

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI
BACHARELADO EM MEDICINA

BRUNO LEONARDO ALMEIDA VIANA
GABRIEL DE VASCONCELOS PESSOA RIBEIRO
WALÉRIA CARVALHO OLIVEIRA

**SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO: QUANDO AS
DEMANDAS EMOCIONAIS SÃO INEVITÁVEIS**

TERESINA
2025

BRUNO LEONARDO ALMEIDA VIANA
GABRIEL DE VASCONCELOS PESSOA RIBEIRO
WALÉRIA CARVALHO OLIVEIRA

**SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO: QUANDO AS
DEMANDAS EMOCIONAIS SÃO INEVITÁVEIS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Medicina do Centro Universitário
UNINOVAFAPI como requisito parcial para
obtenção

Orientador: Prof.º. Dr.º. Francisco Valmor
Macedo Cunha

TERESINA

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

V614s Viana, Bruno Leonardo Almeida

Saúde mental dos trabalhadores da educação: quando as demandas emocionais são inevitáveis/ Bruno Leonardo Almeida Viana; Gabriel de Vasconcelos Pessoa Ribeiro; Waléria Carvalho Oliveira. – Teresina: UNINOVAFAPI, 2025.

Orientador (a): Profº Dr. Francisco Valmor Macedo Cunha. – UNINOVAFAPI, 2025.

32. p.; il. 23cm.

Trabalho de conclusão (Graduação em medicina) – UNINOVAFAPI, Teresina, 2025.

1. Professores. 2. educadores. 3. Saúde mental. 4. Bem-estar psicológico. 5. Estresse ocupacional. I. Título. II. Viana, Bruno Leonardo Almeida. III. Ribeiro, Gabriel de Vasconcelos Pessoa. IV. Oliveira, Waléria Carvalho.

CDD 331.25

Catálogo na publicação
Francisco Renato Sampaio da Silva – CRB/1028

BRUNO LEONARDO ALMEIDA VIANA
GABRIEL DE VASCONCELOS PESSOA RIBEIRO
WALÉRIA CARVALHO OLIVEIRA

**SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO: QUANDO AS
DEMANDAS EMOCIONAIS SÃO INEVITÁVEIS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Medicina do Centro Universitário
UNINOVAFAPI como requisito parcial para
obtenção

Aprovação em: 05 /06/2025

BANCA EXAMINADORA

Francisco Valmor Macedo Cunha

Prof.º. Dr.º. Francisco Valmor Macedo Cunha
Presidente

Danilo Gonçalves Dantas

Prof.º Danilo Gonçalves Dantas
Centro Universitário UNINOVAFAPI
1º Examinador

Saraí de Brito Cardoso

Prof.ª Dr.ª Saraí de Brito Cardoso
Centro Universitário UNINOVAFAPI
2º Examinadora

TERESINA
2025

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC) DE BACHARELADO EM MEDICINA, DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI/AFYA REFERENTE AOS(AS) ACADÊMICOS(AS) Bruno Leonardo Almeida Viana, Gabriel de Vasconcelos Pessoa Ribeiro e Waleria Carvalho Oliveira

No dia 05 de Junho de 2025, às 18:00 horas, reuniu-se, presencialmente, na sala D1-5, a Comissão Examinadora do TCC, composta pelos avaliadores convidados Saraí de Brito Cardoso e Danilo Gonçalves Dantas

, juntamente com Francisco Valmor Macedo Cunha (orientador(a) do trabalho), para julgar em exame final, o trabalho intitulado Saúde Mental dos Trabalhadores da Educação: Quando as Demandas Emocionais são Inevitáveis

, como um dos requisitos para a obtenção do grau de Médico(a). Abrindo a sessão, o(a) presidente da Comissão Prof(a) Francisco Valmor Macedo Cunha, após informar sobre a composição da banca e o teor das normas regimentais para o trabalho final, deu início aos trabalhos com a apresentação dos resultados pelos candidatos(as), em seguida, convidou os examinadores para arguição, com a respectiva defesa dos(as) candidatos(as). Logo após a comissão se reuniu, em seção fechada, para julgamento e expedição do resultado. A banca examinadora considerou o trabalho DE ACORDO COM AS NORMAS TÉCNICAS E CIENTÍFICAS EXIGIDAS PELA TES

. Pelas indicações da comissão os(as) candidatos(as) foram considerados(as) **aprovados** / () **reprovados** por seu Trabalho de Conclusão de Curso tendo recebido a nota 96. O resultado foi comunicado aos(as) candidatos(as) pelo Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar o(a) Presidente da Comissão encerrou a Defesa Pública e lavrou a presente Ata que será assinada por todos os membros participantes da Comissão Examinadora e todos os candidatos(as).

ASSINATURAS:

Presidente: Francisco Valmor Macedo Cunha
1º Examinador(a): Danilo Gonçalves Dantas
2º Examinador(a): Saraí de Brito Cardoso

ASSINATURAS:

Acadêmico (a): Bruno Leonardo Almeida Viana
Acadêmico (a): Gabriel de Vasconcelos Pessoa Ribeiro
Acadêmico (a): Waleria Carvalho Oliveira
Acadêmico (a): _____



AGRADECIMENTOS

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso foi possível graças ao apoio, incentivo e colaboração de muitas pessoas ao longo da nossa caminhada acadêmica.

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, saúde e perseverança para chegarmos até aqui.

Aos nossos familiares, por todo amor, paciência e apoio incondicional em cada etapa dessa jornada. Sem vocês, nada disso teria sentido.

Aos nossos professores e orientadores, pelo conhecimento compartilhado, pela dedicação e por nos inspirarem a ir além dos livros. Em especial, ao Prof. Dr. Francisco Valmor Macedo Cunha, pela orientação cuidadosa, conselhos valiosos e por acreditar no nosso potencial.

Aos colegas de curso, pelos momentos de aprendizado coletivo, pelas trocas de experiências e por nos lembrarem que não estamos sozinhos.

E, claro, agradecemos uns aos outros — Bruno Viana, Gabriel Vasconcelos e Waléria Carvalho — pela parceria, amizade e compromisso durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Compartilhar esse processo tornou tudo mais leve, enriquecedor e especial.

Nosso sincero obrigado a todos que fizeram parte dessa caminhada.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 MÉTODOS.....	7
3 RESULTADO.....	10
4 DISCUSSÃO.....	15
5 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
ANEXOS.....	30

RESUMO: A saúde mental dos profissionais da educação tem se tornado um tema central nas discussões sobre qualidade de vida no trabalho, dada a crescente complexidade e exigências emocionais da profissão. Compreender como essas demandas impactam o bem-estar dos docentes é fundamental para o desenvolvimento de políticas e práticas que promovam ambientes educacionais mais saudáveis e sustentáveis. Nesse contexto, o presente estudo analisou o impacto das demandas emocionais na saúde mental dos profissionais da educação, destacando a evolução histórica do cuidado com a saúde dos trabalhadores, que passou da medicina do trabalho à valorização do bem-estar integral. A pesquisa evidenciou que fatores como carga horária extensa, turmas superlotadas, conflitos, falta de autonomia e baixa motivação contribuem significativamente para o adoecimento psíquico dos docentes. Por meio de uma revisão integrativa qualitativa e quantitativa, foram analisados 14 estudos selecionados nas bases PubMed, Lilacs, MEDLINE e SciELO, com foco em saúde mental, bem-estar psicológico e estresse ocupacional. Os resultados apontaram alta prevalência de condições como estresse, *burnout*, ansiedade, depressão, sofrimento psicológico e conflitos entre vida pessoal e profissional. As principais estratégias de enfrentamento identificadas incluem *mindfulness*, fortalecimento da resiliência, suporte social e intervenções psicossociais digitais. No contexto brasileiro, destacam-se as condições laborais precárias, como baixos salários e sobrecarga de trabalho, como fatores agravantes para o adoecimento dos professores, enquanto em países desenvolvidos há maior investimento em políticas de cuidado emocional e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Conclui-se que a promoção da saúde mental docente exige políticas institucionais integradas, que considerem tanto ações preventivas quanto intervenções terapêuticas. Além disso, é fundamental que sejam implementadas mudanças estruturais no ambiente de trabalho dos professores, especialmente no Brasil, a fim de mitigar os efeitos nocivos das demandas emocionais inevitáveis da profissão e promover o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: professores, saúde mental, bem-estar psicológico, estresse ocupacional.

