

**SAÚDE MENTAL, FORMAÇÃO E TRABALHO DOCENTE NA CONTEMPORANEIDADE:
DESAFIOS PSICOSSOCIAIS, IDENTIDADES PROFISSIONAIS, INCLUSÃO, TECNOLOGIAS,
POLÍTICAS EDUCACIONAIS E PERSPECTIVAS PARA O CUIDADO E A VALORIZAÇÃO DE
QUEM ENSINA**

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.057-028>

Leticia Ribeiro Nobre

Licenciada em Pedagogia e Matemática

Faculdade M-Educar e Unopar

E-mail: lrnobre08@gmail.com

Croátá - CE

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2985-4336>

Pedro Policarpo da Costa

Letras - UVA

Direito - FLF/UFC

Coreaú - CE

E-mail: adv.pedropolicarpo@gmail.com

José Atylla Teles de Albuquerque

Licenciatura em História

Universidade Estadual Vale do Acaraú

Coreaú - Ceará

E-mail: jose.atylla@gmail.com

Francisco Junior Menezes Carvalho

Mestre no Ensino de Física

IFCE

Coreaú - CE

E-mail: francisco.costa@prof.ce.gov.br

Héder Moreira da Costa

Mestre em Educação

Christian Business Scholl - Reconhecimento Nacional Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES

E-mail: hederp84@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6048431113717394>

Patrícia Bárbara Candida dos Santos

Especialista em Tutoria EAD e Docência no Ensino Superior, 2022

Facuminas

Macapá - AP

E-mail: patriciabarbara.contato@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7784134014670653>

Maico Danúbio Duarte Abreu

Licenciatura em Física e Matemática

Escola Técnica Everardo Passos

Pelotas - RS

E-mail: maicodanubio@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8654-8493>

Rosa Mônica de Oliveira

Assistente Social

FIT - Faculdades Integradas do Triângulo

Uberlândia - MG

E-mail: rmoliveira.1@hotmail.com

Célio Pereira Barbosa

Pós-graduado em Mediação Pedagógica no contexto do Decreto 12.456/2025 pela FAMEESP - Faculdade

Metropolitana do Estado de São Paulo

Dourados - MS

E-mail: celiopereira0684@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2630-313X>

Flávia Mariama Gonçalves França

Administradora

Estácio de Sá de Belo Horizonte

Belo Horizonte - MG

E-mail: mariamaflavia@gmail.com

Resumo

A saúde mental, a formação e o trabalho docente na contemporaneidade constituem questões fundamentais diante das mudanças sociais, educacionais e tecnológicas que vêm modificando as condições de exercício da docência. O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, e tem como objetivo analisar os principais desafios psicossociais enfrentados pelos professores, considerando as condições de trabalho, a construção da identidade profissional, as demandas da educação inclusiva, a incorporação das tecnologias digitais e as políticas de formação e valorização docente. A metodologia fundamentou-se na análise de produções científicas relacionadas à saúde mental, formação de professores e trabalho docente no contexto educacional contemporâneo. Os resultados indicam que a sobrecarga de atividades, a intensificação do trabalho, as cobranças institucionais, a necessidade de atualização permanente e as dificuldades relacionadas à inclusão e ao uso de novas tecnologias podem favorecer estresse, desgaste emocional e esgotamento profissional. Em contrapartida, formação continuada, apoio institucional, reconhecimento profissional, relações colaborativas e condições adequadas de trabalho apresentam-se como importantes fatores de proteção. Conclui-se que a promoção da saúde mental dos professores exige ações articuladas de cuidado, formação e valorização profissional, acompanhadas de políticas educacionais capazes de assegurar condições de trabalho mais humanas, inclusivas e sustentáveis.

