

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PROFESSORES DA REDE BÁSICA DE ENSINO  
DA EDUCAÇÃO BRASILEIRA:  
revisão sistemática**

**ANXIETY AND DEPRESSION IN TEACHERS OF THE BASIC TEACHING  
NETWORK OF BRAZILIAN EDUCATION:  
systematic review**

Andressa Stephanie Fernandes Silva<sup>1</sup>  
Gislaine Satyko Kogure<sup>2</sup>  
Renata Plaza Teixeira<sup>3</sup>  
Rafael de Menezes Reis<sup>4</sup>  
Higino Carlos Hahns-Júnior<sup>5</sup>  
Victor Barbosa Ribeiro<sup>6</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Os professores lidam com inúmeros desafios dentro da sua profissão e, muitas vezes, se deparam com desafios que podem colaborar para o desenvolvimento do quadro de ansiedade e depressão. **Objetivo:** Produzir uma revisão sistemática sobre os achados dos estudos originais realizados com professores brasileiros investigando os quadros de ansiedade e depressão. **Metodologia:** Foi realizada a busca em seis bases de dados: Lilacs, Index Psi, Capes, Scielo, Educ@ e Pepsic, por meio da combinação de Ansiedade or Depressão or “Saúde Mental” or “Distúrbio Mental” AND Professor or Docente. Foram selecionados e analisados apenas os artigos que envolveram a saúde emocional dos professores do ensino infantil ao ensino médio e que tenham sido publicados durante o período de julho de 2015 a fevereiro de 2021. **Resultados:** Após as análises, foram selecionados 14 artigos que investigaram professores da rede básica da educação e que permitiram quantificar fatores que podem influenciar no estado emocional, como, por exemplo, a violência escolar, a precariedade das condições de trabalho, os baixos salários a que os professores têm sido expostos e o excessivo número de alunos por sala. **Conclusão:** Os estudos analisados demonstraram que o desgaste do professor pode trazer consequências sérias, desenvolvendo transtornos e a síndrome de Burnout. Logo, são necessários investimentos nas políticas públicas para a promoção da saúde mental e melhora nas condições de trabalho.

**Palavras chaves:** Ansiedade, depressão, professores.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Teachers deal with numerous challenges within their profession and often face challenges that can contribute to the development of anxiety and depression. **Objective:** To produce a systematic review of the findings of original studies carried out with Brazilian teachers investigating anxiety and depression. **Methodology:** Six databases were searched: Lilacs, Index Psi, Capes, Scielo, Educ @ and Pepsic, through the combination Ansiedade or Depressão or “Saúde Mental” or “Distúrbio Mental” AND Professor or Docente. Only articles that involved the

---

<sup>1</sup> Licencianda em Pedagogia – Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Jacareí.

<sup>2</sup> Pós-Doutora em Ciências – FMRP-USP.

<sup>3</sup> Doutora em Psicologia – USP. Docente do Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Jacareí.

<sup>4</sup> Doutor em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor – FMRP-USP. Docente do Instituto de Saúde e Biotecnologia - UFAM.

<sup>5</sup> Mestrando em Educação Física – EEFERP-USP.

<sup>6</sup> Doutor em Ciências Médicas – FMRP-USP. Docente do Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Jacareí.

emotional health of teachers from kindergarten to high school and that were selected during the period from July 2015 to February 2021 were selected and promoted. **Results:** After the analyses, 14 articles were selected that investigated teachers from the basic education network and allowed to quantify factors that can lead to the emotional state, such as school violence, precarious working conditions, the low salaries to which teachers have been exposed and the excessive number of students per class. **Conclusion:** Studies developing disorders and burnout syndrome have shown that teacher wear can have serious consequences, developing disorders and Burnout syndrome. Therefore, investments in public policies to promote mental health and improve working conditions are paid.

**Keywords:** Anxiety, depression, teachers.

## 1 INTRODUÇÃO

Um estudo global sobre doenças, lesões e fatores de risco (GBD, 2018), publicado na revista *The Lancet*, buscou compreender sobre a incidência, a prevalência e os anos vividos com incapacidades em decorrência de 354 causas em 195 países e territórios entre 1990 e 2017. Este estudo identificou que, com o declínio da mortalidade, houve aumento da expectativa de vida, o que refletiu na expansão de lesões e doenças não fatais. O estudo concluiu que, em 2017, as lombalgias, as dores de cabeça e os transtornos depressivos foram considerados as principais causas de perda de saúde não fatal.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020) retrata que a depressão difere das alterações comuns de humor e de emoção de curta duração em resposta aos desafios que ocorrem ao longo da vida. Quando a duração se prolonga e ocorre com intensidade moderada ou grave, ela pode se agravar. Nessas condições, o indivíduo afetado pode sofrer muito e ter dificuldades em desenvolver suas atividades e de conviver no trabalho, na escola e na família, sendo que, em algumas situações mais graves, pode até mesmo ocorrer morte por suicídio (OMS, 2020). Estima-se que cerca de 264 milhões de pessoas em todo o mundo apresentem sintomas para a depressão (GBD, 2018) e que 800.000 morram em decorrência do suicídio todos os anos (OMS, 2020).

De acordo com Lynch, Gunning e Liston (2020), a depressão é uma síndrome altamente heterogênea, com grande variabilidade genética e neurofisiológica, várias diferenças sexuais e de perfis clínicos de sintomas, apresentando, por sua vez, apenas modestas correlações com substratos biológicos. Além disso, pode ocorrer a presença de outras morbidades, sendo referido que, em 75% dos pacientes deprimidos, há a presença de pelo menos mais um diagnóstico psiquiátrico adicional, dentre eles o transtorno generalizado de ansiedade. Diante de todo o contexto representativo do quadro depressivo, várias ferramentas foram e têm sido desenvolvidas com o objetivo de decifrar um diagnóstico tão

complexo e, dentre eles, estão a análise de dados comportamentais, dados bioquímicos e a neuroimagem.

