



Saúde Mental dos Professores e os Desafios da Docência na Contemporaneidade

Teachers' Mental Health and the Challenges of Teaching in Contemporary Society

Cristiano Apolonio da Silva

Bacharel em Enfermagem - Universidade Salgado de Oliveira- Especialista em Terapia intensiva, CEFAPP.

Valdenéa Góes de Lima Matos

Bacharel em Enfermagem - Universidade Salgado de Oliveira - Mestrado em Enfermagem em Terapia Intensiva em andamento - Unibratop.

Solange Pereira da Silva Lima

Bacharel em Enfermagem - Universidade Centro Universitário UniFBV - Wyden - Especialista em Gestão Hospitalar e saúde da mulher.

Walessa Maria Maciel de Abreu Marques Barboza

Bacharel em enfermagem, Universidade Maurício de Nassau, especialista em urgência e emergência, Facuvale.

Jaeli Myllis Melo da Assunção

Bacharel em Nutrição, Especialista em Nutrição na Saúde Pública, Especialista em Metodologia da Educação, Universidade Maurício de Nassau.

Suzania Santos Moura

Técnica de enfermagem :Instituto Educacional de Cáceres(IEC)- MT - Estudante Bacharelado em fonoaudiologia: Universidade Maurício de Nassau.

Gilvan Gomes Pereira Filho

Bacharel em Pedagogia, com pós-graduação em Psicopedagogia Clínica e Institucional, pela Faculdade Integrada Instituto e neuropsicopedagogia institucional, clínica e hospitalar.

Valeria Márcia Barbosa de Vasconcelos Braga

Bacharel em Enfermagem, Universidade Federal do Pará - Especialista em Hemoterapia Mestrado em Terapia Intensiva.

Andreza Tayonara Lins Melo

Bacharel em Fisioterapia, Doutoranda em Ciências da Saúde - Universidade de Pernambuco (UPE).

Resumo: Introdução: A saúde mental dos professores tem se destacado como uma importante questão de saúde pública e educacional, considerando os múltiplos desafios enfrentados no exercício da docência. A sobrecarga de trabalho, as condições laborais inadequadas, a pressão por resultados, a desvalorização profissional e as constantes mudanças no contexto educacional contribuem para o aumento do sofrimento psíquico entre docentes, favorecendo o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de burnout. Objetivo: Analisar, por meio da literatura científica, os principais desafios da docência relacionados à saúde mental dos professores, identificando fatores de risco, consequências e estratégias de promoção do bem-estar docente. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e de caráter descritivo. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “Saúde Mental”, “Professores”, “Docência”, “Burnout”, “Estresse Ocupacional” e “Educação”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis

na íntegra nos idiomas português, inglês e espanhol. Resultados: Os estudos analisados evidenciaram que os principais fatores associados ao adoecimento mental dos professores são a sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, os conflitos interpessoais, a pressão institucional e as exigências tecnológicas. Observou-se elevada prevalência de sintomas de ansiedade, estresse, depressão e síndrome de burnout. Por outro lado, fatores como apoio institucional, valorização profissional e programas de promoção da saúde mental mostraram-se importantes mecanismos de proteção. Conclusão: Conclui-se que os desafios da docência exercem impacto significativo sobre a saúde mental dos professores, tornando necessária a implementação de estratégias institucionais e políticas públicas voltadas à valorização profissional, melhoria das condições de trabalho e promoção do bem-estar psicológico docente.

Palavras-chave: saúde mental; professores; docência; burnout; estresse ocupacional; educação.