Palavras-chave: Formação de professores; Identidade profissional; Saúde mental docente; Trabalho docente; Valorização docente.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho docente tem passado por mudanças significativas nas últimas décadas, acompanhando transformações sociais, culturais, tecnológicas e institucionais que repercutem diretamente na organização da escola e na atuação dos professores. Além das atividades tradicionalmente relacionadas ao ensino, como planejamento, acompanhamento da aprendizagem e avaliação, o professor passou a lidar com demandas administrativas, processos de inclusão, utilização de tecnologias digitais, formação continuada e situações sociais e emocionais que atravessam o cotidiano escolar. Nesse cenário, discutir a saúde mental dos profissionais da educação tornou-se necessário para compreender não apenas o adoecimento individual, mas também as condições concretas em que o trabalho docente é desenvolvido.

A relação entre trabalho e saúde docente vem sendo discutida há vários anos na literatura educacional brasileira. Codo (1999), ao analisar as condições de trabalho dos trabalhadores da educação, chamou atenção para a presença do burnout entre professores, relacionando o desgaste profissional às características e às exigências do próprio exercício da docência. Estudos posteriores reforçaram que o sofrimento docente não pode ser compreendido de maneira isolada das condições institucionais e da organização do trabalho. Para Gasparini, Barreto e Assunção (2005), as transformações ocorridas no sistema educacional ampliaram as responsabilidades atribuídas aos professores sem que, necessariamente, fossem garantidas condições equivalentes para o desenvolvimento dessas novas funções.

A intensificação das atividades constitui, nesse sentido, um aspecto importante para a compreensão dos desafios vivenciados pela categoria. Assunção e Oliveira (2009) observam que mudanças na organização escolar e a ampliação das demandas dirigidas aos docentes podem produzir sobrecarga e intensificação do trabalho. Muitas dessas exigências ultrapassam o período formal da jornada, alcançando momentos destinados ao descanso e à vida pessoal. Planejamento, elaboração e correção de atividades, preenchimento de registros, participação em formações e comunicação com estudantes e famílias são exemplos de tarefas que podem ampliar o tempo efetivamente dedicado à profissão.

Essa realidade também interfere na maneira como o professor percebe sua profissão e constrói sua identidade. Para Nóvoa (1992), a formação docente não se limita à aquisição de técnicas ou conhecimentos específicos, pois envolve processos de reflexão sobre a própria trajetória e sobre a prática profissional. A identidade docente é construída continuamente e sofre influência das experiências individuais, das relações estabelecidas na escola e das mudanças que atingem a educação. Tardif e Lessard (2005) destacam, ainda,

que a docência constitui um trabalho essencialmente interativo, realizado por meio das relações humanas, característica que lhe atribui complexidade particular e forte dimensão emocional.

No contexto contemporâneo, outras questões passaram a integrar de maneira mais intensa o cotidiano dos professores. A educação inclusiva, por exemplo, exige que as escolas desenvolvam práticas capazes de atender estudantes com diferentes características, necessidades e trajetórias de aprendizagem. Mantoan (2003) defende que a inclusão pressupõe mudanças na própria organização da escola e nas práticas pedagógicas, não podendo ser reduzida à simples inserção do estudante no espaço escolar. Para o professor, esse processo demanda formação, planejamento, apoio institucional e condições adequadas para que a inclusão se concretize de maneira efetiva.

As tecnologias digitais constituem outra dimensão que modificou as formas de ensinar, aprender e organizar o trabalho pedagógico. Kenski (2012) ressalta que as tecnologias alteram as relações com o conhecimento e exigem novas formas de organização das práticas educacionais. Sua incorporação ao cotidiano escolar oferece possibilidades importantes para diversificar metodologias e ampliar o acesso à informação, mas também demanda aprendizagem permanente por parte dos professores. Quando essa adaptação ocorre sem infraestrutura, formação ou suporte adequado, pode representar mais uma fonte de pressão no exercício profissional.

Essas diferentes demandas permitem delimitar o problema que orienta este estudo: **de que maneira as transformações contemporâneas do trabalho docente, especialmente aquelas relacionadas às condições de trabalho, à formação profissional, à inclusão, às tecnologias e às políticas educacionais, repercutem na saúde mental e na construção da identidade profissional dos professores?** A questão parte do entendimento de que o bem-estar docente não depende exclusivamente de estratégias individuais de enfrentamento, sendo necessário considerar aspectos institucionais, organizacionais e políticos que estruturam a profissão.

