

## EQUILÍBRIO EMOCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR: UMA ABORDAGEM PARA A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

Joselito Santos<sup>1</sup>  
Tatiana Cristina Vasconcelos<sup>2</sup>  
Rosimere Bandeira Diniz<sup>3</sup>

### RESUMO

O equilíbrio emocional dos professores é essencial para o sucesso educacional e o bem-estar dos alunos. Este trabalho explora abordagens para promover a saúde mental dos educadores, destacando a importância de um ambiente escolar saudável e estratégias de autocuidado. Com base em um trabalho de revisão de literatura, identificou-se os principais desafios enfrentados pelos professores: sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, gestão de sala de aula e falta de apoio. Neste cenário, programas de bem-estar, como meditação e exercícios físicos, são fundamentais para a redução do estresse e no aumento da resiliência. A formação continuada e desenvolvimento de habilidades emocionais são ferramentas auxiliares para que os possam gerenciar o estresse diário. Redes de apoio entre colegas criam um espaço seguro para a troca de experiências e soluções, diminuindo a sensação de isolamento. Além disso, a oferta de apoio psicológico, como serviços de aconselhamento, tem impacto positivo na saúde mental dos educadores. Políticas institucionais que promovem um ambiente de trabalho colaborativo e reconhecimento profissional contribuem para o bem-estar emocional dos professores. Os resultados indicam que um ambiente de trabalho positivo e políticas de suporte são fundamentais para o equilíbrio emocional dos docentes. Concluímos que investir na saúde mental dos professores melhora sua qualidade de vida e também impacta positivamente o desempenho acadêmico e o bem-estar dos alunos. A criação de um ambiente escolar saudável e a implementação de estratégias eficazes de autocuidado e apoio são essenciais para o desenvolvimento educacional sustentável. Esse trabalho ressalta a necessidade de políticas educacionais que priorizem a saúde mental dos educadores como um componente crítico para a melhoria do sistema educacional.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Educação. Professores. Sala de aula. Ambiente Escolar.

### 1. Introdução

O bem-estar emocional dos professores é um pilar essencial para a qualidade e o sucesso do ensino, pois influencia diretamente tanto o ambiente escolar quanto o desenvolvimento dos alunos. Em um contexto educacional cada vez mais desafiador, os professores enfrentam demandas intensas e constantes por resultados, seja no desempenho acadêmico dos alunos ou na adaptação de metodologias inovadoras. Essas exigências são acompanhadas por tarefas administrativas, necessidade de capacitação

---

<sup>1</sup> Professor. UNIFIP Campina Grande – PB, jslito2012@gmail.com

<sup>2</sup> Professora. UEPB Campina Grande – PB, vasconcelostc@yahoo.com

<sup>3</sup> Professora. Secretaria de Educação de Campina Grande – PB, rabandeiradiniz@gmail.com

contínua e pressão por desempenhos de alta qualidade, fatores que frequentemente impactam sua saúde mental.

O equilíbrio emocional refere-se à capacidade de manejar de maneira saudável as emoções, os pensamentos e os comportamentos, mantendo-se resiliente mesmo diante de desafios. No ambiente escolar, esse equilíbrio é fundamental, pois o professor precisa estar emocionalmente preparado para lidar com uma variedade de situações diárias, desde as interações com os alunos até a gestão de conflitos e o trabalho colaborativo com outros colegas.

A saúde mental no contexto escolar vai além da ausência de doenças, pois envolve fatores sociais, econômicos e culturais. Envolve a promoção de um estado de bem-estar em que o professor possa desenvolver seu potencial, lidar com o estresse comum da profissão, trabalhar de maneira produtiva e contribuir para a sociedade e para a comunidade escolar, e corresponder ao projeto de sociedade instituído em certo momento histórico (Tostes *et al.*, 2018). O equilíbrio emocional e a saúde mental dos professores influenciam diretamente o clima da sala de aula e a qualidade das relações entre professor e aluno, o que, por sua vez, impacta o engajamento e o desempenho acadêmico dos estudantes.