Atualmente o diagnóstico psicológico tem sido feito por meio da escuta atenta às queixas do paciente por algum profissional especializado da área, que realiza busca ativa dos sintomas, evitando-se que haja negligência na identificação dos sintomas não verbalizados (BARCELLOS *et al.*, 2017). Barcellos *et al.* (2017) ressaltam que a depressão é um fenômeno dimensional e multifacetado e que, dentro dessas características, pode ser classificada de acordo com a Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que levam em consideração diversos fatores, como duração, persistência, perturbação, dentre outros.

O DSM-5 estipula que, de nove critérios característicos para depressão, o indivíduo deve apresentar pelo menos cinco. Além disso, os sintomas devem estar ocorrendo há pelo menos duas semanas, sendo que, obrigatoriamente, um deles deve ser humor deprimido ou perda de interesse ou prazer. Nessa mesma classificação, alguns dos outros fatores avaliados são o interesse e o prazer na realização das atividades, alteração do peso sem estar fazendo dieta, alterações na qualidade do sono, agitação ou retardo psicomotor diário, fadiga, sentimentos de inutilidade, capacidade reduzida de concentração e pensamentos recorrentes de morte (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

Além dos fatores biológicos citados previamente, há também fatores ambientais e sociais que podem interferir diretamente no quadro de ansiedade e depressão do ser humano (HERMAN *et al.*, 2020). O ambiente e o tipo de trabalho podem ser fatores importantes a serem considerados. Ambientes que em diferentes situações promovem condições com alta carga de estresse emocional e sobrecarga de trabalho, como hospitais e escolas, podem desencadear doenças ocupacionais como a Síndrome de *Burnout*, que se correlaciona com a depressão e é caracterizada pela presença de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (HERMAN *et al.*, 2020; JAVIER ESLAVA-SCHMALBACH *et al.*, 2020).

Os profissionais da educação precisam lidar com constantes desafios (HERMAN *et al.*, 2020). De acordo com Herman *et al.* (2020), os professores do ensino médio enfrentam demandas múltiplas e interativas com alunos, pais de alunos, colegas de trabalho e com questões administrativas que podem contribuir para o estresse do professor. Pesquisadores europeus identificaram fatores que apresentam maior relação com o interesse do profissional de se desligar da escola e, dentre eles, estão o mau comportamento dos estudantes e a violência escolar, como, por exemplo, a verbal, bem como a rotina estressante do trabalho, que também contribuem para o desenvolvimento da ansiedade e depressão e de sintomas

somáticos (GALAND; LECOCQ; PHILIPPOT, 2007). Além desses fatores, Boyle *et al.* (2005) retratam a alta carga de trabalho, enquanto Zhang *et al.* (2014), o esgotamento intelectual. Galand, Lecocq e Philippot (2007) ainda descreveram a importância do apoio de diretores e colegas de trabalho, que podem minimizar o problema, e que, apesar do estresse do professor não ser exclusivamente do trabalho, cerca de 38% da variação no bem-estar docente estava relacionada ao trabalho.

A partir da perspectiva apresentada até aqui, há de se considerar também que as realidades do professor ainda são diversas em cada país e região. O Brasil, por exemplo, é reconhecido pela baixa remuneração dos seus professores (LOURENCETTI, 2014). De acordo com Hirata, Oliveira e Mereb (2019), o professor, em média, trabalha 32,5 horas por semana em apenas uma rede de ensino e turno com salário médio hora de R\$ 21,20, o que indica que essa média é menor do que de outros profissionais com nível superior no país. Dessa forma, devido ao fato de ministrar muitas aulas semanais, à falta tempo para os professores estudarem e se atualizarem, comprometendo a organização e o planejamento do trabalho, a profissão é precarizada, levando ao sofrimento profissional (LOURENCETTI, 2014).

Após uma busca, não encontramos estudo recente que tenha revisado sistematicamente a bibliografia dos últimos cinco anos e que tratasse sobre as questões profissionais docentes e sua relação com quadros depressivos e de ansiedade. Diante de todas as premissas apresentadas, este estudo teve como objetivo a produção de uma revisão sistemática, identificando e discutindo sobre achados dos estudos originais realizados com professores brasileiros e que tenham focado na investigação sobre quadros de depressão e ansiedade docente.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão sistemática que retrata características relacionadas à ansiedade e/ou depressão e a possíveis fatores causais envolvidos em professores da educação básica brasileira. Para o levantamento dos dados foram utilizadas seis bases de dados, sendo essas: Lilacs, Index Psi, Periódico da Capes, Scielo, Educ@ e Pepsic. A busca sucedeu-se a partir da combinação de descritores definidos pelo “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS), associado com um termo/vocabulário não controlado, permitindo a elaboração da seguinte estratégia de busca: Ansiedade ou Depressão OR “Saúde Mental” OR “Distúrbio Mental” AND Professor OR Docente. Uma vez que o termo “Distúrbio Mental” contemplou o

