UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL

CAMPUS ERECHIM

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISICIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

FABIANA ALINE BONATTO

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DE PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DA 15ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO/RS

ERECHIM

2026

FABIANA ALINE BONATTO

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DE PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DA 15ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO/RS

Dissertação apresentada para o Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas – PPGICH, da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – Campus Erechim, como requisito para obtenção do título de Mestra Interdisciplinar em Ciências Humanas.
Orientadora: Prof. Dra. Adriana Salete Loss
Linha de pesquisa: Educação, Culturas e Cidadanias Contemporâneas

ERECHIM
2026

Bibliotecas da Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS

Bonatto, Fabiana Aline
SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DE PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DA 15ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO/RS / Fabiana Aline Bonatto. -- 2026.
90 f.:il.

Orientadora: Dra Adriana Salete Loss

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal da Fronteira Sul, Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas, Erechim,RS, 2026.

1. saúde mental docente. 2. saúde emocional. 3. professores. 4. escola pública. 5. psicologia escolar. I. Loss, Adriana Salete, orient. II. Universidade Federal da Fronteira Sul. III. Título.

Elaborada pelo sistema de Geração Automática de Ficha de Identificação da Obra pela UFFS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

FABIANA ALINE BONATTO

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DE PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DA 15ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO/RS

Dissertação apresentada para o Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas – PPGICH, da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – Campus Erechim, como requisito para obtenção do título de Mestra Interdisciplinar em Ciências Humanas.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 19 de agosto de 2026

gov.br
Documento assinado digitalmente
ADRIANA SALETE LOSS
Data: 16/09/2026 17:42:17-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª Dra Adriana Salete Loss - UFFS
Orientadora

gov.br
Documento assinado digitalmente
ZORAIA AGUIAR BITTENCOURT
Data: 16/09/2026 09:50:54-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Profª Dra Zoraia Aguiar Bittencourt - UFFS
Avaliadora

gov.br
Documento assinado digitalmente
JACQUELINE RAQUEL BIANCHI ENRICONE
Data: 19/09/2026 10:55:04-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof ª Dra Jaqueline Bianchi Enricone - URI
Avaliadora

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, primeiramente, por iluminar cada passo desta caminhada, por renovar minhas forças nos momentos em que o cansaço falava mais alto e por não me deixar desistir quando o caminho pareceu árduo demais. Foi na fé que encontrei o alento necessário para seguir.

À minha família, meu porto seguro em todos os sentidos. Ao meu marido, companheiro de vida e de escolhas, que esteve ao meu lado com paciência, cumplicidade e amor incondicional a sua presença foi meu suporte mais firme. À minha mãe, que, sem medir esforços, esteve presente nos cuidados do dia a dia, especialmente, na maternidade, tornando possível o que, sozinha, eu jamais conseguiria. Vocês são parte essencial desta conquista.

À minha pequena Cecília, razão de tudo e de tanto. Peço desculpas pelas ausências que esta jornada exigiu e agradeço pela generosidade que só os filhos sabem oferecer. Muitas páginas deste trabalho foram escritas com você nos meus braços e, por isso, de uma forma muito especial, elas também são suas.

Às minhas amigas Gisele e Angélica, que foram âncoras nos momentos de dúvida e de desânimo. Obrigada por não me deixarem desistir, por ouvirem as minhas inúmeras lamentações sem julgamento, por celebrarem comigo cada pequena conquista e por me lembrarem, sempre, do quanto eu era capaz. A amizade de vocês foi um presente ao longo deste percurso.

A duas psicólogas muito especiais, que, em momentos decisivos, deram-me o "empurrão" necessário para retomar o foco e a confiança em mim mesma, especialmente após os desafios da maternidade. O cuidado que vocês me ofereceram ensinou, na prática, o valor do que esta pesquisa busca defender: que cuidar de quem cuida faz toda a diferença.

À minha orientadora, professora Adriana, minha mais sincera e profunda gratidão. Sempre disponível, generosa com o seu tempo e com o seu saber, acompanhou cada etapa deste percurso com sensibilidade, rigor e afeto. As suas orientações, questionamentos e incentivos foram fundamentais para que este trabalho se tornasse o que é. Desejo que a sua trajetória continue sendo iluminada, pois você ilumina a de muitos.

Aos professores e professoras que aceitaram participar desta pesquisa, disponibilizando o seu tempo e compartilhando as suas experiências com tanta generosidade, vocês são a razão de ser deste estudo. Almejo que este trabalho possa, de alguma forma, dar voz ao que tantas vezes fica silenciado e contribuir para que a saúde de quem ensina seja cada vez mais cuidada e valorizada.

À Universidade Federal da Fronteira Sul e ao Programa de pós-graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas, pela oportunidade de formação e pelo ambiente acadêmico que acolheu esta pesquisa. Realizar um mestrado é um privilégio, eu agradeço a todos os professores que, direta ou indiretamente, contribuíram para esta formação.

Concluo este ciclo com o coração grato e com a certeza de que cada esforço valeu, que este trabalho seja apenas um começo de muitas perguntas, de muitas escutas e de muitos cuidados ainda por vir.

RESUMO

Esta dissertação investiga a saúde mental e emocional de professores de escolas públicas estaduais de Erechim/RS, pertencentes à 15ª Coordenadoria Regional de Educação (15ª CRE/RS). O problema de pesquisa que orienta o estudo é como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e vivenciam a sua saúde mental e emocional? O objetivo geral consistiu em identificar e analisar como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e lidam com a sua saúde mental e emocional. A pesquisa é de natureza quanti-qualitativa e de corte transversal, com coleta de dados realizada por meio de questionário on-line pelo aplicado via *Google Forms* com participação de 38 professores das 21 escolas estaduais de da Educação Básica de Erechim. O instrumento incluiu questões sociodemográficas e profissionais, questões sobre práticas de cuidado e percepção da própria saúde mental, e o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), instrumento validado pela Organização Mundial da Saúde para rastreamento de transtornos mentais comuns. A análise dos dados seguiu a abordagem descritivo-interpretativa, articulando análise estatística descritiva e interpretação qualitativa contextualizada. O perfil da amostra revelou predominância feminina (94,7%), faixa etária de 30 a 59 anos, alta qualificação acadêmica (81,6% com pós-graduação) e jornada de trabalho extensa: mais de 65% dos participantes dedicam 2 horas ou mais diariamente ao trabalho fora do horário contratual, e 60,5% relataram não conseguir descansar adequadamente nas últimas semanas. Os resultados do SRQ-20 evidenciaram expressivo sofrimento mental: 55,3% dos participantes obtiveram escore igual ou superior a 7 pontos (ponto de corte indicativo de sofrimento mental), com escore médio de 8,2. Os sintomas mais prevalentes foram tensão nervosa e preocupação (76,3%), cansaço fácil (60,5%), insônia (57,9%) e dificuldades para realizar atividades com satisfação (55,3%). Os fatores do ambiente escolar mais apontados como prejudiciais à saúde mental foram o excesso de carga de trabalho e a falta de reconhecimento profissional (65,8% cada), bem como os conflitos interpessoais (63,2%). No que se refere ao acesso ao cuidado, apenas 28,9% realizaram ou realizam psicoterapia, enquanto 44,7% fazem ou fizeram uso de medicamento psiquiátrico, revelando tendência à medicalização do sofrimento. As propostas de melhoria indicadas pelos participantes convergem em torno de três eixos: disponibilidade de psicólogo no ambiente escolar (65,8%), formação continuada em saúde mental (57,9%) e criação de espaços institucionais de escuta individual e coletiva. Os achados apontam para a necessidade urgente de políticas institucionais e públicas de promoção da saúde mental docente, com intervenções articuladas nas dimensões individual, coletiva e formativa, reforçando a

importância da Psicologia Escolar como campo estratégico para o cuidado integral de quem ensina.

Palavras-chave: saúde mental docente; saúde emocional; professores; escola pública; psicologia escolar.

ABSTRACT

This dissertation investigates the mental and emotional health of teachers from public state schools in Erechim, Rio Grande do Sul, Brazil, belonging to the 15th Regional Education Coordination (15th CRE/RS). The research problem guiding the study is: how do teachers from public state schools in Erechim, belonging to the 15th Regional Education Coordination/RS, perceive and experience their mental and emotional health? The general objective was to identify and analyze how teachers from public state schools in Erechim, belonging to the 15th Regional Education Coordination/RS, perceive and cope with their mental and emotional health. This is a quantitative-qualitative, cross-sectional study, with data collected through an online questionnaire administered via Google Forms, involving 38 teachers from the 21 state schools of Basic Education in Erechim. The instrument included sociodemographic and professional questions, questions regarding self-care practices and perceptions of one's own mental health, as well as the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20), an instrument validated by the World Health Organization for screening common mental disorders. Data analysis followed a descriptive-interpretative approach, combining descriptive statistical analysis with contextualized qualitative interpretation. The sample profile revealed a predominance of women (94.7%), an age range of 30 to 59 years, a high level of academic qualification (81.6% with postgraduate degrees), and an extensive workload: more than 65% of participants devote two or more hours per day to work outside their contracted working hours, and 60.5% reported being unable to rest adequately in recent weeks. The SRQ-20 results indicated significant psychological distress: 55.3% of participants obtained a score of 7 points or higher, which is the cutoff point indicative of psychological distress, with a mean score of 8.2. The most prevalent symptoms were nervous tension and worry (76.3%), easy fatigue (60.5%), insomnia (57.9%), and difficulties in carrying out activities with satisfaction (55.3%). The school environment factors most frequently identified as detrimental to mental health were excessive workload and lack of professional recognition (65.8% each), as well as interpersonal conflicts (63.2%). Regarding access to mental health care, only 28.9% of participants had undergone or were undergoing psychotherapy, whereas 44.7% had used or were using psychiatric medication, indicating a tendency toward the medicalization of psychological distress. The improvement strategies suggested by participants converged around three main areas: the availability of psychologists within the school environment (65.8%), continuing education in mental health (57.9%), and the creation of institutional spaces for individual and collective listening. The findings point to an urgent need for institutional and public policies aimed at promoting teachers' mental health, with coordinated interventions across individual, collective,

and educational dimensions, reinforcing the importance of School Psychology as a strategic field for the comprehensive care of those who teach.