Abstract: Introduction: Teachers' mental health has emerged as an important public health and educational concern due to the multiple challenges faced in the teaching profession. Work overload, inadequate working conditions, pressure for results, professional devaluation, and constant changes in the educational environment contribute to increased psychological distress among teachers, favoring the development of disorders such as anxiety, depression, occupational stress, and burnout syndrome. Objective: To analyze, through scientific literature, the main teaching challenges related to teachers' mental health, identifying risk factors, consequences, and strategies for promoting well-being. Methodology: This study is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach. The search was conducted in the SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE, and Virtual Health Library (VHL) databases using the descriptors "Mental Health," "Teachers," "Teaching," "Burnout," "Occupational Stress," and "Education," combined with the Boolean operators AND and OR. Articles published between 2020 and 2026, available in full text in Portuguese, English, and Spanish, were included. Results: The analyzed studies revealed that the main factors associated with teachers' mental health problems are work overload, precarious working conditions, interpersonal conflicts, institutional pressure, and technological demands. A high prevalence of anxiety, stress, depression, and burnout syndrome was observed. On the other hand, institutional support, professional recognition, and mental health promotion programs were identified as important protective factors. Conclusion: Teaching challenges have a significant impact on teachers' mental health, highlighting the need for institutional strategies and public policies aimed at professional appreciation, improved working conditions, and the promotion of psychological well-being.

Keywords: mental health; teachers; teaching; burnout; occupational stress; education.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se consolidado como um tema de grande relevância no cenário educacional contemporâneo, especialmente diante das transformações sociais, tecnológicas e organizacionais que impactam o exercício da docência. O trabalho docente envolve múltiplas responsabilidades que ultrapassam a transmissão de conhecimentos, incluindo demandas administrativas, planejamento pedagógico, acompanhamento de estudantes e interação com famílias e gestores. Nesse contexto, a intensificação das atividades laborais tem contribuído

para o aumento do sofrimento psíquico entre os profissionais da educação, tornando a saúde mental uma preocupação crescente para pesquisadores e gestores educacionais (Costa *et al.*, 2025).

Nos últimos anos, estudos têm demonstrado elevada prevalência de sintomas de ansiedade, estresse ocupacional, depressão e síndrome de burnout entre docentes da educação básica e superior. Esses agravos estão frequentemente relacionados à sobrecarga de trabalho, à baixa remuneração, às condições inadequadas de infraestrutura escolar e à crescente pressão por resultados educacionais. Além disso, a necessidade de adaptação constante às mudanças curriculares e metodológicas tem ampliado os fatores estressores presentes no cotidiano profissional (Sohail *et al.*, 2023; Tortola *et al.*, 2024).

A pandemia da Covid-19 evidenciou ainda mais a vulnerabilidade da saúde mental docente. Durante esse período, professores precisaram reorganizar rapidamente suas práticas pedagógicas para o ensino remoto, enfrentando desafios relacionados ao uso de tecnologias digitais, à ampliação da jornada de trabalho e à dificuldade de manter vínculos pedagógicos com os estudantes. Pesquisas apontam que tais mudanças contribuíram significativamente para o aumento dos níveis de esgotamento emocional e exaustão profissional entre os docentes brasileiros (Pereira *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante refere-se à precarização das condições de trabalho docente. A insuficiência de recursos pedagógicos, a instabilidade profissional, a intensificação das demandas burocráticas e a falta de reconhecimento social têm sido apontadas como fatores que comprometem o bem-estar psicológico dos professores. A literatura destaca que a desvalorização da profissão afeta diretamente a motivação, a satisfação profissional e a qualidade de vida desses trabalhadores (Oliveira; Rocha, 2026; Yaegashi; Chagas, 2026).

A síndrome de burnout merece destaque entre os principais problemas relacionados à saúde mental docente. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional, essa condição caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Estudos recentes evidenciam que professores constituem um dos grupos mais suscetíveis ao desenvolvimento dessa síndrome devido à exposição contínua a situações de pressão, conflitos interpessoais e exigências institucionais elevadas (Girard *et al.*, 2025; Chamy *et al.*, 2025).

Além dos fatores organizacionais, aspectos psicossociais também influenciam significativamente a saúde mental dos docentes. A violência escolar, os conflitos nas relações interpessoais, a indisciplina dos alunos e a falta de apoio institucional são elementos frequentemente associados ao adoecimento psicológico. Tais condições podem desencadear sentimento de impotência, frustração e desgaste emocional, comprometendo o desempenho profissional e as relações estabelecidas no ambiente educacional (Silva *et al.*, 2023).