No cenário educacional atual, onde a busca por eficiência e produtividade é intensa, a sobrecarga emocional pode levar ao esgotamento, reduzindo a capacidade do professor de inovar, inspirar e manter-se engajado. Investir na saúde mental e no bem-estar emocional dos professores aprimora a qualidade de vida dos profissionais e enriquece a experiência de aprendizado dos alunos e fortalece a qualidade geral do ensino, promovendo um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

## **2. A importância do equilíbrio emocional para os educadores**

O equilíbrio emocional dos professores é essencial para a eficácia do ensino e para a construção de um ambiente escolar positivo. Professores emocionalmente equilibrados têm maior capacidade de se adaptar a diferentes situações e de gerenciar os desafios da sala de aula, como conflitos entre alunos, problemas de disciplina e a pressão por resultados acadêmicos. Quando o professor consegue lidar de maneira saudável com essas situações, ele transmite segurança e estabilidade aos alunos, o que cria um ambiente de aprendizado mais tranquilo e produtivo.

O papel do professor vai além da transmissão de conhecimento; ele é um facilitador do aprendizado e do desenvolvimento socioemocional dos alunos. Um professor emocionalmente equilibrado consegue interagir de forma mais paciente e compreensiva, o que incentiva os alunos a participarem, expressarem suas ideias e se sentirem valorizados (Galvão; Casimiro, 2023). Essas interações positivas fortalecem o vínculo entre aluno e professor, promovendo uma sensação de pertencimento e segurança que é fundamental para o aprendizado.

A saúde mental do educador também afeta diretamente o comportamento e a saúde mental dos alunos. Professores que estão sobrecarregados ou emocionalmente exaustos podem, involuntariamente, transmitir essa tensão para a sala de aula, gerando um clima mais tenso e menos acolhedor. Por outro lado, professores que cuidam de sua saúde mental são mais propensos a demonstrar empatia, paciência e capacidade de adaptação, influenciando os alunos a lidarem com os próprios desafios emocionais de forma mais saudável (Santos; Gondim, 2021). Assim, o equilíbrio emocional dos professores melhora a qualidade do ensino e contribui para o desenvolvimento emocional e comportamental dos alunos, que aprendem, dentre outros, a importância de gerenciar emoções e de cultivar um ambiente respeitoso e colaborativo.

A saúde mental dos professores exerce uma influência significativa sobre diversos aspectos do desenvolvimento dos alunos, especialmente no que diz respeito à autoestima, motivação e desempenho acadêmico. Professores emocionalmente equilibrados e com boa saúde mental são capazes de criar um ambiente de aprendizado mais acolhedor e encorajador, no qual os alunos se sentem seguros para expressar suas opiniões, fazer perguntas e aprender de forma ativa. Esse ambiente de apoio é fundamental para fortalecer a autoestima dos estudantes, uma vez que eles passam a perceber a sala de aula como um espaço onde são respeitados e valorizados (Santos; Gondim, 2021).

A motivação dos alunos também é impactada positivamente quando eles percebem um professor engajado, paciente e que demonstra entusiasmo pelo que ensina. Professores que cuidam de sua saúde mental têm maior capacidade de inspirar os alunos, apresentando o conteúdo de maneira dinâmica e incentivando a curiosidade intelectual. Esse incentivo e apoio contínuo aumentam o engajamento dos estudantes nas atividades propostas, ajudando-os a desenvolver uma postura mais positiva em relação aos estudos e ao próprio potencial de aprendizagem.

Em relação ao desempenho acadêmico, um professor equilibrado emocionalmente consegue oferecer um ensino mais eficaz e consistente, adaptando estratégias

pedagógicas e acompanhando o progresso dos alunos de maneira cuidadosa. Alunos que se sentem apoiados e incentivados em seu desenvolvimento apresentam um melhor rendimento escolar e se tornam mais resilientes e confiantes, fatores essenciais para o desenvolvimento cognitivo e social.