Diante desse problema, o objetivo geral deste capítulo é analisar os desafios relacionados à saúde mental, à formação e ao trabalho docente na contemporaneidade, considerando suas relações com as condições laborais, a identidade profissional, a inclusão, as tecnologias e as políticas educacionais. Como objetivos específicos, busca-se compreender os principais fatores psicossociais associados ao desgaste e ao sofrimento no trabalho docente; discutir a importância da formação inicial e continuada diante das novas demandas educacionais; analisar as repercussões da inclusão e das tecnologias sobre a prática profissional; refletir sobre a construção da identidade docente diante das transformações da profissão; e identificar possibilidades de cuidado, prevenção do adoecimento e valorização dos profissionais da educação.

A realização deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o debate sobre a saúde mental dos professores para além de uma perspectiva centrada exclusivamente no indivíduo. Políticas de cuidado que

desconsideram jornada, remuneração, reconhecimento profissional, condições materiais das escolas, relações de trabalho e oportunidades de formação tendem a alcançar resultados limitados. Conforme Esteve (1999), as mudanças sociais que atingem a escola produzem novas exigências sobre os professores e podem gerar sentimentos de insegurança, insatisfação e desgaste quando não acompanhadas das condições necessárias ao desempenho profissional.

Assim, compreender a saúde mental docente implica reconhecer a complexidade do trabalho realizado nas instituições educacionais e as diferentes dimensões que interferem no exercício da profissão. A valorização de quem ensina envolve formação adequada, condições dignas de trabalho, reconhecimento social e profissional, participação nas decisões educacionais e existência de redes institucionais de apoio. Ao articular saúde mental, formação, identidade, inclusão, tecnologias e políticas educacionais, este capítulo busca contribuir para uma compreensão mais ampla das experiências docentes e para a discussão de estratégias que favoreçam um exercício profissional mais saudável, reconhecido e sustentável.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO E ABORDAGEM DA PESQUISA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico. A escolha desse percurso metodológico decorre da necessidade de reunir e discutir conhecimentos já produzidos sobre saúde mental docente, formação profissional, condições de trabalho, identidade docente, inclusão, tecnologias educacionais e políticas de valorização dos professores. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já elaborados, especialmente livros e artigos científicos, permitindo ao pesquisador examinar diferentes perspectivas sobre determinado problema.

A abordagem qualitativa mostrou-se adequada por possibilitar a interpretação de fenômenos que envolvem experiências profissionais, relações de trabalho, percepções, práticas e condições institucionais. Minayo (2014) destaca que a pesquisa qualitativa se ocupa de dimensões da realidade que não podem ser reduzidas apenas à quantificação, permitindo compreender significados, relações e processos presentes nos fenômenos sociais. Dessa forma, o estudo não buscou mensurar a ocorrência de transtornos ou estabelecer relações estatísticas entre variáveis, mas compreender como diferentes aspectos da profissão docente aparecem associados à saúde mental e ao bem-estar dos professores na literatura analisada.

2.2 PROCEDIMENTOS DE BUSCA E SELEÇÃO DO MATERIAL

O levantamento bibliográfico foi realizado a partir da consulta a produções científicas disponíveis em bases e repositórios acadêmicos, com ênfase em artigos, livros, capítulos de livros e documentos

institucionais relacionados à temática. Foram considerados estudos publicados em língua portuguesa, inglesa e espanhola que abordassem, direta ou indiretamente, o trabalho docente e suas relações com saúde mental, sofrimento psíquico, burnout, formação de professores, identidade profissional, inclusão escolar, tecnologias digitais e políticas educacionais.

