



Adoecimento Psíquico de Professores: Análise e Reflexões a Partir da Literatura

Teachers' Mental Illness: Analysis and Reflections Based on Literature

Joana D'arc Valgueiro Barros Carvalho

Micherllayne Alves Ferreira Lins

Diógenes José Gusmão Coutinho

Resumo: O adoecimento psíquico de professores tem sido uma preocupação crescente devido às condições adversas enfrentadas no ambiente escolar. O estresse ocupacional, a sobrecarga de trabalho, a indisciplina dos alunos, a falta de reconhecimento profissional e a precarização das condições de ensino são fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, *burnout* e síndrome do pânico. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a síndrome do pânico e o adoecimento dos professores, destacando os fatores que contribuem para o desenvolvimento desse transtorno e suas implicações na saúde mental e no desempenho profissional, a partir de reflexões e evidências da literatura. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com base em revisão bibliográfica sobre a relação entre a síndrome do pânico e o adoecimento dos professores. A síndrome do pânico, assim como outros transtornos psicológicos, incluindo a síndrome de *burnout*, surge como consequência do excesso de trabalho, da desvalorização profissional, das pressões institucionais e das dificuldades enfrentadas no cotidiano da docência. Os resultados apontam que a ausência de políticas institucionais voltadas para a saúde mental dos professores agrava o problema, tornando essencial a implementação de estratégias de prevenção e intervenção. Dessa forma, a pesquisa reforça a necessidade de medidas que valorizem o bem-estar docente, promovendo ambientes escolares mais saudáveis e sustentáveis.

Palavras-chave: professor; saúde mental; síndrome do pânico; transtorno mental.

Abstract: Mental illness among teachers has been a growing concern due to the adverse conditions faced in the school environment. Occupational stress, work overload, student indiscipline, lack of professional recognition, and precarious teaching conditions are factors that contribute to the development of mental disorders, such as anxiety, depression, burnout, and panic syndrome. This study aims to analyze the relationship between panic syndrome and teacher illness, highlighting the factors that contribute to the development of this disorder and its implications for mental health and professional performance, based on reflections and evidence from the literature. This is a qualitative, exploratory, and descriptive study based on a literature review on the relationship between panic syndrome and teacher illness. Panic syndrome, like other psychological disorders, including burnout syndrome, arises as a consequence of overwork, professional devaluation, institutional pressures, and the difficulties faced in the daily teaching routine. The results indicate that the lack of institutional policies aimed at teachers' mental health aggravates the problem, making it essential to implement prevention and intervention strategies. Thus, the research reinforces the need for measures that value teacher well-being, promoting healthier and more sustainable school environments.

Keywords: teacher; mental health; panic syndrome; mental disorder.

INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde mental dos professores tem aumentado nos últimos anos, sobretudo no que se refere ao surgimento de transtornos de ansiedade, como a síndrome do pânico. Pesquisas apontam que a docência está diretamente ligada a uma série de fatores estressores que podem comprometer o bem-estar psicológico dos profissionais. Entre esses fatores, destacam-se a carga excessiva de trabalho, a precariedade das condições de ensino e dificuldades nas relações interpessoais dentro do ambiente escolar. Essas adversidades podem levar ao desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e, em situações mais severas, transtornos como a síndrome do pânico (Souza, 2018).

A síndrome do pânico, considerada uma das doenças do século XXI, tem sido alvo de inúmeras pesquisas em busca de um diagnóstico preciso. No entanto, apesar dos avanços, os estudos e descobertas ainda se mostram insuficientes. As verdadeiras causas da patologia, bem como os tratamentos mais eficazes, permanecem em debate, enquanto o número de pessoas afetadas continua a crescer (Matos, 2023).

Essa síndrome é caracterizada por ataques de pânico recorrentes e inesperados, acompanhados de sintomas físicos e cognitivos intensos, como taquicardia, sudorese, sensação de falta de ar e medo de perder o controle ou enlouquecer. Esses episódios podem levar a modificações significativas no comportamento e na qualidade de vida dos indivíduos afetados (Salum; Blaya; Manfro, 2009).

A pressão por resultados, a indisciplina dos alunos e a falta de suporte adequado podem contribuir para o adoecimento mental desses profissionais. Diante desse cenário, torna-se fundamental aprofundar os estudos sobre a relação entre a docência e os transtornos psicológicos, buscando estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Enquanto não são realizadas e confirmadas as hipóteses das verdadeiras causas e formas adequadas e eficazes de tratamentos, o índice de profissionais portadores da patologia continua crescente.

Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a síndrome do pânico e o adoecimento dos professores, destacando os fatores que contribuem para o desenvolvimento desse transtorno e suas implicações na saúde mental e no desempenho profissional, a partir de reflexões e evidências da literatura.

A síndrome do pânico tem sido cada vez mais diagnosticada em profissionais da educação, um grupo exposto a intensas demandas emocionais e cognitivas. No entanto, ainda há uma lacuna na compreensão sobre como os fatores relacionados ao ambiente escolar – como a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional – contribuem para o desenvolvimento e agravamento desse transtorno. Diante desse cenário, questiona-se: quais são os principais fatores que associam a atividade docente ao desenvolvimento da síndrome do pânico e quais estratégias podem ser adotadas para mitigar seus impactos na saúde dos professores?