Segundo Campos *et al.* (2023), a saúde mental dos educadores é fundamental e não deve ser ignorada, pois o bem-estar desses profissionais impacta diretamente sua capacidade de ensinar de maneira eficaz. Ao valorizar a saúde mental e oferecer o suporte adequado aos pais, podemos estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo que beneficia tanto alunos quanto familiares. É crucial que a sociedade reconheça a relevância da saúde mental dos educadores e se empenhe em promover um sistema educacional saudável e resiliente.

O bem-estar emocional dos educadores, portanto, vai além de proporcionar um ambiente tranquilo; ele estabelece as bases para um processo de aprendizagem enriquecedor e inclusivo, no qual os alunos são encorajados a se desenvolverem de forma plena, tanto intelectual quanto emocionalmente. Em um ambiente escolar saudável, onde o professor desempenha um papel ativo no apoio emocional dos estudantes, os alunos tendem a desenvolver habilidades socioemocionais importantes, como empatia, comunicação e resolução de conflitos, contribuindo para uma formação mais completa e para um futuro mais equilibrado e produtivo.

### **3. Principais desafios para o bem-estar emocional dos professores**

Os desafios para o bem-estar emocional dos professores são múltiplos e têm raízes em fatores estruturais, culturais e institucionais que permeiam o ambiente escolar. Esses fatores, influenciam negativamente o equilíbrio emocional dos professores, resultando em impactos na qualidade de ensino e na saúde e motivação desses profissionais. A seguir, destacam-se três dos principais desafios enfrentados pelos educadores:

#### ***Sobrecarga de trabalho e pressão por resultados***

A sobrecarga de trabalho e a pressão por resultados são fatores que têm impactado profundamente a saúde mental e o equilíbrio emocional dos professores. O ambiente escolar exige dos educadores a prática de ensino em sala de aula e a realização de atividades fora dela, como o planejamento de aulas, correção de avaliações, elaboração

de relatórios e participação em reuniões pedagógicas e administrativas. Essa carga de trabalho se intensifica com a necessidade de atender a demandas burocráticas e manter registros detalhados de desempenho individual dos alunos, o que consome grande parte do tempo do professor e reduz suas oportunidades de descanso e autocuidado.

As condições de trabalho impactam a saúde mental de docentes. A quantidade de trabalho desenvolvida, a falta de reconhecimento, o declínio no discurso de autoridade, o excesso de trabalho e a falta de autonomia são alguns dos fatores que podem estar ligados ao maior adoecimento dos docentes (Pecinato, 2024).

A pressão por resultados acadêmicos adiciona um componente de estresse crônico ao trabalho dos professores. Instituições de ensino, motivadas pela competitividade no mercado e por padrões de qualidade estabelecidos, muitas vezes estabelecem metas rigorosas de desempenho, que exigem que os professores alcancem certos índices de aprendizado e progresso dos alunos. Além disso, com a crescente valorização de testes padronizados e avaliações externas, os professores sentem-se pressionados a garantir que todos os alunos atinjam um nível específico de aprendizado, mesmo em contextos desafiadores, onde as condições socioeconômicas e emocionais dos estudantes podem interferir em seu desempenho escolar.

Esse cenário leva a um estado de estresse constante (Silveira *et al.*, 2014), pois os professores têm que balancear o foco no aprendizado significativo com a necessidade de alcançar números e índices estabelecidos pelas instituições. As metas frequentemente são difíceis de atingir devido à complexidade dos fatores que influenciam o desempenho dos alunos, como diferenças de aprendizado, falta de recursos pedagógicos, questões comportamentais e realidades familiares desafiadoras. Diante dessas condições, muitos professores acabam por negligenciar suas próprias necessidades de descanso e cuidado, priorizando o cumprimento das tarefas exigidas pela instituição.