ABSTRACT: Mental health among education professionals has become a central topic in discussions about quality of work life, given the increasing complexity and emotional demands of the profession. Understanding how these demands impact teachers' well-being is essential for developing policies and practices that promote healthier and more sustainable educational environments. In this context, the present study analyzed the impact of emotional demands on the mental health of education professionals, highlighting the historical evolution of worker health care—from occupational medicine to the emphasis on holistic well-being. The research showed that factors such as long working hours, overcrowded classrooms, conflicts, lack of autonomy, and low motivation significantly contribute to the psychological distress of teachers. Through a qualitative and quantitative integrative review, 14 studies selected from PubMed, Lilacs, MEDLINE, and SciELO databases were analyzed, focusing on mental health, psychological well-being, and occupational stress. The results indicated a high prevalence of conditions such as stress, burnout, anxiety, depression, psychological suffering, and conflicts between personal and professional life. Key coping strategies identified include mindfulness, resilience strengthening, social support, and digital psychosocial interventions. In the Brazilian context, precarious working conditions—such as low salaries and work overload—stand out as aggravating factors for teacher

illness, whereas developed countries invest more in emotional care policies and work-life balance. It is concluded that promoting teachers' mental health requires integrated institutional policies that consider both preventive actions and therapeutic interventions. Furthermore, structural changes in teachers' work environments, especially in Brazil, are fundamental to mitigate the harmful effects of the profession's inevitable emotional demands and to promote the well-being and quality of life of these professionals.

KEYWORDS: teachers, mental health, psychological well-being, occupational stress.

1 INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde e o bem-estar dos trabalhadores tem evoluído ao longo do tempo, refletindo uma compreensão mais abrangente das questões envolvidas nesse fenômeno. Essa inquietação remonta à era da medicina do trabalho, que teve início por volta de 1830, quando se reconheceu a importância de manter os trabalhadores saudáveis nas fábricas, visando não apenas preservar a saúde dos indivíduos, mas também garantir a eficiência do processo produtivo. Nesse contexto, o foco estava em identificar e tratar os trabalhadores que adoeciam, a fim de evitar prejuízos à produção (Dos Santos; Padilha, 2021).

Logo após a Segunda Grande Guerra Mundial, houve uma mudança de foco para a saúde ocupacional, especialmente para a assistência médica do trabalhador, sem ênfase na prevenção de acidentes de trabalho ou doenças ocupacionais. Posteriormente, na década de 1970, surgiu uma preocupação com a saúde do funcionário, resultando na adoção de medidas e normativas internacionais para prevenir acidentes e doenças ocupacionais. Por fim, a última fase, iniciada em 1985, envolve uma preocupação ampla com a qualidade de vida do empregado, indo além da simples saúde física para integrar o bem-estar integral do indivíduo dentro e fora do ambiente laboral (Dos Santos; Padilha, 2021; Barros-Delben *et al.*, 2020).

Esta pesquisa se justifica pela importância de promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado aos profissionais da educação, que reconheçam e abordem as demandas emocionais de forma adequada. Ademais, a investigação sobre estratégias eficazes para lidar com essas necessidades pode fornecer subsídios relevantes para o desenvolvimento de políticas voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Assim, espera-se que os resultados deste estudo

contribuam para a melhoria das condições laborais e para o bem-estar dos profissionais educacionais (Guimarães Junior; Eberhardt, 2020).

É válido ressaltar que a saúde dos trabalhadores e o ambiente de trabalho é uma relação complexa, necessitando considerar o bem-estar geral desses indivíduos, e não apenas o aspecto físico (Guimarães Junior; Eberhardt, 2020). Dessarte, o foco do presente trabalho situa-se nos profissionais de educação, como os professores que enfrentam alta incidência de problemas de saúde, especialmente mentais, mas frequentemente demoram a buscar ajuda e subestimam a prevenção, atribuindo os problemas à profissão (Penteado; Souza, 2019). A docência envolve fatores estressantes, como ruído, carga horária extensa, turmas superlotadas, conflitos, falta de autonomia e baixa motivação. O principal impacto é o estresse psicológico e emocional (Brognoli; Pagnan; Lagen, 2020).

Assim, o problema de pesquisa busca aprofundar o assunto delimitado, fornecendo uma melhor compreensão sobre ele. Destarte, o presente trabalho tem como questão norteadora o seguinte questionamento: Até que ponto a saúde mental dos profissionais da educação é afetada pelas exigências emocionais inerentes às suas ocupações, e quais medidas podem ser implementadas para minimizar os efeitos adversos dessas demandas? Dessa forma, a principal finalidade do artigo foi analisar o impacto das demandas emocionais específicos à natureza do trabalho na saúde mental dos profissionais de educação, identificando estratégias eficazes para lidar com essas demandas quando são inevitáveis.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Assim, a população-alvo incluiu profissionais da educação de diferentes níveis de ensino, como professores, coordenadores pedagógicos e diretores escolares de acordo com os estudos selecionados. Uma amostra foi selecionada com base na relevância dos estudos para os objetivos da pesquisa, sem restrições específicas de idade, gênero ou localização geográfica.

Coletaram-se os dados por meio das seguintes bases eletrônicas, *PubMed*, *Lilacs*, *MEDLINE* e *SciELO*, utilizando os seguintes descritores de saúde: "Professores", "Educadores", "Saúde Mental", "Bem-Estar Psicológico", "Estresse Ocupacional". Os termos de busca se definiram com base nas palavras-chave

relacionadas às demandas emocionais no ambiente de trabalho dos profissionais de educação. O protocolo adotado foi o PRISMA.

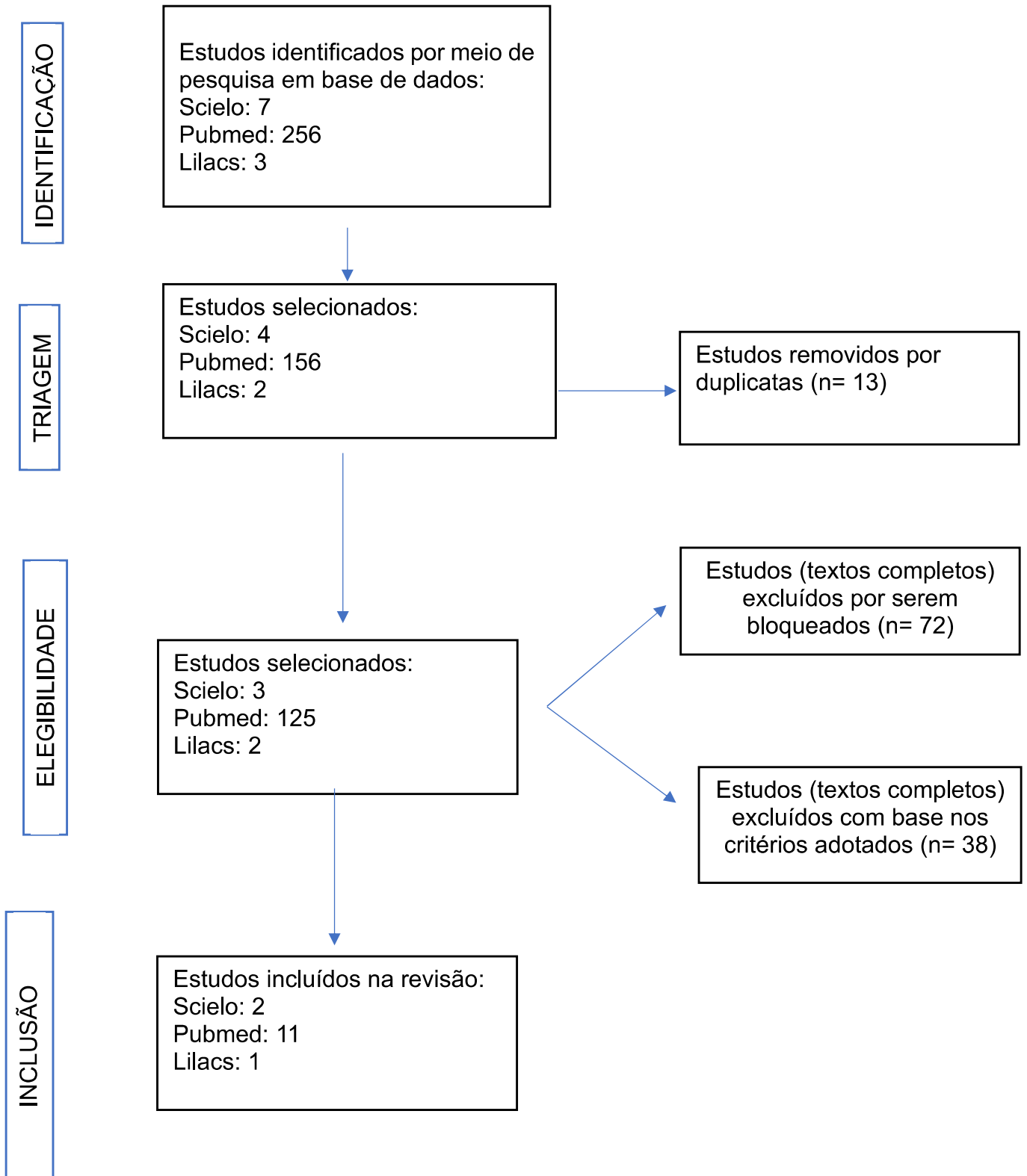
A estratégia de busca foi estruturada segundo o modelo PICO: P (profissionais da educação), I (impacto das exigências emocionais sobre a saúde mental e estratégias de enfrentamento) e Co (contextos escolares de diferentes países e realidades laborais). Essa delimitação permitiu investigar até que ponto as demandas emocionais afetam a saúde mental docente e quais medidas podem ser adotadas para minimizar seus efeitos adversos.

