SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: FATORES DE RISCO, VIOLÊNCIA ESCOLAR E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

MENTAL HEALTH OF BASIC EDUCATION TEACHERS: RISK FACTORS, SCHOOL VIOLENCE AND PREVENTION STRATEGIES

https://doi.org/10.63330/aurumpub.074-010

Alessandra de Oliveira Costa
Graduanda do Curso de Pedagogia pela Universidade de Vassouras

Gicele Pereira da Costa
Graduanda do Curso de Pedagogia pela Universidade de Vassouras

Juliana de Oliveira Lima Vianna
Doutora e Mestra em Literatura Brasileira- UERJ. Docente do Curso de Pedagogia da Universidade de Vassouras

Jaqueline Batista Cordeiro
Mestre em Educação UERJ. Docente do Curso de Pedagogia da Universidade de Vassouras

Resumo

A saúde mental dos professores da Educação Básica constitui uma temática de grande relevância no contexto educacional contemporâneo, considerando as diversas demandas presentes no cotidiano escolar. O exercício da docência envolve não apenas responsabilidades pedagógicas, mas também desafios relacionados à sobrecarga de trabalho, às condições laborais, à pressão por resultados, à desvalorização profissional e às situações de violência no ambiente escolar. Nesse contexto, este artigo teve como objetivo analisar os principais fatores relacionados à saúde mental dos professores da Educação Básica, destacando suas repercussões sobre o bem-estar, a prática pedagógica e a qualidade da educação. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentada em estudos científicos e em contribuições de autores que discutem saúde mental docente, estresse ocupacional, sofrimento psíquico e Síndrome de Burnout. Também foram analisados estudos sobre violência escolar e seus impactos sobre o trabalho e a saúde dos profissionais da educação. A análise da literatura permitiu identificar a sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, a falta de reconhecimento, os conflitos interpessoais e a violência escolar como fatores relacionados ao sofrimento docente. Os estudos analisados também apontam para a necessidade de ações institucionais de prevenção, promoção da saúde mental, valorização profissional e fortalecimento das redes de apoio no ambiente escolar. Conclui-se que a saúde mental docente deve ser compreendida em articulação com as condições de trabalho e com a organização institucional, evitando-se a responsabilização exclusiva do professor pelo próprio sofrimento.

Palavras-chave: Burnout; Educação básica; Professores; Saúde mental; Trabalho docente; Violência escolar.

Abstract

Teachers' mental health in basic education is a highly relevant issue in the contemporary educational context, considering the various demands present in everyday school life. Teaching involves not only pedagogical responsibilities, but also challenges related to work overload, working conditions, pressure for results, professional devaluation, and violence in the school environment. In this context, this article aimed to analyze the main factors related to the mental health of basic education teachers, highlighting their repercussions on well-being, pedagogical practice, and the quality of education. This is a qualitative, descriptive bibliographic study based on scientific studies and contributions from authors who discuss teachers' mental health, occupational stress, psychological distress, and Burnout Syndrome. Studies on school violence and its impacts on the work and health of education professionals were also analyzed. The literature analysis identified work overload, precarious working conditions, lack of recognition, interpersonal conflicts, and school violence as factors related to teachers' psychological distress. The studies also indicate the need for institutional prevention and mental health promotion actions, professional appreciation, and stronger support networks in schools. It is concluded that teachers' mental health should be understood in connection with working conditions and institutional organization, avoiding the exclusive attribution of responsibility for suffering to the individual teacher.

Keywords: Basic education; Burnout; Mental health; School violence; Teachers; Teaching work.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores da Educação Básica constitui uma temática de grande relevância para a educação e para a sociedade, considerando que o trabalho docente envolve não apenas a transmissão de conhecimentos, mas também responsabilidades pedagógicas, sociais e emocionais. No cotidiano escolar, os professores enfrentam diferentes desafios relacionados à organização do trabalho, à carga horária, ao número de alunos, às demandas administrativas, às relações interpessoais e à necessidade de atender às diferentes necessidades dos estudantes. A presença contínua dessas demandas pode contribuir para o estresse, o desgaste profissional e o sofrimento emocional, tornando necessário compreender os fatores que interferem na saúde e no bem-estar desses profissionais.

Estudos clássicos e pesquisas mais recentes ajudam a compreender essa relação. Carlotto e Palazzo (2006), em estudo epidemiológico realizado com professores de escolas particulares da região metropolitana de Porto Alegre, analisaram possíveis associações entre características do trabalho e Burnout.