Keywords: teachers' mental health; emotional health; teachers; public school; School Psychology.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Roda dos sentimentos de Willcox. 23

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Quadro para diferenciação dos conceitos 25
Quadro 2: Quadro sobre distorções cognitivas e suas definições. 27
Quadro 3: Quadro explicativo sobre transtornos e fatores relacionados 31
Quadro 4: Escolas Estaduais de Erechim da 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS ... 49
Quadro 5: Perfil sociodemográfico dos participantes 55
Quadro 6: Condições de trabalho e jornada extracontratual 60
Quadro 7: Resultados do SRQ-20 por item, organizados por frequência decrescente 62
Quadro 8: Práticas de cuidado com a saúde mental e emocional 65
Quadro 9: Acesso a recursos de saúde mental e autopercepção do impacto profissional 66
Quadro 10: Fatores do ambiente escolar que impactam a saúde mental e emocional 67
Quadro 11: Propostas de melhoria para o ambiente escolar 69

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CRE	Coordenadoria Regional de Educação
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais)
OMS	Organização Mundial de Saúde
UFFS	Universidade Federal da Fronteira Sul

SUMÁRIO

PALAVRAS INICIAIS 15
1 INTRODUÇÃO 18
2 SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL 22
2.1 SÍNDROME DE BURNOUT 31
3 CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES 35
3.1 IMPACTO DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DO PROFESSOR: INTERFERÊNCIAS NO TRABALHO PEDAGÓGICO 38
3.2 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DO PROFESSOR: O ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO E PEDAGÓGICO 39
4 PERCURSO METODOLÓGICO 45
4.1 NATUREZA, CONTEXTO E PROCEDIMENTO DA PESQUISA 45
4.2 ETAPAS DA PESQUISA 47
4.2.1 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA 47
4.2.2 PESQUISA DE CAMPO 48
4.3 CONTEXTO DA PESQUISA 49
4.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA A COLETA DE DADOS 51
4.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DO MATERIAL EMPÍRICO 52
5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS 55
5.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES 55
5.2 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOCENTE 60
5.3 SOFRIMENTO MENTAL: RESULTADOS DO SRQ-20 62
5.4 PRÁTICAS DE CUIDADO E PERCEPÇÃO DA PRÓPRIA SAÚDE 65
5.5 PERCEPÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR E FATORES DE IMPACTO NA SAÚDE MENTAL 67
5.6 PROPOSTAS DE MELHORIA PARA O AMBIENTE ESCOLAR 69
5.7 SÍNTESE ANALÍTICA: SAÚDE MENTAL DOCENTE NO CONTEXTO DA 15ª CRE/RS 72
6 CONCLUSÃO 74
REFERÊNCIAS 80
APÊNDICE A – DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DA INSTITUIÇÃO ENVOLVIDA 84
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO 85
APÊNCICE C – QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA 88

PALAVRAS INICIAIS

Antes de começar a leitura deste texto, quero convidá-lo acessar uma *playlist* especial por meio deste link: https://open.spotify.com/playlist/3Cq8ODpamkemRybcfPXj5j?si=X9Udn_x9Qy-58HkfkOKURw&pi=unYC8nIUSUmb7

Para ajudar à preparação para uma leitura mais tranquila e conectada, experimente uma breve técnica de respiração:

Respire: Inspire pelo nariz contando até 4, segure o ar por 4 segundos e depois expire lentamente pela boca, contando até 6. Repita isso algumas vezes.

Atenção na respiração: Feche os olhos por um momento e concentre-se apenas no som da sua respiração. Isso vai ajudar a acalmar a mente e criar um estado de atenção plena.

Agora, acredito que você esteja pronto(a) para ler este texto de forma mais tranquila e aberta.

Para entender o propósito desta pesquisa e o que me motivou[1] a explorar a Saúde Mental dos Professores, quero compartilhar um pouco da minha história com você.

A educação sempre fez parte das escolhas da minha vida. Entre os desafios de aprender e ensinar, perdi-me e reencontrei-me, sem nunca deixar de acreditar. Sempre quis conhecer e explorar o mundo, mas as raízes fixas em minha cidade faziam-me desejar ficar. Hoje, tenho a sensação de estar exatamente onde deveria estar.

Tudo começou na infância, quando era assídua e comprometida, mas sempre sentia medo de estar em falta. Dedicada, mas com receio de errar. Envolvida em atividades diversas, como inglês, ballet, artesanato e até com o grupo das idosas, eu queria experimentar e desafiar-me. Amava viajar e descobrir novos lugares, mas adorava sempre poder voltar para o meu ninho.

Quando a ideia de sair da cidade para estudar surgiu, a insegurança também apareceu. Mesmo assim, tomei coragem de seguir meu sonho e, quando alguém me perguntou se eu estava preparada para lidar com o que vinha pela frente, minha resposta foi clara: “Sim, enfrento mais essa jornada.”. Foi assim que iniciei o magistério em 2011. Por três anos, acordei cedo, enfrentei o transporte e, com o sonho de lecionar, persisti. A jornada trouxe mudanças, desafios, novas lugares e muitas pessoas. Naquele período, desafiei-me, tive medo, errei e quase desisti. Mas fui até o final.

[1] Optou-se, em alguns momentos, pelo uso da primeira pessoa do singular por se tratar da apresentação da trajetória pessoal e profissional da pesquisadora, considerando sua relação e aproximação com o tema investigado.

O estágio trouxe-me o título de professora, mas também me revelou dúvidas se essa seria mesmo a minha trajetória. Enfrentar 26 crianças e o desafio de alfabetizar não foi fácil, mas não desisti. E mesmo em meio a tanto medo, dentro de mim, a Fabi professora sempre continuou a existir.

Foi então que a Psicologia entrou na minha vida, guiada pela curiosidade e por experiências passadas. Mais uma vez, enfrentei desafios e, ao atender pacientes adultos, senti-me perdida e incapaz. Mas, no meio disso tudo, o espírito de empreender brilhou e a fotografia foi o que me ajudou. Por 8 anos, essa arte foi minha renda e meu escape em momentos de medo e incerteza.

Na graduação, apesar dos desafios, dediquei-me à Psicologia, mas enfrentei uma frustração logo no primeiro estágio. A área organizacional não me preenchia. Foi numa escola de educação infantil que reencontrei o meu caminho. Ali, a Fabi professora e a Fabi psicóloga começaram a unir-se e as peças, enfim, encaixaram-se.

Os atendimentos clínicos infantis começaram a fazer sentido para mim e, assim, fui moldando uma nova identidade. A Fabi professora, naquele tempo, era também a Fabi psicóloga, especializada em infantojuvenil e tudo isso me completava de verdade. Nunca imaginei que retornaria ao ambiente escolar, mas lá estava eu, em meio a professores, crianças, com demandas a lidar.

Com o retorno gradual das atividades presenciais após a pandemia, a saúde mental dos professores e alunos tornou-se uma prioridade e, assim, a ideia de avaliar o estado emocional dos professores da minha cidade transformou-se em pesquisa, algo que me inspirou profundamente. No presente, como Psicóloga Escolar, exerço a minha profissão com muito amor e dedicação.

Voltar para a escola onde fui aluna, mas como profissional, foi o encerramento de um ciclo. Ouvir professores, entender as suas demandas e desenvolver projetos com foco no trabalho emocional tornou-se minha missão. Nesse ambiente, eu cresci, como professora e psicóloga, sempre buscando cuidar de quem ensina, para que o futuro possa florescer.

Ano passado, desafiei-me novamente ao assumir a supervisão acadêmica. Ensinar trouxe-me outro olhar sobre a educação. Hoje, o meu objetivo é compartilhar o que aprendi e continuar crescendo na minha profissão.

Trabalhar com a saúde mental no ambiente escolar é algo pelo qual me sinto privilegiada. A Fabi professora e a Fabi psicóloga entrelaçam-se para oferecer um apoio integral àqueles que ensinam e aprendem. E, com esse propósito, continuo a dedicar-se, com a certeza de que posso fazer a diferença.

O meu objetivo de cuidar da saúde mental dos professores é para que também possamos cuidar do futuro da educação. Quero desenvolver mais pesquisas e práticas que fortaleçam a psicologia escolar, uma área que não é tão trabalhada, mas o fazendo sempre com o olhar atento para quem cuida de tantos, todos os dias.

Assim sendo, mais uma vez reencontro-me; a minha jornada alinha-se ao meu propósito de ensinar e transformar. Tenho uma certeza com qualificação da saúde mental, podemos transformar o mundo. É essa ideia que carregarei comigo. Precisamos cuidar de quem ensina, para ter uma educação genuína.

1 INTRODUÇÃO

Falar sobre saúde mental é falar sobre sujeitos e suas subjetividades. A saúde mental e emocional é uma dimensão particular de cada indivíduo, porém existe um parâmetro comum de bem-estar. Não podemos restringir a saúde mental apenas ao campo das doenças mentais, pois ela também envolve relações com áreas como neurociência, neurologia e psiquiatria, as quais contribuem para o processo de compreensão de aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais, realizando, assim, diagnósticos e tratamento para transtornos.

A temática desta pesquisa surge tanto da vivência pessoal quanto de sua relevância acadêmica. O trabalho na educação atravessa diferentes pontos de vista, envolvendo alunos, professores, funcionários e entre outros. Com a inserção na linha de pesquisa Educação, Culturas e Cidadanias Contemporâneas, do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas da UFFS – Erechim/RS, surge o interesse em investigar mais profundamente uma profissão que, no passado, a pesquisadora desistiu de seguir devido a demandas que comprometeram a saúde mental e emocional.

A atuação como psicóloga escolar há alguns anos, percebe-se o quanto as demandas e as pressões do ambiente educacional podem impactar negativamente o equilíbrio emocional. Os professores lidam, frequentemente, com sentimentos de medo, frustração e até mesmo de desistência, algo que a pesquisadora viveu durante o estágio no Ensino Médio Normal, quando decidiu não seguir nessa trajetória. Por isso, acredita ser fundamental abordar a saúde mental e emocional dos professores, especialmente nas escolas públicas.

Assim, esperamos que esta pesquisa contribua significativamente tanto para a área acadêmica quanto para sociedade em geral. No âmbito acadêmico, é possível ampliar esse tema, debatendo sobre a saúde mental dos professores a partir de aspectos interdisciplinares e pesquisas educacionais e psicológicas A partir dos dados coletados, será possível traçar estratégias para intervenções e políticas públicas que visem melhorar o ambiente escolar e promover o bem-estar dos docentes.

Importante salientar que esta dissertação está vinculada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), na Linha de Pesquisa Educação, Culturas e Cidadanias Contemporâneas. A natureza interdisciplinar deste programa, orienta e fundamenta as escolhas teóricas e metodológicas deste estudo, na medida em que a temática investigada: a saúde mental e emocional de professores de escolas públicas, não se esgota nos limites de uma única disciplina, mas exige o diálogo entre saberes que se complementam e se interpenetram. Nesse sentido, a pesquisa se filia, de forma articulada, a dois campos do conhecimento: a Psicologia e a Educação. Da

Psicologia, especialmente da Psicologia Clínica e da Psicologia Escolar, trazendo os referenciais teóricos e os instrumentos para a compreensão do sofrimento psíquico, dos processos de adoecimento e das possibilidades de cuidado. Da Educação, derivam as categorias de análise do trabalho docente, da profissionalização, das condições institucionais de ensino e das relações que se estabelecem no interior da escola pública. É na interseção entre esses dois campos que esta pesquisa encontra sua especificidade e sua contribuição: ao compreender o professor não apenas como sujeito pedagógico, mas com a subjetividade que se insere em um contexto institucional e social que o afeta profundamente, busca-se produzir conhecimento que seja, ao mesmo tempo, teoricamente rigoroso e comprometido com a transformação da realidade investigada.

Ao longo do texto, trazemos pesquisas que já mostram que a saúde mental dos professores influencia direta e indiretamente no processo de ensino e aprendizagem, tornando, assim, urgente ampliar esse campo de estudo e ter maiores informações sobre como isso pode ocorrer. A partir dessas informações, também será possível conscientizar a comunidade em geral sobre a sobrecarga que está instaurada sobre os professores e o quanto todos os aspectos emocionais e mentais vão influenciar na qualidade de ensino. Dessa forma, frisamos, mais uma vez, a importância do cuidado da saúde mental, do suporte psicológico e da melhoria das condições de trabalho, desenvolvendo estratégias de bem-estar.

O problema que esta pesquisa quer investigar é: como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e vivenciam a sua saúde mental e emocional? Esse pode ser um problema que precisa ser compreendido a fim de haver mediações, individuais ou coletivas, que auxiliem professores, considerando-os sob aspectos mentais e emocionais, nos âmbitos pessoal, profissional e social.

Para entender melhor a questão e pensar na compreensão do problema, o objetivo geral da pesquisa é identificar e analisar como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e lidam com a sua saúde mental e emocional. Ligados a esse objetivo geral, os objetivos específicos são: a) identificar e compreender as condições de saúde mental e emocional dos professores; b) identificar e analisar os fatores que prejudicam a saúde mental e emocional de professores e c) analisar as possibilidades de apoio psicológico disponíveis para o acompanhamento psicológico dos professores no ambiente escolar.