Para orientar a localização das publicações, foram utilizados descritores como “saúde mental docente”, “trabalho docente”, “burnout em professores”, “formação de professores”, “identidade docente”, “educação inclusiva”, “tecnologias digitais na educação” e “valorização docente”, bem como combinações entre esses termos. A seleção priorizou trabalhos com relação direta com o objeto deste capítulo, além de estudos considerados relevantes para a fundamentação conceitual da discussão.

Como critérios de inclusão, foram considerados textos completos que apresentassem contribuições para a compreensão das condições de trabalho, dos fatores psicossociais, da formação e das transformações contemporâneas da profissão docente. Foram excluídos materiais duplicados, textos sem relação direta com a temática e publicações que apresentavam abordagem exclusivamente técnica, sem contribuição para a análise das dimensões psicossociais do trabalho docente.

2.3 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DAS PRODUÇÕES SELECIONADAS

Após a identificação dos materiais, realizou-se leitura exploratória para verificar sua pertinência ao objeto investigado. Em seguida, procedeu-se à leitura seletiva e analítica das publicações, buscando identificar conceitos, resultados e argumentos recorrentes. Gil (2008) assinala que a leitura no processo de pesquisa bibliográfica envolve diferentes etapas, passando inicialmente pelo reconhecimento do material e avançando para uma análise mais aprofundada das informações relevantes ao problema de pesquisa.

As informações encontradas foram organizadas em eixos temáticos definidos a partir dos objetivos do estudo. O primeiro eixo contemplou condições de trabalho, sobrecarga, intensificação da atividade profissional e saúde mental. O segundo reuniu aspectos relacionados à formação inicial e continuada e à construção da identidade docente. O terceiro concentrou as discussões sobre inclusão, diversidade e ampliação das responsabilidades atribuídas aos professores. O quarto abordou a presença das tecnologias digitais e suas implicações sobre a prática pedagógica. Por fim, o quinto eixo reuniu estudos referentes às políticas educacionais, ao cuidado institucional e à valorização profissional.

A interpretação do material aproximou-se dos princípios da análise temática, entendida como procedimento que permite identificar núcleos de sentido recorrentes em determinado conjunto de informações. Minayo (2014) aponta que a análise temática possibilita organizar conteúdos qualitativos a partir de temas relevantes para a compreensão do fenômeno estudado. Nesse sentido, não se realizou

simples descrição das publicações, mas uma análise comparativa de convergências, diferenças e relações entre os estudos selecionados.

2.4 DELIMITAÇÃO DA AMOSTRA DOCUMENTAL

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, a amostra foi constituída por produções científicas e documentos selecionados em função de sua pertinência temática, e não por participantes humanos. Foram priorizados autores considerados referenciais no debate sobre profissão docente, trabalho e formação, entre eles Codo, Nóvoa, Tardif, Lessard, Esteve, Assunção, Oliveira, Mantoan e Kenski, além de pesquisas contemporâneas capazes de ampliar a discussão sobre os desafios presentes no cotidiano educacional.

A seleção não teve como finalidade esgotar toda a produção existente sobre o tema, mas construir um conjunto teórico suficientemente diversificado para discutir os principais aspectos relacionados ao objeto do capítulo. Esse procedimento encontra respaldo em Marconi e Lakatos (2017), para quem a pesquisa bibliográfica possibilita examinar determinado fenômeno a partir de contribuições já sistematizadas, favorecendo o estabelecimento de relações entre diferentes interpretações e correntes de pensamento.

2.5 ASPECTOS ÉTICOS E LIMITAÇÕES METODOLÓGICAS

Por utilizar exclusivamente documentos e produções científicas de acesso público, sem participação direta de seres humanos e sem utilização de informações pessoais identificáveis, o estudo não envolveu procedimentos de coleta direta com participantes. Foram respeitados os princípios de autoria e propriedade intelectual, com indicação das fontes utilizadas conforme as normas acadêmicas aplicáveis.