Participaram 190 professores, e a carga horária e a quantidade de alunos atendidos apresentaram associação com a dimensão de exaustão emocional; entre os fatores de estresse, destacaram-se o mau comportamento dos alunos, as expectativas familiares e a pouca participação nas decisões institucionais. Carlotto e Pizzinato (2013), por sua vez, apontaram, em estudo qualitativo com oito professores do ensino fundamental, que as condições e a organização do trabalho, além da falta de recompensas, estavam entre os fatores relacionados ao mal-estar docente.

A escolha da temática justifica-se pela importância social e educacional da docência e pela necessidade de discutir as condições que podem afetar a saúde mental desses profissionais. O professor exerce papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem e participa diretamente da formação acadêmica e social dos estudantes. Entretanto, quando submetido continuamente a situações de sobrecarga, estresse, pressão profissional e falta de condições adequadas para o desenvolvimento de suas atividades, seu bem-estar pode ser comprometido. O sofrimento relacionado ao trabalho pode ultrapassar a dimensão individual e repercutir nas relações estabelecidas no ambiente escolar e na qualidade do trabalho desenvolvido.

Desse modo, investigar os fatores relacionados à saúde mental dos professores pode contribuir para ampliar a compreensão sobre a realidade desses profissionais e subsidiar reflexões acerca de medidas de prevenção e promoção da saúde no ambiente escolar. Diante desse contexto, o presente estudo parte do seguinte problema de pesquisa: quais são os principais fatores relacionados à saúde mental dos professores da Educação Básica e de que maneira as condições de trabalho podem contribuir para o desgaste e o sofrimento desses profissionais?

O objetivo geral deste estudo foi analisar os principais fatores relacionados à saúde mental dos professores da Educação Básica, considerando as condições de trabalho, os desafios presentes no cotidiano profissional e as possíveis consequências desses fatores para o bem-estar e a qualidade de vida docente. Como objetivos específicos, buscou-se identificar fatores de risco relacionados ao trabalho docente; discutir a relação entre violência escolar e sofrimento profissional; diferenciar, conceitualmente, estresse, ansiedade, depressão e Burnout; e apresentar estratégias de prevenção, cuidado e valorização profissional.

O artigo está organizado em três partes principais. Inicialmente, apresenta-se a metodologia utilizada. Em seguida, discutem-se o trabalho docente, as condições de trabalho, a saúde mental, os fatores de risco, a violência escolar, suas repercussões e as manifestações de sofrimento relacionadas ao trabalho. Por fim, são apresentadas estratégias de prevenção, cuidado e valorização do professor, seguidas das considerações finais.

O presente estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o objetivo de analisar os principais fatores relacionados à saúde mental dos

professores da Educação Básica e compreender de que maneira as condições de trabalho podem estar associadas ao desgaste e ao sofrimento profissional.

O levantamento bibliográfico considerou publicações científicas relacionadas à saúde mental docente, às condições de trabalho, à sobrecarga profissional, ao estresse, ao sofrimento psíquico, à Síndrome de Burnout e à violência no ambiente escolar. Foram utilizadas, para localização e conferência das publicações citadas, fontes acadêmicas como SciELO, PubMed, LILACS e Portal de Periódicos da CAPES, além das referências bibliográficas das obras selecionadas. Entre os descritores utilizados estiveram “saúde mental dos professores”, “saúde mental docente”, “condições de trabalho docente”, “estresse docente”, “sofrimento psíquico”, “Síndrome de Burnout em professores” e “violência contra professores”.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordassem diretamente a saúde mental de professores da Educação Básica, suas condições de trabalho, fatores relacionados ao desgaste profissional, sofrimento psíquico, estresse, ansiedade, Síndrome de Burnout e situações de violência no ambiente escolar, desde que apresentassem relação com os objetivos do estudo e estivessem disponíveis para consulta. Foram excluídas publicações duplicadas ou que não apresentassem relação direta com o problema e os objetivos da pesquisa.

Após o levantamento, realizou-se a leitura dos títulos e resumos e, posteriormente, a leitura integral dos estudos considerados pertinentes. As informações foram organizadas por eixos temáticos: condições e organização do trabalho; saúde mental e sofrimento docente; fatores de risco e vulnerabilidade; violência escolar; estresse, ansiedade, depressão e Burnout; silêncio institucional; e estratégias de prevenção e valorização profissional.

A análise foi realizada de forma qualitativa e descritiva, buscando comparar os achados das produções selecionadas e distinguir associações observadas nos estudos de possíveis relações causais. Dessa forma, a pesquisa não pretendeu estabelecer causalidade entre condições de trabalho e adoecimento, mas compreender como diferentes fatores aparecem associados à saúde mental docente na literatura analisada.