As consequências do adoecimento mental dos professores ultrapassam o âmbito individual, repercutindo diretamente na qualidade do ensino e no processo

de aprendizagem. Docentes emocionalmente sobrecarregados tendem a apresentar menor engajamento profissional, maior absenteísmo e redução da capacidade de desenvolver práticas pedagógicas inovadoras. Dessa forma, a promoção da saúde mental dos professores constitui não apenas uma questão de saúde ocupacional, mas também um fator estratégico para a melhoria da educação (Martins; Pereira, 2026; Fares, 2025).

Diante desse cenário, torna-se fundamental ampliar as discussões sobre os desafios da docência e seus impactos na saúde mental dos profissionais da educação. A compreensão dos fatores associados ao sofrimento psíquico docente pode subsidiar a elaboração de políticas públicas, programas institucionais de apoio psicossocial e estratégias de valorização profissional. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, com base na literatura científica, a relação entre os desafios da docência e a saúde mental dos professores, destacando os principais fatores de risco, as consequências e as possibilidades de intervenção para a promoção do bem-estar docente.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e de caráter descritivo, realizada com o objetivo de analisar as evidências científicas acerca da saúde mental dos professores e dos desafios da docência na contemporaneidade. A revisão integrativa possibilita a síntese do conhecimento produzido sobre determinado tema, permitindo a identificação de lacunas científicas e contribuindo para a formulação de estratégias voltadas à prática profissional e à produção de novos conhecimentos (Page *et al.*, 2021).

A elaboração da pesquisa foi conduzida em seis etapas metodológicas: (1) definição do tema e da questão norteadora; (2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; (3) definição das bases de dados e estratégias de busca; (4) seleção dos estudos; (5) extração e organização dos dados; e (6) análise crítica, síntese e apresentação dos resultados. Esse percurso metodológico seguiu as recomendações propostas para revisões integrativas e as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020).

A questão norteadora do estudo foi formulada da seguinte maneira: “Quais são os principais fatores relacionados aos desafios da docência que impactam a saúde mental dos professores?”. Para sua construção, utilizou-se a estratégia PICO adaptada para revisões de literatura, considerando como população os professores, o fenômeno de interesse os desafios da docência, o contexto o ambiente educacional e o desfecho a saúde mental dos docentes.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed/MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): “Saúde Mental”, “Professores”, “Docência”,

“Burnout”, “Estresse Ocupacional” e “Educação”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. As buscas foram realizadas entre os meses de agosto e setembro de 2026.

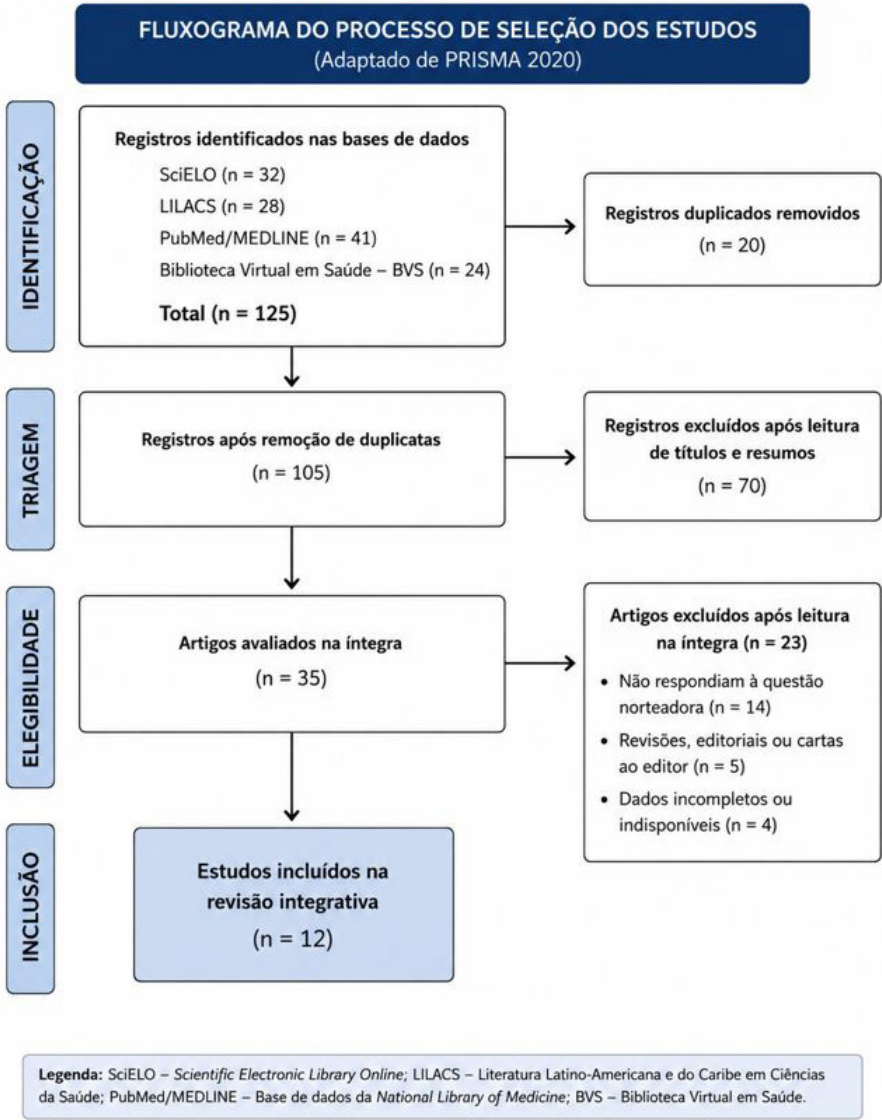
Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem a saúde mental dos professores e os desafios relacionados ao exercício da docência. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, capítulos de livros, estudos duplicados e publicações que não respondessem à questão norteadora da pesquisa.