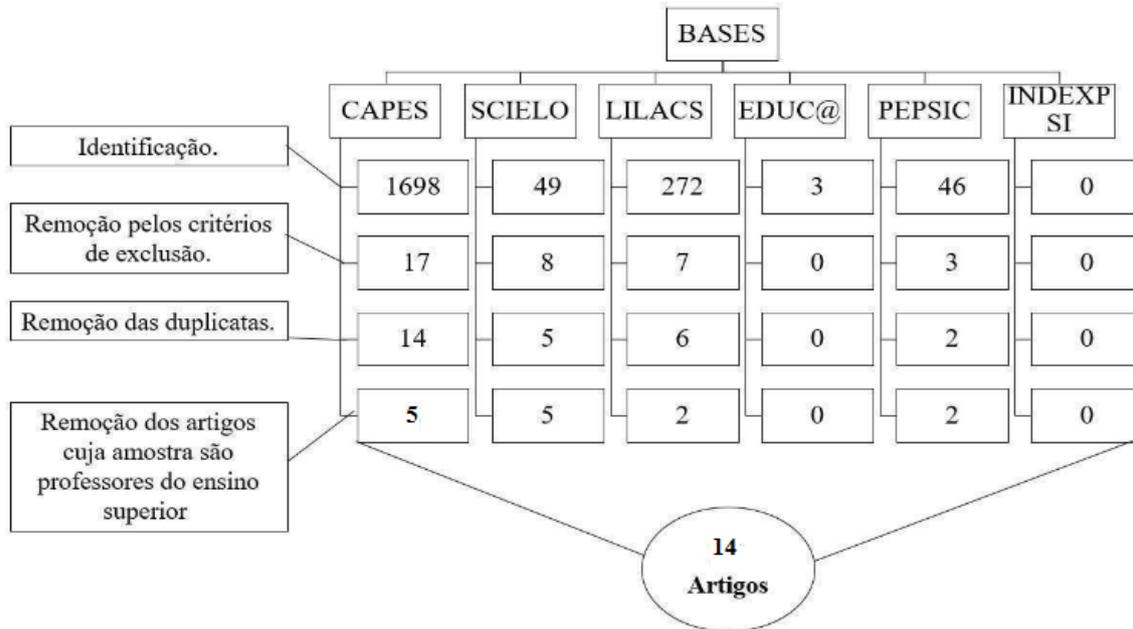
vocabulário não controlado, viabilizou maior sensibilidade da busca. A seleção dos artigos se deu, inicialmente, pela leitura do título, do resumo, e, posteriormente, exclusão dos artigos duplicados. Em seguida, os artigos remanescentes foram lidos e analisados na íntegra, sendo mantidos somente os artigos cujo objeto de estudo fosse a saúde emocional dos professores de educação básica.

Foram selecionados apenas artigos que envolveram professores de educação básica, do ensino infantil ao ensino médio, em suas análises e que foram publicados durante o período de julho de 2015 a fevereiro de 2021. Dessa forma, foram excluídos os artigos que não tinham envolvido professores da rede básica da educação brasileira, artigos de revisão, livros, monografias, dissertações, teses e editoriais.

### **3 RESULTADOS**

Conforme a busca realizada, foram encontrados 2068 artigos, dentre os quais Capes (1693), Scielo (49), Lilacs (278), Educ@ (3), PePsic (46) e Index Psi (0). Após a análise dos artigos e a aplicação dos critérios de exclusão, foram excluídos 35 artigos. Em seguida, houve a eliminação das duplicatas tanto na própria base ou base distinta, em seguida houve uma análise de verificação, optando-se por selecionar e analisar apenas artigos que envolviam exclusivamente professores do ensino básico, excluindo-se, dessa maneira, 11 artigos, os quais tiveram sua amostra de estudo contendo professores do ensino superior. Dessa forma, para essa revisão sistemática, obteve-se um total de 14 artigos que investigaram professores da rede básica de educação e que permitiram, de algum modo, quantificar fatores que pudessem influenciar o estado emocional. O processo de seleção dos estudos é ilustrado na Figura 1 a seguir.

**Figura 1 - Procedimentos de Seleção dos Artigos**



**Fonte:** Dados da pesquisa. Elaborada pelos autores.

Os registros coletados nos 14 artigos que compõem a amostra deste estudo estão tabulados no Quadro 1, por ordem cronológica de publicação, sendo do mais antigo ao mais atual. Observou-se que 6 artigos utilizaram amostra populacional do Sul do país, 5 do Sudeste e 3 do Nordeste, ou seja, não foram identificadas evidências fazendo menção às populações de cidades localizadas nas regiões Centro-oeste ou Norte.