Com o tempo, essa rotina intensa e a pressão constante podem levar ao esgotamento emocional e físico, ou "burnout", uma condição caracterizada pela exaustão crônica, sentimentos de despersonalização e redução da satisfação com o trabalho (Maslach; Jackson, 1986). O burnout afeta diretamente a capacidade dos professores de manterem-se motivados, resilientes e de interagir positivamente com os alunos. Educadores em estado de esgotamento tendem a apresentar queda na empatia, aumento da irritabilidade e dificuldade em adaptar o ensino às necessidades dos alunos, o que pode criar um clima de sala de aula menos acolhedor e menos propício ao aprendizado.



Para reduzir esses impactos, é essencial que as políticas educacionais abordem as condições de trabalho dos professores de forma ampla e cuidadosa. Isso inclui a revisão de cargas horárias, a simplificação de processos administrativos e o desenvolvimento de estratégias que promovam o equilíbrio entre demandas pedagógicas e o bem-estar dos profissionais. Além disso, as instituições podem investir em programas de apoio e capacitação que ajudem os professores a lidar com o estresse e a desenvolver habilidades de autocuidado e gestão emocional. Essas medidas preservam a saúde dos professores e favorecem um ambiente educacional mais positivo, onde professores e alunos possam prosperar.

### **Gestão de sala de aula e conflitos**

A gestão de sala de aula é uma das áreas mais desafiadoras do trabalho docente, especialmente em um cenário onde as turmas são cada vez mais heterogêneas. Professores precisam lidar com alunos que trazem consigo experiências e realidades diversas, o que inclui uma ampla gama de contextos sociais, culturais e emocionais. Essa diversidade, embora enriquecedora, exige que o professor desenvolva abordagens flexíveis para acomodar as diferentes necessidades de aprendizado e comportamentos presentes na sala de aula, o que, sem suporte adequado, pode tornar-se uma fonte significativa de estresse. Como bem assinala Lelis (2012), trata-se do trabalho docente na escola de massa, que implica na sobrecarga de trabalho, o esgotamento crescente que vem acometendo os professores e as dificuldades que enfrentam de atualização profissional.

Para promover um ambiente harmonioso e produtivo, o professor precisa equilibrar várias funções simultâneas: além de facilitador de conteúdo, atua como mediador, conselheiro e disciplinador. Ele é responsável por identificar e responder a sinais de conflitos emergentes, prevenir situações de bullying e garantir que todos os alunos se sintam seguros e respeitados. Comportamentos disruptivos, como desatenção, indisciplina e conflitos interpessoais, exigem uma postura ativa e paciente para serem gerenciados de forma positiva, o que demanda um grande investimento emocional e psicológico por parte do professor.

O gerenciamento desses comportamentos, no entanto, vai além da simples aplicação de disciplina. Exige a capacidade de interpretar contextos complexos e de estabelecer estratégias de resolução de conflitos, comunicação não-violenta e construção de relacionamentos de confiança com os alunos. Quando o professor não dispõe de

treinamento ou ferramentas eficazes para lidar com essas situações, ele pode se sentir frustrado e desamparado, o que compromete seu próprio bem-estar e o clima da sala de aula. Esse desgaste emocional pode se agravar quando o professor enfrenta, de forma recorrente, desafios como agressividade, resistência ao aprendizado e desinteresse, sem o apoio institucional necessário para enfrentar essas situações. O que de fato há é, no dizer de Aguiar e Almeida (2006), sofrimento e mal-estar na educação, pois os professores estão sob pressão.