Acrescente incidência de transtornos mentais entre professores, especialmente a síndrome do pânico, evidencia a necessidade de um aprofundamento teórico e empírico sobre os fatores que contribuem para o adoecimento desses profissionais. O ambiente escolar, caracterizado por pressões constantes, excesso de demandas e desafios emocionais, pode atuar como um gatilho para o desenvolvimento de distúrbios psíquicos, comprometendo não apenas a saúde dos docentes, mas também a qualidade do ensino. O objetivo desse estudo é analisar a relação entre a síndrome do pânico e o adoecimento dos professores, destacando os fatores que contribuem para o desenvolvimento desse transtorno e suas implicações na saúde mental e no desempenho profissional, a partir de reflexões e evidências da literatura.

Diante desse contexto, este estudo se justifica pela relevância de compreender as causas e consequências da síndrome do pânico na docência, bem como por sua contribuição para a elaboração de estratégias preventivas e interventivas. Além disso, ao analisar as evidências disponíveis na literatura, busca-se fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas educacionais e institucionais que promovam a saúde mental dos professores, garantindo um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com base em revisão bibliográfica sobre a relação entre a síndrome do pânico e o adoecimento dos professores. A pesquisa buscou analisar as principais evidências científicas sobre o tema, considerando os fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento dessa condição no contexto educacional.

A coleta de dados foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica de artigos científicos, dissertações, teses e livros publicados nos últimos 10 anos (2014 a 2024), disponíveis em bases de dados acadêmicas, como SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual da saúde, Index Psi, Pepsic.

Foram selecionados artigos, dissertações e teses que abordem a saúde mental dos professores, o impacto dos transtornos de ansiedade na prática docente e as possíveis intervenções para minimizar esses efeitos. Os critérios de inclusão consideram estudos publicados nos últimos dez anos (2014-2024), disponíveis em português, inglês ou espanhol, e que apresentem relevância científica sobre o tema. Trabalhos que não estiveram alinhados com o objetivo da pesquisa foram excluídos.

Foram analisados artigos completos e de acesso gratuito publicados. As bases de dados foram escolhidas por contemplarem os principais periódicos que publicam sobre a temática deste estudo. A busca foi realizada por meio dos seguintes descritores e operadores booleanos em inglês: “school teachers OR Mental Health”; “school teachers OR mental disorders”; “school teachers OR Panic disorder”. Foram incluídos na revisão todos os artigos empíricos publicados em periódicos científicos que tivessem como objetivo investigar o adoecimento psíquico de professores,

visando maior fidedignidade dos dados, a busca foi realizada por dois avaliadores independentes, sendo atingido um percentual de concordância igual a 92%.

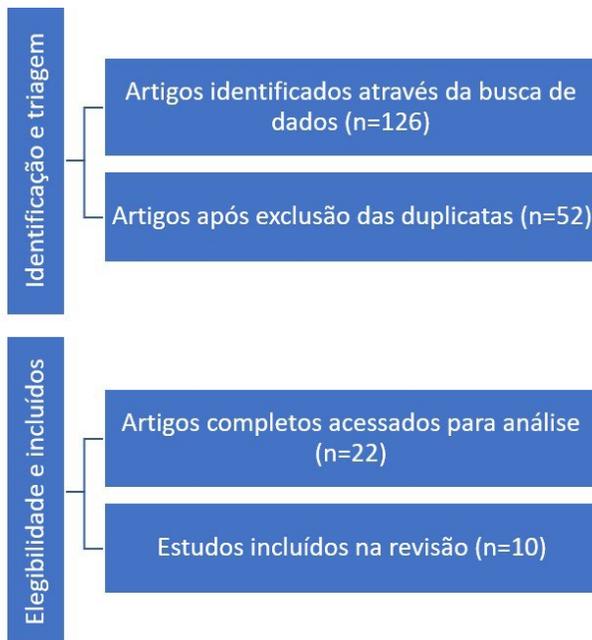
Após a remoção de artigos duplicados na fase inicial da pesquisa, a seleção foi conduzida com base na análise dos títulos e resumos, de acordo com os critérios de elegibilidade estabelecidos. Posteriormente, os estudos foram examinados em sua íntegra para uma avaliação mais aprofundada. Além de identificar os principais sintomas e transtornos psicológicos que afetam os professores, esta revisão teve como propósito verificar o periódico de publicação, a área de atuação dos autores e os aspectos metodológicos dos estudos, incluindo o tipo de delineamento, a abordagem de pesquisa e os instrumentos empregados. Também foram analisados os fatores que contribuem para o adoecimento docente, a natureza da instituição investigada (pública ou privada) e os níveis de ensino abrangidos pelos estudos.