Assim, usando as seguintes combinações, acompanhadas com o operador booleano AND: Professores AND Saúde Mental AND Estresse Ocupacional AND Bem-Estar Psicológico; Educadores AND Saúde Mental AND Bem-Estar Psicológico AND Estresse Ocupacional; Professores AND Educadores AND Saúde Mental AND Demandas Emocionais; Bem-Estar Psicológico AND Estresse Ocupacional AND Professores AND Educadores. Da mesma forma, em inglês: Teachers AND Mental Health Stress AND Psychological Well-being; Educators AND Mental Health AND Psychological Well-being AND Occupational Stress; Teachers AND Educators AND Mental Health AND Emotional Demands; Psychological Well-being AND Occupational Stress AND Teachers AND Educators.

Incluíram-se artigos, dissertações e teses feitas nos últimos cinco anos pela necessidade de garantir a atualidade e a relevância dos dados analisados, completos, tipo qualitativa e quantitativa encontrados nas bases de dados mencionadas anteriormente, nas línguas inglesa, portuguesa e em espanhol, aumentando a amplitude da busca. Não foram incluídos trabalhos incompletos, artigos de revisão anteriores aos últimos cinco anos e que não atendessem à temática do presente trabalho.

Os dados coletados foram analisados de forma qualitativa, com ênfase na identificação de padrões, tendências e lacunas na literatura revisada. Utilizaram-se metodologias de análise de conteúdo para identificar informações pertinentes e condensar os resultados de forma a atender aos propósitos adequados.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos segundo o protocolo PRISMA



Fonte: Autoria própria (2025).

3 RESULTADOS

A seleção dos artigos foi realizada por meio de buscas nas bases de dados Scielo, PubMed e Lilacs, resultando inicialmente em um total de 266 estudos. Após a remoção de 13 artigos duplicados, foram triados 253. Desses, 72 foram excluídos por estarem com o texto completo indisponível (bloqueado), e outros 38 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade previamente definidos. Ao final do processo de triagem, restaram 14 artigos que compuseram a amostra final da presente revisão

Tabela 1 – Estudos selecionados

TÍTULO, AUTORES E ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	DEMANDAS EMOCIONAIS IDENTIFICADAS	IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL	ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PROPOSTAS	EVIDÊNCIA DE EFICÁCIA
Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. Batista <i>et al.</i> 2010. Brasil	Estudo observacional sobre a prevalência da Síndrome de Burnout e sua relação com variáveis sociodemográficas e laborais.	Avaliar a prevalência da Síndrome de Burnout em professores do Ensino Fundamental das escolas municipais de João Pessoa, PB, e examinar sua relação com características sociodemográficas e laborais.	Alto nível de Exaustão Emocional (33,6%), alto nível de Despersonalização (8,3%) e baixo nível de Realização Profissional (43,4%).	Comprometimento da qualidade de vida no trabalho, com implicações para saúde física e mental, devido à Síndrome de Burnout.	Reforça-se a importância do reconhecimento dessa doença ocupacional para desenvolver políticas públicas voltadas ao bem-estar e saúde dos professores.	Associaram-se variáveis sociodemográficas e laborais às dimensões do Burnout, apontando a relevância do estudo para fundamentar medidas preventivas.
Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores da Educação Básica. Pereira <i>et al.</i> , 2014. Brasil	Estudo observacional baseado na Teoria da Demanda-Controlle aplicado a 349 professores da educação básica em Florianópolis-SC.	Analisar associações entre características do trabalho docente e o estresse em professores da educação básica.	Classificação do trabalho como passivo (33%) ou de alto desgaste (29%), baixa proporção de professores ativos (13%), alta percepção de demanda correlacionada ao tempo de ensino e carga horária	Aumento do estresse relacionado ao trabalho, prevalência de burnout alto em professores eficazes, e piora da saúde psicológica devido ao desgaste ocupacional.	Redução da carga horária semanal para melhorar a saúde psicológica dos professores e mitigar os indicadores de estresse.	A associação entre carga de trabalho e estresse aponta para a relevância das estratégias propostas, mas enfatiza a necessidade de medidas concretas.

			semanal extensa.			
As relações entre a saúde emocional dos professores e o enfrentamento do estresse. Emeljanovas <i>et al.</i> , 2023. Lituânia	Pesquisa quantitativa com análise de dados de 385 professores da Lituânia, utilizando instrumentos como OMS-5, Escala de Sofrimento Psicológico de Kessler (K6), Inventário Espanhol de Burnout (SBI-Ed) e Escala de Estratégias de Enfrentamento.	Avaliar a relação entre a saúde emocional dos professores e as estratégias de enfrentamento do estresse.	Altos níveis de estresse relacionados ao trabalho, causando sintomas como ansiedade, depressão e burnout.	Situação financeira e hobbies têm impacto positivo no entusiasmo, enquanto métodos negativos de enfrentamento, como autoisolamento e consumo de álcool, levam a sofrimento psicológico e menor entusiasmo no trabalho.	Resolução de problemas, exercícios físicos e hobbies foram identificados como estratégias eficazes para melhorar o bem-estar emocional.	Estratégias positivas de enfrentamento demonstraram melhorar o bem-estar emocional, enquanto métodos negativos resultaram em impactos adversos.
Bem-estar dos Professores e fatores associados durante a pandemia de COVID-19: um estudo transversal em Hong Kong, China. Lau <i>et al.</i> , 2022. China	Estudo transversal utilizando questionário autorrelatado para avaliar o bem-estar dos professores como indicador de saúde mental.	Avaliar o estresse percebido, o bem-estar e os fatores associados entre professores escolares em Hong Kong durante a pandemia de COVID-19.	Altos níveis de estresse percebido (87,6%), associados à extensificação e intensificação do trabalho, exaustão relacionada à situação de trabalho e comportamentos autodestrutivos.	O estresse percebido foi associado a menor bem-estar, maior exaustão e queixas psicossomáticas. Por outro lado, maior senso de coerência, satisfação no trabalho e horas de ensino foram positivamente relacionados ao bem-estar.	Desenvolvimento de intervenções psicológicas e organizacionais, além de mecanismos de apoio para professores durante a pandemia e em preparação para futuros cenários estressantes.	As análises multivariadas indicaram que fatores como maior senso de coerência e satisfação no trabalho estão associados a melhores índices de bem-estar, enquanto níveis mais baixos de exaustão e queixas psicossomáticas também contribuem positivamente.
Atenção plena, saúde mental do professor e bem-estar na educação infantil: um estudo correlacional	Pesquisa quantitativa com análises de correlação, regressão e modelos de mediação	Analisar a relação entre mindfulness e variáveis relevantes para interações professor-aluno, como burnout, estresse,	Burnout, estresse geral, ansiedade e depressão, que afetam negativamente a qualidade de vida dos professores.	Mindfulness mostrou associações negativas com ansiedade, depressão e estresse, e associações positivas com qualidade de vida e	Facetas específicas de mindfulness, como não se julgar, não reagir e agir com consciência, foram identificadas como estratégias eficazes para	Resultados indicaram que mindfulness e suas dimensões têm impacto positivo significativo na qualidade de vida dos professores, reduzindo