A falta de recursos adequados, como capacitação em técnicas de gestão de conflitos e acesso a apoio psicológico ou a uma equipe de assistência social, agrava ainda mais o peso da responsabilidade sobre o professor. Em muitas escolas, especialmente nas redes públicas, o docente frequentemente precisa lidar sozinho com esses desafios, sem o respaldo de uma rede de apoio que inclua psicólogos escolares, assistentes pedagógicos ou orientadores educacionais. Isso cria um cenário de sobrecarga emocional, que pode resultar em sentimentos de impotência e de inadequação, contribuindo para o desgaste e para o esgotamento psicológico do professor.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2021) aponta razões para a presença da Psicologia e do Serviço Social na escola. Esses desempenham um papel importante na Educação, com contribuições para o desenvolvimento da criatividade, das relações interpessoais, da proteção social e da participação familiar e comunitária, impactando diretamente o processo de ensino-aprendizagem. A pandemia de Covid-19 intensificou a demanda por psicólogos e assistentes sociais, especialmente para apoiar a saúde mental de alunos, professores e outros profissionais da educação, além de fortalecer a conexão com redes de proteção social (CFP, 2021).

Portanto, é fundamental que políticas educacionais e práticas institucionais reconheçam a importância de oferecer apoio adequado para a gestão de sala de aula e resolução de conflitos. Capacitação contínua em inteligência emocional, técnicas de mediação e habilidades de comunicação para professores pode ser uma estratégia eficaz para promover um ambiente de sala de aula mais equilibrado e produtivo. Além disso, é essencial a criação de redes de apoio que incluam o trabalho conjunto de psicólogos, assistentes sociais e pedagogos, facilitando o desenvolvimento de estratégias colaborativas para lidar com os desafios emocionais e comportamentais dos alunos. Com o suporte institucional adequado, o professor pode gerenciar melhor a diversidade e os conflitos em sala de aula e construir um ambiente mais seguro e motivador para o aprendizado.

### *Falta de apoio e reconhecimento*

A falta de apoio e reconhecimento é um dos fatores mais desgastantes e desmotivadores para os professores, que muitas vezes sentem que seu trabalho árduo e seu compromisso com o ensino passam despercebidos por colegas, gestores e pela sociedade em geral. Essa desvalorização é uma das principais causas de estresse e frustração entre educadores, que, ao não encontrarem respaldo adequado em seu ambiente de trabalho, enfrentam sentimentos de isolamento e de baixa autoestima profissional. A ausência de reconhecimento e de suporte impacta não apenas a saúde mental dos professores, mas também a qualidade do ensino e o clima escolar.

De acordo com a pesquisa realizada pelo Instituto Simesp sobre o Perfil e os Desafios dos Professores da Educação Básica no Brasil (2024), 79,4% dos professores já consideraram abandonar a profissão, e 67,6% manifestam sentimentos de insegurança, desânimo e frustração em relação ao futuro da carreira. Entre os principais obstáculos enfrentados, destacam-se: a falta de valorização e incentivo à carreira (74,8%), a falta de disciplina e interesse dos alunos (62,8%), o escasso apoio e reconhecimento por parte da sociedade (61,3%) e o baixo envolvimento e participação das famílias dos estudantes (59%).

O reconhecimento profissional é um componente importante para qualquer carreira, pois reforça a motivação e gera um senso de propósito e pertencimento. No entanto, muitos professores percebem que seus esforços, especialmente em contextos desafiadores, não são devidamente valorizados ou recompensados. A valorização se manifesta não apenas por meio de prêmios ou benefícios financeiros, mas também através de pequenos gestos institucionais, como feedback positivo de gestores, incentivo ao desenvolvimento profissional e a inclusão do professor em decisões pedagógicas. No entanto, em muitos sistemas de ensino, esses aspectos de reconhecimento são negligenciados, levando o professor a sentir que seu trabalho é mecânico e pouco relevante para a instituição.

Segundo Gasparini, Barreto e Assunção (2005), o papel do professor passou por mudanças importantes, abrangendo a responsabilidade pelo aprendizado dos alunos e aspectos de gestão escolar. Outros elementos que impactam o trabalho e a saúde dos professores são a carência de infraestrutura e recursos nas escolas públicas, além dos baixos salários e da pouca valorização profissional.