Os dados coletados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, permitindo a identificação de categorias temáticas que envolvem os principais fatores de risco, sintomas, impactos e estratégias de enfrentamento da síndrome do pânico entre professores. A interpretação dos resultados foi feita à luz das teorias da psicologia e da educação, buscando estabelecer relações entre o ambiente escolar e o adoecimento dos docentes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca realizada nas bases de dados resultou na identificação de 97 artigos, distribuídos da seguinte forma: PUBMED (n = 62), SciELO (n = 27), BVS Psi (n = 8), PePSIC (n = 10), BVS (n = 19). Após a remoção de registros duplicados, 48 artigos foram analisados quanto à sua relevância. Na triagem inicial, baseada na leitura dos títulos e resumos, 22 estudos foram descartados por não abordarem a temática central desta revisão, além da exclusão de um artigo que não tratava de professores brasileiros, restando 10 artigos para avaliação completa (figura 1).

Figura 1 - Procedimentos de Seleção dos Artigos



Fonte: autoria própria.

Os artigos selecionados para a amostra final foram sistematizados na Tabela 1, que detalha as características analisadas neste estudo.

Tabela 1 – apresentação dos resultados segundo pesquisa em banco de dados. 2025.

Autor/ ano	Título do estudo	Delineamento da pesquisa	Tipo de escola/ nível de ensino	Resultados	Sinais e sintomas mais comuns/ diagnóstico
Diehl e Marin (2016)	Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura	Revisão sistemática da literatura que analisou produções científicas nacionais publicadas entre 2010 e 2015, com vista a identificar principais sintomas e/ou adoecimentos psíquicos entre professores brasileiros.	Escolas Públicas e privadas/ Fundamental e médio	O principal adoecimento mental investigado foi a síndrome de <i>burnout</i> , já o estresse, a ansiedade, o esgotamento e problemas relacionados ao sono são os sintomas que mais apareceram nos estudos com professores.	Sintomas prevalentes foram o estresse e a ansiedade.
Moreira e Rodrigues (2018)	Saúde mental e trabalho docente	Foram analisados os prontuários dos professores afastados, que contêm os pareceres da Junta de Inspeção de Saúde do Município, além de dados dos servidores, motivos do afastamento, período de licença-saúde e prorrogações necessárias. Os dados coletados na primeira etapa do estudo, de pesquisa documental, foram: idade, sexo, escolaridade, tempo de serviço, período de LS e classificação CID-10 da patologia que gerou o afastamento.	Docentes de Escolas públicas de um município do Rio Grande do Sul/ Fundamental e médio	Constatou-se que 50% dos professores esteve afastado do trabalho por transtornos mentais e comportamentais, principalmente transtornos depressivos leves e graves.	24% por diagnóstico de depressão, 12% por transtorno bipolar, seguidos por reação aguda ao estresse, transtorno de adaptação e ansiedade generalizada e Síndrome de Burnout.
Souza (2018)	Adoecimento mental e o trabalho do professor: um estudo de caso na rede pública de ensino	Foi feita uma análise dos problemas de saúde mental do professor a partir da abordagem metodológica proposta por Louis Le Guillant. Realizada entrevista com 13 docentes, com visitas in loco e pesquisa documental. Os dados secundários foram tratados por meio de análise documental e os dados primários foram tratados com base na análise de conteúdo.	Docentes de Escolas da rede pública de ensino/ Fundamental	Evidenciaram que a organização do trabalho na escola apresenta vários fatores com potencial patogênico, tais como as condições precárias de trabalho, dificuldades no relacionamento com os alunos, falta de autonomia, problemas na gestão, sobrecarga de trabalho, dificuldade de exercer suas atividades e pouca valorização profissional.	Com relação aos sintomas físicos relatados pelos docentes, houve queixas de dores musculares e nos ombros, enxaquecas, fadiga, taquicardia, dores no estômago e tonteiras. Alguns apresentaram sintomas que remetem ao sofrimento mental, referindo-se a problemas como insônia, alteração no humor, ansiedade, perda de apetite, esgotamento, depressão e sentimento de frustração.
De Oliveira Jr et al. (2018)	A saúde dos professores e as condições de trabalho em Itumbiara-Goiás: as contradições de uma profissão	Pesquisa do tipo qualitativa realizada com questionário semiestruturado para 20 professores da rede municipal de Itumbiara	Docentes brasileiros da educação básica	Entre os problemas de saúde, a maior parte dos docentes apontou ser afetado por um cansaço mental e estresse, ocasionado pelo envolvimento laboral. Por outro lado, nenhum apontou a síndrome de <i>burnout</i> e isto chama a atenção pelo fato de que muitos podem, inclusive, desconhecer suas características e impactos, ou não querem afirmar a correlação entre trabalho e doenças ligadas à saúde física e mental.	Cansaço mental, nervosismo, depressão, síndrome do pânico, dores de cabeça e problemas na coluna.