Corthorn <i>et al.</i> , 2024. Chile		ansiedade, depressão e qualidade de vida.		realização pessoal.	melhorar a qualidade de vida e reduzir sintomas de saúde mental adversos.	sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de favorecer a realização pessoal.
O efeito do estresse no trabalho no bem-estar de professores do ensino fundamental e médio na China. Lião <i>et al.</i> , 2023. China	Pesquisa quantitativa com aplicação de questionário	Analisar a influência do estresse no trabalho sobre o bem-estar de professores do ensino fundamental e médio na China, explorando os efeitos do conflito família-trabalho e do significado autotranscendente da vida.	Estresse no trabalho e conflito família-trabalho, que afetam negativamente o bem-estar dos professores.	O estresse no trabalho foi associado a menor bem-estar, enquanto o conflito família-trabalho mediou essa relação. Um significado autotranscendente da vida moderou os impactos negativos.	A perspectiva de um significado autotranscendente e da vida, incluindo compreensão do fracasso e distanciamento do sucesso ou fracasso, foi identificada como uma abordagem moderadora para melhorar o bem-estar.	Os resultados indicam que intervenções baseadas em significado autotranscendente podem ser eficazes para mitigar os efeitos negativos do estresse e do conflito família-trabalho sobre o bem-estar dos professores.
Resposta dos professores ao estresse, ansiedade e depressão durante o bloqueio da COVID-19: O que aprendemos com a pandemia? Lacomba-Trejo <i>et al.</i> , 2024. Brasil.	Pesquisa quantitativa com delineamento transversal, utilizando amostragem incidental e dados de autorrelato.	Determinar o impacto das preocupações relacionadas à COVID-19 nos sintomas emocionais dos professores, considerando o papel mediador de fatores de proteção.	Sintomas emocionais associados a problemas de saúde física e mental pré-pandêmicos, preocupações relacionadas à COVID-19, afeto negativo e competição entre responsabilidades familiares.	Preocupações relacionadas à COVID-19 aumentaram os sintomas emocionais, enquanto níveis mais baixos de satisfação com a vida e resiliência contribuíram para maior vulnerabilidade.	Fatores de proteção, como equilíbrio afetivo e resiliência, foram identificados como mediadores que atenuaram o impacto negativo das preocupações nos sintomas emocionais.	Os modelos de mediação mostraram que equilíbrio afetivo e resiliência foram eficazes na redução do impacto negativo das preocupações relacionadas à COVID-19 nos sintomas emocionais.
Saúde Mental de Professores do Ensino Fundamental no Sul do Brasil: Condições de Trabalho e Consequênci	Estudo exploratório com coleta de dados por meio de entrevistas estruturadas e questionários aplicados a 37 professores	Identificar as condições de trabalho estressantes autorrelatadas por professores, as consequências biopsicossociais dessas	Condições de trabalho estressantes, como salários inadequados, número excessivo de atividades e necessidade de levar trabalho para casa.	Ansiedade, estresse e distúrbios do sono foram identificados como consequências biopsicossociais das condições de trabalho estressantes.	Um bom relacionamento entre colegas foi relatado como uma condição de trabalho que promove o bem-estar no local de trabalho.	A identificação das condições de trabalho estressantes e das condições que promovem o bem-estar é relevante para determinar ações que melhorem o ambiente de

<p>as para a Saúde.</p> <p>Cezar-Vaz <i>et al.</i>, 2015.</p> <p>Brasil</p>	<p>do ensino fundamental.</p>	<p>condições e as condições de trabalho que promovem o bem-estar no local de trabalho.</p>		<p>Houve associação estatisticamente significativa entre salário inadequado e ansiedade ($p = 0,01$) e entre número excessivo de atividades e estresse ($p = 0,01$).</p>		<p>trabalho e a saúde dos professores.</p>
<p>Burnout de professores em tempos de COVID-19: antecedentes e consequências psicológicas.</p> <p>Padmanabhanunni e Pretorius, 2023.</p> <p>África do Sul</p>	<p>Pesquisa quantitativa com aplicação de questionários e análise de regressão múltipla</p>	<p>Examinar os preditores e as consequências psicológicas do burnout entre professores na África do Sul durante a pandemia da COVID-19.</p>	<p>Medo da COVID-19, ambiguidade de papéis, conflito de papéis, exaustão emocional e despersonalização, além de depressão, desesperança e ansiedade</p>	<p>Burnout foi associado a índices de bem-estar psicológico, como depressão, desesperança e ansiedade, enquanto a realização pessoal foi predita por infectividade percebida e ambiguidade de papéis.</p>	<p>Fornecimento de recursos de trabalho adequados para proteger os professores contrademandas e estressores associados ao trabalho.</p>	<p>As dimensões do burnout foram preditores significativos de índices de bem-estar psicológico, destacando a necessidade de intervenções para reduzir o impacto negativo do burnout.</p>
<p>Sofrimento pós-traumático e burnout entre professores chineses: o papel mediador do perdão.</p> <p>Wang, Chung e Fang. 2021.</p> <p>China</p>	<p>Pesquisa quantitativa com aplicação de questionários e modelagem de equações estruturadas (MEE) para explorar a relação entre TEPT, burnout e perdão.</p>	<p>Explorar se o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) após eventos traumáticos passados é um preditor de burnout e comorbidade psiquiátrica entre professores chineses do ensino fundamental e médio, considerando o papel mediador do perdão.</p>	<p>TEPT associado a traumas passados, burnout e problemas psicológicos em geral, além de dificuldades em perdoar.</p>	<p>TEPT foi positivamente associado ao burnout e a problemas psicológicos, enquanto níveis mais baixos de perdão intensificaram o impacto do TEPT no burnout.</p>	<p>O perdão foi identificado como um mediador que pode reduzir o impacto do TEPT no burnout, destacando sua relevância como estratégia de enfrentamento.</p>	<p>A modelagem de equações estruturadas mostrou que o perdão transfere o impacto do TEPT para o burnout, sugerindo que intervenções focadas no perdão podem ser eficazes para mitigar os efeitos negativos do TEPT.</p>
<p>Longas jornadas de trabalho e sofrimento psicológico</p>	<p>Estudo transversal realizado com</p>	<p>Investigar a associação entre longas jornadas de trabalho e</p>	<p>Sofrimento psicológico, identificado em 47,8% dos homens e</p>	<p>Longas jornadas de trabalho foram significativamente associadas</p>	<p>O estudo sugere a necessidade de mais pesquisas, como estudos de coorte, para</p>	<p>Embora o estudo identifique associações significativas,</p>

entre professores no Japão. Bannai, Ukawa e Tamakoshi, 2015. Japão	aplicação de questionário	sofrimento psicológico entre professores de escolas públicas no Japão	57,8% das mulheres, com maior risco em homens que trabalham mais de 60 horas por semana.	ao sofrimento psicológico em professores do sexo masculino, enquanto não houve associações significativas para mulheres.	entender melhor a relação causal e propor intervenções eficazes.	ele destaca a necessidade de estudos adicionais para confirmar a relação causal e desenvolver estratégias de enfrentamento.
O efeito do estresse de desafio-obstáculo na psique entre professores do ensino fundamental e médio. Zhang, Wang e Zhang, 2023. China	Pesquisa quantitativa com aplicação de questionários e análises estatísticas, incluindo teste t, ANOVA, correlação e regressão multivariada.	Examinar as condições básicas do estresse por desafio e obstáculo em professores do ensino fundamental e médio, bem como sua relação com a psychache e a resiliência psicológica.	Altos níveis de estresse por desafio-obstáculo e psychache, com impacto negativo na resiliência psicológica.	O estresse por desafio-obstáculo foi positivamente associado à psychache e negativamente associado à resiliência psicológica, influenciando diretamente e indiretamente a saúde mental dos professores.	A resiliência psicológica foi identificada como um mediador parcial que pode mitigar os efeitos negativos do estresse por desafio-obstáculo na psychache.	As análises estatísticas confirmaram que a resiliência psicológica exerce um efeito mediador parcial, destacando sua importância como estratégia de enfrentamento.
Burnout e problemas psicológicos associados entre professores e o impacto do programa de mensagens de texto de apoio Wellness4Teachers: protocolo para um estudo transversal e de avaliação de programa. Agyapong <i>et al.</i> , 2022. Canadá	Estudo transversal de métodos mistos, com coleta de dados por meio de pesquisa online e análise de estatísticas descritivas e inferenciais, além de análise temática.	Avaliar a prevalência e os correlatos de estresse, burnout, ansiedade, depressão e baixa resiliência entre professores em Alberta e Nova Escócia, Canadá, e determinar a eficácia de mensagens de texto diárias de apoio (Wellness4Teachers) na redução desses problemas psicológicos.	Estresse, burnout, ansiedade, depressão e baixa resiliência, associados a fatores como gênero, anos de ensino, série do ensino e tipo de escola.	Espera-se que o programa Wellness4Teachers reduza a prevalência e a gravidade de problemas psicológicos em professores, melhorando sua saúde mental e resiliência.	Implementação de mensagens de texto diárias de apoio como intervenção para reduzir sintomas de estresse, burnout, ansiedade e depressão.	Os resultados ainda estão pendentes, mas espera-se que o programa Wellness4Teachers tenha impacto positivo na saúde mental dos professores, com alta satisfação dos participantes.
Sufrimento psicológico de professores	Pesquisa quantitativa com aplicação de	Investigar o sofrimento psicológico e o	Sufrimento emocional elevado devido ao	Professores que participaram da intervenção	Implementação de intervenções baseadas em mindfulness para	As estratégias de regulação emocional mediaram a

de pré-escola e engajamento no trabalho durante o surto de COVID-19: o papel protetor da atenção plena e da regulação emocional.	questionários para avaliar sofrimento emocional, engajamento no trabalho e preocupações relacionadas à COVID-19.	engajamento no trabalho de professores de pré-escola durante o surto de COVID-19, examinando o papel protetor de uma intervenção baseada em mindfulness (Call2Care-Israel for Teachers; C2C-IT).	impacto da pandemia, associado a preocupações com a COVID-19 e desafios no ambiente de trabalho.	C2C-IT relataram menor sofrimento emocional, maior uso de estratégias adaptativas de regulação emocional e maior engajamento no trabalho.	promover compaixão e regulação emocional, com impacto positivo no bem-estar e engajamento dos professores.	ligação entre a participação na intervenção C2C-IT e os resultados positivos em sofrimento emocional e engajamento no trabalho, sugerindo eficácia da intervenção.
Keleynioov, Benatov e Berger.						
2022						
Israel						