Quadro 1 - Informações dos artigos que compõem o escopo deste artigo

Autor/ Ano	Amostra	Métodos/Avaliação	Resultados/Conclusão
Castro <i>et al.</i> , 2016	296 professores e diretores da rede municipal (Uberaba – MG)	10 sessões de Terapia Comunitária Sistêmica e Integrativa	<b>Problemas identificados:</b> (Sistema de trabalho) - Frustração, impotência, sobrecarga, autocobrança, desmotivação; (Família) - conflito familiar e adoecimento de familiares; (Baixo Salário) – Insegurança e desvalorização; (Relacionamento com estudantes) – insatisfação e desrespeito; (Questões pessoais) – culpa por magoar o outro, falsidade, traição, obesidade, problema de saúde ou medo de morrer, agonia, impaciência e nervosismo. <b>Formas de enfrentamento:</b> fortalecimento e empoderamento pessoal, redes solidárias e ajuda religiosa.
Guerreiro <i>et al.</i> , 2016	978 professores da rede estadual (Londrina – PR)	Formulário e questionário semiestruturados	<b>Cargas psíquicas:</b> Para a maioria dos entrevistados o ritmo e a intensidade do trabalho (50,3%), o número de tarefas realizadas e a atenção e responsabilidade exigidas (51,4%), assim como o tempo disponível para preparar as atividades (60,9%) afetam muita sua saúde e suas condições de trabalho.
Lima, Coêlho e Cebalos, 2017	525 professores da rede estadual (Jaboatão dos Guararapes – PE)	Questionário semiestruturado e o questionário <i>Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)</i>	<b>Transtornos Mentais Comuns (TMC):</b> 37,1% foram identificados como suspeitos para TMC e esses apresentaram relação com outras variáveis como agressão verbal ou física sofrida, sobretudo provocada por estudantes, inclusive em parte dos casos com arma branca ou arma de fogo.
Molina <i>et al.</i> , 2017	575 professores da rede municipal (Pelotas – RS)	Questionário semiestruturado; Escala de facas de Andrews; Questionário do Perfil de Comportamento Vocal	<b>Prevalência de bem-estar (79,5%),</b> sendo maior em professores que lecionavam para menor número de estudantes por sala e que apresentaram um perfil de comportamento vocal caracterizado por melhor uso da voz.
Moreira; Santino e Tomaz, 2017	23 professores da rede municipal (Campina Grande-PB)	Questionário semiestruturado; SF-36; Questionário Nórdico; Questionário Inventário de Depressão de Beck.	<b>Perfil do trabalho:</b> A maioria dos docentes levam trabalho para a casa, trabalham em mais de 1 escola, caminham durante a execução das suas atividades. Maior comprometimento de dor musculoesquelética nos membros inferiores nos últimos 7 dias e na coluna nos últimos 12 meses, enquanto os afastamentos estão mais ligados a ambos e a membros superiores. <b>Qualidade de Vida:</b> má qualidade e sinais de depressão relacionados a escores medidos no questionário de qualidade de vida.
Albuquerque <i>et al.</i> , 2018	1201 professores da rede estadual (Estado do Paraná)	Questionário <i>Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20)</i> , para mensuração de transtornos psíquicos menores/ Questionário semiestruturado sobre as condições de trabalho dos professores.	78,53% dos professores têm carga de trabalho superior a 40 horas semanais. Observou-se relação direta da carga horária semanal e de um maior número de alunos por turma com transtornos psíquicos. Concluiu-se que a prevalência de casos indicativos de distúrbios psíquicos é muito elevada entre os professores, havendo indícios de associação com diversas formas de exploração no trabalho docente.
Dalcin; Carlotto, 2018	20 professoras da rede municipal (Região metropolitana de Porto Alegre - RS)	1) Questionário de dados sociodemográficos 2. Questionário para a Avaliação da Síndrome de <i>Quemarse por el Trabajo</i> – 3. <i>COPE Inventory</i> – Inventário para avaliação das estratégias de <i>Coping</i> 4. Escala de Interação Trabalho-Família - <i>Survey Work-Home Interaction</i> - Nijmegen (SWING) 5. Escala de Emoções no Trabalho - de Brotheridge e Lee (2003)	Os resultados evidenciaram que as dimensões de ilusão pelo trabalho, <i>coping</i> focado no problema e variabilidade de emoções no trabalho foram as variáveis que obtiveram aumento significativo quando comparados os tempos 1 e 2 de aplicação dos testes.

Silva <i>et al.</i> , 2018.	52 professores da rede estadual (Niterói-RJ)	Questionário semiestruturado; Questionário Inventário <i>Maslach Burnout</i>	A suspeita de prevalência de síndrome de <i>burnout</i> de acordo com os critérios de Grunfeld foi de 33 casos (63,5%) e houve a prevalência significativa desta síndrome entre os professores, que gera alerta sobre as condições de trabalho e a saúde mental desses profissionais; 53,8% dos sujeitos da pesquisa pensaram alguma vez em abandonar suas funções de trabalho.
Ferreira-Costa; Pedro-Silva, 2018	163 professores da rede estadual (cidade do Vale do Paraíba)	Questionário semiestruturado; Escalas <i>Beck Anxiety Inventory</i> e <i>Beck Depression Inventory</i>	58% dos professores entrevistados apresentaram sinais de adoecimento mental e 27% deles, sintomas condizentes ao quadro de transtorno de ansiedade e/ou depressão. Os percentuais encontrados ultrapassaram a média do Brasil e Mundial.
Moreira; Rodrigues, 2018	8 professores da rede municipal (Região Metropolitana de Porto Alegre – RS)	Pesquisa documental sobre licenças-saúde concedidas durante um ano, complementada com entrevistas com professores afastados no período.	50% dos professores estiveram afastados do trabalho por transtornos mentais e comportamentais, principalmente transtornos depressivos leves e graves. Os afastamentos podem estar relacionados a diversos fatores, dentre os quais cita-se a violência nas escolas, além de problemas estruturais e de gestão de recursos, sobrecarga de trabalho por falta de efetivo, estrutura física inadequada e insuficiente, falta de apoio da gestão, entre outros.
Souza; Coutinho, 2018	32 professoras da rede municipal (Olinda-PE).	Questionários Semiestruturado	Observou-se que há diversos fatores que podem causar o adoecimento dos professores, como: a quantidade de atribuições de aulas, jornadas extensivas, baixos salários. Dessa forma, há geração de mal-estar, dentre eles são: insônia, distúrbios da voz e da coluna, irritabilidade, fadiga física e mental, tensão, ansiedade e depressão.
Souza, 2018	13 Professores da rede municipal (Congonhas – MG).	Entrevistas, visitas <i>in loco</i> e pesquisa documental.	Averiguaram que a organização do trabalho na escola apresenta diversos fatores com potencial patogênico, com as condições precárias de trabalho, dificuldades no relacionamento com os estudantes, falta de autonomia, problemas na gestão, sobrecarga de trabalho, dificuldade de exercer suas atividades e pouca valorização profissional.
Arantes; Lopes, 2019	41 professores de rede municipal, estadual, particular e superior (São Paulo-SP)	Questionário Semiestruturado; Inventário de depressão de Beck (BDI) e <i>World Health Organization Quality of Life</i> (WHOQOL-bref)	Os sintomas depressivos predominaram em professores do sexo feminino e os níveis de qualidade de vida inferiores relacionados aos do sexo masculino em todos os domínios de vida analisados. Houve as seguintes variáveis notáveis como fator de risco para adoecimento: sexo feminino, ministrar aula no ensino infantil, possuir de 6 a 10 anos de experiência, idade de 20-29 anos, carga horária de 30 horas semanais e atuar exclusivamente como professor.
Conceição; Bellinati; Agostinetti, 2019	149 professores da Rede municipal (Lages – SC)	Questionário adaptado da Escala de Estresse no Ambiente de Trabalho e de Sintomas de <i>Stress</i> para Adultos.	<b>Fatores gerados de estresse:</b> excesso de ruído dentro da sala; necessidade de assumir turmas extras; realizar atendimentos aos pais ou responsáveis de alunos; comparecer à direção escolar para esclarecimentos; pouco tempo de intervalo para fazer as refeições e para descanso durante o período do trabalho. Do total entrevistado, a maioria dos professores (87,2%) foram identificados com algum grau de estresse.