Autor/ ano	Título do estudo	Delineamento da pesquisa	Tipo de escola/ nível de ensino	Resultados	Sinais e sintomas mais comuns/ diagnóstico
Ribeiro, Martins e Dalri (2020)	Síndrome de <i>burnout</i> em professores do ensino fundamental e médio no sul do Brasil	Estudo de abordagem quantitativa realizado com 200 professores, aos quais foram aplicados dois instrumentos, sendo o primeiro para caracterização sócio ocupacional e o segundo o Maslach Burnout Inventory para avaliar a síndrome de burnout.	Docentes brasileiros do ensino fundamental e médio/ Superior	O estudo identificou, na comparação realizada entre os indicativos da síndrome de <i>burnout</i> e os fatores laborais, que as variáveis tempo de admissão na instituição e experiência na área da educação, tipo de contrato, carga horária e vínculo de trabalho com outra instituição apresentaram significância estatística, demonstrando, assim, que os professores podem desenvolver a síndrome de <i>burnout</i> .	Cansaço mental e físico excessivo, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança.
Queiroz e Marinho (2020)	Profissão docente e saúde de professores da rede municipal de ensino da cidade de Manaus	A pesquisa pautou-se em analisar e descrever os fatores que estão relacionados ao desencadeamento de doenças de professores da educação básica na cidade de Manaus. A pesquisa é de abordagem qualitativa e foi conduzida em 32 escolas com 320 professores.	Professores da rede municipal de ensino público da educação básica	Quanto aos fatores de estresse, de forma geral, a maior causa apontada pelos profissionais foram o baixo salário, a ausência de acompanhamento familiar na vida escolar dos e a infraestrutura precária do recinto escolar. As doenças psicossomáticas foram as que mais afetaram os professores em pleno exercício da profissão.	Distúrbios emocionais, Doenças psicossomáticas e musculoesqueléticas
De Campos e Viegas (2021)	Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga.	Foi realizado entrevistas com seis professores da rede pública estadual do Rio Grande do Sul. As entrevistas foram transcritas e analisadas com base no método da análise de conteúdo.	Docentes de Escolas da rede pública estadual/ Fundamental e médio	Preocupação com a piora da saúde mental dos professores relacionada às recentes mudanças do trabalho docente	Ansiedade, desgaste emocional, falta de energia e sentimento de esgotamento de recursos com relação ao trabalho.
Paiva (2021)	O adoecimento do professor da educação básica: Uma análise à luz das ciências do trabalho	Estudo qualitativo com professores de uma escola na cidade de Campina Grande recentemente afastados do ambiente de trabalho por devido ao diagnóstico de síndrome de <i>Burnout</i> .	Docente da educação básica pública	Os professores investigados pelos autores recorrem a ferramentas emocionais internas para desenvolver e manter uma relação saudável com o meio e com os desígnios profissionais, não sendo a formação sua única saída para ludibriar a possibilidade de adoecimento.	Exaustão emocional, baixa realização no trabalho, despersonalização.

Autor/ ano	Título do estudo	Delineamento da pesquisa	Tipo de escola/ nível de ensino	Resultados	Sinais e sintomas mais comuns/ diagnóstico
FIEL; BORDINI (2021)	Doenças laborais em professores	Pesquisa bibliográfica	Docentes em geral	As doenças ocupacionais em professores não são enfermidades isoladas, mas um efeito colateral do sistema educacional. Assim, deve-se chamar a atenção para a implementação de políticas públicas que auxiliem na desnaturalização do sofrimento do professor e que haja conscientização do problema por parte de todos exigindo a criação de leis que amparem o trabalhador da educação no exercício de sua profissão.	Depressão, ansiedade, doenças osteomusculares e auditivas.
Minghetti et al. (2022)	Mal-estar docente: fatores de risco de adoecimento e sofrimento de professores em decorrência do trabalho	Revisão narrativa	Docentes em geral	Entre os resultados alcançados, destaca-se a elevada jornada de trabalho, a redução do tempo livre e a situação de cansaço físico e mental que os afeta cotidianamente e que trazem a necessidade de os professores refletirem sobre as condições de trabalho aos quais estão envolvidos.	Adoecimento psíquico, depressão, ansiedade, nervosismo, síndrome do pânico e estresse.

Fonte: autoria própria.

Diehl e Marin (2016) referenciam em seu estudo que Considerando o estresse, a ansiedade, o esgotamento e problemas relacionados ao sono como alguns dos principais sintomas de adoecimento mental investigados, observa-se que eles são relacionados aos denominados Transtornos Mentais Comuns (TMC), quadro de sofrimento psíquico de natureza não psicótica, que inclui queixas de ansiedade, depressão, alterações de sono, fadiga e somatizações. O estresse estar apontado como um sinal de adoecimento é atinente às características do trabalho do professor, uma vez que ele está exposto a inúmeros fatores estressores como sobrecarga de trabalho, falta de controle sobre o tempo, problemas comportamentais dos estudantes, burocracia excessiva, implementação de novas iniciativas educacionais e dificuldade de relacionamento com os supervisores.

O estresse é frequentemente identificado como um indicativo de adoecimento entre os professores, devido às especificidades da profissão. Esses profissionais enfrentam uma série de fatores estressores, como carga de trabalho excessiva, falta de autonomia na gestão do tempo, desafios relacionados ao comportamento dos alunos, excesso de burocracia, constantes mudanças nas diretrizes educacionais e dificuldades no relacionamento com a equipe gestora (Diehl; Marin, 2016).

