evolução das metodologias de ensino, uso de tecnologia e expectativas cada vez mais elevadas em relação aos resultados podem estar contribuindo para o estresse adicional dos educadores.

Para Souza,

Teoricamente, a escola tem o papel de formar indivíduos para serem seres humanos autônomos, críticos e capazes de atuar na sociedade para torná-la melhor, para, desta maneira, também melhorar sua qualidade de vida. No entanto, as mudanças no contexto social e econômico alteraram significativamente o papel do professor e as exigências pessoais e do meio em relação à eficácia de sua atividade (Souza, 2007, p. 38).

O autor destaca ainda, que o sofrimento mental emerge como uma das formas mais prevalentes de adoecimento entre os educadores. Isso está intimamente ligado às novas condições de trabalho, onde o aumento do

estresse, pressões e demandas emocionais impacta negativamente a saúde psicológica dos educadores. A constante exposição a esse ambiente desafiador pode levar ao esgotamento emocional, ansiedade e até mesmo depressão.

Silva (1987) cita o duplo sentido do trabalho, sendo ele, por um lado, fonte de prazer e realização, contribuindo para estruturar o processo de identidade dos indivíduos, mas também podendo comprometer a saúde do trabalhador, fazendo-o adoecer.

Esta dualidade do trabalho é descrita por Marx como trabalho concreto - a dimensão do trabalho na qual há a produção de um bem útil, a base da constituição de humanidade - e trabalho abstrato - a dimensão do trabalho enquanto simples dispêndio de energia, necessário para a geração do lucro, sem significado em si para o trabalhador, fonte, portanto, de adoecimento (Silva, 1987, p. s/n).

Segundo Silva (1987), o trabalho é visto de duas maneiras distintas: como fonte de prazer e realização, contribuindo para a construção da identidade dos indivíduos, mas também como algo que pode prejudicar a saúde dos trabalhadores.

O autor destaca ainda, a dualidade do trabalho como algo que produz satisfação ou como fonte de alienação e adoecimento, dependendo das condições em que é realizado e da relação entre o trabalhador e o processo de produção. Essa dualidade é fundamental para a compreensão das complexidades e desafios relacionados ao mundo do trabalho.

A redução da importância do trabalho do professor na transmissão do conhecimento e a acentuação de seu papel na reprodução de uma força de trabalho flexível - apenas voltada à empregabilidade - esvaziam de significado o trabalho docente, influenciando negativamente sua saúde. (Tostes; Albuquerque; Silva; Petterle, 2018, p. s/n).

O papel docente tem sido relacionado com a produção de uma força de trabalho, em outras palavras, a sociedade contemporânea tem enfatizado a importância da educação para a empregabilidade e a capacidade dos indivíduos de se adaptarem a ambientes de trabalho em constante mudança.

Isso significa que os educadores são frequentemente pressionados a preparar os estudantes não apenas com conhecimento, mas também com habilidades práticas, como adaptabilidade, resolução de problemas e pensamento crítico, que são consideradas essenciais para uma força de trabalho flexível. Esse foco na empregabilidade pode acentuar o papel do educador na preparação do estudante para o mercado de trabalho.

Tostes, Albuquerque, Silva, Petterle (2018), sugerem que o esvaziamento do significado do trabalho docente e a combinação da redução da importância da construção de conhecimento com a ênfase na formação de uma força de trabalho flexível, pode fazer com que os educadores se sintam desvalorizados em sua profissão. Eles podem perceber que o seu papel está cada vez mais limitado a preparar os estudantes para o mercado de trabalho, em vez de inspirar a busca pelo aprendizado e pelo conhecimento. Esse esvaziamento de significado pode afetar negativamente a motivação e a satisfação no trabalho dos educadores.

O impacto na saúde dos educadores, a pressão crescente sobre os educandos para atender às demandas da sociedade contemporânea, juntamente com a percepção de que seu trabalho está perdendo significado, pode ter consequências negativas para sua saúde mental e física.