#### **4 DISCUSSÃO**

O presente trabalho teve como objetivo identificar estudos que apontassem investigações a respeito do estado emocional de professores da rede básica de educação. A desvalorização social é apontada como a principal característica dos professores que se manifesta pela baixa autoestima resultante da precariedade das condições de trabalho e dos baixos salários a que os professores têm sido expostos (UNESCO, 2004). O sofrimento psíquico, como ansiedade e depressão, dos professores da rede básica de ensino pode influenciar sua qualidade de vida e prejudicar sua produtividade, que está diretamente relacionada com o bem-estar (CASTRO *et al.*, 2016).

Na atual revisão sistemática, algumas evidências foram apontadas. De acordo com Arantes e Lopes (2019), as condições de trabalho guardam estreita relação com a saúde do professor. Eles observaram que o desgaste do docente, em especial do sexo feminino, em ambas as redes ensino, pública e privada, do município de São Paulo, pode ser decorrente de sua atuação exclusivamente no ensino infantil, associada à alta demanda de atividades e das pressões provenientes das pessoas e dos relacionamentos com gestores e familiares. Segundo os autores, os professores que atuam há mais de 10 anos lidam de forma diferente daqueles recentemente formados, com a pressão e as inúmeras situações conflituosas da sala de aula e do ambiente escolar, destacando que a experiência e o tempo de docência interferem positivamente na qualidade de vida e produtividade, em função dos saberes da experiência que são frutos da história de vida e aprimorados pela prática pedagógica diária.

Um outro fator estressante relevante e presente em alguns dos artigos extraídos é a relação do número de alunos por sala (MOLINA *et al.*, 2017; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018). A superlotação de salas de aula incide negativamente na qualidade do ensino e prejudica o trabalho realizado em sala, interferindo diretamente na jornada e na qualidade do trabalho do professor, bem como na voz e garganta, sendo a voz um instrumento fundamental e essencial do professor (MOLINA *et al.*, 2017). Essa jornada de trabalho sobrecarregada incide da exposição a diversos fatores estressores e às exigências cotidianas, como a dinâmica de sala de aula, o planejamento diversificado e a avaliação contínua, somada a esses fatores, a cobrança externa por uma formação continuada e atualizada, assim como pela versatilidade e criatividade em sua prática pedagógica, independentemente das condições encontradas em sala de aulas, responsáveis pelo cansaço crônico, pelos níveis elevados de estresse, pela desmotivação e pela ansiedade (MOREIRA; SANTINO; TOMAZ, 2017).

Há também de se ponderar que a carga horária aumentada dos professores da rede básica de ensino está associada ao trabalho extraescolar da sala de aula, como preparar e planejar as aulas, corrigir trabalhos e tarefas, promover eventos, criar apresentações, elaborar atividades e projetos, que são acúmulos de tarefas que podem causar desmotivação e queda de desempenho, e, conseqüentemente, uma sobrecarga psíquica e corporal. Esses fatores somados ao baixo salário causam sentimentos como desvalorização, frustração e insegurança (GUERREIRO *et al.*, 2016).

De acordo Guerreiro *et al.* (2016), o valor atribuído ao trabalho *versus* a quantidade de horas trabalhadas não possibilita muitas maneiras de descanso, relaxamento, ou até mesmo tempo disponível para cuidar da saúde adequadamente. E essa demanda aumentada de trabalho, por vezes, está vinculada ao turno dobrado em outra instituição de ensino ou outro tipo de serviço associado à baixa remuneração, que promove, de forma inerente, o desgaste psicológico, como o estresse e a ansiedade, e o desgaste físico, como dores musculares e distúrbios osteo musculares, e, para além disso, os momentos para família, lazer e vida social acabam ficando em segundo plano.

Todos os fatores citados acima podem acarretar uma síndrome de *Burnout*. Este é um dos fatores relacionados à saúde psíquica dos professores da rede de educação básica, e é causada pelo desgaste psíquico, pela desvalorização, pelo estresse e pelo esgotamento emocional, muito presente na profissão docente (SILVA *et al.*, 2018). Dessa forma, para que ela seja evitada e não ocorra o esgotamento profissional, é necessário buscar por melhorias nas condições dentro do ambiente de trabalho, administrando as demandas de maneira eficaz, priorizando a saúde psíquica de todos os atores envolvidos no sistema educacional (SILVA *et al.*, 2018).

Para Guerreiro *et al.* (2016), as condições de trabalho dos docentes devem ser criticamente analisadas, priorizando a integridade física e mental, para que se sintam bem e motivados a continuar em sua carreira e melhorar sua postura em sala de aula, considerando as ações didático-pedagógicas do processo de ensino/aprendizagem. Quanto ao planejamento escolar, este deve ser elaborado de maneira que todas as atividades escolares sejam realizadas e elaboradas de forma conjunta, não ultrapassando a carga horária prevista, priorizando o bem-estar físico, psicológico e social (SOUZA; COUTINHO, 2018).