No estudo realizado por Moreira e Rodrigues (2018) constatou-se que os afastamentos podem estar relacionados com a violência nas escolas, além de problemas estruturais e de gestão de recursos, principalmente sobrecarga de trabalho por falta de efetivo, estrutura física inadequada e insuficiente, falta de apoio da gestão, entre outros. A investigação dos afastamentos por doença pode auxiliar na identificação de riscos e na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os professores.

Ainda segundo os autores supracitados, as condições de trabalho dos professores estão longe do ideal. Profissionais responsáveis pela formação de novas gerações enfrentam diversos desafios que comprometem sua saúde, como a falta de infraestrutura adequada, escassez de materiais, episódios de violência no ambiente escolar e a desvalorização profissional. Essa realidade preocupante tem se intensificado ao longo dos anos. Diante desse cenário, torna-se essencial investigar iniciativas já implementadas para melhorar essa situação e, sobretudo, adotar medidas concretas dentro e fora das escolas para transformar essa realidade. O tema é fundamental para o avanço da educação no Brasil e para a melhoria das condições de trabalho docente.

A pesquisa conduzida por Souza (2018) revelou que os professores utilizam diferentes estratégias para lidar com os desafios da profissão. No entanto, foi constatada a presença de sintomas físicos e psicológicos entre esses profissionais, sendo que a maioria já apresentou algum problema de saúde relacionado ao trabalho ou encontra-se em processo de adoecimento. Ao abordar esse cenário, todos os entrevistados relataram sentir algum tipo de sintoma, seja físico ou mental. Além disso, mais da metade já precisou se afastar das atividades laborais por questões de saúde e relataram conhecer colegas que passaram pela mesma situação. Entre os problemas mais frequentes citados na categoria docente, destacam-se a depressão, a síndrome do pânico, o estresse e distúrbios vocais.

De acordo com De Oliveira Jr. *et al.* (2018), os dados analisados indicam que os professores pesquisados enfrentam uma carga de trabalho elevada, que pode alcançar até três turnos diários e 40 horas semanais. Essa jornada extensa se torna ainda mais exaustiva, considerando que muitos docentes precisam utilizar parte do seu tempo livre para realizar atividades relacionadas ao magistério. No que se refere à saúde, a maioria dos profissionais relatou sofrer com cansaço mental e estresse, consequências diretas das exigências e desafios do trabalho docente.

Observa-se que as questões de saúde que afetam a rotina dos professores da Educação Básica em escolas públicas podem estar diretamente relacionadas às condições de trabalho a que esses profissionais estão submetidos. Dessa forma, é fundamental uma análise crítica de diversos fatores, incluindo pelos próprios docentes envolvidos nessa realidade. Entre os aspectos que merecem atenção, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a desvalorização da educação e da carreira docente, o aumento das responsabilidades, a pressão por resultados e a diminuição dos investimentos na área educacional, entre outros.

Ribeiro, Martins e Dalri (2020) demonstram em seu estudo a possibilidade da síndrome de Burnout tendo como uma consequência a síndrome do pânico. Referem em seu estudo que no ambiente escolar, um grande número de docentes tem se afastado de suas funções devido a condições como estresse, depressão, fadiga, exaustão física e emocional, além da síndrome do pânico. Esses problemas estão diretamente relacionados aos desafios diários enfrentados no exercício da profissão, incluindo o contato constante com as dificuldades emocionais dos alunos, turmas superlotadas, indisciplina, remuneração insuficiente, carga horária extensa, ameaças vindas de estudantes e seus familiares, além da burocracia excessiva que dificulta a realização das atividades pedagógicas.

Dois transtornos frequentemente associados nesse contexto são a síndrome do pânico e a síndrome de Burnout, ambos podendo comprometer significativamente a qualidade de vida e o desempenho profissional dos educadores (Silva; Oliveira, 2021).

O Burnout é um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, causado pelo estresse ocupacional prolongado (Maslach; Leiter, 2017). Já a síndrome do pânico é um transtorno de ansiedade caracterizado por crises súbitas e intensas de medo, acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, sudorese e falta de ar (American Psychiatric Association, 2014).

Embora sejam condições distintas, a exposição contínua ao estresse e a sobrecarga emocional podem atuar como gatilhos para ambos os quadros, especialmente entre professores submetidos a ambientes escolares desafiadores.

Estudos indicam que professores com altos níveis de estresse crônico têm maior probabilidade de desenvolver Burnout, o que, por sua vez, pode levar ao surgimento ou agravamento de transtornos de ansiedade, incluindo a síndrome do pânico (Fernandes; Costa, 2020). A sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento profissional, a indisciplina dos alunos e a pressão por resultados são fatores que contribuem para o desgaste emocional dos docentes, tornando-os mais vulneráveis a crises de ansiedade intensas (Santos; Souza, 2019).