Fonte: Resultados da pesquisa (2025)

4 DISCUSSÃO

Dos 14 estudos incluídos na revisão, 12 (85,7%) utilizaram delineamento quantitativo, incluindo os estudos de Batista *et al.* (2010), Pereira *et al.* (2014), Emeljanovas *et al.* (2023), Lu *et al.* (2022), Corthorn *et al.* (2024), Lião *et al.* (2024), Lacomba-Trejo *et al.* (2024), Padmanabhanunni e Pretorius (2023), Wang, Chung e Fang (2021), Bannai, Ukawa e Tamakoshi (2015), Zhang, Wang e Zhang (2023) e Keleynioov, Benatov e Berger (2022). Dentre esses, houve predominância de estudos observacionais transversais ($n = 9$; 64,3%) e aplicação de questionários estruturados ($n = 10$; 71,4%) como principal instrumento de coleta de dados. Dois estudos (14,3%), realizados por Agyapong *et al.* (2022) e Cezar-Vaz *et al.* (2015), empregaram abordagem de métodos mistos, combinando dados quantitativos e qualitativos. A modelagem de equações estruturais foi utilizada em 1 (7,1%) dos estudos (Wang, Chung e Fang, 2021). Apenas um estudo brasileiro (7,1%) adotou delineamento exploratório com coleta de dados por entrevistas (Cezar-Vaz *et al.*, 2015).

A escolha metodológica dos estudos analisados influenciou diretamente na profundidade e na complexidade dos resultados obtidos. A maioria das pesquisas ($n = 12$) adotou delineamentos quantitativos, em especial do tipo transversal, o que possibilitou a mensuração de variáveis como estresse, *burnout*, ansiedade e depressão entre professores, bem como a análise de associações entre essas

condições e fatores como carga horária, contexto pandêmico e estratégias de enfrentamento (Batista *et al.*, 2010; Pereira *et al.*, 2014; Emeljanovas *et al.*, 2023; Lu *et al.*, 2022; Corthorn *et al.*, 2024; Lião *et al.*, 2024; Lacomba-Trejo *et al.*, 2024; Padmanabhanunni e Pretorius, 2023; Wang, Chung e Fang, 2021; Bannai, Ukawa e Tamakoshi, 2015; Zhang, Wang e Zhang, 2023; Keleynioov, Benatov e Berger, 2022). Ainda que eficazes para identificar padrões e realizar análises estatísticas, esses estudos limitam-se quanto à compreensão subjetiva das experiências dos docentes.

Nesse sentido, os estudos que adotaram abordagem mista, como os de Agyapong *et al.* (2022) e Cezar-Vaz *et al.* (2015), apresentaram vantagens metodológicas ao integrarem dados quantitativos e qualitativos, permitindo uma compreensão mais rica e contextualizada da realidade investigada. Destaca-se também o uso da modelagem de equações estruturais por Wang, Chung e Fang (2021), que possibilitou a análise de relações complexas entre variáveis latentes, como perdão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e *burnout*, oferecendo maior sofisticação teórica e analítica.

Dessa forma, embora não se possa afirmar a existência de um método universalmente superior, cada abordagem mostra-se mais ou menos adequada em função dos objetivos do estudo. Os delineamentos quantitativos são recomendados para mensuração e análise estatística de fenômenos, enquanto os métodos qualitativos e mistos se revelam mais apropriados para explorar aspectos subjetivos e contextuais. Assim, a combinação de diferentes abordagens pode ser considerada uma estratégia metodológica robusta para investigações que visem compreender a saúde mental docente de maneira mais abrangente.

Com relação as instituições as quais foram feitos os trabalhos, na maior parte em contextos de escolas públicas, como evidenciado na investigação do Japão (Bannai *et al.*, 2015), Brasil (Batista *et al.*, 2010; Pereira *et al.*, 2014; Cezar-Vaz *et al.*, 2015), China (Lu *et al.*, 2022; Wang *et al.*, 2021; Lião *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2023) e África do Sul (Padmanabhanunni; Pretorius, 2023). Já, a análise canadense (Agyapong *et al.*, 2022) abrange tanto escolas públicas quanto privadas, enquanto outros não especificam detalhadamente o tipo de instituição.

Corroborando, Freitas (2020) realizou uma pesquisa sobre os fatores causais do estresse entre os docentes da rede pública de Pontal do Araguaia - MT, o autor identificou que questões relacionadas ao salário foram as mais frequentemente associadas a altos níveis de estresse, com 57% dos participantes mencionando essa

preocupação. Além disso, o relacionamento entre professor e aluno também se destacou, com 50% dos educadores reportando níveis significativos de estresse nessa área. Frente a esses resultados, Freitas (2020), destacou a necessidade de mudanças no sistema político para melhorar as condições de trabalho dessa população, além da importância de equipes multidisciplinares para atender às necessidades psicossociais específicas.

Os trabalhos são de diferentes países, contemplando assim, uma diversidade geográfica: Brasil (Batista *et al.*, 2010; Pereira *et al.*, 2014; Cezar-Vaz *et al.*, 2015; Lacomba-Trejo *et al.*, 2024), China (Lu *et al.*, 2022; Lião *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2023), Lituânia (Emeljanovas *et al.*, 2023), Chile (Corthorn *et al.*, 2024), África do Sul (Padmanabhanunni; Pretorius, 2023), Japão (Bannai *et al.*, 2015), Canadá (Agyapong *et al.*, 2022) e Israel (Keleynioov *et al.*, 2022).

Em termos de semelhanças, a maioria dos estudos aborda *burnout*, estresse ocupacional e suas consequências psicossociais (Batista *et al.*, 2010; Pereira *et al.*, 2014; Padmanabhanunni; Pretorius, 2023; Lu *et al.*, 2022). Ainda, vários estudos utilizam escalas validadas internacionalmente para mensuração de saúde mental (Emeljanovas *et al.*, 2023; Wang *et al.*, 2021; Corthorn *et al.*, 2024). E por fim, há consenso sobre a importância de estratégias de enfrentamento, como *mindfulness*, resiliência, suporte social e intervenções psicossociais (Corthorn *et al.*, 2024; Keleynioov *et al.*, 2022; Lacomba-Trejo *et al.*, 2024).

Assim, as demandas emocionais mais recorrentes destacadas foram a exaustão emocional e *burnout* (Batista *et al.*, 2010; Padmanabhanunni; Pretorius, 2023), ansiedade e depressão (Corthorn *et al.*, 2024; Emeljanovas *et al.*, 2023), estresse ocupacional (Pereira *et al.*, 2014; Lu *et al.*, 2022), sofrimento psicológico e distúrbios do sono (Cezar-Vaz *et al.*, 2015; Bannai *et al.*, 2015), conflito família-trabalho (Lião *et al.*, 2024) e estresse pós-traumática (Wang *et al.*, 2021).

Deste modo, Patrício, Lima e Milanez (2023), retificam, a preocupação crescente sobre a saúde mental dos trabalhadores da educação, patologias como Síndrome do Esgotamento Profissional - *Burnout*, autoestima, depressão e ansiedade são apenas algumas doenças que acometem esses profissionais. Portanto, a exposição repetida a situações estressantes no local de trabalho pode ter consequências graves sobre a saúde mental, afetando não apenas a produtividade profissional, mas também a qualidade de vida e o bem-estar dos funcionários (Patrício; Lima; Milanez, 2023).

A profissão docente engloba diversos fatores estressantes, que podem ser físicos, como o ruído e as condições climáticas internas, exposição a produtos químicos presentes em materiais de ensino, questões ergonômicas relacionadas às estações de trabalho, entre outros. Os próprios professores apontam uma série de fatores estressantes, tais como pressão de tempo, carga horária extensa, ruído escolar, turmas superlotadas, conflitos com autoridades escolares e falta de autonomia. Além disso, há a percepção de ineficácia profissional, problemas de comportamento por parte dos alunos e falta de motivação. Outros fatores estressantes incluem problemas de relacionamento com os pais dos alunos e o baixo status social associado à profissão. No entanto, o fator predominante é o estresse psicológico e emocional (Brognoli; Pagnan; Lagen, 2020).