Após a aplicação das estratégias de busca, os estudos identificados foram submetidos à leitura dos títulos e resumos. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram analisados na íntegra para verificação dos critérios de inclusão e exclusão. Os dados extraídos foram organizados em instrumento próprio contendo informações referentes aos autores, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia empregada e principais resultados encontrados.

A análise dos dados ocorreu de forma descritiva e temática, permitindo a identificação dos principais fatores associados ao adoecimento mental dos professores, bem como das estratégias de prevenção e promoção da saúde mental descritas na literatura científica. Os resultados foram apresentados em categorias temáticas para facilitar a compreensão e discussão dos achados.

Fluxograma PRISMA do Processo de Seleção dos Estudos

Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, elaborado conforme as recomendações PRISMA 2020. Adaptado de Page *et al.* (2021).



DISCUSSÃO E RESULTADOS

Os resultados desta revisão evidenciam que a saúde mental dos professores é influenciada por um conjunto de fatores ocupacionais, organizacionais e psicossociais que atuam de forma simultânea no cotidiano escolar. A literatura recente demonstra que as demandas inerentes à profissão docente têm se intensificado ao longo dos anos, favorecendo o surgimento de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade, exaustão emocional e sofrimento psíquico. Nesse contexto, o trabalho docente passou a ser reconhecido como uma atividade profissional suscetível a importantes riscos psicossociais, exigindo maior atenção das instituições educacionais e das políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador (Ghasemi, 2025).

Um dos principais aspectos identificados refere-se à sobrecarga de trabalho. Além das atividades de ensino, os professores assumem responsabilidades administrativas, elaboração de relatórios, participação em reuniões, preenchimento de sistemas institucionais e acompanhamento individualizado dos estudantes. Esse acúmulo de funções contribui para o aumento do desgaste físico e emocional, reduzindo o tempo destinado ao descanso e à recuperação psicológica. Estudos apontam que a intensificação das jornadas de trabalho está diretamente associada à diminuição do bem-estar docente e ao aumento do risco de adoecimento mental (Li *et al.*, 2025).

Outro fator relevante observado na literatura é a precarização das condições de trabalho. A insuficiência de recursos pedagógicos, a instabilidade contratual, os baixos salários e a crescente mercantilização da educação têm produzido impactos negativos sobre a saúde mental dos professores. Tais condições favorecem sentimentos de insegurança profissional, desmotivação e esgotamento emocional, comprometendo não apenas a qualidade de vida dos docentes, mas também sua permanência na carreira. Esses achados corroboram estudos que destacam a precarização do trabalho como um dos principais determinantes do sofrimento psíquico na docência (Yaegashi; Chagas, 2026).