Além disso, a relação entre os dois transtornos pode ser explicada pelo impacto fisiológico do estresse prolongado no sistema nervoso. O Burnout pode levar a um estado de hipervigilância e esgotamento emocional, aumentando a sensibilidade do organismo a estímulos estressores. Esse quadro favorece o surgimento de episódios de pânico, que muitas vezes ocorrem em situações relacionadas ao ambiente de trabalho, como dar aulas ou lidar com conflitos no espaço escolar (Lima *et al.*, 2021). Diante dessa realidade, torna-se essencial que instituições educacionais e gestores implementem estratégias para prevenir e minimizar o impacto desses transtornos entre os professores. Medidas como suporte psicológico, redução da carga de trabalho, melhoria das condições estruturais das escolas e capacitação para o manejo do estresse podem ser fundamentais para evitar o desenvolvimento de Burnout e crises de pânico entre educadores (Mendes; Almeida, 2018).

Portanto, compreender a relação entre Burnout e síndrome do pânico em professores é crucial para a promoção de políticas públicas voltadas à saúde mental no ambiente escolar. A valorização do professor e a criação de espaços de acolhimento são passos fundamentais para garantir o bem-estar desses profissionais e a qualidade da educação.

Queiroz e Marinho (2020) referiu quanto as enfermidades que acometem os docentes devido à vulnerabilidade no ambiente de trabalho, o estudo permitiu identificar diversas patologias, sendo as psicossomáticas as mais frequentes, seguidas por doenças osteomusculares e problemas nas cordas vocais. Diante desse cenário de adoecimento, torna-se essencial um acompanhamento contínuo da saúde dos professores, a fim de garantir uma melhor qualidade de vida profissional. Quanto aos fatores que contribuem para o estresse docente, a falta de participação familiar na vida escolar dos alunos, a indisciplina e a questão salarial foram os mais mencionados. Nesse sentido, é fundamental fortalecer a parceria entre escola e família, pois o envolvimento dos responsáveis pode melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes, enquanto sua ausência pode resultar em desinteresse e na desvalorização da educação.

O estudo De Campos e Viegas (2021) aponta que a intensificação do trabalho e o aumento da sobrecarga impactam diretamente a autonomia dos professores, reduzindo as oportunidades para a aplicação da inteligência prática e da criatividade. Esse cenário pode resultar em sofrimento e, em alguns casos, levar ao desenvolvimento de transtornos psíquicos. Um fator que agrava essa realidade

é o fato de muitos docentes não perceberem as exigências impostas pelo trabalho, acreditando que, ao fechar a porta da sala de aula, estão isentos de qualquer tipo de controle. Embora o exercício da docência demande envolvimento intelectual, emocional e afetivo por parte dos professores, suas ações são frequentemente influenciadas por decisões sobre as quais possuem pouca ou nenhuma interferência.

A pesquisa conduzida por Paiva (2021) destaca que o esgotamento profissional pode se manifestar principalmente por meio de cansaço extremo e desmotivação, refletindo-se na falta de interesse em desempenhar as funções docentes e no medo intenso de estar no ambiente de trabalho ou de retornar a ele após um afastamento médico. No contexto da síndrome do pânico, esse medo pode ser potencializado por crises de ansiedade severas, tornando o retorno à rotina ainda mais desafiador. Além disso, a despersonalização surge como um mecanismo de defesa, levando o docente a se distanciar emocionalmente de suas atividades por meio de racionalizações. A sensação de baixa realização profissional também é evidente, resultando em sentimentos de frustração, impotência e indignação, já que o esforço despendido frequentemente não corresponde às expectativas ou às condições adequadas de trabalho.

O ataque de pânico, por si só, não é classificado como uma doença, pois pode ocorrer de forma isolada em indivíduos que enfrentaram situações de intenso estresse ou perigo extremo, desencadeando esse episódio. No entanto, conviver com a síndrome do pânico representa um grande desafio para aqueles que são diagnosticados, especialmente em uma sociedade cada vez mais competitiva. Pessoas que enfrentam dificuldades consideradas insignificantes por grande parte da população podem encontrar obstáculos significativos ao longo de sua jornada.

Diante desse contexto, é essencial que instituições de ensino superior, enquanto responsáveis pela formação de cidadãos, tenham um papel ativo na identificação e no apoio aos estudantes que enfrentam sofrimento psíquico. Além disso, devem promover ações que contribuam para a desconstrução de estigmas e preconceitos relacionados à saúde mental, tornando o ambiente acadêmico mais acolhedor e propício ao bem-estar de todos.

Fiel e Bordini (2021) abordou na revisão da literatura que a ansiedade está entre os transtornos que mais têm aumentado entre os professores. Esse quadro se caracteriza por uma preocupação excessiva e costuma estar associado a sintomas como irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, fadiga e humor deprimido. Diante das exigências constantes, da carga excessiva de trabalho e das múltiplas responsabilidades, não é surpreendente que muitos profissionais desenvolvam esse problema. Em 2019, uma pesquisa realizada pelo Sindicato de Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (APEOSP) revelou que 20% dos docentes apresentavam Transtorno de Ansiedade (TA) e síndrome do pânico, enquanto outros 40% sofriam de alguma doença psicossomática relacionada ao trabalho. Esse cenário reflete uma crise preocupante, pois os transtornos de ansiedade são reações do organismo ao estresse e à exaustão mental enfrentados diariamente pelos professores.