Gasparini (2006), alerta para outro importante fator a ser considerado,

Além das mudanças no trabalho docente, as escolas deixaram de representar um local seguro e protegido e incorporaram a violência do cotidiano e do entorno dos estabelecimentos de ensino. A OIT e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) relatam um aumento progressivo da violência nas instituições escolares em todo o mundo e interpretam a violência escolar como expressão de fenômenos como a globalização e a exclusão social. A violência no Brasil tornou-se uma situação social grave e esse contexto tem repercussões importantes no trabalho, sendo uma fonte importante de estresse nas escolas (Gasparini, 2006 p. 2679-2691).

Gasparini (2006) destaca que houve uma mudança significativa no ambiente escolar ao longo do tempo, e que as escolas não são mais consideradas locais seguros e protegidos. Ele também menciona a incorporação da violência no cotidiano das instituições de ensino. Além das

mudanças nas práticas de ensino, houve uma transformação no ambiente de trabalho dos docentes. Isso pode estar relacionado a desafios adicionais enfrentados pelos professores, como a necessidade de lidar com questões de segurança e violência nas escolas.

Segundo o autor, a violência escolar pode ser interpretada como uma expressão de fenômenos mais amplos, como a globalização e a exclusão social. Esse contexto de violência nas escolas pode ter implicações significativas no trabalho dos educadores, sendo uma fonte importante de estresse, dito de outra forma, a violência escolar afeta diretamente o bem-estar e o desempenho dos docentes.

A pandemia de COVID-19 também teve impacto significativo na saúde mental dos educadores ao redor do mundo. Com as mudanças abruptas para o ensino remoto, muitos educadores enfrentam desafios únicos e estressantes. A necessidade de se adaptar rapidamente a novas tecnologias e métodos de ensino online trouxeram uma carga adicional de trabalho. Além disso, a separação física dos estudantes, a falta de interação social entre colegas e a incerteza sobre o futuro educacional contribuíram para sentimentos de isolamento e ansiedade.

A pressão para manter os estudantes engajados virtualmente, lidar com as disparidades de acesso à tecnologia e enfrentar as preocupações de saúde pessoal também desempenharam um papel importante. A combinação de todas essas pressões pode ter contribuído para o esgotamento emocional e o aumento dos níveis de estresse entre os educadores no contexto atual.

A organização do trabalho dos professores, o expõe a fatores estressantes que, se persistentes, podem culminar no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. O *Burnout*³, um resultado do estresse crônico presente no cotidiano profissional, e emerge especialmente, quando há uma carga excessiva de pressão, conflitos constantes, escassas recompensas emocionais e escasso reconhecimento (Harrison, 1999).

Este fenômeno psicossocial revela-se através de três dimensões interligadas: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização

³ A Síndrome de Burnout: O conceito de *burnout* - em inglês coloquial, "combustão completa" - foi formulado pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, nos anos 1970, para nomear uma reação de esgotamento físico e mental. (Vieira e Russo, 2019).

Profissional. A exaustão emocional, alimentada, principalmente, pela sobrecarga de trabalho, manifesta-se como uma falta de energia e um esgotamento emocional. A despersonalização surge quando o profissional adota uma postura distante e impessoal em relação aos estudantes, colegas e à própria organização. Por fim, a baixa realização profissional revela-se na autoavaliação negativa do trabalhador, refletindo insatisfação com o desenvolvimento profissional, declínio na sensação de competência e na capacidade de interação interpessoal (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Essas dimensões complexas destacam a importância crítica de abordar o bem-estar dos professores e promover ambientes de trabalho que incentivem o equilíbrio e o reconhecimento.

É crucial reconhecer e apoiar a saúde mental dos educadores, oferecendo recursos adequados, treinamento em bem-estar emocional e promovendo uma cultura de apoio nas instituições educacionais. A pandemia ressalta a importância de cuidar da saúde mental não apenas dos estudantes, mas também dos profissionais dedicados que desempenham um papel vital na formação das futuras gerações.