Moreira, Santino e Tomaz (2017) destacam a necessidade de estimular discussões sobre a promoção da saúde no meio acadêmico escolar, possibilitando a ampliação de conhecimentos sobre a qualidade de vida dos professores. Nessa linha, a remuneração e valores adequados proporcionam melhores condições para cuidar de si, tais como praticar

atividades físicas e atividades de lazer, sendo a prática de atividades físicas essencial para que os docentes se sintam mais confortáveis e mais equilibrados para lidar com as pressões, o estresse e a ansiedade do dia a dia (CASTRO *et al.*, 2016). Por fim, para reverter essa situação, é necessário que se amplie o horizonte das estruturas sociais, tendo um olhar mais humano para o professor e levando seus sentimentos e saúde em consideração, sendo que a contemplação dos docentes nas políticas públicas de saúde é essencial para que os professores se sintam apoiados e motivados a trabalhar com tranquilidade (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018).

O sofrimento psíquico do professor da rede básica de ensino, conforme Conceição, Bellinati e Agostinetti (2019), extrapola as condições de trabalho e a baixa remuneração e se desdobra em outros aspectos com potencial patogênico. O absentéismo docente ou a ausência do professor é um grande problema nas instituições de ensino, pois traz uma sobrecarga para aqueles profissionais que ficam na unidade de trabalho quando as ausências acontecem, já que os professores, eventualmente, ministram aulas muitas vezes de disciplinas que não são do seu domínio, fato que, por sua vez, gera inquietude, estresse e ansiedade. Segundo Conceição, Bellinati e Agostinetti (2019), a gestão escolar, quando bem administrada, é responsável por identificar o problema, adotar estratégias e planos de intervenção educacional, assim como elaborar programas antecipadamente para casos emergenciais.

Outra condição estressora identificada é a própria deficiência na formação acadêmica, que pode interferir na saúde psíquica do docente, sobretudo em muitos casos quando são exigidas dos professores algumas ações que não são aprendidas e vivenciadas na sua formação, o que promove situações que geram um sentimento de responsabilidade, autocobrança e expectativas a serem cumpridas, gerando um desgaste psíquico e sentimento de culpa, quando não ocorre o sucesso escolar. Nesse contexto, a formação docente necessita de uma relação entre os conhecimentos teórico e prático, para que o professor consiga se habilitar para atuar em sala, sendo importante a autoconsciência sobre sua profissão e o entendimento de que não precisam trabalhar a sós e que podem ter o suporte de uma equipe escolar para a melhoria da qualidade do ensino e saúde psíquica de alunos e docentes (DALCIN; CARLOTTO, 2018).

Souza (2018) enfatiza que o trabalho docente é norteado por diversas leis, normas e regimentos vinculados a aspectos quantitativos, tais como índice de reprovações, evasões e metas a serem cumpridas, aspectos que incidem diretamente na autonomia dos professores, que se sentem limitados para ministrar suas aulas e relatam que o sentido do seu trabalho se perdeu, gerando grande frustração e despersonalização. Por outro lado, relatam que, quando

há uma compreensão e aceitação por parte da gestão escolar de que a autonomia do professor é essencial para a melhoria de sua saúde psíquica e está relacionada com a melhoria do ensino para os alunos, os professores se sentem mais motivados e livres para ministrar suas aulas, diminuindo o cansaço psíquico.

Adicionalmente, outro aspecto que merece atenção é a violência dentro do ambiente escolar sofrida pelo professor por parte dos alunos, que, de acordo com Lima, Coêlho e Ceballos (2017), é um problema histórico e social que é manifestado de diversas formas, como a indisciplina, comportamentos agressivos e explosivos, causando prejuízos à saúde psíquica dos docentes, desencadeando diversos sintomas, dentre eles as alterações no sono e o estresse. Nesse sentido, é necessário investir na saúde mental dos docentes, na conscientização sobre a violência em sala de aula, com capacitação aos professores, para que saibam lidar com essas situações e meios de prevenção da violência por meio das medidas de segurança (LIMA; COÊLHO; CEBALLOS, 2017).

Cabe destacar, em conformidade com Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2018), que a falta de reconhecimento por parte das famílias da importância do professor, da escola e do papel essencial que ambos exercem na formação de seus filhos, leva ao desânimo e à desistência da docência, devido às inúmeras pressões e ao desrespeito tanto dos pais como dos alunos. A relação escola, aluno e família deve se pautar pelo respeito, no qual haja um diálogo saudável sobre o ensino e aprendizado dos alunos, buscando a melhoria da saúde mental de toda a equipe e um ambiente harmonioso de trabalho (FERREIRA-COSTA; PEDRO-SILVA, 2018).

Moreira e Rodrigues (2018) retrataram que muitos professores escondem suas limitações, sofrimentos e doenças psíquicas, como a ansiedade e a depressão, por medo do estigma da doença mental e do preconceito e da discriminação, muitas vezes por falta de uma sensibilidade da equipe escolar na percepção desses sofrimentos ou sintomas, além disso, ocorre um julgamento por parte dos docentes ou companheiros de serviço, afirmando que é frescura, má vontade ou desinteresse profissional, agravando a situação problemática inicial. Entretanto, pode-se afirmar que o diálogo e a interação sobre esse estigma são necessários para desmistificar a doença mental e os sofrimentos psicológicos que afetam os docentes e que a saúde psíquica é essencial. Nesse sentido, torna-se importante estimular ações dentro das jornadas pedagógicas voltadas para a administração de conflitos e tensões, investindo na formação e qualificação continuada, para que a equipe escolar se conscientize e trabalhe junto na busca do bem-estar de todos (MOREIRA; RODRIGUES, 2018).