Assim, Guimarães Junior e Eberhardt (2020) em seus estudos sobre a saúde do trabalhador destaca a complexa relação entre o ambiente de trabalho e a saúde dos trabalhadores. Inicialmente, destaca-se a necessidade de considerar a saúde dos funcionários em seu espectro mais amplo, incluindo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. Isso implica uma abordagem integral para entender os fatores que influenciam a saúde no ambiente laboral

Vários estudos apresentaram dados quantitativos sobre a prevalência de sintomas psicológicos entre professores. Por exemplo, Batista *et al.* (2010) identificaram 33,6% de exaustão emocional, 8,3% de despersonalização e 43,4% de baixa realização profissional. Lu *et al.* (2022) relataram que 87,6% dos professores apresentaram altos níveis de estresse percebido durante a pandemia. Já Bannai *et al.* (2015) observaram sofrimento psicológico em 47,8% dos professores do sexo masculino e 57,8% do sexo feminino. Esses dados reforçam a elevada carga emocional presente no ambiente escolar.

Dentre os principais impactos relatados, no estudo tem-se o comprometimento da qualidade de vida (Batista *et al.*, 2010; Corthorn *et al.*, 2024), o agravamento de sintomas psiquiátricos (depressão, ansiedade, desesperança) (Padmanabhanunni; Pretorius, 2023; Wang *et al.*, 2021), redução do bem-estar e engajamento no trabalho (Lu *et al.*, 2022; Keleynioov *et al.*, 2022) e sofrimento psicológico intenso (Bannai *et al.*, 2015; Zhang *et al.*, 2023).

Quanto às diferenças, algumas pesquisas enfocam especificamente o impacto da COVID-19 (Lu *et al.*, 2022; Lacomba-Trejo *et al.*, 2024; Padmanabhanunni; Pretorius, 2023; Keleynioov *et al.*, 2022), enquanto outros analisam fatores crônicos

do ambiente escolar. Apenas alguns propõem ou avaliam intervenções específicas, como mensagens de texto de apoio (Agyapong *et al.*, 2022) ou programas de mindfulness (Keleynioov *et al.*, 2022). E os trabalhos asiáticos destacam o conflito família-trabalho e jornadas extensas (Lião *et al.*, 2024; Bannai *et al.*, 2015), enquanto estudos latino-americanos ressaltam condições laborais precárias e baixa remuneração (Batista *et al.*, 2010; Cezar-Vaz *et al.*, 2015).

Cabe destacar, por fim, que o recorte temporal de alguns estudos, especialmente os que abordam diretamente os efeitos da pandemia de COVID-19, pode ter introduzido um viés de seleção. Isso ocorre porque as condições extremas vivenciadas nesse período – como o ensino remoto emergencial, o isolamento social e o aumento da carga emocional – podem ter intensificado ou distorcido a percepção dos participantes sobre estresse, saúde mental e estratégias de enfrentamento, não refletindo plenamente a realidade em períodos de maior estabilidade.

No Brasil, destaca-se a associação entre condições laborais precárias (salários baixos, excesso de atividades) e ansiedade, estresse e distúrbios do sono (Cezar-Vaz *et al.*, 2015). O *burnout* é prevalente e relacionado a fatores laborais e sociodemográficos (Batista *et al.*, 2010; Pereira *et al.*, 2014). Em contraste, estudos asiáticos enfatizam longas jornadas (Bannai *et al.*, 2015), conflito família-trabalho e o papel do significado de vida como moderador do estresse (Lião *et al.*, 2024). Países como Canadá e Israel investem em intervenções digitais e mindfulness, com foco em resiliência e regulação emocional (Agyapong *et al.*, 2022; Keleynioov *et al.*, 2022).

Assim, as evidências quanto à eficácia das estratégias de enfrentamento analisadas demonstram importantes contribuições para a promoção da saúde mental docente. Dentre elas, destaca-se o *mindfulness*, que mostrou efetividade significativa na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer a realização pessoal e o engajamento no trabalho (Corthorn *et al.*, 2024; Keleynioov *et al.*, 2022). Estratégias baseadas em resiliência e equilíbrio afetivo também se revelaram mediadores eficazes na atenuação dos impactos negativos do estresse e das preocupações relacionadas à pandemia (Lacomba-Trejo *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2023).

Intervenções digitais, como o envio de mensagens de apoio diário, foram implementadas com a expectativa de reduzir sintomas de *burnout*, estresse e ansiedade, embora seus resultados ainda estejam em fase de avaliação (Agyapong *et al.*, 2022). Além disso, o desenvolvimento de um significado autotranscendente da

vida tem se mostrado um moderador relevante na mitigação dos efeitos adversos do conflito entre vida familiar e trabalho (Lião *et al.*, 2024). Por fim, o perdão foi identificado como uma estratégia mediadora capaz de reduzir o impacto do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) sobre o *burnout*, apontando para caminhos inovadores no cuidado com a saúde emocional dos professores (Wang *et al.*, 2021).

5 CONCLUSÃO

Os trabalhos analisados convergem ao evidenciar a elevada prevalência de demandas emocionais entre professores, bem como os impactos significativos dessas condições na saúde mental e na qualidade de vida desses profissionais, independentemente do contexto sociocultural. As principais manifestações incluem *burnout*, ansiedade, estresse ocupacional, sofrimento psicológico e conflitos entre vida profissional e pessoal.

Diante desse cenário, estratégias de enfrentamento como *mindfulness*, fortalecimento da resiliência, intervenções psicossociais digitais e promoção de um significado autotranscendente da vida mostraram evidências de eficácia na redução dos sintomas e na promoção do bem-estar docente. Esses resultados indicam a relevância da implementação de políticas institucionais integradas, baseadas em evidências, que contemplem tanto ações preventivas quanto intervenções terapêuticas.

O contexto brasileiro, em particular, revela forte influência de fatores estruturais ligados às condições de trabalho, como baixos salários e sobrecarga laboral, demandando mudanças urgentes no âmbito político e institucional. Já os estudos realizados em países desenvolvidos e asiáticos evidenciam uma tendência ao investimento em estratégias de cuidado emocional e equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o que aponta para caminhos possíveis de aprimoramento das políticas públicas e práticas escolares no Brasil.

REFERÊNCIAS

AGYAPONG, B. *et al.* *Burnout* e problemas psicológicos associados entre professores e o impacto do programa de mensagens de texto de apoio Wellness4Teachers: protocolo para um estudo transversal e de avaliação de programa. **JMIR Research Protocols**, v. 11, n. 7, 14 jul. 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.642926.

BANNAI, A.; UKAWA, S.; TAMAKOSHI, A. Longas jornadas de trabalho e sofrimento psicológico entre professores no Japão. **J Ocupa Saúde**, 2015, v. 57, n. 1, p. 20-27. doi:10.1539/joh.14-0127-OA. Epub 21 nov. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25422128/>. Acesso em: 14 mai. 2025.

BARROS-DELBEN, P. *et al.* Saúde mental em situação de emergência: Covid-19. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 18–28, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/38>. Acesso em: 10 mar. 2024.

BATISTA, J. B. V. *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 502-512, 2010.

BROGNOLI, E.; PAGNAN, J. M.; LOGEN, W.C. Saúde Mental dos Trabalhadores da Educação **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 5, p.11521-11530, set./out. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16042/13134>. Acesso em: 19 mar. 2024.

CAMPOS, M. F. de; VIEGAS, M. F. SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DOCENTE: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga. **Cadernos de Pesquisa**, São Luís, v. 28, n. 2, p. 417–437, 2021. DOI: 10.18764/2178-2229.v28n2.202132. Disponível em: <https://cajapio.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/13270>. Acesso em: 26 mar. 2024.

CEZAR-VAZ, M. R. *et al.* Mental Health of Elementary Schoolteachers in Southern Brazil: Working Conditions and Health Consequences. **ResearchGate**, n. 3, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/281779375_Mental_Health_of_Elementary_Schoolteachers_in_Southern_Brazil_Working_Conditions_and_Health_Consequences. Acesso em: 21 maio 2025.

CORTHORN, C. *et al.* Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study. **ResearchGate**, v.12, n.428, 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/382914236_Mindfulness_teacher_mental_health_and_well-being_in_early_education_a_correlational_study. Acesso em: 12 mai. 2025.

COSTA, D. S. da. *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 1, 2020.

DIAS, E. N.; RIBEIRO, J. L. P. O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 2, maio/ago. p. 55-66, 2019

DOS SANTOS, P. R.; PADILHA, N. S. O home que virou office: Saúde mental no meio ambiente do trabalho e o direito à desconexão no contexto de

pandemia. **Constituição, Economia e Desenvolvimento: Revista Eletrônica da Academia Brasileira de Direito Constitucional**. v. 13, n. 25, p. 291–311, 2021. Disponível em: <https://www.abdconstojs.com.br/index.php/revista/article/view/397>. Acesso em: 10 mar. 2024.

DOS SANTOS, R. B. R.; DE QUEIROZ, P. P. A educação no cenário pandêmico: o que dizem os professores da educação básica sobre o retorno às aulas presenciais. **Intellèctus**, v. 20, n. 2, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9145375>. Acesso em: 20 mar. 2024.