2 O TRABALHO DOCENTE E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO NA EDUCAÇÃO BÁSICA

O trabalho docente ocupa uma posição fundamental na sociedade, uma vez que o professor participa diretamente do processo de formação intelectual, social e humana dos estudantes. Entretanto, embora sua atuação seja essencial para o desenvolvimento educacional, as condições concretas em que esse trabalho é realizado podem contribuir para o desgaste físico e emocional desses profissionais. Na Educação Básica, o professor enfrenta demandas que ultrapassam a atividade de ensinar, envolvendo planejamento, avaliação,

preenchimento de documentos, reuniões, atendimento às famílias, resolução de conflitos e acompanhamento das necessidades dos estudantes.

A intensificação dessas atividades pode produzir sobrecarga e interferir no equilíbrio entre vida profissional e pessoal. O professor, muitas vezes, precisa realizar tarefas fora do horário de trabalho e lidar com demandas que permanecem mesmo após o término da jornada escolar. Carlotto e Palazzo (2006) encontraram associação entre carga horária, quantidade de alunos e exaustão emocional, além de identificarem fatores de estresse relacionados ao comportamento dos alunos, às expectativas familiares e à participação nas decisões institucionais.

O livro Quem cuida de quem ensina? também relaciona a saúde mental docente às condições de trabalho e à organização do cotidiano escolar, destacando sobrecarga, turmas numerosas, burocracia, pressão por resultados e violência ocupacional como elementos que podem comprometer a saúde dos educadores (Silva et al., 2025). Portanto, discutir condições de trabalho significa também discutir a qualidade do trabalho pedagógico e a necessidade de condições institucionais que favoreçam o exercício profissional.

2.1 SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

A saúde mental dos professores tornou-se uma questão relevante diante das transformações do trabalho docente e da ampliação das responsabilidades atribuídas a esses profissionais. Ensinar envolve dimensões pedagógicas, sociais e afetivas, o que aumenta a complexidade da atuação profissional.

O sofrimento docente não deve ser interpretado exclusivamente como problema individual. A literatura analisada aponta a presença de fatores sociais e profissionais, como sobrecarga, precarização das condições laborais, desvalorização, conflitos interpessoais, pressão por resultados e violência escolar. O material de Silva et al. (2025) também problematiza a concepção da docência como “vocação” ou “missão”, que pode contribuir para a naturalização do sofrimento.

Uma revisão integrativa de Costa e Souza (2025), que analisou 12 estudos publicados entre 2019 e 2024, identificou elevada ocorrência de sintomas de ansiedade, estresse e Burnout entre professores da Educação Básica brasileira e destacou como fatores psicossociais a sobrecarga de trabalho, os baixos salários, as condições precárias e a exposição à violência escolar. Esses achados reforçam a necessidade de analisar a saúde mental em articulação com as condições de trabalho.

2.2 FATORES DE RISCO E VULNERABILIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

Entre os fatores de risco presentes no cotidiano escolar estão salas superlotadas, infraestrutura inadequada, falta de recursos pedagógicos, burocratização do trabalho, pressão por resultados, conflitos

com estudantes e familiares e violência. Quando essas condições permanecem por períodos prolongados, podem estar associadas a consequências negativas para a saúde física e mental dos profissionais.

Silva et al. (2025) relacionam a intensificação da jornada, as tarefas burocráticas, os múltiplos vínculos empregatícios e a baixa remuneração à redução do tempo de descanso e à deterioração da qualidade de vida docente. O material também destaca a falta de reconhecimento, a perda de autonomia pedagógica e as relações interpessoais desgastadas como fatores psicossociais.

A revisão de Costa e Souza (2026) reforça essa perspectiva ao identificar sobrecarga, baixos salários, precarização das condições laborais e violência escolar entre os fatores mais associados à saúde mental docente. Assim, a vulnerabilidade deve ser compreendida de maneira integrada, considerando a combinação de fatores materiais, organizacionais e psicossociais.

2.3 A VIOLÊNCIA ESCOLAR E SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES

A violência escolar apresenta diferentes formas, podendo ocorrer por meio de palavras, ameaças, humilhações, perseguições, constrangimentos, agressões físicas e ataques virtuais. No caso dos professores, pode partir de estudantes, familiares ou outros profissionais e também ultrapassar os limites físicos da escola por meio das redes sociais.