Por fim, cabe ressaltar que a saúde dos professores está ficando cada vez mais prejudicada, estão adoecendo devido à depressão, acompanhada de fenômenos como a

ansiedade, o estresse, o desespero, a irritabilidade e o pânico, levando até mesmo à desistência da profissão. Complementa-se que criar um ambiente de fala a esses docentes é um bom caminho para a solução desses problemas, os gestores e formadores também devem estar cientes de como sua equipe está reagindo às tarefas atribuídas, criando, assim, vínculos interativos de confiança, estimulando um olhar diferente sobre a profissão docente voltada para o trabalho em equipe e, desse modo, contribuir para a diminuição da sobrecarga de trabalho, do cansaço psíquico e físico dos professores, buscando melhorias para a qualidade de vida (GUERREIRO *et al.* 2016; ALBUQUERQUE *et al.*, 2018; CONCEIÇÃO; BELLINATI; AGOSTINETTO, 2019 ).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desgaste do estado emocional dos professores é causado por diversos fatores internos e externos da sala de aula, dentre eles destacam-se a violência escolar, a precariedade das condições de trabalho, os baixos salários a que os professores têm sido expostos, o excessivo número de alunos por sala e uma carga horária excessiva, que influenciam sua saúde emocional. A partir das buscas e de artigos revisados, analisou-se que este desgaste pode trazer consequências sérias, como o desenvolvimento de transtornos e síndromes, tais como a ansiedade, a depressão, o estresse e a síndrome de *Burnout*, levando, muitas vezes, o professor à desistência ou ao afastamento de sua profissão.

Conclui-se, dessa forma, que, para a melhoria do estado emocional dos professores de educação básica, é necessário que se melhorem as condições de trabalho, reduzindo excesso de trabalho, melhorando o salário, reduzindo o número de alunos por sala, investindo no ambiente físico das escolas e promovendo investimentos nas políticas públicas, a fim da promoção da saúde mental e prevenção de agravos, propiciando, assim, um ambiente de trabalho mais acolhedor.

## **6 REFERÊNCIAS**

ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de *et al.* Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 3, p. 1287-1300, set./dez. 2018.

ALESSI, Maria G., BENNETT, Jeanette M. Mental health is the health of the whole body: How psychoneuroimmunology & health psychology can inform & improve treatment. **J Eval Clin Pract.**, v. 26, n. 5, p. 1539-1547, mar. 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARANTES, Aline Evelin da Silva; LOPES, Sandra Ribeiro de Almeida. Sintomatologia depressiva em docentes e suas possíveis consequências no tocante à qualidade de vida. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 5, n. 2, p. 24-42, dez. 2019.

BARCELLOS, Mário Tregnago *et al.* **Telecondutas**: Depressão – Versão Digital, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2017.

BOYLE, Gregory. J. *et al.* A structural model of the dimension of teacher stress. **British Journal of Educational Psychology**, v. 65, n. 1, p. 49–67, mar. 1995.

CASTRO, Ralph *et al.* Terapia comunitária sistêmica e integrativa como instrumento de avaliação e diagnóstico da saúde de servidores da secretaria de educação de Uberaba-MG. **Temas em Educação e Saúde.**, v. 12, n.1, p. 85-95, jan./jun. 2016.

CICONELLI, Rozana Mesquita *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação da qualidade de vida (BRASIL SF-36). **Rev Bras Reumatol**, v. 39, n. 3, p. 143-150, mai./jun. 1997.

CONCEIÇÃO, José Bossle; BELLINATI, Natália Veronez da Cunha; AGOSTINETTO, Lenita. Percepção de estresse fisiológico em professores da rede pública de educação municipal. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 20, n. 2, p. 452-462, 2019.

DAHNE, Jennifer; HOFFMAN, Elana. M.; MACPHERSON, Laura. The association between anxiety, sensitivity and motivation to quit smoking among women and men in residential substance use treatment. **Substance Use & Misuse**, v. 50, n. 1, p. 72-8, set. 2015.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 1, p. 141-150, abr. 2018.

ESLAVA-SCHMALBACH, Javier *et al.* Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome in Colombian Anesthesiologists. **Int J Prev Med.**, 24; 11:5, IJPVM\_150\_18. ECollection, jan. 2020.

FERREIRA, Vanessa Roriz *et al.* Smoking, alcohol consumption and mental health: Data from the Brazilian study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA). **Addict Behav Rep.**, v. 22, n. 9:100147, jun. 2019.

FERREIRA-COSTA, Rodney Querino; PEDRO-SILVA, Nelson. Ansiedade e depressão: o mundo da prática docente e o adoecimento psíquico. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 23, n. 4, p. 357-368, out./dez. 2018.

FIGUEIREDO, P. Professores de SP começam ensino a distância nesta segunda e estão apreensivos com método para crianças e acesso à internet. **G1 SP**, São Paulo, 13 abr.2020.

GALAND, Benoit; LECOCQ, Catherine; PHILIPPOT, Philippot. School violence and teacher professional disengagement. **Br J Educ Psychol.**, v. 77, n. 2, p. 465-77, dez. 2007.

GAO, Junling *et al.* Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. **PLoS One**, v. 15, n. 4, e0231924, abr. 2020.

GBD 2017 - Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. **Lancet**, v. 392, n. 10159, p. 1789-1858, nov. 2018.

GUERREIRO, Natalia Paludeto *et al.* Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. **Trabalho, educação e saúde**, v. 14, n. 1, p. 197-217, nov. 2016.