Considerando os aspectos citados até aqui, é possível dizer que os desafios enfrentados cotidianamente pelos docentes podem ter um impacto negativo na saúde dos profissionais da educação. Essa discussão ressalta a importância de repensar o papel dos educadores e considerar que as condições de trabalho e bem-estar precisam ser melhoradas.

Diante de tal cenário surgem algumas perguntas que nos inquietam. Dentre elas: Quais os impactos da saúde mental dos educadores na qualidade do ensino e no bem-estar dos estudantes? Como aspectos relacionados à saúde mental podem afetar o ensino e a aprendizagem dos estudantes? Essas perguntas nos convidam a refletir sobre como está a saúde mental dos educadores no Brasil. As respostas parecem fáceis de serem encontradas, no entanto, muitos fatores permeiam as possibilidades de respondê-las. Este texto não tem a pretensão de encontrar respostas fáceis ou rígidas, mas de ajudar a refletir sobre o assunto e buscar trazer à tona algo que parece não ter visibilidade para a sociedade.

Para Forattini e Lucena (2015), quando os educadores enfrentam desafios de saúde mental, como estresse excessivo ou exaustão, isso

inevitavelmente se reflete na dinâmica da sala de aula. Um ambiente onde os educadores estão sobrecarregados emocionalmente pode prejudicar a capacidade dos estudantes de se concentrar, interagir construtivamente e assimilarem o conteúdo acadêmico. A qualidade das interações educadoras - estudante pode ser afetada negativamente, resultando em um ambiente menos propício à aprendizagem. Souza (2011) sugere que o sofrimento psíquico, além de gerar desilusão e desmotivação, também pode acabar por produzir complicações físicas.

Educadores que enfrentam desafios significativos em relação à saúde mental podem encontrar dificuldades em manter o entusiasmo necessário para conduzir a construção do conhecimento de maneira envolvente e inspiradora. Isso, por sua vez, impacta a qualidade da instrução e a capacidade dos estudantes de envolverem-se nos processos de ensino.

Silveira, Enumo e Batista (2014), sugerem que os efeitos da saúde mental dos educadores também transbordam para o desenvolvimento socioemocional dos estudantes. Educadores desempenham um papel fundamental como modelos e orientadores no crescimento dos estudantes, ajudando-os a desenvolver habilidades interpessoais, emocionais e de resolução de conflitos. Quando os educadores estão sob pressão emocional, podem ter dificuldades em proporcionar o apoio necessário aos estudantes em suas jornadas de crescimento e desenvolvimento.

Ainda segundo os autores, a relação entre educadores e estudantes é central para a construção de um ambiente de aprendizado seguro e acolhedor. Educadores que lidam com problemas de saúde mental podem achar desafiador estabelecer conexões significativas com seus estudantes, o que, por sua vez, afeta a abertura dos estudantes para aprender, fazer perguntas e compartilhar suas preocupações.

A literatura tem apontado como estressores do ambiente escolar: lidar com a classe e manter a disciplina; aplicar as tarefas; organizar grupos de trabalho; ajudar crianças com problemas comportamentais; preparar recursos para lições; lidar com incidentes envolvendo comportamento desafiador e indisciplina; falta de suporte diante de problemas comportamentais dos alunos; excesso de trabalho e falta de tempo; diferenças de desenvolvimento e motivação dos alunos e políticas educacionais; a pressão exercida pelos pais. Esses

estressores podem ocorrer nas escolas multisseriadas, onde os professores lidam com alunos de diferentes faixas etárias e séries ao mesmo tempo em uma mesma sala de aula (Silveira, Enumo e Batista, 2014, p. s/n).

Os autores destacam ainda que outros fatores de estresse entre os educadores são as classes multisseriadas, onde os educadores enfrentam o desafio adicional de lidar com estudantes de diferentes idades e séries na mesma sala de aula. Esses estressores podem variar desde questões de disciplina até sobrecarga de trabalho e pressões externas, e sua compreensão é fundamental para desenvolver estratégias de apoio e intervenções que melhorem a qualidade de vida e o desempenho dos educadores.