Silva et al. (2025) apresentam a violência contra professores como fenômeno multifacetado, envolvendo dimensões verbais, físicas, psicológicas, simbólicas e virtuais. Essas manifestações podem comprometer a autoestima, o bem-estar emocional e a sensação de segurança do professor.

Simões e Cardoso (2022) investigaram 93 professores da rede pública municipal de São Paulo que tinham indicação de psicoterapia. O estudo encontrou associação entre esgotamento profissional e agressão na escola. Entre os 25 participantes que apresentaram esgotamento grave simultaneamente nos dois instrumentos utilizados, 60% relataram ter sofrido agressão na escola nos 12 meses anteriores. O dado deve ser interpretado no contexto específico da amostra e não como estimativa da prevalência entre todos os professores brasileiros.

A violência escolar, portanto, não deve ser reduzida à ideia de indisciplina. A recorrência de agressões pode afetar as relações pedagógicas e a percepção de segurança dos trabalhadores. Por isso, são necessárias ações de prevenção, mecanismos seguros de denúncia, mediação de conflitos e políticas de convivência escolar.

2.4 A VIOLÊNCIA CONTRA PROFESSORES E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

A violência contra professores pode interferir na relação estabelecida entre o profissional e seu trabalho. A exposição a agressões pode estar associada a medo, insegurança, ansiedade, irritabilidade,

tristeza, desmotivação e sensação de impotência. Silva et al. (2025) destacam que a violência pode afetar a autoestima, a segurança emocional e a identidade profissional.

Simões e Cardoso (2022) encontraram associação entre agressões sofridas na escola e esgotamento profissional em sua amostra. O estudo não permite afirmar que a violência, isoladamente, cause Burnout; seus resultados indicam associação entre variáveis do contexto ocupacional e o esgotamento.

Outro aspecto importante é a naturalização da violência. Quando uma agressão é tratada como parte normal do cotidiano escolar, o professor pode deixar de registrar o ocorrido ou procurar ajuda. O silêncio pode dificultar a elaboração de ações preventivas. Dessa forma, a responsabilidade pelo enfrentamento deve ser compartilhada entre instituições, redes de ensino e políticas públicas.

2.5 ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E SÍNDROME DE BURNOUT NO TRABALHO DOCENTE

Estresse, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout são conceitos relacionados, mas não equivalentes. O estresse corresponde a uma resposta diante de demandas percebidas como difíceis ou excessivas e pode ocorrer de forma pontual ou prolongada. A ansiedade envolve preocupação, apreensão e tensão e pode aparecer em diferentes contextos. A depressão é uma condição de saúde que requer avaliação profissional e não deve ser confundida com cansaço ou tristeza passageira. A Síndrome de Burnout, por sua vez, está relacionada especificamente ao contexto ocupacional e envolve uma resposta ao estresse crônico no trabalho, conforme a definição adotada pela Organização Mundial da Saúde.

No trabalho docente, diferentes demandas podem estar associadas a estresse e sofrimento, incluindo excesso de tarefas, conflitos, pressão por resultados, dificuldades estruturais e falta de apoio. Carlotto e Pizzinato (2013) identificaram, em estudo qualitativo, que professores relacionaram o mal-estar e o processo de Burnout a características pessoais, condições e organização do trabalho e falta de recompensas.

É importante evitar a utilização desses conceitos como sinônimos e também evitar afirmar causalidade quando o estudo citado apresenta apenas associação. A identificação de sinais de sofrimento requer atenção e, quando necessário, encaminhamento para avaliação de profissionais habilitados. A escola pode contribuir por meio de acolhimento, prevenção e organização de condições de trabalho mais adequadas.

2.6 O SILÊNCIO INSTITUCIONAL E A INVISIBILIDADE DO SOFRIMENTO DOCENTE

Um dos aspectos relacionados à saúde mental dos professores é o silêncio institucional em torno do sofrimento. Muitos profissionais podem encontrar dificuldades para falar sobre suas emoções por receio de serem considerados frágeis ou inadequados para exercer a profissão.

A imagem do professor como profissional vocacionado pode contribuir para a ideia de que ensinar exige dedicação ilimitada. Dessa forma, o cansaço pode ser naturalizado e o pedido de ajuda pode ser interpretado como incapacidade. Silva et al. (2025) problematizam essa individualização do sofrimento e destacam a importância de canais de escuta e suporte psicossocial.

Combater o silêncio institucional significa reconhecer que professores são trabalhadores sujeitos a limites e necessidades de cuidado. Espaços de escuta, acolhimento, acompanhamento especializado, grupos de apoio e políticas de prevenção podem favorecer a identificação precoce de situações de sofrimento.