Entre as limitações metodológicas, reconhece-se que a diversidade de abordagens presentes na literatura pode dificultar comparações diretas entre os estudos, especialmente porque saúde mental e trabalho docente são investigados a partir de diferentes contextos institucionais, níveis de ensino e referenciais teóricos. Ainda assim, essa diversidade também contribui para uma compreensão mais ampla do fenômeno, permitindo observar que o sofrimento e o bem-estar docente são influenciados por fatores pessoais, profissionais, relacionais, organizacionais e políticos.

A metodologia adotada possibilitou, portanto, construir uma análise fundamentada das transformações recentes da profissão docente, evitando compreender a saúde mental como responsabilidade exclusiva do professor. A articulação entre diferentes estudos permitiu discutir o adoecimento e a valorização profissional como fenômenos vinculados também às condições concretas de formação, trabalho, reconhecimento e suporte institucional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura permitiu identificar que a saúde mental docente está relacionada a um conjunto de fatores que ultrapassa a dimensão individual e envolve condições de trabalho, organização institucional, relações interpessoais, reconhecimento profissional, formação, inclusão e incorporação das tecnologias ao cotidiano escolar. Os estudos analisados convergem ao demonstrar que as transformações ocorridas na educação ampliaram as responsabilidades atribuídas aos professores, tornando mais complexa a relação entre ensinar, responder às demandas institucionais e preservar o bem-estar pessoal e profissional.

3.1 CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL DOCENTE

Um dos aspectos mais recorrentes na literatura refere-se à intensificação do trabalho. A atividade docente não se restringe ao período em sala de aula. Planejamento, elaboração e correção de atividades, registros escolares, reuniões, formação continuada, atendimento aos estudantes e comunicação com as famílias ampliam o conjunto de tarefas desenvolvidas pelo professor. Assunção e Oliveira (2009) relacionam as mudanças na organização do trabalho escolar à intensificação das atividades docentes, destacando que novas demandas foram incorporadas ao cotidiano profissional.

Gasparini, Barreto e Assunção (2005) também chamam atenção para a distância existente entre as responsabilidades atribuídas ao professor e as condições oferecidas para realizá-las. Essa questão é importante porque permite compreender que situações de desgaste emocional não devem ser interpretadas exclusivamente como incapacidade individual para administrar pressões. As características da organização do trabalho e as condições materiais e institucionais disponíveis interferem diretamente na experiência profissional.

O esgotamento ocupacional aparece como uma das consequências possíveis desse processo. Codo (1999), em estudo sobre trabalhadores da educação, já evidenciava a relevância da síndrome de burnout na discussão sobre o trabalho docente. O desgaste pode se manifestar por meio de exaustão emocional, distanciamento em relação ao trabalho e redução da percepção de realização profissional. Maslach e Leiter (2016) reforçam que o burnout deve ser compreendido em sua relação com o ambiente ocupacional, especialmente quando existem sobrecarga, conflitos, ausência de reconhecimento e incompatibilidades entre as expectativas do trabalhador e as condições concretas de realização de suas atividades.

Tabela 1 – Principais fatores associados ao desgaste psicossocial docente identificados na literatura

Dimensão	Situações identificadas	Possíveis repercussões
Organização do trabalho	Sobrecarga e multiplicidade de tarefas	Cansaço e exaustão emocional
Jornada profissional	Atividades realizadas além do horário escolar	Redução do tempo de descanso
Demandas institucionais	Cobranças, registros e pressão por resultados	Estresse e sentimento de sobrecarga
Relações profissionais	Conflitos e ausência de apoio	Isolamento e insatisfação profissional
Reconhecimento	Desvalorização social e profissional	Desmotivação e fragilização da identidade
Inclusão	Demandas pedagógicas sem suporte suficiente	Insegurança e sobrecarga
Tecnologias	Necessidade permanente de adaptação	Pressão por atualização e aumento das tarefas

Fonte: Elaboração própria, com base em Codo (1999), Gasparini, Barreto e Assunção (2005), Assunção e Oliveira (2009) e Maslach e Leiter (2016).