Para isso, professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, vão responder um questionário, por meio do *Google*

Forms, que foi enviado via e-mail para cada escola que faz parte dessa coordenadoria. Cada escola também foi informada dos objetivos e da justificativa do estudo.

Esta pesquisa vai caracterizar-se como quanti-quali, por apresentar elementos quantitativos quanto qualitativos. No aspecto quantitativo, buscamos trabalhar com amostras representativas da população, podendo serem utilizados instrumentos padronizados, como questionários, a fim de obter dados a serem analisados estatisticamente e trazer uma perspectiva do objeto investigado (Utsumi; Cazorla *et al*., 2007; GIL, 2002). Da mesma forma, os aspectos qualitativos vão trazer profundidade e compreensão dos fenômenos, por intermédio da exploração dos significados, percepções e experiências dos participantes (Creswell, 2010; Amado, 2014).

Assim, os dados, que vão ser coletados com o questionário, serão analisados a partir de uma análise descritivo-interpretativa, uma abordagem qualitativa voltada a compreender em profundidade o fenômeno estudado. A análise descritivo-interpretativa busca identificar temas e padrões a partir das percepções dos participantes, produzindo uma descrição detalhada que favorece um entendimento mais amplo da realidade investigada. Diferente de métodos que visam explicar relações de causa e efeito, ela procura mapear características e sentidos, construindo conhecimento por meio de um processo contínuo de interpretação. Inspirada em tradições como a Fenomenologia, a Etnografia e a Teoria Fundamentada nos Dados (Thorne, 2016; Teodoro *et al.,* 2018), essa análise permitirá interpretar os resultados de modo contextualizado, servindo como base para pensar estratégias de apoio psicológico, acompanhamento e formação de professores.

Por último, é fundamental afirmar que as escolas devem adotar políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental dos professores, como a criação de espaços de escuta e acolhimento e iniciativas focadas na redução do estresse. Essas ações têm o potencial de fortalecer o bem-estar dos educadores, favorecendo um ambiente escolar mais saudável e produtivo. Acreditamos que esta pesquisa poderá auxiliar no desenvolvimento de novas ideias e estratégias que atendam às necessidades reais dos professores.

A seguir, o texto está organizado em seis capítulos, a fim de estruturar o percurso de leitura. Inicialmente, encontra-se esta introdução, na qual é apresentada a trajetória pessoal e profissional da pesquisadora, para contextualizar o tema, também apresentando o tema e o problema da pesquisa, os objetivos gerais e específicos e a descrição da abordagem metodológica utilizada. O segundo capítulo, “Saúde mental e emocional”, tem como objetivo trazer o referencial teórico sobre os conceitos de saúde mental e emocional, com dimensões que

perpassam a experiencia subjetiva do professor, destacando a importância do entendimento sobre emoções e as implicações da Síndrome de Burnout de forma clínica e laboral.

O terceiro capítulo, intitulado “contextualização sobre a saúde mental dos professores", debate o adoecimento docente, por meio de informações sobre os impactos na saúde mental e emocional no aspecto pedagógico, assim como as possibilidades do acompanhamento psicológico e a importância da formação continuada.

O quarto capítulo, “percurso metodológico”, enfoca a escolha e o procedimento da pesquisa, sobre ser quanti-qualitativa, as etapas de coleta de dados, o contexto e os participantes, os instrumentos utilizados, com destaque para o SRQ-20, e os procedimentos de análise do material empírico.

O quinto capítulo, “apresentação e análise dos dados”, destina-se a apresentar o centro da análise. Neste sentido, apresenta e discute os dados coletados e, assim, descrevendo o perfil dos participantes, as condições de trabalho docente, os indicadores de sofrimento mental, as práticas de cuidado, a percepção do ambiente escolar, as propostas de melhoria e uma análise integradora.

Por fim, o sexto capítulo, “conclusão”, busca retomar os objetivos da pesquisa e responde a cada um deles com base nos resultados encontrados, apresenta as contribuições do estudo para os campos da Psicologia e da Educação, discute as implicações práticas dos achados, aponta as limitações da pesquisa e sugere perspectivas para investigações futuras.

2 SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

"A saúde mental é um direito, não um privilégio." (Franco Basaglia, 1968)

No dia a dia escolar, professores e alunos vão vivenciar uma diversidade de emoções que podem, em muitos momentos, ser contraditórias e é possível dizer que o clima emocional da sala de aula influencia diretamente as práticas pedagógicas, afetando tanto o ensino quanto a aprendizagem (Day, 2004). Dessa forma, precisamos pensar a particularidade da relação entre saúde mental e o papel de docência, levando em conta as tensões próprias que professores encontram em seu ofício.

O papel do professor em sala de aula é amplo e complexo. Ele precisa ensinar, transmitir o conhecimento, pensar em metodologias, trabalhar com diferentes realidades de ensino dentro da mesma sala de aula e, ao mesmo tempo, precisa ouvir, estar atento, ser cuidador, "dar colo" e atenção aos seus alunos. Além disso, segundo Day (2004), os professores acabam depositando a sua identidade pessoal e profissional no ambiente de trabalho, pois a escola é um dos principais espaços de construção da autoestima e da satisfação nas diferentes esferas de suas vidas.

Dentro desse aspecto, é importante salientar o quanto os professores precisam estar bem mentalmente e emocionalmente para dar conta das demandas diárias no ambiente escolar. É devido a essa relação entre o bem-estar emocional e o enfrentamento dos desafios diários que se tornam essenciais a atenção com e o cuidado da saúde mental dos professores, visto que esse aspecto pode impactar diretamente no ambiente escolar e no desenvolvimento dos alunos. Sendo inevitável que professores experimentem emoções intensas em seu trabalho, torna-se necessário que tenhamos consciência das tensões geradas na gestão dessas emoções e como elas vão se relacionar com a preservação da saúde mental e com o prazer em ensinar (Day, 2004).

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um aspecto que vai além do sentir individual, sendo considerada a forma como cada indivíduo consegue agir diante dos desafios diários e auxiliar a comunidade em que está inserido, considerando o bem-estar como ponto principal para desenvolver-se. Porém, precisamos entender que muitos aspectos podem influenciar esse processo, como o ambiente, a cultura, as questões sociais e entre outros.

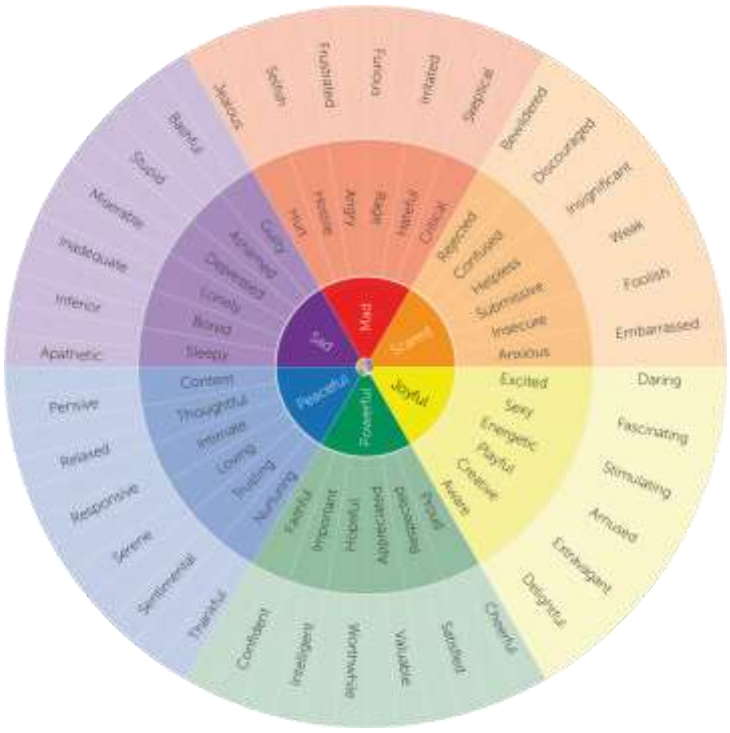
Falar sobre saúde emocional é falar sobre as nossas emoções. Conforme Smith (2022), não se deve lidar com as emoções como se elas fossem inimigas ou amigas, pois elas são

tentativas de o cérebro dar sentido ao mundo e às situações vividas, sendo uma relação entre sensações, corpo, respiração, hormônios e função imunológica.

Segundo Mendes e Greenberg (2022), as emoções vão se construindo, conforme o desenrolar das experiências de vida dos sujeitos; por exemplo, o medo vai estar presente em todos indivíduos quando se sentem desprotegidos ou em perigo, porém, quando está atrelado a uma experiência de vida negativa, ele torna-se mais difícil de controlar. Day (2004) ainda salienta que as emoções são importantes para o ensino e a aprendizagem, pois, por meio delas, estabelecemos a percepção de mundo, compreendendo relações e definindo lugares na sociedade. Todos sentem emoções boas ou ruins, contudo, precisamos entendê-las, aceitá-las, para que, assim, possam auxiliar no processo de autoconhecimento.

Considerando que, para poder nomear as emoções, é necessário ter um vocabulário emocional, podemos, segundo Smith (2022), utilizar a Roda dos Sentimentos de Willcox (1982). O objetivo dessa ferramenta é organizar as emoções de uma forma visual, agrupando, por setores, sentimentos em categorias amplas. Assim, a Roda dos Sentimentos torna-se uma forma acessível de nomear e entender emoções. O que é essencial, pois, como mencionado por Willcox (1982), "você não pode curar aquilo que não pode sentir." O primeiro passo para melhoria e entendimento da saúde emocional é permitir, então, olhar para as emoções:

Figura 1: Roda dos sentimentos de Willcox.



Fonte: Willcox (1982).

A saúde emocional, relacionada ao controle e ao manejo de nossas emoções, está atrelada à saúde mental, sendo que as nossas emoções são importantes para nossa sobrevivência. Casassus (2009) explica que a capacidade emocional é essencial para adaptarmo-nos interna e externamente, tendo feito parte de nosso processo de evolução enquanto espécie. Essa capacidade de identificar e manejar emoções é uma competência que está ligada às habilidades de:

> Identificar as próprias emoções e as emoções alheias;
> Expressar corretamente as próprias emoções e ajudar os outros a fazerem o mesmo;
> Compreender suas próprias emoções e as emoções alheias;
> Gerir suas próprias emoções e adaptar-se às emoções do outro;
> Utilizar suas emoções e as habilidades próprias da inteligência emocional nas diferentes esferas de atividade, especialmente para se comunicar bem, tomar boas decisões, administrar com êxito suas prioridades, motivar-se e motivar os outros, possuir boas relações pessoais etc (Chabot; Chabot, 2005, p. 98).

De acordo com Freire *et al.* (2011), nos últimos anos, pesquisadores e educadores têm demonstrado mais interesse pelas emoções e sentimentos no contexto escolar, como resposta às críticas a uma abordagem educacional dominante que, historicamente, privilegiou a razão em detrimento dos afetos. Essa separação entre as dimensões cognitiva e afetiva reduziu a complexidade das relações humanas, restringindo tanto alunos quanto professores aos papéis institucionais que lhes eram atribuídos.

Esses estudos têm buscado compreender como as emoções e os sentimentos influenciam a interação entre professores, alunos e outros agentes do processo educativo. Emoções são sistemas complexos, formados por componentes biológicos, psicológicos e comportamentais, que permitem ao indivíduo reagir às situações cotidianas. Segundo Damásio (1999), as emoções desempenham um papel fundamental na regulação do funcionamento corporal e psíquico, impactando o desenvolvimento tanto de crianças quanto de adultos.