HALTY, Luis Suárez *et al.* Análise da utilização do Questionário de Tolerância de Fagerström (QTF) como instrumento de medida da dependência nicotínica. **J Pneumol.**, v. 28, n. 4, p. 180-186, jul. 2002.

HERMAN, Keith. C. *et al.* Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. **Journal of School Psychology**, v. 78, p. 54–68, fev. 2020.

HIRATA, Guilherme; OLIVEIRA, João Batista Araújo; MEREZ, Talita de Moraes. Professores: quem são, onde trabalham, quanto ganham. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, v. 27, n. 102, p. 179-203, jan./mar. 2019.

KELLY, Megan E. *et al.* Anxiety sensitivity in relation to cigarette smoking and other substance use in African American smokers. **Psychol Addict Behav.**, v. 34, n. 6, p. 669-679, 2020.

KHAN, James S.; HAH, Jennifer. M.; MACKEY, Sean C. Effects of smoking on patients with chronic pain: a propensity-weighted analysis on the Collaborative Health Outcomes Information Registry. **Pain**, v. 160, n. 10, p. 2374-2379, out. 2019.

LIMA, Alyne Fernanda Torres; COELHO, Vanessa Maria da Silva; CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de. Violência na escola e transtornos mentais comuns em professores. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 0, n. 18, p. 31-36, dez. 2017.

LOPES, Iris Palma *et al.* Comparison of the effect of intermitente and continuous aerobic physical training on sexual function of women with polycystic ovary syndrome: randomized controlled trial. **J. Sex. Med.** v. 15, n. 11, p. 1609-1619, nov. 2018.

LOURENCETTI, Gisela do Carmo. A baixa remuneração dos professores: algumas repercussões no cotidiano da sala de aula. **Rev. Educ. Públ.**, v. 23, n. 52, p. 13-32, jan./abr 2014.

LYNCH, Charles J.; GUNNING, Faith M.; LISTON, Conor. Causes and Consequences of Diagnostic Heterogeneity in Depression: Paths to Discovering Novel Biological Depression Subtypes. **Biol Psychiatry**, pii: S0006-3223(20)30046-9, 2020. [Epub ahead of print], maio 2020.

MARTINEZ, Maria Carmen; PARAGUAY, Ana Isabel Bruzzi Bezerra; LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira. Relationship between psychosocial job satisfaction and health in white collar workers. **Rev. Saúde Pública**, v. 38, n. 1, p. 55-61, fev. 2004.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p.5-18, maio 2001.

MIKKELSEN, Kathleen *et al.* Exercise and mental health. **Maturitas**, v. 106, p. 48–56, dez 2017.

MOLINA, Mariane Lopez *et al.* Bem-estar e fatores associados em professores do ensino fundamental no sul do Brasil. **Revista CEFAC**, v. 19, n. 6, p. 812-820, dez. 2017.

MOREIRA, Anne Samilly Gomes; SANTINO, Thayla Amorim; TOMAZ, Alecsandra Ferreira. Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de urna Escola da Rede Pública. **Ciencia & trabalho**, v. 19, n. 58, p. 20-25, abr. 2017.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 23, n. 3, p. 236-247, jul./set. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression. Who.** Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 14 set. 2020.

PAULUS, Daniel J. *et al.* Emotion dysregulation explains associations between anxiety sensitivity and hazardous drinking and drinking motives among adult treatment-seeking smokers. **Psychology of Addictive Behaviors**, v. 31, n. 2, p.189-199, 2017.

PEREIRA, Maria de Fátima Rodrigues; MORAES, Raquel de Almeida; TEURYA, Teresa Kazuko. **Educação à distância (EAD): reflexões, críticas e práticas.** Uberlândia: Navegando publicações, 2017.

PETROULIA, Ioanna *et al.* Patterns of tobacco use, quit attempts, readiness to quit and self-efficacy among smokers with anxiety or depression: Findings among six countries of the EUREST-PLUS ITC Europe Surveys. **Tob Induc Dis.** v. 22; n. 17:83.

RIBEIRO, Victor Barbosa *et al.* Continuous versus intermittent aerobic exercise in the improvement of quality of life for women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. **J. Health Psychol.**, v. 26, n. 9, p. 1307-1317, 2021.

SALES, Maria Penha Uchoa *et al.* Update on the approach to smoking in patients with respiratory diseases. **J Bras Pneumol.**, v. 45, n. 3:e20180314, mar. 2019.

SECRETARIA DE SAÚDE ESTADO DE SÃO PAULO. **Estresse: o perigoso sintoma invisível do coronavírus.** Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/instituto-de-saude/homepage/destaques/estresse-o-perigoso-sintoma-invisivel-do-coronavirus>. Acesso em: 14 set. 2020.

SILVA, Jorge Luiz Lima da *et al.* Prevalência da síndrome de *Burnout* entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. **Enfermería actual de Costa Rica**, n. 34, p. 14-25, jan./jun. 2018.

SOUZA, Edna Maria Rodrigues de; COUTINHO, Diógenes José Gusmão. Adoecimento das professoras das primeiras letras em Olinda: sintomas, queixas e diagnósticos. **Educ. rev. [online]**, v. 34, e188055, 2018.

SOUZA, Farney Vinícos Pinto. Adoecimento mental e o trabalho do professor. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 21, n. 2, p. 103-117, 2018.

UNESCO, Pesquisa nacional (2004). **O Perfil dos professores brasileiros**: o que fazem, o que pensam, o que almejam. São Paulo: Moderna, maio de 2004.

ZHANG, Lulu. *et al.* Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the People's Republic of China. **Neuropsychiatr Dis Treat.**, v. 10, p. 123-30, jan. 2014.

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The hospital anxiety and depression scale. **Acta Psychiatr Scand**, v. 67, n. 6, p. 361-70, 1983.