Além disso, a falta de apoio institucional vai além da ausência de reconhecimento. Muitos professores enfrentam a carência de uma rede de suporte emocional e profissional, como programas de bem-estar, oportunidades de capacitação contínua e espaços para a troca de experiências com colegas. A inexistência de um sistema de apoio cria um ambiente no qual o professor se sente desamparado ao enfrentar desafios complexos, como a gestão de sala de aula, o atendimento a alunos com dificuldades e a pressão por resultados.

Nessa situação, aumenta a possibilidade de desenvolvimento de problemas emocionais, como ansiedade, exaustão e burnout. Moura *et al.* (2023) esclarecem que a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos adequados, a desvalorização da profissão, o ambiente escolar hostil e a pressão para alcançar metas pedagógicas estão entre os principais fatores de risco para a saúde mental dos professores.

Aspectos emocionais como ansiedade e estresse estão frequentemente ligados a fatores presentes no ambiente escolar, como a falta de apoio institucional, o convívio com alunos em situações adversas, condições de trabalho precárias, carga horária excessiva e falta de recursos e suporte profissional (Oliveira, 2020).

Outro aspecto é a ausência de oportunidades de crescimento e desenvolvimento de carreira (Jacomini; Penna, 2016). Muitos professores sentem que estão presos em suas funções, sem perspectivas claras de progressão profissional ou de diversificação de funções. Essa falta de oportunidades, somada à falta de reconhecimento, gera desmotivação, levando muitos professores a considerarem a possibilidade de deixar a profissão. A rotatividade elevada de professores em função dessas frustrações representa um problema para o sistema educacional, uma vez que compromete a continuidade e a consistência do processo pedagógico (Jacomini; Penna, 2016)

Os dados da pesquisa dos autores supra mencionados sobre a carreira docente, indicam a necessidade de avanços em várias áreas: na efetivação da maioria dos professores; na implementação de uma jornada integral em uma única escola, com um terço do tempo destinado a atividades de apoio à docência; na criação de uma progressão de carreira que incentive a permanência dos professores na rede de ensino; em uma avaliação de desempenho que contribua para a qualidade do trabalho docente; e na regulamentação de licenças para formação continuada, com o objetivo de fortalecer uma carreira que valorize a profissão docente política e socialmente.

Por fim, o suporte institucional também pode ser estendido para incluir serviços de saúde mental e apoio psicológico, reconhecendo que o bem-estar emocional é



fundamental para a prática docente. Quando o sistema educacional valoriza e apoia seus professores, não só contribui para a qualidade de vida desses profissionais, mas também fortalece a qualidade do ensino e o sucesso dos alunos, criando um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

Esses desafios são interrelacionados e, quando não gerenciados adequadamente, podem desencadear sérios problemas de saúde mental nos professores. Uma abordagem institucional que contemple apoio emocional, políticas de reconhecimento e a promoção de um ambiente de trabalho saudável é fundamental para mitigar esses desafios e contribuir para o bem-estar emocional dos docentes.

#### **4. Conclusão**

Em um contexto de crescentes exigências acadêmicas e pressão por resultados, a saúde mental dos educadores tem sido comprometida, o que impacta negativamente o clima escolar e a qualidade de ensino. Quando o bem-estar dos professores não é tratado como prioridade, o sistema de ensino enfrenta taxas mais elevadas de absenteísmo, rotatividade e esgotamento profissional, comprometendo a continuidade e a qualidade dos processos pedagógicos.

Políticas de saúde mental para educadores devem contemplar programas de apoio psicológico, formação contínua em inteligência emocional e a promoção de ambientes de trabalho colaborativos e seguros. Essas políticas são fundamentais para que os professores possam desenvolver a resiliência necessária para lidar com os desafios diários e manter o equilíbrio emocional, o que, por sua vez, cria um ambiente mais positivo e motivador para os alunos.