Também podemos usar o termo inteligência emocional para entender a questão de uma forma mais ampla. Essa noção aponta para as capacidades de reconhecer, compreender, regular e utilizar as emoções de forma assertiva. Essa habilidade é essencial não apenas para o equilíbrio emocional individual, mas também para a qualidade das interações no ambiente escolar.

Shinyashiki (2023) traz a ideia de que as emoções são como fios invisíveis que vão dar sentido aos nossos comportamentos, impulsionando-nos e fazendo-nos agir e expressar. Por isso, não devem ser reprimidas; é necessário compreendê-las e expressá-las de forma adequada. Assim, é possível acolher as emoções e encontrar uma conexão genuína com nós mesmos,

transformando essa acolhida em processo de autoconhecimento, tendo abertura para sentir e entender a si mesmo.

Para melhor compreender esses conceitos e diferenciar os aspectos da saúde mental e da saúde emocional, segue o quadro ilustrativo na sequência:

Quadro 1: Quadro para diferenciação dos conceitos

Saúde Mental	Saúde Emocional
Sensação de bem-estar nos aspectos psicológicos e sociais.	Habilidade na nomeação, expressão e regulação das emoções.
Capacidade de lidar com situações difíceis.	Capacidade de expressar adequadamente a emoção.
Aspectos cognitivos, comportamentais e sociais.	Aspectos emocionais e sentimentais
Necessário para rendimento e produtividade.	Necessário para equilíbrio emocional.
Cultura, ambiente, fatores sociais e econômicos.	Experiências de vida, autoconhecimento e vocabulário emocional.

Fonte: Elaborado pela autora a partir de OMS (2023); Smith (2022); Casassus (2009); Chabot & Chabot (2005); Day (2004); Shinyashiki (2023).

Portanto, tanto a saúde mental quanto a saúde emocional interdependem, em alguns de seus aspectos, do sentimento de bem-estar. É necessário que haja um equilibro entre os diferentes apontamentos anteriores para que exista qualidade de vida. As emoções vão influenciar nos aspectos cognitivos e sociais e a saúde mental será importante para o manejo dessas emoções. As pessoas que conseguem estabelecer boas condições de saúde emocional, conseguindo nomear e manter regulada as suas emoções, vão conseguir lidar melhor com situações difíceis. Nesse contexto, entendemos que a capacidade de regular uma emoção é a capacidade de senti-la, expressá-la, mas em dose adequada; vivê-la sem excesso que cause sofrimento ou prejuízo.

É importante entender que o comprometimento emocional torna a aprendizagem um processo mais significativo com um ensino de maior qualidade. Mas, aqui, salienta-se a importância de os professores terem uma identidade definida, compreendendo a si mesmos e as influências dessa identidade na prática pedagógica. Tornando-os mais autênticos e apaixonados pela profissão (Day, 2004).

Neste aspecto, a inteligência emocional, segundo Shinyashiki (2003), envolve o autoconhecimento e a compreensão das próprias emoções. Saber reconhecê-las e utilizá-las de maneira favorável permite assumir com responsabilidade os diversos papéis que desempenhamos em nossas vidas. No âmbito profissional docente, levando em conta como as demandas escolares podem causar esgotamento mental e físico, percebemos como os aspectos sobre saúde mental e emocional listados são imprescindíveis para que professores e alunos possam viver de maneira harmoniosa, capacitando os docentes a lidarem de maneira positiva com as situações conflituosas que enfrentam na escola e na sala de aula.

Além disso, as emoções vão causar impacto significativo na cognição, afetando diretamente os pensamentos e ações. Os professores, no seu contexto profissional, lidam com fatores pessoais, como as suas experiências de vida e crenças, assim como interações sociais que desencadeiam diversas emoções. Tudo isso afeta a forma como percebem o mundo e, por consequência, como irão agir e relacionar-se com os alunos e ambientes escolares (Shinyashiki, 2023).

Assim, a forma como enxergamos o mundo e reagimos diante das situações, afetados pelas nossas emoções e pensamentos, podem interferir em nossa vida profissional e desenvolver uma série de problemas que afetam o bem-estar. Como psicóloga, trabalho[2] com a abordagem Cognitivo Comportamental, a qual salienta a importância de entendermos as nossas emoções e os pensamentos para que possamos lidar com as nossas ações. Porém, muitas vezes, como Shinyashiki (2023) destaca, não enxergamos o mundo como ele realmente é. Os nossos pensamentos criam filtros com nossas convicções e percepções. No contexto educacional, os professores carregam suas crenças e experiências para a sala de aula, muitas vezes, de forma inconsciente. Compreender esse funcionamento é crucial, pois essas convicções afetam as relações interpessoais, as dinâmicas de ensino e o processo de aprendizagem dos alunos.

A forma de pensar e interpretar os fatos que acontecem está intimamente ligada às nossas emoções e pensamentos. Por isso, muitas vezes, as nossas impressões sobre a vida vão ocorrer de forma distorcida, isto é, de uma forma errônea em relação à realidade. Todos vão ter essa dificuldade, o que varia é a forma como cada indivíduo lida com esses pensamentos e distorções cognitivas. Segundo Oliveira (2016), as distorções cognitivas mais comuns são:

[2] Optou-se, em alguns momentos, pelo uso da primeira pessoa do singular por se tratar da apresentação da trajetória pessoal e profissional da pesquisadora, considerando sua relação e aproximação com o tema investigado.

Quadro 2: Quadro sobre distorções cognitivas e suas definições.

Distorção cognitiva	Definição
Pensamento dicotômico (pensamento do tipo tudo ou nada)	A pessoa vê a situação somente em termos "uma coisa ou outra", sem nuances ou flexibilidade.
Catastrofização ou previsão do futuro	A pessoa acredita que tudo dará errado, prendendo a sua atenção somente no negativo.
Minimizando o positivo	Desvaloriza ações, experiências e acontecimentos positivos, não se sentindo merecedora.
Raciocínio emocional	A pessoa deixa-se guiar pelas suas emoções, levando em consideração somente o que está sentindo.
Rotulação	A pessoa nomeia dando rótulos negativos a si e aos outros.
Ampliação/minimização	A pessoa aumenta os aspectos negativos e diminui os positivos em si e nos outros.
Filtro mental	A pessoa foca em um ou poucos detalhes e não observa o todo.
Interpretação mental	Acha que sabe o que os outros estão pensando ou querem, sem realmente entender a situação.
Supergeneralização	Com foco em situações negativas, propaga um padrão de "nunca", "sempre", "jamais" etc.
Personalização	Acredita que o que os outros fazem é direcionado a si, sem considerar as circunstâncias.
Acredita que "deveria"	Reforça em si mesmo termos de "deveria" ser de tal forma e não da forma que são, ou "devia", "devo de".

Conclusões precipitadas	Sem evidências acredita e tem conclusões precipitadas.
Culpar	A pessoa culpa-se ou culpa os outros pelos seus sentimentos, experiências, deixando de considerar variáveis.
E se?	A pessoa passa muito tempo se questionando "e se acontecer alguma coisa?"
Comparações injustas	A pessoa está sempre se comparando com algo ou alguém colocando-se em desvantagem.

Fonte: Oliveira (2016).

Entendemos, assim, que, além de emoções e pensamentos, existem demandas internas e externas que podem afetar negativamente os sujeitos e que vão ocasionar desequilíbrio emocional e mental, afetando o bem-estar e o desenvolvimento pessoal. Para olhar para a saúde mental e emocional, é necessário olhar para todos esses conceitos. Além disso, existirão situações individuais que afetarão negativamente cada pessoa de forma diferente.

Além de existir um comportamento desafiador dos alunos que traz tensão aos professores, os sentimentos negativos podem surgir, como frustração, raiva, estresse, ansiedade, culpa, tristeza, vergonha, etc. Esses sentimentos intensificam-se devido ao cansaço, à complexidade do trabalho e a não conseguir alcançar expectativas ou metas estabelecidas (Day, 2004).

A sobrecarga laboral é um dos principais fatores que contribuem para o adoecimento físico e mental dos trabalhadores. Segundo Lima *et al.* (2023), o fator de ter uma alta demanda de tarefas junto com pressões organizacionais e uma gestão inflexiva, aumenta o impacto negativo nos profissionais. Aqui, é possível pontuar que o excesso de trabalho pode desencadear doenças ocupacionais, como a síndrome de Burnout, transtornos de ansiedade, estresse crônico e doenças cardiovasculares. As exigências excessivas, os aumentos de carga horária e até mesmo o avanço da globalização vêm contribuindo com a sobrecarga laboral e, desse modo, elevando o risco de problemas de saúde.

É notável que diferentes profissionais têm mudado as suas rotinas e intensificado o tempo de trabalho, tendo jornadas superiores a 12 horas diárias. Os professores também se encaixam nesse público, sendo que alguns trabalham 60 horas semanais, ministrando aulas no

turno da manhã, da tarde e da noite. Os que talvez só trabalhem 40 horas acabam se envolvendo em outras atividades e/ou levando trabalho para casa.

De acordo com Lima *et al.* (2023), a sobrecarga compromete a vida social e emocional dos trabalhadores, o que poderá levar à exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, fatores característicos da Burnout. Isso vai além do prejuízo do bem-estar, interferindo na integridade psicológica e física.

Devido à sobrecarga de trabalho, o estresse é um fator desencadeante de reações fisiológicas e psicológicas, especialmente quando o sujeito é exposto a demandas excessivas. Assim posto, o estresse manifesta-se como um mecanismo de enfrentamento a emoções negativas que podem surgir, como raiva e tristeza, mas, quando elevado, pode trazer prejuízos à saúde (Lima *et al.*, 2023).

Lima *et al.* (2023) ainda salientam que, quando o sujeito é exposto a esses fatores estressores, ele tem uma elevação nos níveis de cortisol, o que pode desencadear transtornos psicossomáticos, ansiedade, distúrbios gastrointestinais, entre outros. Sendo assim, é possível dizer que, às vezes, os primeiros sintomas de estresse e sobrecarga de trabalho vão aparecer fisicamente, com mudanças corporais, após o sujeito começar a perceber mudanças emocionais e isso se relaciona com o desenvolvimento de sintomas psicossomáticos. Estes, como Lima et al. (2023) apontam, são condições médicas que não têm origem orgânica, mas psicológica.

Ao longo dos anos, tem se tornado cada vez mais comum encontrar trabalhadores que sofrem os efeitos do estresse ao longo do expediente, já que a maior parte do seu tempo é dedicada ao trabalho (Lima *et al.*, 2023). A alta demanda de trabalho precisa ser desenvolvida de uma forma que não traga prejuízos à saúde e isso pode ser propiciado, principalmente, por um ambiente que ofereça as condições necessárias de trabalho. Por mais que o professor precise estar em sala e dar conta das demandas, as escolas precisam pensar em criar esse ambiente que consiga acolher as suas necessidades emocionais.

Existem diferentes fatores associados ao desequilíbrio emocional e mental, como eventos traumáticos devido a perdas ou situações de risco. O estilo de vida que cada pessoa leva também está diretamente relacionado com esse desequilíbrio, como na organização da rotina, tempo e qualidade do sono, alimentação adequada, prática de atividades físicas e até mesmo uso de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas. Algumas pessoas não têm um suporte para lidar com esse desequilíbrio, como uma rede de apoio para momentos difíceis, o que pode causar sentimentos negativos. O ambiente em que a pessoa está inserida, seja ele em casa ou no trabalho, e que apresenta relações conflituosas e traz dificuldade no vínculo com os demais, também causará desequilíbrio emocional e mental.

Os transtornos mentais podem ser desencadeados devido a muitas circunstâncias já citadas anteriormente, mas um fator importante é o biológico, pois existe uma predisposição genética presente em cada ser humano, o que pode ser um fator chave desencadeante de transtornos e/ou aspectos emocionais.