Os achados demonstram, portanto, que discutir saúde mental docente requer atenção à própria estrutura do trabalho. Intervenções voltadas somente para estratégias individuais de enfrentamento podem ser insuficientes quando permanecem jornadas excessivas, precarização, falta de recursos, conflitos institucionais e ausência de reconhecimento.

3.2 FORMAÇÃO E CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE PROFISSIONAL

Outro resultado importante refere-se à relação entre formação e identidade profissional. A formação docente não se encerra na conclusão da graduação, pois a prática educativa exige atualização diante das mudanças sociais, pedagógicas e tecnológicas. Nóvoa (1992) argumenta que a formação precisa considerar o desenvolvimento profissional e a reflexão sobre a prática, reconhecendo o professor como sujeito ativo de sua própria formação.

Tardif (2014) destaca que os saberes docentes possuem diferentes origens e são construídos ao longo da trajetória profissional. Isso significa que a identidade do professor não resulta apenas dos conhecimentos adquiridos durante a formação inicial, mas também das experiências cotidianas, das relações estabelecidas na escola e das situações enfrentadas ao longo da carreira.

Nesse sentido, a formação continuada pode assumir caráter protetivo quando responde às necessidades concretas dos professores. Processos formativos distantes dos problemas encontrados na escola podem ser percebidos como mais uma obrigação. Em contrapartida, espaços de formação vinculados à prática, à troca de experiências e à construção coletiva de soluções podem fortalecer a autonomia e o sentimento de pertencimento profissional.

3.3 INCLUSÃO E AMPLIAÇÃO DAS DEMANDAS DOCENTES

A educação inclusiva também apareceu como uma dimensão importante na discussão. A ampliação do acesso à escola e o reconhecimento do direito à educação de estudantes com diferentes necessidades

representam conquistas fundamentais. Entretanto, a efetivação da inclusão exige condições materiais, formação, recursos pedagógicos, acessibilidade e atuação articulada entre diferentes profissionais.

Mantoan (2003) argumenta que a inclusão pressupõe transformação da escola e de suas práticas, não podendo ser entendida simplesmente como presença física do estudante em uma turma regular. Essa perspectiva permite compreender que a responsabilidade pela inclusão não deve ser transferida exclusivamente ao professor.

Quando o docente recebe novas responsabilidades sem formação específica, recursos ou apoio institucional, uma política orientada pela garantia de direitos pode ser vivenciada no cotidiano como aumento da sobrecarga. Dessa forma, os resultados apontam que inclusão e saúde mental docente não devem ser tratadas como questões concorrentes. Ao contrário, condições adequadas para o professor constituem parte das condições necessárias para oferecer uma educação verdadeiramente inclusiva.

3.4 TECNOLOGIAS DIGITAIS E REORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

A presença das tecnologias digitais modificou significativamente o trabalho pedagógico. Ambientes virtuais, plataformas educacionais, aplicativos de comunicação e recursos digitais passaram a fazer parte de diferentes etapas da atividade docente. Kenski (2012) observa que as tecnologias interferem nas formas de acesso ao conhecimento e nas relações estabelecidas no processo educativo, exigindo mudanças nas práticas pedagógicas.

Os recursos tecnológicos podem favorecer diversificação metodológica, acesso a diferentes materiais e novas possibilidades de interação. Entretanto, seus benefícios dependem das condições em que são incorporados. A falta de equipamentos, conectividade, suporte técnico e formação adequada pode transformar a tecnologia em uma nova fonte de dificuldade.

Além disso, a ampliação da comunicação digital contribuiu para tornar menos nítidos os limites entre tempo profissional e tempo pessoal. Mensagens, registros eletrônicos, plataformas e demandas realizadas fora da jornada podem prolongar o trabalho para além do espaço físico da escola. Assim, o problema não reside na tecnologia em si, mas nas formas de utilização, organização e regulamentação de seu uso no trabalho docente.