Para Tostes (*et. al.*),

O professor, em seu trabalho, enfrenta inúmeros desafios e assume grandes responsabilidades, constituindo uma das categorias profissionais mais sujeitas a apresentar sofrimento mental. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta a categoria docente como sendo a segunda a apresentar doenças ocupacionais (Tostes, *et. al.*, 2018, p. s/n).

Outro fator que pode ser considerado um estressor para os educadores é a jornada de trabalho. Devido ao valor da remuneração que recebem ser baixo, muitos deles acabam por complementar a carga horária em várias escolas, o que resulta muitas vezes em uma jornada de 60 horas semanais dividida em diferentes instituições de ensino.

Outra questão levantada por Tostes, Albuquerque, Silva, Petterle (2018), é “a ausência de recursos para que o trabalho seja desenvolvido, acaba limitando as ações desses professores, além de sinalizar um baixo investimento na educação, precarizando seu trabalho” (p. s/n).

Os autores destacam ainda, que a necessidade de abordar a saúde mental dos educadores é fundamental não apenas para o bem-estar individual, mas também para a saúde do ecossistema educacional como um todo. Investir em programas de apoio à saúde mental, fornecer recursos para lidar com o estresse e as pressões e criar um ambiente de trabalho que promova o bem-estar emocional não só beneficia os educadores, mas também a qualidade da educação.

A promoção da saúde mental dos educadores é uma necessidade premente para garantir não apenas o bem-estar individual, mas também para preservar a qualidade do ensino e o ambiente educacional como um todo.

Para abordar os desafios emocionais e psicológicos que os educadores enfrentam, uma variedade de possibilidades de intervenção e programas de saúde podem ser desenvolvidos, que vão desde a mudança na infraestrutura e relações de trabalho no ambiente escolar, até a criação de políticas públicas direcionadas para esse público.

As consequências da valorização do trabalho do professor refletem na qualidade do ensino e no relacionamento com os alunos, beneficiando toda a comunidade escolar. Essa valorização, quando ocorre, traz ganhos positivos, e, para isso, é preciso pensar em políticas de prevenção e de atendimento à saúde dos profissionais. Para além de todas as práticas e ações, implantadas ou não, existe a necessidade de políticas públicas que possam, de fato, alterar o quadro caótico da saúde dos trabalhadores em educação, em especial a saúde mental (Luz e Kaefer, 2022, p. 31).

Segundo Luz e Kaefer (2022), algumas possibilidades de intervenção incluem: apoio psicológico com acesso a serviços de aconselhamento e terapia, permitindo que os educadores possam expressar suas preocupações e desafios emocionais com profissionais qualificados; espaços de reflexão para que os educadores possam compartilhar experiências, desafios e estratégias de enfrentamento entre si, promovendo um senso de comunidade e apoio mútuo; liderança sensível buscando desenvolver líderes escolares que estejam cientes das questões de saúde mental dos professores e que adotem uma abordagem de apoio; avaliações regulares e periódicas da saúde mental dos professores para identificar problemas precocemente e fornecer intervenções apropriadas.

Outra possibilidade de intervenção é a integração do psicólogo ao ambiente escolar.

A atuação do psicólogo escolar não deve resumir-se em “apagar incêndios” e “contornar problemas”, mas sim prevenir e promover saúde, com diálogo e interlocução aberta com os professores e dirigentes da escola, que também estão engessados em um sistema adoecido e vicioso. Nesse sentido, a psicologia poderá ser a porta de entrada para a escuta

qualificada aos profissionais,mediando situações que englobam a saúde do trabalhador, por meio de um trabalho que envolve técnicas, metodologias, abordagem teórica e, também, criatividade (Luz e Kaeffer, 2022, p. 30).

Luz e Kaefer (2022) destacam que é importante propiciar, através de atividades e intervenções em grupos, a ruptura de preconceitos e estereótipos constituídos ao longo das vivências no trabalho educativo.