A síndrome de burnout foi um dos agravos mais frequentemente relatados nos estudos analisados. Caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, essa síndrome tem sido considerada um importante problema de saúde ocupacional entre professores. As evidências sugerem que a exposição contínua a situações de pressão, excesso de responsabilidades e conflitos interpessoais favorece o desenvolvimento do burnout, afetando diretamente a motivação para o trabalho e o desempenho profissional. Além disso, o esgotamento prolongado pode desencadear outros transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão (Silva; Santos; Aguiar, 2026).

Os impactos da pandemia da Covid-19 também permanecem presentes no cenário educacional atual. Mesmo após o retorno das atividades presenciais, diversos estudos apontam que os professores continuam apresentando sintomas relacionados ao período de adaptação ao ensino remoto e às mudanças ocorridas no processo educativo. O aumento da carga de trabalho digital, as dificuldades tecnológicas e a necessidade de reconstrução dos vínculos pedagógicos

contribuíram para a persistência de quadros de ansiedade, estresse e esgotamento emocional entre os docentes (Sá *et al.*, 2026).

Outro aspecto que merece destaque é o chamado tecnostresse, definido como o estresse decorrente do uso intensivo das tecnologias digitais no ambiente de trabalho. A incorporação crescente de plataformas educacionais, sistemas de gestão e ferramentas digitais ampliou as exigências relacionadas à competência tecnológica dos professores. Embora essas tecnologias contribuam para a inovação pedagógica, sua utilização excessiva pode gerar sobrecarga cognitiva, pressão por disponibilidade constante e dificuldades de adaptação, impactando negativamente a saúde mental dos docentes (Yang *et al.*, 2025).

Por outro lado, a literatura também destaca fatores protetivos capazes de reduzir os impactos do sofrimento psíquico na docência. O apoio institucional, o fortalecimento das relações interpessoais, a autonomia profissional, o reconhecimento do trabalho realizado e a implementação de programas de promoção da saúde mental apresentam efeitos positivos sobre o bem-estar dos professores. Intervenções baseadas em *mindfulness*, práticas de autocuidado, suporte psicológico e ações voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais têm demonstrado resultados promissores na redução do estresse ocupacional e dos sintomas de *burnout* (Margaret *et al.*, 2026).

Diante desse cenário, observa-se que a promoção da saúde mental docente exige uma abordagem abrangente e multidimensional. Não basta responsabilizar individualmente o professor pelo gerenciamento do estresse; é necessário que escolas, gestores e formuladores de políticas públicas implementem estratégias estruturais que promovam melhores condições de trabalho, valorização profissional e apoio psicossocial contínuo. Dessa forma, será possível reduzir os fatores de risco associados ao adoecimento mental e fortalecer a qualidade da educação oferecida à sociedade (Marcon *et al.*, 2025; Nascimento *et al.*, 2026).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão da literatura permitiu compreender que a saúde mental dos professores constitui um importante desafio para a educação contemporânea, uma vez que o exercício da docência está frequentemente associado à sobrecarga de trabalho, à precarização das condições laborais, à pressão por resultados, à desvalorização profissional e aos conflitos presentes no ambiente escolar. Os estudos analisados evidenciaram elevada ocorrência de estresse, ansiedade, depressão e síndrome de *burnout* entre docentes, demonstrando que o adoecimento mental resulta da interação de múltiplos fatores ocupacionais e psicossociais.

Além disso, verificou-se que os impactos desse processo ultrapassam a esfera individual, afetando a qualidade do ensino, o desempenho profissional e o processo de aprendizagem dos estudantes. Nesse sentido, torna-se fundamental a implementação de políticas públicas e institucionais voltadas à valorização da carreira docente, à melhoria das condições de trabalho e à promoção de estratégias

de cuidado e apoio psicossocial, contribuindo para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis e para o fortalecimento do bem-estar dos professores.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Tânia; ALFACINHA, Leonor; BRITES, Rute; DINIZ, Eva *et al.* **Burnout in Teachers: The Role of Emotion Regulation, Empathy, and Educational Level Taught.** *School Mental Health*, v. 17, p. 1014–1025, 2025. DOI: 10.1007/s12310-025-09794-7.