EMELJANOVAS, A. *et al.* The relationships between teachers' emotional health and stress coping. **Frontiers in Psychology**, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38054175/>. Acesso em: 10 maio 2025.

FREITAS, M. de S. Fatores causais do estresse docente. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 12, n. 2, p. 179-191, 2020. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br/rei/article/view/171>. Acesso em: 19 mar. 2024.

GUIMARÃES JUNIOR, S. D.; EBERHARDT, L. D. Terceirização, saúde e resistências: uma revisão da literatura científica do campo da saúde do trabalhador. **Trabalho (En) Cena**, v. 5, n. 1, p. 05-27, 2020.

KELEYNIKOV, M.; BENATOV, A.; BERGER, R. Sofrimento psicológico de professores de pré-escola e engajamento no trabalho durante o surto de COVID-19: o papel protetor da atenção plena e da regulação emocional. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 5, p. 2645, 24 fev. 2022. DOI: 10.3390/ijerph19052645. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/5/2645>. Acesso em: 12 mai. 2025

KELEYNIKOV, M.; BENATOV, J.; BERGER, R. Preschool Teachers' Psychological Distress and Work Engagement during COVID-19 Outbreak: The Protective Role of Mindfulness and Emotion Regulation. **Int J Environ Res Public Health**.v. 19, n. 5, 20, fev. 2022. doi: 10.3390/ijerph19052645. PMID: 35270334; PMCID: PMC8909723.

LACOMBA-TREJO, L. *et al.* Resposta dos professores ao estresse, ansiedade e depressão durante o bloqueio da COVID-19: o que aprendemos com a pandemia? **Journal of School Health**, v. 92, n. 9, p. 864-872, set. 2022. DOI: 10.1111/josh.13192. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35610141/>. Acesso em: 12 mai. 2025.

LAU, S. S. S. *et al.* Teachers' well-being and associated factors during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Hong Kong, China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 22, p. 14661, 8 nov. 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9691177/>. Acesso em: 12 mai. 2025.

LIAO, J. *et al.* The effect of work stress on the well-being of primary and secondary school teachers in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1154, 9 jan. 2023. DOI: 10.3390/ijerph20021154. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36673909/>. Acesso em: 12 mai. 2025.

LUCENA, H. C.; FREITAS, C. S. C. Estratégias de enfrentamento utilizadas por professores do ensino médio em situação de estresse. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n.2, p. 135-149, 2020.

PADMANABHANUNNI, A.; PRETORIUS, T. B. Burnout de professores em tempos de COVID-19: antecedentes e consequências psicológicas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 5, p. 4204, 27 fev. 2023. DOI: 10.3390/ijerph20054204.

PATRÍCIO, C. V. E; LIMA, E. F.; MILANEZ, F. S. P. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os transtornos psiquiátricos. **COLETÂNEAS CIENTÍFICAS MULTIDISCIPLINAR AIMORÉS/MG**, p. 46. 2023.

PENA, V. V. *et al.* Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 14, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36346>. Acesso em: 20 mar. 2024.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA NETO, S. de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saude soc.**, São Paulo, v.28, n.1, p. 135-153, Mar. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412902019000100010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 mar. 2024.

PEREIRA, É. F. *et al.* Estresse relacionado ao trabalho em professores de Educação Básica. **Revista Chilena de Salud Pública**, v. 16, n. 51, p. 206-210, 2014. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492014000300013&script=sci_arttext. Acesso em: 10 maio 2025.

PEREIRA, M. D. *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Revista Research, Society and Development**.v.9, n.7, Jun. 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. *et al.* Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. **SciELO Preprints**, v.1, p.1-21. 2020.

SILVA, G. da.; CARVALHO, D. A cultura da avaliação e da responsabilização nas reformas educacionais pós-1990. **Educação em Foco**, [S. l.], v. 24, n. 44, p. 397–421, 2021. DOI: 10.36704/eef.v24i44.5867. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/educacaoemfoco/article/view/5867>. Acesso em: 26 mar. 2024.

SILVA, G. R. F. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono do estudante de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 45, 2023.

SOUZA, M. C. L. De; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. DE .. FATORES PSICOSSOCIAIS E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, 2023. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KywSvctFmmvwV9bFmpfTy3K/#>. Acesso em: 20 mar. 2024.

WANG, Y.; CHUNG, H. C.; FANG, S. Sofrimento pós-traumático e burnout entre professores chineses: o papel mediador do perdão. **Psicología Frontal**, v. 12, 30 jul. 2021, art. 642926. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.642926. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34393882/>. Acesso em: 10mai.2025.

WANG, H.; SALÃO, N. C. Explorando relações entre emoções de professores, estratégias de enfrentamento e intenções de parar de fumar: uma análise longitudinal. **Revista de Psicologia Escolar**, v.86, p. 64-77, jun. 2021.

ZHANG, L.; WANG, H.; ZHANG, J. The effect of challenge-hindrance stress on psychache among middle and primary school teachers. **Iranian Journal of Public Health**, v. 52, n. 3, p. 525-535, 2023. DOI: 10.18502/ijph.v52i3.11921.

ANEXOS**Anexo A – Declaração de Correção Ortográfica****DECLARAÇÃO**

Declaro, para os devidos fins, que realizei a correção gramatical do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado " **SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO: QUANDO AS DEMANDAS EMOCIONAIS SÃO INEVITÁVEIS**", elaborado pelos acadêmicos: Bruno Leonardo Almeida Viana, Gabriel De Vasconcelos Pessoa Ribeiro, Waléria Carvalho Oliveira do Centro Universitário UNINOVAFAPI, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Medicina, sob orientação do Prof. Prof. Dr. Francisco Valmor Macedo Cunha.

Por ser verdade, firmo a presente declaração.

Teresina-PI, 18 de maio de 2025.

Siene Sasha Ferreira Gomes
Siene Sasha Ferreira Gomes
Graduada em Letras/Português
Especialista em Linguísticos e Literários

REPUBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ

O REITOR(A) DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ, no uso de suas atribuições e tendo em vista a conclusão do Curso de **LICENCIATURA PLENA EM LETRAS/PORTUGUÊS** no Campus/Núcleo "POETA TORQUATO NETO" em **TERESINA - PI**, em 01 de Julho de 2014, confere o título de **LICENCIADA EM LETRAS/PORTUGUÊS** a

SIENE SASHA FERREIRA GOMES

nascido(a) a 24 de Dezembro de 1992, nacionalidade Brasileira, naturalidade TERESINA - PIAUÍ, cédula de identidade 3057762 SSP PI e outorga-lhe o presente Diploma a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Teresina, 03 de Julho de 2014.

Adriano do Nascimento Sr.
PRO-REITOR(A) DE ENSINO DE GRADUAÇÃO

Siene Sasha Ferreira Gomes
DIPLOMADO(A)

Marcos Claudene Batista
REITOR(A)

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ DIVISÃO DE CONTROLE ACADÊMICO E DIPLOMAÇÃO DIPLOMA REGISTRADO NA FORMA DO PARÁGRAFO 1º DO ARTIGO 48 DA LEI 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996.			
REGISTRO Nº	225	LIVRO Nº	65
FOLHA Nº	113	REGISTRO ACADÊMICO	1023570
		DATA DE REGISTRO	3/7/2014
<i>Arona Kércia Pereira da Silva</i>			
ENCARREGADO(A) DOS REGISTROS			
<i>Elizonete Santos Nascimento</i>			
ELIZONETE SANTOS NASCIMENTO CHEFE DA DIVISÃO DE CONTROLE ACADÊMICO E DIPLOMAÇÃO			
<i>Maria Adélia Costa Leal</i>			
MARIA ADÉLIA COSTA LEAL DIRETORA DO DEPARTAMENTO DE ASSUNTOS ACADÊMICOS			
RECONHECIMENTO DO CURSO			
CURSO	DE	LICENCIATURA	PLENA EM
LETRAS/PORTUGUÊS	RECONHECIDO PELO DECRETO ESTADUAL Nº	15.530	DE 11 DE FEVEREIRO DE 2014.
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ DECLARA-SE PARA OS NECESSÁRIOS FINS QUE O(A) PORTADOR(A) DO PRESENTE DIPLOMA ESTÁ LICENCIADO(A) EM LETRAS COM HABILITAÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA E LITERATURAS DE LÍNGUA PORTUGUESA.			