Além disso, políticas educacionais voltadas à saúde mental dos docentes promovem o reconhecimento e a valorização do papel do professor na sociedade, oferecendo suporte emocional e profissional para que ele possa exercer plenamente suas funções. Investir no bem-estar emocional dos educadores contribui para uma educação mais inclusiva e de qualidade, na qual o professor pode atuar com maior motivação e eficácia. Com o apoio de políticas educacionais eficazes, o sistema educacional torna-se mais sustentável, promovendo não apenas a melhoria do desempenho acadêmico dos alunos, mas também o desenvolvimento de uma cultura escolar mais saudável e colaborativa.

## Referências

AGUIAR, Rosana Márcia Rolando; ALMEIDA, Sandra Francesca Conte de. Professores sob pressão: sofrimento e mal-estar na educação. *Psicanálise, educação e transmissão*, 6., 2006. Disponível em: <http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=MSC0000000032006000100063&lng=en&nrm=abn>. Acesso em: 20 ago. 2024.

CAMPOS, Adilson Gomes de et al. A importância da saúde mental do educador. **Revista FT**, v. 27, ed. 125, ago., 2023. Doi: 10.5281/zenodo.8262696 Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-da-saude-mental-do-educador/>. Acesso em: 15 ago. 2024

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **10 razões para a presença da Psicologia e do Serviço Social nas escolas**. CFP Seção Notícias. 25/10/21. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/10-raoes-para-a-presenca-da-psicologia-e-do-servico-social-nas-escolas/>. Acesso em: 7 de jul. 2024.

GALVÃO, Maycon Ribeiro; CASIMIRO, Sonia Aparecida Alves de Oliveira. O papel do professor na escola: educação e transformação. **Revista OWL**, v. 1, n. 2, ago., 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8221275. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/47/52>. Acesso em: 12 jul. 2024.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria.; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Revista Educação e Pesquisa**, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005. Doi: 10.1590/S1517-97022005000200003 Acesso em: 7 ago. 2024.

HAYANNA EMILLYN MATIAS DE OLIVEIRA. **Estresse ocupacional: uma revisão bibliográfica sobre o adoecimento mental na docência**. 2020. 51 f. TCC (Graduação em Administração) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/1083>. Acesso em: 7 ago. 2024.

INSTITUTO SEMESP. **Mapa do Ensino Superior no Brasil – 14. ed.** Pesquisa Perfil e os Desafios dos Professores da Educação Básica no Brasil. SEMESP, 2024. <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2024/04/resultados-pesqdocenteseb.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.

JACOMINI, Márcia Aparecida; PENNA, Marieta Gouvêa de Oliveira. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Proposições**, v. 27, n. 2, maio/ago., 177-202, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/M34nYfJTrzB4Sfv7NqVgTTP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 ago. 2024.

LELIS, Isabel. O trabalho docente na escola de massa: desafios e perspectivas. **Sociologias**, ano 14, n. 29, jan./abr., p. 152-174, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/tWvbGRmhLLrnK3D74Gh5qgD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 de jul. 2024.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**. 2. ed. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1986.

PECINATO, Beatriz. **Condições de trabalho impactam a saúde mental de docentes**. Jornal da USP. Seção Atualidades. 09/01/2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/deadline-5-01-condicoes-de-trabalho-impactam-na-saude-mental-de-docentes/>. Acesso em: 10 ago. 2024.

SANTOS, Maria Manuela dos; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: revisão da literatura de 2015 a 2020. **Revista Construção Psicopedagógica**, v. 30, n. 31, p. 82-100, jul./dez., 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37388/CP2021/v30n31a06>. Acesso em: 5 jul. 2024.

SILVEIRA, Kelly Ambrosio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PAULA, Kely Maria Pereira de.; BATISTA, Elisa Pozzatto. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educação em Revista**, v. 30, n. 4, p. 15-36, out./dez., 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/bPDgWC8X4KbncZ8VNxFdHsn/?Format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 jul. 2024.

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SOUZA E SILVA, Marcelo José de; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público Mental. **Saúde Debate**, v. 42, n. 116, p. 87-99, jan./mar., 2018. Doi: 10.1590/0103-1104201811607. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2024.