Um dos transtornos mais comuns relacionados ao desequilíbrio emocional e mental é a Ansiedade Generalizada, que, de acordo com o DSM-5 (2014), é caracterizada por:

> A. Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades.
> B. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação.
> C. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas:
> 1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele.
> 2. Fatigabilidade.
> 3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de "branco" na mente.
> 4. Irritabilidade.
> 5. Tensão muscular.
> 6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).
> D. A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

Outro transtorno que pode estar associado é os de quadros depressivos, em que o Transtorno Depressivo Maior é a condição mais comum desse grupo de transtornos. Segundo o DSM-5 (2014), pessoas com esse transtorno têm episódios com alteração nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, por, pelo menos, duas semanas de duração.

Ademais, é importante pontuar a presença do Transtorno Obsessivo-Compulsivo, o qual, segundo DSM-5 (2014), ocorre quando existem obsessões em forma de imagens, pensamento e impulsos de forma persistente que acontecem de maneira indesejada e intrusiva; também ocorre quando há as compulsões em que o indivíduo não controla a vontade de realizar um comportamento repetitivo ou um ato mental em resposta a uma obsessão.

Já o Transtorno de Estresse Pós-Traumático, igualmente, pode ser um desencadeante de desequilíbrio emocional, que pode desenvolver-se até mesmo devido às situações vivenciadas pelo professor em sala de aula. Segundo o DSM-5 (2014), caracteriza-se por:

> A. Exposição a episódio concreto ou ameaça de morte, lesão grave ou violência sexual.
> B. Presença de um (ou mais) dos seguintes sintomas intrusivos associados ao evento traumático, começando depois de sua ocorrência: Lembranças intrusivas, sonhos angustiantes, reações dissociativas, sofrimento psicológico intenso ou prolongado, reações fisiológicas intensas.
> C. Evitação persistente de estímulos associados ao evento traumático, começando após a ocorrência do evento.
> D. Alterações negativas em cognições e no humor associadas ao evento traumático começando ou piorando depois da ocorrência de tal evento.
> E. Alterações marcantes na excitação e na reatividade associadas ao evento traumático, começando ou piorando após o evento.

> F. A perturbação (Critérios B, C, D e E) dura mais de um mês.
> G. A perturbação causa sofrimento clinicamente significativo e prejuízo social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
> H. A perturbação não se deve aos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., medicamento, álcool) ou a outra condição médica.

Percebemos, assim, que existem diferentes fatores e situações que estão relacionadas ao desequilíbrio mental e emocional, sendo que esses fatores correlacionam-se aos critérios diagnósticos de algumas doenças e transtornos especificados pelo DSM-V. Segue um quadro para tornar essa explicação mais visual e fazer essa relação entre os fatores, os sintomas e as doenças relacionadas.

Quadro 3: Quadro explicativo sobre transtornos e fatores relacionados

Fator de desequilíbrio	Sintomas	Doença relacionado
Sobrecarga de trabalho	Estresse, sensação de incapacidade	Burnout, ansiedade
Falta de suporte	Isolamento, baixa autoestima	Transtorno depressivo e/ou ansioso
Falta de qualidade de vida	Cansaço, irritabilidade	Transtorno depressivo e/ou ansioso
Ambiente prejudicial	Conflitos interpessoais, desvalorização	Transtorno depressivo e/ou obsessivos-compulsivos
Evento traumático	Medo, insegurança, isolamento	Transtorno de Estresse Pós-traumático

Fonte: Elaborado pela autora a partir de Lima et al. (2023); DSM-5 (2014); Oliveira (2016); Shinyashiki (2023); Pimentel (2015)

Existem inúmeros fatores e transtornos que podem estar associados ao desequilíbrio emocional e mental, como mencionado. A Síndrome de Burnout é desencadeada, principalmente, pelo ambiente de trabalho, devido às condições vivenciadas no ambiente profissional que podem trazer impactos significativos na vida dos sujeitos, gerando um estresse prolongado.

2.1 SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo a Revista Proteção (2022), a OMS reconheceu a síndrome de Burnout como uma doença ocupacional a partir de sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças

(CID-11). Desde 1º de janeiro de 2022, essa condição, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, garante aos trabalhadores os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários aplicáveis às demais doenças relacionadas ao trabalho.

De acordo com a OMS (2019), a Burnout é definida como uma síndrome resultante de estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi adequadamente gerido. Essa condição manifesta-se em três dimensões principais: a) sensação de exaustão ou falta de energia; b) aumento da distância emocional ou sentimentos de negatividade e c) cinismo em relação ao trabalho, além de uma percepção de ineficácia e falta de realização pessoal. Vale destacar que a Burnout é estritamente relacionado ao ambiente profissional e não deve ser utilizado para descrever situações de outras áreas da vida.

A Burnout expressa-se em esgotamento, estresse, cansaço físico e mental, podendo, segundo Pimentel (2015), chamar-se "síndrome do esgotamento mental". Trata-se de um problema multifacetado e que traz impactos negativos para além da área profissional, acarretando dificuldades também na vida pessoal e social.

Conforme Berlim, Martins e Alves (2006), Burnout é a definição para problemas que acometem os trabalhadores com profissões de alto risco, sendo influenciada pelo contato direto e excessivo com o perigo, causando uma tensão emocional. No trabalho, deveria gerar bem-estar, prazer e satisfação e não causar desprazer ou descontentamento.

O plano de fundo desse sofrimento psíquico é marcado por uma lógica de trabalho capitalista que impõe regras e funcionamentos que menosprezam as capacidades e os limites individuais. Mesmo que não possamos simplesmente limitar ao Burnout a ser efeito dessa lógica, com certeza, ela colabora para ampliar os conflitos e os sintomas dessa síndrome. Além disso, Pimentel (2015), aponta que, em achados sobre a Burnout, existe uma série de sintomas associados desde irritabilidade, desmotivação e isolamento social até sintomas físicos, como dores crônicas, insônia e hipertensão.

Para Lima *et al.* (2023), a síndrome de Burnout causa exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Segundo os mesmos autores, essa síndrome produz sentimentos de incompetência, falta de motivação, frustração, entre outros, o que pode comprometer a saúde do sujeito.

Estudos apontam que as condições do ambiente de trabalho e a sua organização contribuem significativamente para o adoecimento dos professores. Facci *et al.* (2017) destacam que 85,7% dos trabalhos analisados em sua pesquisa identificam essa relação, sendo que, metade deles, discorre especificamente sobre o adoecimento psíquico dos docentes, com foco na síndrome de Burnout. Essas análises incluem desde pesquisas bibliográficas até estudos

de campo e experimentais, evidenciando o impacto significativo dessa síndrome na saúde mental dos professores.

De acordo com Neta *et al* (2020), os primeiros estudos sobre Burnout exploraram as emoções e a forma de lidar com elas. Essas investigações estavam concentradas, particularmente, em profissionais que lidam diretamente com alta carga emocional, como, por exemplo, educadores, profissionais da saúde e de setores sociais. Fica, assim, demonstrado que tais profissões exigem constante interação com o meio e contato direto com outras pessoas, tornando esses trabalhadores mais suscetíveis ao desenvolvimento de sintomas e ao diagnóstico de Burnout.

Já Pimentel (2015), por meio de um levantamento de materiais, relata que o conceito de Burnout surgiu em meados do século XX. Ele também destaca que o sofrimento laboral está ligado ao estresse devido às suas multifaces e que pode tornar-se desencadeante de prejuízos físicos e mentais. Desde o início dos estudos sobre o tema, percebemos que a Burnout não é o causador somente de problemas para saúde mental, pois, normalmente, ele afeta todas as dimensões do sujeito.

A Burnout foi considerada, em 1970, como estado de exaustão física e mental que compromete as habilidades do sujeito em lidar com diferentes situações. “No geral trata-se de um estado de esgotamento físico e mental que incapacita o indivíduo a fazer frente às demandas do ambiente de trabalho.” (Pimentel, 2015, p. 11).

Assim posto, isso fará surgir sentimentos de ineficácia e desvalorização que estão relacionados tanto ao Burnout quanto aos fatores motivacionais no ambiente de trabalho, o que o torna uma consequência direta da satisfação com o ambiente inserido. Esses aspectos trazem prejuízos para além do individual, produzindo prejuízo organizacional, com a diminuição da produtividade do trabalhador, o aumento do absenteísmo e a necessidade de afastamento médico (Lima *et al.,* 2023).

Assim, Lima *et al.* (2023) sugerem que, para diminuir o impacto e os prejuízos pessoais e de desempenho no trabalho, devem haver estratégias para desenvolver um ambiente equilibrado, onde, em meio à carga de trabalho, exista incentivo ao bem-estar de cada sujeito, o que não apenas auxiliará na saúde mental e física, mas na melhoria da eficiência e dos resultados.

Pimental (2015) salienta ainda que devemos entender o fato de que a vida profissional terá um papel e um valor diferente para a subjetividade de cada trabalhador. Quando o trabalho traz a realização pessoal, provavelmente, ele se tornará positivo para saúde mental e/ou

emocional, porém, quando passa os limites de casa, podem começar a surgir sintomas da Síndrome de Burnout.

Como salientam Lima *et al.* (2023), é necessário desenvolver um ambiente de trabalho saudável que esteja alinhado com estratégias eficazes que possam auxiliar e proporcionar motivação e engajamento aos trabalhadores. Também devemos levar em conta a importância do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Cada sujeito é um ser humano que pode falhar e que tem dificuldade com desafios, sendo necessário que exista um ambiente humanizado e eficiente para que cada profissional possa desenvolver-se.

Dessa forma, é importante aprofundar a discussão sobre a saúde mental dos professores, visto que todas as características mencionadas anteriormente têm um impacto significativo na qualidade de vida de cada sujeito. As exigências e o desgaste mental e emocional da profissão tornam-se essenciais para atenção à saúde mental dos professores, buscando entender a necessidade de medidas preventivas e suporte adequado.

3 CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

De acordo com Shinyashiki (2023), estudos sinalizam que 72% dos professores tiveram a sua saúde mental comprometida durante a pandemia, manifestando sintomas como ansiedade, depressão e estresse. Além disso, 34,6% precisaram afastar-se de suas atividades profissionais devido a esses impactos, o que afetou tanto a sua qualidade de vida quanto o processo educativo.

Percebemos a importância da socialização na profissão docente e a contextualização da atividade de ensinar. Além disso, o saber do professor não se limita a ser apenas uma ferramenta no trabalho, mas traz consigo as marcas de sua vivência profissional, sendo produzido e modelado por meio do trabalho. Esse entendimento aponta para um trabalho multidimensional que envolve tanto a identidade pessoal quanto profissional do professor (Tardif, 2014).

Ao falar sobre o adoecimento dos professores, Duarte (2020) traz a ideia que esse é um fenômeno multifacetado que envolve tanto fatores objetivos quanto subjetivos, tornando-se um tema desafiador para análise, devido a existência de vários aspectos que contribuem para essa situação. Os aspectos estão relacionados às práticas autoritárias nas relações entre gestores escolares e docentes, aos contratos de trabalho instáveis, à exposição à violência no ambiente escolar e à ausência de mecanismos eficazes para lidar com conflitos com alunos e pais. Soma-se a isso a desvalorização social da profissão e os ataques a iniciativas de organização sindical, tanto nas redes públicas quanto privadas, que dificultam a luta por melhorias. Esses fatores demonstram a complexidade que caracteriza o adoecimento docente.