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI
DIVISÃO DE CONTROLE ACADÊMICO E DIPLOMAÇÃO - DCAD
NÚCLEO DE PROCESSAMENTO DE DADOS - NPD

HISTÓRICO ESCOLAR

Emitido em: 18/07/2014
Responsável: RAISSA MARIA VALE

Aluno(a): 1023570 SIENE SASHA FERREIRA GOMES
Identidade: 3057762-SSP/PI
Ingresso: VESTIBULAR/2010I - GRADUADO

Curso: 467-3 LICENCIATURA PLENA EM LETRAS/PORTUGUÊS
RECONHECIMENTO: DECRETO ESTADUAL 15.530 de 11/02/2014
Campus: (POETA TORQUATO NETO) TERESINA - PI

Cód Nome	Blo	Nota	Oco	C/H	Cód Nome	Blo	Nota	Oco	C/H
Período: 2010I									
1194 INICIAÇÃO À LEITURA E PRODUÇÃO DE TEXTOS	1	8,3	AP	60	1195 LITERATURA E TEORIA LITERÁRIA	1	9,7	AP	60
125 FILOSOFIA DA EDUCAÇÃO	1	9,8	AP	60	501 INGLÊS INSTRUMENTAL	1	8,3	AP	60
8131 INTRODUÇÃO À LINGUISTICA	1	9,3	AP	60	8302 METODOLOGIA CIENTÍFICA	1	9,7	AP	60
Período: 20102									
1196 CULTURA E FUNCIONAMENTO LINGUA LATINA I	2	8,3	AP	60	1197 FONÉTICA E FONOLOGIA	2	8,8	AP	60
1199 ESTRUTURALISMOS LINGÜÍSTICOS	2	8,3	AP	60	1213 CÂNONE E MODALIDADES LITERÁRIAS	2	8,5	AP	60
1219 MORFOLOGIA DA LINGUA PORTUGUESA	2	10,0	AP	60	415 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR I	2	8,0	AP	60
Período: 20111									
1214 ESTRUTURA E FUNCION DA LINGUA LATINA II	3	8,4	AP	60	1215 FORMAÇÃO HISTÓRICA DA LINGUA PORTUGUESA	3	9,0	AP	60
1216 SINTAXE DA LINGUA PORTUGUESA I	3	8,0	AP	60	5015 TEORIA DAS COMUNIC. E NOVAS TECNOLOGIAS	3	7,5	AP	60
5017 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR II	3	7,0	AP	60	5733 CRÍTICA LITERÁRIA	3	8,1	AP	60
Período: 20112									
1198 LEITURA: TEORIAS E PRÁTICA	4	7,6	AP	60	1217 SINT. DA LING. PORTUG. II: GERAT - FUNC	4	8,3	AP	60
1218 LIT. AFRICANAS DE LINGUA PORTUGUESA	4	8,1	AP	30	129 SOCIOLOGIA DA EDUCAÇÃO	4	8,6	AP	60
718 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR III	4	8,5	AP	60	990 LIT. DE VIAGEM E FORMAÇÃO DO BRASIL	4	8,0	AP	60
891 LITERATURA E IDENTIDADE	4	8,8	AP	60					
Período: 20121									
1035 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR IV	5	10,0	AP	60	1038 O ESPAÇO GEOGRÁFICO NA NARRATIVA	5	8,6	AP	60
1039 TÓPICOS ESPEC. LINGUAGEM (LITERATURA)	5	8,0	AP	30	1040 LITERATURA UNIVERSAL	5	8,3	AP	60
1041 SOCIOLINGÜÍSTICA	5	9,0	AP	60	146 DIDÁTICA	5	9,0	AP	60
2424 PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO	5	8,1	AP	60					
Período: 20122									
3740 POLÍTICA EDUCACIONAL E ORG. DA EDU. BÁS.	6	8,3	AP	60	55 A LITERATURA E O LEITOR	6	8,8	AP	60
56 METODOLOGIA DO ENS. DE LINGUA PORTUGUESA	6	8,8	AP	90	57 SEMÂNTICA E PRAGMÁTICA	6	9,7	AP	60
58 LINGÜÍSTICA TEXTUAL	6	7,7	AP	60	59 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR V	6	8,5	AP	60
938 ESTÁGIO SUPERVISIONADO I	6	10,0	AP	100					
Período: 20131									
1863 LITERATURA PIAUIENSE	7	8,0	AP	60	1864 LITERATURA E POLÍTICA	7	8,1	AP	60
1865 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR VI	7	8,0	AP	60	3777 ORALIDADE, LETRAMENTO E ENSINO	7	8,5	AP	60
62 ANÁLISE DO DISCURSO	7	9,5	AP	60	8124 ESTAGIO SUPERVISIONADO II	7	10,0	AP	150
Período: 20132									
1276 ESTÁGIO SUPERVISIONADO III	8	8,8	AP	150	1278 TÓPICOS ESPECIAIS EM LINGUAGEM (LÍNGUA)	8	8,5	AP	30
3767 AACD (ATIVID. ACAD-CIENTÍFICO-CULTURAL)	8	AC	200		472 LITERATURA INFANTO-JUVENIL	8	8,0	AP	60
8417 PRÁTICA PEDAGÓGICA INTERDISCIPLINAR VII	8	9,0	AP	60					

GRADUADO 01/07/2014

Carga Horária Exigida: 3,300 Carga Horária Cumprida: 3,300 Coeficiente de Rendimento Escolar: 8,67

SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

Considerar-se-á aprovado na disciplina o aluno que obtiver frequência igual ou superior a 75% e aproveitamento igual ou superior a 6 (seis) na média aritmética das avaliações mensais. As notas serão expressas na escala numérica de 0 (zero) a 10 (dez), computada a primeira casa decimal.

LEGENDA:

AP - Aprovado; AEF - Aprovado no Exame Final;
RN - Reprovado por Nota; RF - Reprovado por Falta;
TC - Trancamento; CC - Crédito Concedido; SC - Sem Cursar;
AC - Atividade Cursada; ANC - Atividade Não Cursada.



Eliziane Santos Abreu
ELIZIANE SANTOS ABREU
Chefe da Divisão de Controle
Acadêmico e Diplomação - DCAD
Matrícula: 177289-9

Anexo B – Declaração de Correção de Tradução

DECLARAÇÃO

Eu, Évelyn Dara Rodrigues Manganeli, graduada em Letras - Português e Inglês pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) e especialista em Metodologia do Ensino de Língua Inglesa pelo Centro Universitário Internacional (Uninter), com o CPF 033.116.090-00, realizei a tradução para o inglês do artigo SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DA EDUCAÇÃO: QUANDO AS DEMANDAS EMOCIONAIS SÃO INEVITÁVEIS. Dos autores: BRUNO LEONARDO ALMEIDA VIANA, GABRIEL DE VASCONCELOS PESSOA RIBEIRO e WALÉRIA CARVALHO OLIVEIRA.

São Leopoldo, 07 de junho de 2025.

Documento assinado digitalmente
 EVELYN DARA RODRIGUES MANGANELI
Data: 07/06/2025 18:01:19-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Évelyn Dara Rodrigues Manganeli



PLÁGIO - DEMANDAS EMOCIONAIS.docx

22/05/2025

5b2489d0-36e4-11f0-8bc4-c7c8f896622e

Semelhança: **5.3%** Risco: **moderado**



Resumo do relatório



Aviso: Seu documento contém alguns textos que são praticamente idênticos a alguns conteúdos encontrados nos arquivos. Temos apresentado estes resultados para a sua informação, mas há uma pequena chance de plágio. Você pode querer verificar os resultados de qualquer maneira.

Página	Similarity
2	12.9%
3	9.7%
4	1.8%
5	3.6%
6	17.2%
7	2.2%

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI

REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI

Termo de Autorização para Publicação Eletrônicas de Teses, Dissertações e Trabalhos de Conclusão de Curso no Repositório Institucional do Centro Universitário UNINOVAFAPI

1. Identificação do Material Bibliográfico:

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Tese |
| <input type="checkbox"/> Dissertação |
| <input type="checkbox"/> Monografia |
| <input checked="" type="checkbox"/> TCC Artigo |

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: Bacharelado em Medicina
Programa de pós-graduação:
Título: Saúde mental dos trabalhadores da educação: quando as demandas emocionais são inevitáveis
Data da Defesa: 05/06/2025

3. Identificação da Autoria:

Autor: Bruno Leonardo Almeida Viana; Gabriel de Vasconcelos Pessoa Ribeiro; Waléria Carvalho Oliveira
Orientador: Francisco Valmor Macedo Cunha
Coorientador:
Membros da Banca: Danilo Gonçalves Dantas; Saraí de Brito Cardoso

AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO NO REPOSITÓRIO DA BIBLIOTECA

Autorizo ao Centro Universitário UNINOVAFAPI a disponibilizar gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da publicação supracitada, de minha autoria, em seu repositório, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão pela Internet, a título de divulgação da produção científica gerada pela Centro Universitário a partir desta data. Ainda por este termo, eu, abaixo assinado, assumo a responsabilidade de autoria do conteúdo do referido trabalho científico, estando ciente das sanções legais previstas referentes ao plágio.

Local: Teresina-PI Data: 11/06/2025

Bruno Leonardo Almeida Viana

Assinatura do(a) Autor(a)