Essas possibilidades de intervenção podem ser incorporadas em programas abrangentes de saúde mental para educadores. Tais programas não apenas melhoram o bem-estar individual dos professores, mas também têm um impacto positivo na qualidade do ensino, na interação professor-estudante e no ambiente de aprendizado.

Ao pensar em programas de saúde mental dos professores, as instâncias governamentais, investem no desenvolvimento sustentável de toda a comunidade escolar, cultivando um ambiente propício ao crescimento acadêmico e pessoal dos educadores e estudantes.

Considerações

A saúde mental dos professores na contemporaneidade é um tema instigante e complexo, repleto de desafios que impactam diretamente o seu dia a dia. Entre as questões mais prementes, destacadas pela pesquisa bibliográfica, estão: a sobrecarga emocional e cognitiva resultante da pressão constante por resultados acadêmicos, muitas vezes associada a condições de trabalho desfavoráveis.

A constante exigência por inovação pedagógica, adaptação a novas tecnologias e a crescente diversidade nas salas de aula também contribuem para um ambiente desafiador. Além disso, a falta de reconhecimento e valorização da profissão pode gerar sentimentos de frustração e desmotivação, afetando diretamente o bem-estar mental dos educadores.

A relação com os estudantes e a necessidade de lidar com situações complexas, como bullying, número de estudantes por turma, dificuldades de aprendizagem, além da violência emocional e física, também são fatores estressantes. A falta de serviços de apoio emocional e psicológico dentro das

instituições de ensino agrava ainda mais a situação, tornando os professores mais vulneráveis a problemas como ansiedade, depressão e síndromes como, por exemplo, Burnout.

A saúde mental dos educadores desempenha um papel importante na qualidade do ensino e no bem-estar dos estudantes, estabelecendo uma interconexão entre o ambiente educacional e o desenvolvimento acadêmico e emocional dos estudantes.

Professores com boa saúde mental são mais propensos a oferecer um ambiente de aprendizado positivo e estimulante. Sua capacidade de gerenciar o estresse, lidar com desafios e manter um equilíbrio emocional reflete diretamente na forma como conduzem as aulas e interagem com os estudantes. Em contrapartida, educadores que enfrentam dificuldades mentais podem experimentar a diminuição na qualidade do ensino, problemas para motivar os estudantes e ineficácia nas estratégias pedagógicas.

O bem-estar dos estudantes também é impactado pela saúde mental dos educadores. Professores que se sentem sobrecarregados, desmotivados ou emocionalmente exauridos podem ter dificuldades em estabelecer conexões significativas com os educandos, comprometendo o ambiente de apoio emocional necessário para o desenvolvimento de um ambiente saudável. Professores emocionalmente equilibrados podem servir como mentores e modelos a serem seguidos, proporcionando não apenas conhecimento acadêmico, mas também orientação e suporte emocional.

Investir na promoção da saúde mental dos educadores, fornecendo recursos e programas de apoio, não apenas beneficia esses profissionais individualmente, mas reverbera positivamente na qualidade do ensino e no bem-estar global dos estudantes. Essa abordagem holística contribui para criar um ambiente educacional mais saudável e propício ao crescimento acadêmico e emocional dos educandos.

Explorar as possibilidades de intervenção e programas voltados para a promoção da saúde mental dos professores é essencial para criar ambientes educacionais mais sustentáveis e apoiar o bem-estar desses profissionais. Diversas iniciativas, as quais destacam-se a seguir, têm surgido com o objetivo de abordar os desafios específicos enfrentados pelos educadores e fornecer ferramentas para lidar com as demandas do cotidiano. Programas de

capacitação e treinamento em habilidades socioemocionais têm se destacado como intervenções eficazes. Esses programas visam equipar os professores com estratégias para gerenciar o estresse, aprimorar a resiliência emocional e promover a autorregulação. Ao oferecer ferramentas práticas, esses programas capacitam os educadores a enfrentar os desafios de forma mais saudável e eficiente.