Tardif (2014) também registra que os saberes dos professores estão intimamente ligados às suas relações sociais com grupos, organizações e instituições que os produzem. Em vez de utilizarem o "saber em si", os docentes aplicam saberes gerados por diferentes grupos e entidades, como resultado de processos sociais, como a formação, os currículos e os instrumentos de trabalho. Portanto, ao abordar os saberes docentes, é essencial considerar as interações sociais dos professores com essas instâncias, pois os seus julgamentos cognitivos sobre o saber estão também impregnados de juízos sociais. Eles entendem que o seu saber-ensinar não pode ser dissociado de uma definição própria que se distingue das concepções de saber-ensinar de outros grupos.

O adoecimento profissional dos docentes relaciona-se também à cultura e às perspectivas individuais, pontuando que a docência pode ser profissão, vocação, ato político e modo de vida. Assim, a forma como cada professor vai vivenciar a docência poderá afetar o seu grau de adoecimento, pois o exercício da docência ultrapassa as horas formais de trabalho, invadindo outros aspectos da vida e contribuindo para o adoecimento ao privar o professor de tempo para si e para viver plenamente (Silva *et al*, 2023).

Em conformidade com Neta *et al* (2020), a classe dos trabalhadores está cada vez mais vulnerável ao adoecimento, devido às mudanças que estão acontecendo nas relações de trabalho. Dentro do espaço escolar, isso também gerou impactos devido a mudanças da reestruturação do Estado. Existem fatores, como controle mais rigoroso de suas atividades, a forma de conduzir as aulas e os conteúdos e os métodos de avaliação, que, somados à intensificação e à precarização do trabalho, descaso salarial, entre outros, geram o sofrimento psíquico dos docentes. Esse sofrimento envolve uma série de demandas e dificuldades de manejo de situações, assim quando o docente não consegue estar bem consigo mesmo, provavelmente, um desses fatores torna-se desencadeante de sofrimento psíquico e prejuízo no bem-estar.

Mudanças sociais intensificaram as condições precárias no ambiente de escolar, a partir do processo de redemocratização do Brasil em 1980. Houve, por exemplo, a disseminação da ideologia neoliberal, com mudanças estruturais no campo educacional que impactaram diretamente no trabalho o docente, influenciando, assim, o bem-estar e saúde mental (Neta *et al*., 2020).

Ao tratar sobre a ideologia neoliberal, precisamos entender que o desenvolvimento da educação está intrinsecamente ligado às transformações sociais e econômicas ao longo da história. Segundo Morais e Nascimento (2023), o processo inicial do aprendizado ocorria de maneira espontânea, por meio da observação e da prática no próprio ambiente de trabalho, mas, com o surgimento das classes sociais, ocorreu uma divisão entre aqueles que detinham os meios de produção e os que se tornaram força de trabalho.

Esse discurso neoliberal redefine a noção de cidadania na escola; em que, antes a educação era um direito fundamental, tornando-se, em continuidade, um serviço a ser adquirido. Substitui-se, assim, o conceito de sujeito de direito por um modelo educacional que favorece a desigualdade (Silva, 2024). Trata-se de uma desigualdade no acesso ao conhecimento, sendo que a elite começou a controlar o ensino, utilizando seus interesses e garantindo a perpetuação de sua posição privilegiada. A Revolução Industrial também auxiliou na disparidade desse modelo educacional, que, ao invés de promover a emancipação, reforçava a ideia de divisão de classes (Morais; Nascimento, 2023).

Desse modo, as escolas privadas tornam-se aquelas com melhores condições de ensino, enquanto as instituições públicas, especialmente de locais vulneráveis, enfrentam dificuldades; reforçando, assim, a exclusão social, o que limita as oportunidades dos estudantes de baixa renda (Silva, 2024). De acordo com Morais e Nascimento (2023), esse modelo político e econômico diminui a atuação do Estado, promovendo a lógica de mercado como reguladora

das relações sociais, sendo que, no campo educacional, há, então, a reestruturação das políticas públicas, favorecendo a privatização, a meritocracia e a competição, o que faz com que a escola pública seja um espaço marginalizado, voltado exclusivamente à preparação para o mercado de trabalho.

Essas reformas e a disseminação da ideologia neoliberal afetam as condições de trabalho dos professores e o funcionamento das instituições escolares. Segundo Silva (2024), houve a desconsideração das especificidades da educação, o que resultou em cortes de investimentos, precarização da infraestrutura e sobrecarga de trabalho para os docentes. Além disso, a gestão educacional passou a atuar com princípios empresariais, tendo avaliações quantitativas para estabelecer metas de desempenho, não considerando fatores sociais e estruturais em relação ao ensino e à aprendizagem.

Silva (2024) também indica que o excesso de demandas, a desvalorização dos profissionais e a falta de suporte estão relacionados ao adoecimento dos professores. A pressão por resultados, com carga de trabalho elevada, cria um ambiente desgastante, dificultando, dessa maneira, a sua atuação eficaz.

Assim sendo, é possível perceber que a inserção da lógica neoliberal na educação não apenas precarizou o trabalho docente, mas também comprometeu a função social da escola. Com a desigualdade no acesso à educação, a desvalorização dos professores e a priorização do mercado por uma formação acrítica, resulta em um cenário de retrocesso. É necessário repensar as políticas públicas, de modo que a escola deve retornar a ser um espaço de desenvolvimento humano e social, não apenas pensada como formação ao mercado (Silva, 2024).

Assim, percebendo as situações de precarização e desvalorização do professor que vêm ocorrendo ao longo dos anos, é fundamental discutir os impactos que podem gerar na saúde mental docente. Devido ao aumento da demanda de trabalho, a pressão pelo desempenho e a falta de suporte institucional criam um ambiente que pode levar ao adoecimento físico, mental e emocional. É necessário olhar para a relação entre educação e saúde a fim de compreender integralmente a questão, observando que o bem-estar dos profissionais está diretamente ligado à qualidade de ensino e à aprendizagem dos estudantes.

Quando tratamos de saúde e educação, segundo Silva *et al* (2023), devemos voltar o olhar para o entrelaçamento das duas áreas, já que, na práxis profissional, vamos nos deparar com os processos de saúde e adoecimento dos nossos corpos, sendo necessário produzir práticas de cuidado com a nossa vida no dia a dia, para além do uso da medicação.

É necessário discutir sobre a importância do cuidado com a saúde mental e emocional dos professores, visto que o acompanhamento psicológico e pedagógico são estratégias que

podem auxiliar no processo de garantia de condições de trabalho. Visando prevenir situações de exaustão e sofrimento psíquico, com foco em melhorar o bem-estar dos professores, para além da cobrança de continuarem desempenhando sua função, podemos criar um ambiente escolar saudável e acolhedor.

3.1 IMPACTO DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DO PROFESSOR: INTERFERÊNCIAS NO TRABALHO PEDAGÓGICO

Com base nos dados sobre satisfação, motivação e orgulho de docentes, podemos inferir que ainda vivemos em uma sociedade centrada no conhecimento, o que afeta diretamente a percepção do papel de professor. Assim sendo, ensinar é uma atividade complexa, marcada por desafios e tensões constantes na prática docente. A docência não resulta em produtos imediatos ou tangíveis, mas exige um grande investimento emocional e afetivo por parte do professor. Ao ensinar, ele deixa impressões nos alunos e, ao mesmo tempo, transforma-se. A preocupação contínua com o aprendizado dos estudantes gera desgaste, mas também proporciona prazer, realização e gratificação em uma profissão que se caracteriza, em sua essência, por ser relacional, seja com os alunos, com a comunidade ou com a própria instituição (Silva *et al*, 2023).

Além disso, é necessário levar em consideração que a saúde mental e emocional do professor desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos alunos: "[...] uma vez que as condições psíquicas do educador influenciam diretamente a qualidade das interações pedagógicas e a promoção do aprendizado" (Silva, 2020).

Ao tratar sobre adoecimento docente, a Síndrome de Burnout recebe destaque, visto que é a condição que mais afeta os profissionais que possuem contato direto e contínuo com pessoas. Mas essa condição está ligada também ao modelo capitalista de trabalho, tendo, como causas, a exploração, a alienação e o desgaste extremo da força laboral. Assim compreendido, o capitalismo é um fator que pode desencadear adoecimento dos trabalhadores, incluindo os docentes (Neta *et al*., 2020).

O adoecimento psíquico tem características de desorganização e/ou desintegração do psiquismo, o que vai diminuir a capacidade do professor de engajar-se plenamente em sua prática. Quando ocorrem situações de crise psíquica, por exemplo, pode haver dificuldade na elaboração de pensamento e comportamento, o que prejudica a condução de atividades educativas que demandam equilíbrio emocional, clareza e criatividade (Silva, 2020).

Silva (2020) aponta, igualmente, que existe um aumento de diagnósticos de patologias no contexto escolar. Esses diagnósticos refletem modos distintos de ser no mundo,

intensificados pelas condições adoecedoras vivenciadas por muitos professores. A precariedade das condições de trabalho, aliada à ausência de perspectivas ou projetos de vida, contribui para o sofrimento ocupacional, o que pode manifestar-se como um "repúdio do corpo" à exploração cotidiana. Esse cenário não apenas afeta a saúde dos docentes, assim como compromete o ambiente de ensino, limitando as possibilidades de crescimento e desenvolvimento integral dos alunos.

Para entender melhor o funcionamento da relação entre o professor e o aluno, Baumrind (1996) traz alguns pilares importantes: responsividade, exigência e demonstração de afeto. Quanto à responsividade, cabe ao adulto fornecer apoio emocional, estabelecer comunicação ouvindo a criança, ter conhecimento sobre desenvolvimento infantil e promover qualidade na interação. Já a exigência será a capacidade de impor limites, supervisionando, orientando e monitorando a criança e a demonstração de afeto, é como cada um expressa emocionalmente seu apreço.

Portanto, é fundamental que estudos e intervenções direcionados à saúde do professor ofereçam caminhos para a transformação dessa realidade. Quando o bem-estar emocional do professor é promovido, os alunos também se beneficiam, uma vez que encontram, em seus educadores, modelos de estabilidade e resiliência que favorecem o desenvolvimento humano em todas as suas dimensões (Silva, 2020).

Diante dessa realidade, torna-se essencial valorizar os profissionais da educação, oferecendo não apenas suporte emocional e oportunidades de crescimento, mas também condições de trabalho que favoreçam o equilíbrio entre saúde física, mental e emocional (Shinyashiki, 2023). Ressaltamos, ainda, a relevância de respeitar os limites individuais, considerando que cada pessoa lida com desafios conforme as suas experiências, contextos e crenças pessoais.

3.2 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DO PROFESSOR: O ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO E PEDAGÓGICO

Visto que o trabalho do professor é permeado por diferentes demandas e formas de adoecimento, é necessário, conforme Luz & Kaefer (2022), pensar em estratégias de prevenção, realizando intervenções com os docentes, porém, somente as intervenções realizadas por psicólogos podem ser insuficientes para resolver os problemas de saúde presentes no sistema educacional. Dessa forma, torna-se urgente e necessário desenvolver políticas de prevenção e cuidados direcionadas à saúde desses profissionais dentro do âmbito escolar.

Ao enfocar o acompanhamento psicológico, é importante entender que existem particularidades individuais que podem gerar o adoecimento docente. São criadas, assim, estratégias que visam melhorar e promover bem-estar e saúde mental. Silva (2020) indica que essas estratégias farão uso de produções científicas para que possam ampliar o desenvolvimento do psiquismo, respeitando as particularidades de cada indivíduo e identificando lacunas que possibilitem mudanças significativas. Porém, nesse contexto, existe a alienação e o adoecimento que causam prejuízos na saúde mental, causando desorganização no psiquismo.

O psicólogo desempenha um papel fundamental de promoção da saúde no contexto das possíveis intervenções na área de saúde mental e da melhoria das condições de trabalho dos docentes. É assim importante propor e implementar práticas psicológicas no ambiente escolar, com foco nos professores que enfrentam condições de trabalho adversas e prejudiciais, atuando, sempre que possível, sobre os fatores ambientais que contribuem para a redução de riscos e seus impactos (Luz & Kaefer 2022).