Os achados de Minghetti *et al.*, (2022) revelou que o sofrimento psíquico não apenas leva à desmotivação e frustração, mas também pode desencadear uma série de problemas físicos. Quando os professores adoecem, sua capacidade de atuação no ambiente escolar é comprometida, impactando diretamente a interação com os alunos. Entre os sintomas mais comuns associados a esse desgaste estão distúrbios gastrointestinais, enjoos, nervosismo, irritabilidade constante, explosões de raiva, crises de choro, dores na região cervical e nos ombros, além de alterações cutâneas. Também são frequentes a fadiga intensa, dificuldades para dormir, hipertensão, palpitações, dores no peito, sensação de falta de ar, tremores e tonturas, frequentemente acompanhados por sentimentos de desânimo, ansiedade e angústia.

Costa e Silva (2019) ressaltam que estudos internacionais indicam uma prevalência maior de transtornos mentais entre professores em comparação com a média da população. O sofrimento psíquico não apenas gera desmotivação e desilusão, mas também pode resultar em problemas físicos que afetam diretamente a prática docente, comprometendo a relação entre professor e aluno. A tensão entre satisfação e adoecimento no exercício da docência está ligada ao desenvolvimento histórico da profissão e às implicações para o reconhecimento social da categoria. Segundo Gennari (2014), quando o estresse atinge níveis elevados, manifesta-se por meio de sintomas físicos frequentes entre docentes, como distúrbios digestivos, enjoos, nervosismo, irritabilidade, crises de choro, dores musculares, fadiga, alterações do sono, hipertensão, palpitações, falta de ar, tremores e tonturas. Esses sintomas são acompanhados por sentimentos recorrentes de ansiedade, angústia e desânimo, evidenciando o impacto do adoecimento mental na qualidade de vida e no desempenho profissional dos educadores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa realizada, evidencia-se que a saúde mental dos professores tem sido amplamente afetada pelas condições adversas do ambiente escolar. A síndrome do pânico, assim como outros transtornos psicológicos, incluindo a síndrome de *burnout*, surge como consequência do excesso de trabalho, da desvalorização profissional, das pressões institucionais e das dificuldades enfrentadas no cotidiano da docência. A sobrecarga emocional e física, aliada à falta de suporte adequado, impacta diretamente na qualidade de vida desses profissionais e, conseqüentemente, na qualidade do ensino.

Os estudos analisados destacam que o sofrimento psíquico dos docentes não apenas compromete seu bem-estar, mas também interfere na dinâmica educacional, refletindo na relação professor-aluno e na eficiência do processo de ensino-aprendizagem. Sintomas como ansiedade, depressão, crises de pânico, fadiga extrema, irritabilidade e problemas físicos diversos são frequentemente relatados entre os educadores, demonstrando a urgência de intervenções eficazes para minimizar os impactos negativos da profissão na saúde mental desses profissionais.

Diante desse cenário, torna-se essencial a implementação de políticas públicas e institucionais voltadas à valorização e ao suporte emocional dos professores. Estratégias como acompanhamento psicológico, melhores condições de trabalho, redução da carga horária excessiva e fortalecimento do vínculo entre escola e família podem contribuir significativamente para a prevenção do adoecimento mental. Além disso, novas pesquisas sobre o tema são fundamentais para aprofundar a compreensão do problema e propor soluções que assegurem o bem-estar dos docentes e a qualidade da educação.

Em relação aos fatores que levam ao adoecimento dos professores, os estudos que investigaram os diversos níveis de ensino (Infantil, Fundamental, Médio e Superior) identificaram a organização do trabalho, a falta de reconhecimento, problemas motivacionais e comportamentais dos alunos (falta de limite e de educação, dificuldades de relacionamento), pouco acompanhamento familiar e problemas no ambiente físico (ergonomia, mobiliário, equipamentos e condições de ruído e temperatura). Portanto, presume-se que, independentemente do nível de ensino em que o professor atue, ele está exposto a estressores ocupacionais semelhantes que denotam ser reflexo de transformações sociais, reformas educacionais e implantação de novos modelos pedagógicos ocorridos nos últimos tempos, conforme já destacado. Diante dessa análise, observa-se que, entre os fatores que contribuem para a síndrome do pânico dos professores, encontram-se: a jornada de trabalho ampliada (excesso de trabalho), a desvalorização profissional, ausência de lazer e autoestima baixa, seguido de sentimento de não está cumprindo as obrigações junto à família e à instituição de trabalho. Diante dessa situação é importante questionar: O que é ser professor? Qual é o seu perfil? Tendo em vista, ser o professor o único profissional que pode ser considerado uma bússola para todas as outras profissões, tanto na escola vertical como horizontal, e isso serve de orgulho e alimento ao seu Eu.