2.7 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO, CUIDADO E VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR

As estratégias de prevenção devem fazer parte da organização cotidiana da escola e não ocorrer somente depois do adoecimento. Uma medida importante é a criação de espaços permanentes de escuta, nos quais professores possam expressar dificuldades, compartilhar experiências e construir coletivamente alternativas para os problemas enfrentados.

O fortalecimento do trabalho coletivo também pode reduzir a sensação de isolamento. A gestão escolar desempenha papel relevante ao favorecer o diálogo, participação dos professores nas decisões, cooperação e respeito profissional. Silva et al. (2025) defendem estratégias institucionais de acolhimento, grupos de escuta, formação continuada, melhoria das condições materiais e fortalecimento das redes de apoio.

A prevenção da violência deve integrar essas estratégias, com protocolos claros para situações de agressão, canais seguros de denúncia e mecanismos de mediação de conflitos. A formação continuada pode contribuir para lidar com situações complexas, mas não deve transferir ao professor toda a responsabilidade pelos conflitos. Formação precisa estar acompanhada de condições adequadas de trabalho e suporte institucional.

Estudos recentes também reforçam a necessidade de políticas que valorizem o trabalho docente e promovam ambientes escolares mais seguros e saudáveis. Costa e Souza (2025) apontam, a partir da análise de 12 estudos, para a necessidade de políticas intersetoriais voltadas à valorização docente, às condições adequadas de trabalho e à construção de ambientes escolares mais saudáveis.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar os principais fatores relacionados à saúde mental dos professores da Educação Básica, considerando as condições de trabalho, os desafios do cotidiano profissional e suas possíveis repercussões. A análise bibliográfica permitiu compreender que o sofrimento docente não pode ser explicado apenas por características individuais, pois aparece relacionado, na

literatura examinada, a fatores como sobrecarga, precarização das condições de trabalho, falta de reconhecimento, conflitos interpessoais e violência escolar.

Os estudos analisados também demonstram a importância de diferenciar estresse, ansiedade, depressão e Burnout. Embora possam aparecer associados em contextos de sofrimento, são fenômenos distintos e não devem ser tratados como sinônimos. Da mesma forma, os resultados das pesquisas devem ser interpretados com cautela, especialmente quando identificam associações e não permitem estabelecer relações causais.

Em relação à violência escolar, os achados analisados indicam que agressões físicas, verbais e outras formas de violência podem estar associadas ao esgotamento profissional. O estudo de Simões e Cardoso (2022), por exemplo, encontrou essa associação em uma amostra específica de professores da rede pública municipal de São Paulo. Esse resultado reforça a importância de políticas de prevenção, registro e enfrentamento da violência, sem generalizar os dados para toda a população docente.

Como limitações, destaca-se o caráter bibliográfico do estudo e a diversidade metodológica das pesquisas analisadas, o que impede a generalização dos resultados para todos os professores da Educação Básica. Além disso, parte das referências utilizadas possui diferentes contextos, períodos e populações, exigindo cuidado na comparação dos achados.

Conclui-se que a promoção da saúde mental docente exige ações que ultrapassem a responsabilização individual. São necessárias condições de trabalho adequadas, valorização profissional, participação nas decisões, apoio institucional, prevenção da violência e redes de cuidado. Dessa forma, cuidar da saúde de quem ensina constitui uma dimensão importante da construção de ambientes escolares mais seguros e favoráveis ao processo de ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, 2006. DOI: 10.1590/S0102-311X2006000500014.

CARLOTTO, Mary Sandra; PIZZINATO, Adolfo. Avaliação e interpretação do mal-estar docente: um estudo qualitativo sobre a Síndrome de Burnout. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 13, n. 1-2, p. 195-220, 2013.

COSTA, Ana Cristina Santiago da; SOUZA, Evanice Avelino de. Risk factors for the mental health of basic education teachers in Brazil: integrative review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 23, n. 4, e20251553, 2025. DOI: 10.47626/1679-4435-2025-1553.

SILVA, Antônio Veimar da; SANTOS, Willames Azevedo dos; OLIVEIRA, Rose Alves de; SILVA, Carla Michelle da; LIMA, Dalila Silva de Oliveira; SANTOS, José Leonardo Diniz de Melo. **Quem cuida de quem ensina? A saúde mental do professor diante da violência escolar**. Formiga, MG: Editora

MultiAtual, 2025.

SIMÕES, Elaine Cristina; CARDOSO, Maria Regina Alves. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 1039-1048, 2022. DOI: 10.1590/1413-81232022273.28912020.