Quando analisamos o cenário atual, muitas vezes, é visível o uso generalizado da medicação. Segundo Silva (2020), trata-se de uma forma de adaptar-se às pressões do trabalho, o que, embora alivie momentaneamente os sintomas, pode reforçar a alienação e a perda de autonomia. Diante disso, mesmo que a superação completa dessas condições opressoras não seja possível no atual modelo social, é imprescindível elaborar intervenções que minimizem os impactos à saúde mental e promovam a transformação social por meio da educação.

Porém, aqui transparece uma dificuldade que também pode ser encontrada, segundo Duarte (2020), no impacto das políticas de privatização e cortes de recursos em serviços públicos essenciais, como transporte, saúde e educação, reduzindo o investimento em instituições públicas, afetando, diretamente, a qualidade dos serviços prestados à população. No caso específico da educação, cortes orçamentários são, frequentemente, promovidos como "economia" pelos governos, ignorando as consequências negativas para a qualidade do ensino e as condições de trabalho dos profissionais. Essa lógica, que transforma restrições financeiras em méritos administrativos, revela como um processo contínuo de doutrinação pode levar à aceitação de medidas que, na prática, prejudicam a coletividade. Esses cortes podem inferir no desleixo com a saúde do docente.

> [...] trazemos para a sala de aula nossas crenças e convicções adquiridas ao longo da vida, mesmo que inconscientemente, e o entendimento de como funcionam as crenças é fundamental, seja na vida pessoal, seja com os alunos, pois elas condicionam profundamente as dinâmicas na sala de aula, o aprendizado e os relacionamentos interpessoais (Shinyashiki, 2023, p. 99).

As queixas que surgem no ambiente escolar referentes a questões de saúde mental e emocional devem ser avaliadas com cuidado. Segundo Meira (2009), existe uma rede de fatores, incluindo as relações familiares, sociais, escolares e contextuais, que podem estar relacionadas a essas queixas, em que são necessárias avaliação e intervenção, evitando apenas explicações individuais, exigindo ampliar a análise para entender as circunstâncias que geraram o problema.

O papel do psicólogo no ambiente escolar é atuar como um mediador, abrangendo ações diversificadas e ultrapassando a postura acadêmica a fim de buscar mudanças concretas na realidade escolar. O processo de mediação envolve os problemas que vêm sendo relatados atrelados à subjetivação de cada indivíduo envolvido. O psicólogo busca fazer uma ressignificação do processo de ensinar e aprender, fortalecendo aspectos pessoais e sociais da educação (Meira, 2009).

É necessário entender que a prática docente não pode resumir-se somente ao ato de ensinar conteúdos, ela é um processo que envolve a subjetivação de uma transformação contínua. Visto que o professor não é apenas aquele que transmite conhecimento, ele precisa reinventar-se constantemente ao longo de sua trajetória profissional para lidar com os diferentes aspectos de sua prática profissional (Borges, 2020). Borges (2020) ainda salienta que, para esse processo acontecer, é necessário que o professor tenha um olhar reflexivo sobre si mesmo, percebendo as suas experiências formadoras e a sua função no ambiente escolar. Sugere, dessa forma, que a formação continuada tem um papel fundamental para o professor conhecer-se e compreender a sua identidade profissional, a fim de que se torne mais preparado para os desafios da prática docente.

Sobre o conceito de formação continuada, Celani e Sousa (2017) afirmam que deve ser entendido como mais do que um acúmulo de conhecimentos técnicos. A formação continuada deve proporcionar espaço de construção para identidade pessoal e profissional. Não se trata somente de capacitações pontuais, mas é necessário intervenções que incentivem a reflexão crítica sobre o papel que o professor está atuando.

Com a globalização, o avanço tecnológico e a velocidade das informações, a formação continuada de professores também tem sido mais discutida nas últimas décadas, pois há uma exigência de que os profissionais da educação estejam atualizados. Isso se dá porque, muitas vezes, o conhecimento adquirido na graduação não é suficiente para acompanhar essas evoluções no mundo. Contudo, a formação continuada não deve ser somente uma atualização técnica, mas um processo contínuo para reflexão e adaptação à realidade escolar (Celani; Sousa, 2017).

Seguindo a mesma lógica, Loss (2019) traz a ideia de que a formação continuada para os professores não deve ser vista como uma exigência institucional, mas como comprometimento com o seu desenvolvimento e com a qualidade da educação. Essa busca perpassa o período acadêmico e estende-se a toda vida profissional.

Porém, a formação docente possui lacunas significativas entre a teoria e a prática, sendo que, muitas vezes, aquele conhecimento que é adquirido no ensino superior não condiz com os desafios encontrados em sala de aula. Assim posto, a construção dessa identidade profissional não deve deter-se a uma prática pedagógica estática, mas tornar o processo dinâmico por intermédio de reflexões e adaptações (Celani; Sousa, 2017).

Segundo Celani e Sousa (2017), a perspectiva foucaultiana traz o conceito de autoconhecimento como ferramenta importante para a prática docente. O professor que compreende a sua forma de atuação profissional e reflete sobre a sua trajetória tem maior capacidade de atuar com consciência, criticidade e eficácia. Ele irá além dos conteúdos a serem repassados, estabelecendo uma relação ética consigo e com os outros e oportunizando um ensino mais humanizado e transformador.

Quando uma pessoa é capaz de identificar e nomear as suas emoções, expressar as suas opiniões de maneira assertiva, avaliar as circunstâncias com clareza e desenvolver estratégias para a resolução de problemas, ela tende a estabelecer relações mais saudáveis, experimentar maior bem-estar e lidar de forma mais equilibrada com diferentes situações. Além disso, essa habilidade favorece um ambiente mais harmonioso, permitindo que também contribua para o bem-estar daqueles ao seu redor.

Nas palavras de Josso (2010), o autoconhecimento não tende a ser limitado somente a reconhecer a sua trajetória, mas à consciência sobre esse caminho. Salienta, neste sentido, que o escrever sobre si é uma oportunidade de visualizar a sua história, os seus objetivos, as suas ações e, desse modo, articular o profissional com os seus valores e experiências. Podemos, assim, construir uma auto-orientação que permitirá explorar oportunidades, equilibrando obrigações e ampliando a autonomia na construção da identidade docente.

Celani e Sousa (2017) também trazem a perspectiva de que a escrita autobiográfica é uma ferramenta valiosa nesse processo, sendo que o professor poderá, dessa maneira, analisar a sua trajetória e compreender as suas experiências que moldam a prática pedagógica.

É possível perceber que esse conceito está interligado ao processo de formação continuada, já que, para que exista o desenvolvimento da educação, é necessário um olhar atento a si, um cuidado consigo, para que se possa desenvolver uma prática profissional de

qualidade. Segundo Loss (2019), quando se investe no autoconhecimento e na formação crítica dos educadores, eles atuarão de maneira mais consciente, inovadora e ética no ambiente escolar.

Para Rossetto e Doro (2021), o conceito de formação continuada torna-se um processo de cuidado de si que reforça a ideia que o professor deve ser ativo para pensar a sua própria atuação. Essa prática não envolve somente o desenvolvimento profissional, mas também o pessoal e ético. Na perspectiva de Loss (2019), esse desenvolvimento deve estar alinhado com uma autoformação com compromisso social e coletivo. Devemos proporcionar, pois, a interligação entre dimensão pessoal e a prática profissional para que exista um olhar crítico sobre a atuação docente, fortalecendo a identidade e aprimorando a forma de intervenção no ambiente escolar.

A fim de tornar-se mais consciente sobre a sua atuação e o seu desempenho no ambiente escolar, a formação traz espaço para reflexão da prática docente, permitindo que o professor entenda as suas crenças, os valores e os desafios (Rossetto; Doro, 2021). A educação torna-se mais humanizada e significativa, devido à formação continuada consolidar-se como um processo de transformação tanto para o professor quanto para a escola (Loss, 2019).

Entretanto, ocorre que os programas podem não incentivar uma construção coletiva de conhecimento, não levando em consideração a importância das relações interpessoais no desenvolvimento profissional, o que é uma forma de individualizar os processos formativos, tornando-se, assim, um desafio enfrentando pela formação continuada. A fim de superar essa visão fragmentada, é necessário que o profissional entenda que esse cuidado consigo não é isolado, mas deve estender-se ao cuidado com o outro. Assim sendo, torna-se um processo de transformar a formação docente num processo coletivo e transformador (Rossetto; Doro, 2021).

O professor precisa desenvolver essa consciência de si, visto que a boa formação continuada tende a trazer esse desenvolvimento, mas o psicólogo na escola pode também auxiliar nesse processo de desenvolvimento das habilidades socioemocionais, como citado anteriormente, visto que, quando o sujeito consegue nomear e descrever as suas emoções, ele tende a conseguir lidar melhor com as interações com os outros.

Para Loss (2019), o acompanhamento psicológico e pedagógico nas escolas torna-se uma ferramenta de promoção de bem-estar, a qual vai auxiliar na qualidade de ensino e criar um ambiente equilibrado e saudável. Consideramos, assim, que o investimento na formação dos professores é uma forma de garantir a valorização do conhecimento e do desenvolvimento humano.

Por fim, é possível enfatizar a importância do papel do psicólogo na formação dos professores, visto que esse profissional vai atuar para além das dificuldades dos alunos,

tendendo a contribuir com o fortalecimento emocional e profissional de toda equipe escolar e podendo auxiliar no enfrentamento dos desafios do ambiente escolar.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

O ponto de partida deste processo de pesquisa foi a problematização do tema, que é relevante em âmbito pessoal, social e acadêmico. A partir da leitura de diferentes materiais e da vivência profissional, buscamos desdobrar a questão em termos científicos.

Este estudo seguiu um delineamento exploratório, uma vez que, segundo Gil (2002), esse tipo de pesquisa tem como objetivo aprimorar ideias, proporcionar maior familiaridade com o problema e tornar os conceitos mais explícitos, auxiliando na construção de hipóteses. Para isso, envolveu levantamento bibliográfico, aplicação de questionários on-line e análise das informações obtidas, permitindo uma compreensão mais ampla do tema.

Além disso, a pesquisa também se caracterizou pelo delineamento explicativo, uma vez que, conforme Gil (2002), busca identificar os fatores que influenciam e determinam a ocorrência de um fenômeno. Esse tipo de abordagem aprofundou o conhecimento da realidade, pois se dedicou a compreender as causas e razões subjacentes aos eventos estudados. No presente estudo, o objetivo foi investigar os elementos que contribuíram para a saúde mental e emocional dos professores, proporcionando uma análise mais detalhada desse contexto.

Para isso, a pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa e quantitativa, uma vez que buscou compreender em profundidade as percepções e vivências dos professores em relação à sua saúde mental e emocional. Foram adotados procedimentos que contribuíram para a coleta de dados, os quais foram analisados e interpretados de forma a trazer significado e profundidade para este estudo.

4.1 NATUREZA, CONTEXTO E PROCEDIMENTO DA PESQUISA

É possível dizer que a pesquisa qualitativa abrange um campo transdisciplinar, envolvendo diversas áreas das ciências humanas e sociais. Segundo Chizzotti (2006), ela fundamenta-se em diferentes abordagens analíticas, que podem ser derivadas do positivismo, fenomenologia, hermenêutica, marxismo, teoria crítica ou construtivismo. Além disso, a pesquisa qualitativa adota uma variedade de métodos investigativos para estudar fenômenos específicos em seus contextos originais. O seu objetivo é compreender e interpretar os significados que as pessoas atribuem a esses fenômenos, buscando, assim, captar os sentidos que emergem nas experiências vividas. O termo "qualitativo" denota uma relação profunda e atenta com as pessoas, os fatos e os contextos que constituem o objeto de estudo, permitindo a extração de significados, que, muitas vezes, estão além do visível, mas que podem ser revelados por meio de uma observação sensível e interpretativa. Esses significados, tanto evidentes quanto

ocultos, são, então, traduzidos e sistematizados pelo pesquisador em um texto, com rigor científico e competência interpretativa (Chizzotti, 2006).