A relação professor e aluno, estabelece vínculo entre ambos, pois os anos passam, mas as lembranças ficam e que não é um passado, porém, a história de uma trajetória escolar que fica registrada na memória dos personagens do palco da escola, que é a “sala de aula”, aqui sim, é o momento em que o profissional da educação, independentemente de qualquer situação, entra em cena sem perder de vista o seu perfil de professor.

Assim, o professor que na busca por desenvolver competências, é alguém que, com os alunos (e, não, diante deles ou para eles), pensa busca, analisa, compara, identifica e estabelece relações entre as coisas e os fatos, reflete, questiona, propõe, articula, conclui, admite, generaliza, para outra vez, pensar e continuar, sem data marcada para consumir.

Atualmente, ser professor não tem sido fácil, diante da ausência dos valores no cotidiano das escolas, porém, o que seria do mundo sem a sua orientação, seu empenho, seu papel de fortalecer da autoestima dos alunos. Como também, socializador, mediador de conhecimento; com dedicação profissional que, às vezes, ultrapassa os seus limites, e a sobrecarga de responsabilidades, levando a esquecer que é um ser humano em sua totalidade com razão, emoção, intuição,

espiritualidade, e não uma máquina.

Vale ressaltar, que para superar as dificuldades da síndrome do pânico dos professores, é importante o atendimento médico, bem como o psicanalítico, tendo como suporte, deste tratamento, algumas mudanças no ambiente escolar, realiza através das ações do projeto de intervenção.

Assim como orientar os familiares dos professores, quanto à necessidade de apoiar compreender, aceitar e encaminhá-los ao tratamento correto. Além de resgatar sua autoestima, tendo em vista ser um pilar primordial para o bem-estar físico, emocional e social do professor, para então realizar efetivamente a sua função.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

COSTA, RF.; SILVA, NP. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental**. Pro-Posições. 30, e20160143. 2019.

DE CAMPOS, MF; VIEGAS, MF. **Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga**. Cadernos de Pesquisa, v. 28, n. 2, p. 417–437, 29 Jun. 2021.

DE OLIVEIRA JR, CI *et al.* **A saúde dos professores e as condições de trabalho em Itumbiara-Goiás: as contradições de uma profissão**. 2018.

DIEHL, L; MARIN, AH. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura**. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.

FERNANDES, FM.; COSTA, NR. **Saúde mental dos professores: desafios e perspectivas no ambiente escolar**. Psicologia e Educação, v. 21, n. 2, p. 45-58, 2020.

FIEL, BM; BORDINI, SC. **Doenças laborais em professores**. Cadernos Acadêmicos Unina, v. 1, n. 1, p. 83-83, 2021.

GENNARI, E. **Quando ensinar é adoecer**. SINTE-SC sindicato dos trabalhadores em educação de Santa Catarina. 2014.

LIMA, TR. *et al.* **Burnout e transtornos de ansiedade em professores da educação básica: um estudo de correlação**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 46, p. 1-12, 2021.

MASLACH, C.; LEITER, MP. **Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry**. World Psychiatry, v. 16, n. 2, p. 103-111, 2017.

MATOS, ER. **Condições de saúde de professores: revisão de literatura**. Gestão & Educação, v. 6, n. 03, p. 72 a 79-72 a 79, 2023.

MENDES, D.; ALMEIDA, R. **Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional em docentes: uma revisão integrativa.** Revista de Psicologia e Saúde, v. 10, n. 1, p. 1-18, 2018.

MINGHETTI, LR *et al.* **Mal-estar docente: fatores de risco de adoecimento e sofrimento de professores em decorrência do trabalho.** Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e251111535079-e251111535079, 2022.

MOREIRA, DZ; RODRIGUES, MB. **Saúde mental e trabalho docente.** *Estud. psicol.* (Natal) [online]. vol.23, n.3, pp.236-247. 2018.

PAIVA, RS. **O adoecimento do professor da educação básica: Uma análise à luz das ciências do trabalho.** Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 7, p. 74820-74840, 2021.

QUEIROZ, JGBA; MARINHO, TAS. **Profissão docente e saúde de professores da rede municipal de ensino da cidade de Manaus.** Temas em Educação e Saúde, p. 575-593, 2020.

RIBEIRO, BMSS; MARTINS, JT. **Síndrome de burnout em professores do ensino fundamental e médio no sul do Brasil.** Rev Bras Med Trab. 2020.

SALUM, GA; BLAYA, C; MANFRO, GG. **Transtorno do pânico.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 31, p. 86-94, 2009.

SANTOS, AP.; SOUZA, RM. **Impacto do ambiente escolar na saúde mental dos professores: um estudo de caso.** Cadernos de Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, n. 3, p. 320-335, 2019.

SILVA, RA.; OLIVEIRA, MS. **Estresse ocupacional e transtornos mentais em professores: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, n. 1, p. 1-12, 2021.

SOUZA, FVP. **Adoecimento mental e o trabalho do professor: um estudo de caso na rede pública de ensino.** Cad. psicol. soc. trab. [online]. vol.21, n.2, pp.103-117. ISSN 1516-3717.2018.