3.5 POLÍTICAS EDUCACIONAIS, CUIDADO E VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL

A análise também revelou que a valorização profissional precisa ser compreendida de forma ampla. Remuneração e carreira são dimensões fundamentais, mas não esgotam a questão. Condições materiais adequadas, autonomia pedagógica, formação, relações profissionais respeitadas, participação nas decisões e apoio institucional também interferem na maneira como o professor vivencia sua profissão.

Esteve (1999) chama atenção para os efeitos das transformações sociais sobre o trabalho docente, sobretudo diante da ampliação das expectativas dirigidas à escola e aos professores. Quando as exigências aumentam sem correspondente suporte institucional e reconhecimento, podem surgir sentimentos de insatisfação, insegurança e desgaste.

Os resultados analisados permitem organizar fatores de risco e fatores de proteção relacionados à saúde mental docente.

Tabela 2 – Fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental e ao trabalho docente

Fatores de risco	Fatores de proteção
Sobrecarga e intensificação do trabalho	Organização equilibrada da jornada
Pressão excessiva por resultados	Autonomia e participação nas decisões
Falta de reconhecimento	Valorização profissional
Ausência de suporte institucional	Apoio da gestão e trabalho colaborativo
Formação insuficiente para novas demandas	Formação continuada vinculada à realidade escolar
Dificuldades para efetivar a inclusão	Equipe multiprofissional e recursos adequados
Uso desorganizado das tecnologias	Formação digital e definição de limites profissionais
Isolamento profissional	Redes de apoio e colaboração entre professores

Fonte: Elaboração própria a partir da literatura analisada.

Os fatores apresentados não devem ser compreendidos de forma isolada. Um professor pode estar exposto simultaneamente à sobrecarga, pressão por resultados, dificuldades estruturais e baixa valorização, aumentando a complexidade da experiência profissional. Da mesma maneira, apoio da gestão, relações colaborativas e oportunidades de desenvolvimento profissional podem contribuir para uma relação mais saudável com o trabalho.

3.6 PERSPECTIVAS PARA O CUIDADO DE QUEM ENSINA

A principal interpretação resultante da análise é que cuidar da saúde mental dos professores exige ultrapassar propostas centradas apenas no autocuidado. Práticas individuais de promoção do bem-estar podem ser úteis, mas não substituem mudanças nas condições em que a docência é realizada. Quando o problema decorre também de sobrecarga, precarização ou ausência de apoio, responsabilizar exclusivamente o professor pela preservação de sua saúde pode ocultar dimensões institucionais do adoecimento.

Nóvoa (1992) contribui para essa discussão ao situar o desenvolvimento profissional em uma perspectiva que valoriza experiência, reflexão e participação docente. Tardif e Lessard (2005), por sua vez, ressaltam a dimensão interativa da profissão, mostrando que ensinar envolve relações humanas complexas

e investimento pessoal significativo. Essas características ajudam a explicar por que condições relacionais e institucionais possuem importância tão expressiva para o bem-estar dos professores.

A síntese dos resultados aponta, portanto, para a necessidade de uma política de cuidado baseada em diferentes dimensões: prevenção do adoecimento, melhoria das condições de trabalho, formação continuada, suporte institucional, fortalecimento das relações profissionais e reconhecimento social e econômico da docência. Saúde mental e qualidade da educação aparecem, nesse sentido, como questões relacionadas. Professores que dispõem de condições adequadas para ensinar, aprender, planejar e participar das decisões da escola encontram melhores possibilidades de construir uma trajetória profissional sustentável.

Dessa maneira, os achados reforçam que a valorização docente não deve permanecer apenas no campo discursivo. Ela precisa ser concretizada em políticas e práticas capazes de reconhecer a complexidade do trabalho realizado diariamente nas escolas. Cuidar de quem ensina significa criar condições para que o professor exerça sua profissão com dignidade, autonomia, apoio, reconhecimento e possibilidade real de desenvolvimento profissional.