Além disso, a implementação de políticas públicas que reconheçam e valorizem a importância da saúde mental dos professores se faz necessário e urgente. Isso inclui a criação de ambientes de trabalho que promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a redução da carga de trabalho excessiva e o estabelecimento de apoio psicológico acessível.

Programas de suporte psicológico e aconselhamento também desempenham um papel vital. Oferecer aos educadores a oportunidade de compartilhar suas experiências, expressar preocupações e receber orientação profissional pode ser fundamental para prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental mais graves.

A promoção de uma cultura organizacional que destaque a importância do autocuidado e da saúde mental é um passo significativo, pois desenvolve a sensibilização sobre a importância do tema, a desestigmatização das questões de saúde mental e a criação de comunidades de apoio dentro das instituições educacionais.

Em suma, conhecer e implementar programas eficazes de intervenção para promover a saúde mental dos professores não apenas beneficia esses profissionais individualmente, mas também contribui para um ambiente educacional mais saudável e positivo, refletindo na qualidade do ensino e no bem-estar global da comunidade escolar.

Para lidar com esses desafios, é essencial promover ambientes escolares que reconheçam e valorizem o papel dos professores, oferecendo suporte emocional, capacitação constante e condições de trabalho mais saudáveis. A conscientização sobre a importância da saúde mental dos educadores é o primeiro passo para criar uma educação mais humanizada.

Referências

Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679–2691, dez. 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/PHJS4FcB5TdmrGNh6gwHJ8m/?lang=pt#> Acesso em 03 ago. 2023.

COSTA, Marisa Vorraber. Apresentação. In: COSTA, M. V. (Org.). Caminhos investigativos II: outros modos de pensar e fazer pesquisa em Educação. **Lamparina**: Rio de Janeiro, 2007. p. 2. Disponível em <https://www.scielo.br/j/edur/a/rJXrhJsfs3VKPsvmDnSWHsz/#>. Acesso em 10 de set. de 2023.

FORATTINI, C. D.; LUCENA, C. Adoecimento e sofrimento docente na perspectiva da precarização do trabalho. **Laplage em Revista**, Sorocaba, n. 2, v. 1, p. 32- 47, maio/ago. 2015. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rk/a/gPZCCBpkHMBpbmMQ3bD9Gpp/>. Acesso em 01 de set. 2023.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679–2691, dez. 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/PHJS4FcB5TdmrGNh6gwHJ8m/?lang=pt#> Acesso em 03 ago. 2023.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, n. 12, p. 2679–2691, dez. 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?lang=pt#> , Acesso em 10 de set. 2023.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev. Katál**. Florianópolis v. 10 n. esp. p. 37-45 2007. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?format=pdf> . Acesso em 10 de set. de 2023.

LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello da; KAEFER, Carin Otilia. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.14, n.41, p.19-37, 2022. Disponível em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/71246/52342> Acesso em 08 de set. 2023.

MARX, K. O capital. São Paulo: Nova Cultural; 1988. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?lang=pt> Acesso em 01 de set. 2023.

SILVA, E.S. Saúde Mental e Trabalho. In: Costa NR, Tundis SA. **Cidadania e loucura: Políticas de Saúde Mental no Brasil**. Petrópolis: Vozes; 1987.

Disponível em

<https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?lang=pt> Acesso em 01 de ago. 2023

SOUZA, A. N., & Leite, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação e Sociedade**, 2011. Disponível em

<https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?lang=pt> Acessado em 30 de ago.2023.

SOUZA, D.L. Professor, **trabalho e adoecimento: políticas educacionais, gestão do trabalho e saúde** [monografia]. São Carlos: Universidade Federal de São Carlos; 2007. 38 p, disponível em

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/?lang=pt> Acesso em 30 de ago. 2023.

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza e; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. Jan-Mar 2018, Disponível em

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/#> Acesso em 20 de ago. 2023.

VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. **Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização**. Physis 29 (02) 05 Ago 2019/2019