CHAMY, V. *et al.* **Saúde mental e burnout em professores: revisão integrativa.** 2025.

COSTA, Ana Cristina Santiago da; SOUZA, Evanice Avelino de; DANIELE, Thiago Medeiros da Costa; FROTA, Mirna Albuquerque. Fatores de risco para a saúde mental de professores da educação básica no Brasil: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 23, n. 4, e20251553, 2025. DOI: 10.47626/1679-4435-2025-1553.

FARES, Fabiana da Silva. Educação e Saúde Mental de Professores: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 26, p. 1-22, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.17490407.

GHASEMI, Farshad. **Teachers' Mental Health Challenges and Contributing Risk Factors: A Systematic Narrative Review Based on the Socio-Ecological Model.** *Psychology in the Schools*, 2025.

GIRARD, Guilherme de Souza *et al.* Síndrome de Burnout em docentes da saúde no nível de graduação sendo servidores e funcionários públicos: revisão integrativa. **Revista CPAQV**, v. 17, n. 3, 2025.

LI, Yingxiu; CHEN, Junjun; LU, Junying; WANG, Xiang. A Meta-analysis of Teacher Well-being: A Job Demands and Resources Perspective. **Educational Research Review**, v. 49, 2025, Art. 100719. DOI: 10.1016/j.edurev.2025.100719.

MARCON, Silvana Regina Ampessan; CIOATO, Alexandra Carol; PRIGOL, Fernanda Bitencourt; CAVALHEIRO, Morgana Menegat; BORGHETTI, Valentina Del Pino; CASAGRANDA, Maria Eduarda Portal. Saúde mental dos professores e possibilidades de intervenções: uma revisão da literatura. **Revista Delos**, 2025.

MARGARET, Binu *et al.* **Mental Health Interventions for Occupational Stress and Burnout among Special Education Teachers: A Scoping Review.** *BMJ Open*, 2026.

MARTINS, Reginaldo Neves; PEREIRA, Taniele Martins. A saúde mental docente no Brasil: fatores, consequências e estratégias de intervenção. **Brazilian Journal of Animal and Environmental Research**, 2026.

OLIVEIRA, Rafael Gustavo Lima de; ROCHA, André Sousa. Saúde mental docente, precarização do trabalho e ócio: uma revisão narrativa. DEDiCA – **Revista de Educação e Humanidades**, 2026.

PEREIRA, A. C. *et al.* Impactos da pandemia na saúde mental dos professores: revisão integrativa. **BMC Public Health**, 2023.

SÁ, Leticia P. C. Assunção *et al.* As Enfermidades Psíquicas na Saúde dos Professores em Período Pós-Pandêmico: Uma Revisão Integrativa. **Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação**, v. 7, n. 1, p. 116-133, 2026.

SILVA, Nathália Cristina Santos da; SANTOS, Mariceli Leal dos; AGUIAR, Luiz Maria de Souza. Síndrome de Burnout na Prática Docente e no Cotidiano Escolar: Revisão Narrativa. **Revista Pedagogia Cotidiano Ressignificado**, 2026.

SOHAIL, Malik Muhammad *et al.* Factors Influencing Teacher Wellbeing and Burnout in Schools: A Scoping Review. , v. 76, n. 4, p. 1317-1331, 2023.

TORTOLA, Nathalia Caetano *et al.* Síndrome de Burnout em Professores Universitários: uma revisão de literatura. **Revista Acadêmica Online**, v. 10, n. 54, 2024.

YATEGASHI, Solange Franci Raimundo; CHAGAS, Chiara Villa. Precarização do trabalho docente e saúde mental no ensino superior: uma revisão bibliográfica narrativa. **Revista Docência do Ensino Superior**, 2026.

YANG, Dong *et al.* Technostress among Teachers: A Systematic Literature Review and Future Research Agenda. **Computers in Human Behavior**, v. 168, 2025. DOI: 10.1016/j.chb.2025.108619.