4 CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar os desafios relacionados à saúde mental, à formação e ao trabalho docente na contemporaneidade, considerando as condições laborais, a construção da identidade profissional, as demandas da educação inclusiva, a presença das tecnologias digitais e as políticas educacionais voltadas ao cuidado e à valorização dos professores. A análise realizada permitiu compreender que essas dimensões estão diretamente relacionadas e que as mudanças ocorridas no cenário educacional repercutem tanto na prática pedagógica quanto na maneira como os docentes vivenciam e atribuem sentido à própria profissão.

Os principais resultados apontam que a intensificação do trabalho, a multiplicidade de funções, a pressão por resultados, as exigências administrativas, a necessidade de atualização permanente e a ampliação das responsabilidades atribuídas aos professores constituem importantes desafios no cotidiano profissional. Somam-se a esses aspectos as demandas relacionadas à inclusão educacional e à incorporação das tecnologias digitais, que representam avanços importantes para a educação, mas exigem formação, infraestrutura e suporte institucional para que não se transformem em fatores adicionais de sobrecarga.

A literatura analisada também evidenciou que o sofrimento relacionado ao trabalho docente não pode ser explicado exclusivamente por características individuais. As condições materiais das escolas, a organização da jornada, as relações estabelecidas no ambiente profissional, o reconhecimento social, a autonomia e as oportunidades de formação interferem diretamente na experiência do professor. Nesse

sentido, estratégias voltadas somente ao autocuidado apresentam alcance limitado quando não são acompanhadas de mudanças nas condições concretas de exercício da profissão.

Em contrapartida, foram identificados elementos que podem contribuir para a proteção da saúde mental e para o fortalecimento da identidade profissional. Formação continuada articulada às necessidades reais da escola, apoio da gestão, relações colaborativas entre os profissionais, disponibilidade de recursos para a inclusão, utilização planejada das tecnologias, autonomia pedagógica e reconhecimento profissional constituem aspectos relevantes para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. A valorização docente, portanto, precisa envolver não apenas remuneração e carreira, mas também condições adequadas para ensinar, planejar, aprender e participar das decisões educacionais.

Como contribuição, o estudo reforça a necessidade de tratar a saúde mental docente como uma questão que envolve responsabilidades individuais, institucionais e políticas, evitando interpretações que atribuam exclusivamente ao professor a responsabilidade pelo enfrentamento do desgaste profissional. A promoção do bem-estar de quem ensina deve integrar as políticas de formação e valorização, reconhecendo que a qualidade da educação também depende das condições oferecidas aos profissionais responsáveis por sua realização cotidiana.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos de campo com professores de diferentes etapas e modalidades da educação, contemplando distintas redes de ensino e realidades regionais. Investigações qualitativas baseadas em entrevistas e grupos focais podem aprofundar a compreensão das experiências docentes, enquanto pesquisas quantitativas podem contribuir para identificar a frequência e a distribuição de fatores associados ao desgaste e à proteção da saúde mental. Também se mostra pertinente investigar os efeitos das tecnologias digitais, das políticas de inclusão e das mudanças recentes na organização do trabalho sobre o bem-estar dos professores.

Conclui-se que cuidar de quem ensina exige reconhecer que a saúde mental docente está vinculada à própria forma como a educação e o trabalho escolar são organizados. Investir na formação, no apoio institucional, nas condições de trabalho e na valorização profissional não constitui apenas uma medida de proteção ao professor, mas também um elemento indispensável para a construção de uma educação mais humana, inclusiva e socialmente comprometida.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 349-372, maio/ago. 2009.

CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho: burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação.** Petrópolis: Vozes; Brasília, DF: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 1999.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores.** Bauru: EDUSC, 1999.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação.** 8. ed. Campinas: Papirus, 2012.

MANTOAN, Maria Teresa Eglér. **Inclusão escolar: o que é? Por quê? Como fazer?** São Paulo: Moderna, 2003.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016. DOI: 10.1002/wps.20311.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NÓVOA, António (org.). **Os professores e a sua formação.** Lisboa: Dom Quixote, 1992.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional.** 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.