A pesquisa quantitativa consiste em uma coleta de dados padronizada, com uma amostra representativa da população recorrendo a indicadores observáveis. Ela busca compreender os significados que são dados pelos sujeitos ao objeto de estudo (Utsumi; Cazorla et al., 2007).

A pesquisa reuniu um conjunto de informações sobre o tema investigado. Esta pesquisa exigiu uma investigação teórico-metodológica realizada com cuidado e alinhada ao tema estudado. Dessa forma, foi mais eficaz para o entendimento das questões, trazendo uma definição clara da problemática, a fim de possibilitar um diálogo autêntico com a realidade observada, com base na coleta, análise e interpretação dos dados e fenômenos.

A fim de entender as amostras representativas da população, utilizamos a pesquisa quantitativa, definindo a diversidade de características do grupo estudado. Segundo Utsumi; Cazorla et al. (2007), os dados são coletados por instrumentos padronizados e analisados estatisticamente ou por meio de modelos matemáticos. Embora seja amplamente aplicada nas ciências naturais, a sua utilização em estudos sobre o ser humano, como nos processos de ensino-aprendizagem ou em fenômenos sociais, apresenta limitações, já que muitos aspectos envolvidos não podem ser observados diretamente.

Acreditamos que o enfoque qualitativo permitiu uma exploração mais detalhada das subjetividades envolvidas, proporcionando uma visão ampliada dos fatores que puderam influenciar o bem-estar de docentes.

Considerando essas particularidades, é importante esclarecer, brevemente, a função de cada um desses componentes metodológicos. Na pesquisa qualitativa, há uma relação intrínseca entre o mundo objetivo e a subjetividade dos participantes, o que impede a quantificação de dados em percentuais, demandando, ao invés disso, uma análise e interpretação profundas. Nesse contexto, a pesquisa qualitativa destaca-se por sua capacidade de compreender a complexidade das experiências humanas.

Neves (1996) afirma que, ao contrário dos métodos quantitativos, que são amplamente usados nas ciências sociais para descrever e explicar fenômenos de maneira estatística, a pesquisa qualitativa adota uma abordagem mais aberta e flexível. Ela não se preocupa em enumerar ou medir eventos de forma numérica, mas em explorar e entender as experiências humanas a partir da perspectiva dos participantes do estudo. O pesquisador envolve-se diretamente com o objeto de estudo, utilizando dados descritivos obtidos por meio do contato interativo com os participantes. Essa abordagem permite que o pesquisador compreenda o fenômeno em questão de maneira mais profunda, interpretando-o conforme as vivências e as

percepções dos envolvidos. O desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa exige, portanto, uma análise cuidadosa e contextualizada do fenômeno estudado, levando em conta o seu recorte temporal e espacial, que permite ao pesquisador investigar os aspectos mais complexos e significativos de cada situação (Neves, 1996).

4.2 ETAPAS DA PESQUISA

A fim de alcançar os objetivos da pesquisa, foram utilizadas diferentes etapas para estruturar a investigação, as quais se complementaram e possibilitaram compreender o fenômeno estudado. O percurso metodológico estruturou-se em duas grandes etapas, detalhadas nas seções seguintes deste capítulo. A primeira, etapa bibliográfica, a qual auxiliou para reunir e analisar teóricos sobre saúde mental e emocional, trabalho docente, adoecimento, cuidado de si e Psicologia Escolar, conferindo ao estudo a fundamentação conceitual necessária para a interpretação dos dados. A segunda, consiste na pesquisa de campo, que compreendeu a coleta de dados empíricos junto aos professores participantes por meio de questionário online.. Dessa forma, foi possível articular teoria e prática, tendo maior consistência e profundidade para as análises e interpretações ao longo do estudo, em consonância com a abordagem quanti-qualitativa adotada.

4.2.1 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

A pesquisa bibliográfica baseia-se na análise de materiais já publicados, como livros e artigos científicos. É um estilo comum em estudos exploratórios, para que seja possível obter uma ideia ampla do tema investigado. Algumas pesquisas são exclusivamente baseadas em fontes bibliográficas a fim de entender ideologias e analisar diferentes perspectivas (Gil, 2002).

De acordo com Gil (2002), essa forma de pesquisa traz a possibilidade de ampliar a dimensão de fenômenos sem uma observação direta, já que, muitas vezes, os dados podem estar dispersos geograficamente. Assim, ela auxiliou a encontrar dados e informações de diferentes formas e a escrita subsequente da dissertação tornou-se mais precisa.

Dentro da pesquisa bibliográfica, existem etapas que vão variar de acordo com o tema, o nível de conhecimento do pesquisador e a precisão buscada. Segundo Gil (2002), a primeira etapa é a escolha do tema, seguida pelo levantamento bibliográfico para auxiliar na delimitação da questão, sendo considerado aqui um estudo exploratório, uma vez que isso auxiliou o pesquisador a entender melhor a área investigada e trazer mais clareza para o problema.

Esta pesquisa buscou materiais que pudessem auxiliar a entender e explorar mais o problema em questão sobre como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que

pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e vivenciam a sua saúde mental e emocional, buscando entender mais sobre saúde mental, emocional, contexto na sala de aula, o cuidado de si e práticas formativas.

Com o problema definido, de acordo com Gil (2002), buscamos fontes bibliográficas relevantes; incluindo livros, teses, dissertações, periódicos científicos e anais em bases de dados ou sistemas digitais de busca. Os materiais para a pesquisa foram encontrados em referências enviadas pela orientadora, em livros adquiridos e em buscas digitais realizadas por intermédio do Google Acadêmico.

Cada material encontrado foi lido a partir de uma leitura crítica (Gil, 2002), a fim de identificar informações relevantes para o estudo. A partir disso, iniciamos a escrita da pesquisa, que, como mencionado por Gil, dependeu do estilo do autor e de normas acadêmicas, mas que manteve coerência, clareza e organização textual para a qualidade da produção científica. A escrita, aqui, foi feita por etapas e conforme as leituras foram feitas.

Os principais teóricos utilizados foram Day (2004), que aborda a relação entre emoções e prática docente, bem como Loss (2019), que discute a formação continuada e a autoformação dos professores, ambos aos conceitos de Rossetto & Doro (2021), que trazem a ideia de formação continuada e ética do cuidado de si, e de Celani & Sousa (2017), que apresentam os conceitos de formação continuada e a escrita autobiográfica como ferramentas para o autoconhecimento docente.

Já Tardif (2014) auxiliou no entendimento sobre os saberes docentes e a forma como eles são construídos na relação entre teoria e prática. Silva *et al.* (2023) e Shinyashiki (2023) auxiliaram ao dissertar sobre o impacto e o adoecimento dos professores e o desempenho profissional. Por sua vez, Meira (2009) colaborou para entender melhor o papel do psicólogo na mediação das dificuldades escolares.

O DSM-5 (2014) serviu como referência a fim de esboçar os transtornos mentais e seus critérios diagnósticos, como ansiedade e Burnout. Para a parte metodológica, Gil (2002) serviu para fundamentar a metodologia da pesquisa e Neves (1996) contribuiu para distinguir a pesquisa qualitativa e quantitativa, enquanto Utsumi & Cazorla et al. (2007) para explicar a metodologia quantitativa e a coleta de dados padronizada.

4.2.2 PESQUISA DE CAMPO

Nesta pesquisa, também foram adotados embasamentos da pesquisa de campo. De acordo com Gil (2002), essa é uma abordagem que prioriza aprofundar as questões investigativas, com um planejamento flexível, podendo haver ajustes ao longo do estudo. Esse

tipo de ferramenta de pesquisa busca entender a estrutura social de um grupo específico, enfatizando as suas relações com o meio. No caso desta investigação, esse grupo foi composto por professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul.

Segundo Gil (2002), as pesquisas podem haver uma observação direta das atividades do grupo, por intermédio da aplicação de um questionário a fim de compreender uma comunidade geográfica ou grupo de interesses em comum. Porém, nesta pesquisa, não houve uma observação direta de todos os participantes, mas a pesquisadora teve conhecimento e vivência no âmbito escolar. Gil (2002) salienta que o envolvimento do pesquisador no ambiente estudado é um elemento central do método.

O desenvolvimento da pesquisa exigiu tempo, com análise de dados com vieses interpretativos, já que foram vários dados e somente um pesquisador. Mesmo assim, foi uma ferramenta importante para entender realidades complexas e proporcionou uma visão mais aprofundada do fenômeno estudado (Gil, 2002). Cabe acrescer que esta pesquisa teve corte transversal, com os dados coletados em um momento do tempo.

4.3 CONTEXTO DA PESQUISA

Devido ao objetivo deste trabalho ser identificar e analisar como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e lidam com a sua saúde mental e emocional, foi realizada uma pesquisa de campo com o objetivo de coletar dados e evidências que fomentassem e sustentassem a investigação da questão.

Para a participação da pesquisa, foram convidados professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS. Na 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, há 89 escolas e cerca de 1727 profissionais (15ª Coordenadoria Regional de Educação, 2024). Na rede estadual de Erechim, são 20 escolas. O objetivo inicial era compor uma amostra de, no mínimo, 50% dos professores das 20 escolas estaduais de Erechim, um público estimado em aproximadamente 430 professores. No entanto, a adesão ao questionário resultou em 38 respondentes, o que representa aproximadamente 8,8% do universo total. Segue quadro com as escolas que participaram da pesquisa.

Quadro 4: Escolas Estaduais de Erechim da 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS

ESCOLA / IDT	Município	Modalidades

ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA DR. SIDNEY GUERRA	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
COLÉGIO ESTADUAL HAIDÉE TEDESCO REALI	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL NORMAL JOSÉ BONIFÁCIO	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR MANTOVANI	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO DR. JOÃO CARUSO	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO ÉRICO VERÍSSIMO	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO PROF. JOÃO GERMANO IMLAU	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO IRANY JAIME FARINA	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL BELA VISTA	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL LOURDES GALEAZZI	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SANTO AGOSTINHO	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO JOÃO BATISTA DE LA SALLE	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SÃO VICENTE DE PAULA	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL. VICTOR ISSLER	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO MÉDIO PROFª HELVÉTICA ROTTA MAGNABOSCO	Erechim	Ensino Fundamental e Médio
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL DR. JOSÉ VICENTE DA MAIA	Erechim	Ensino Fundamental Anos Iniciais
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL JOAQUIM PEDRO SALGADO FILHO	Erechim	Ensino Fundamental

ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL SETE DE SETEMBRO	Erechim	Ensino Fundamental
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ROQUE GONZALES	Erechim	Ensino Fundamental Anos Iniciais
ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO FUNDAMENTAL CARLOS LEOPOLDO REICHMANN	Erechim	Ensino Fundamental

Fonte: 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS

Os dados do quadro anterior, referentes às escolas fundamentais de Erechim/RS da 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, foram disponibilizados pela própria coordenadoria a fim de possibilitar a coleta de informações. A instituição autorizou o uso desses dados por meio da assinatura da Declaração de Ciência e Concordância da Instituição Envolvida (APÊNDICE A), no qual declarou estar ciente e de acordo com o desenvolvimento da pesquisa.

4.4 PROCEDIMENTOS ÉTICO-METODOLÓGICOS PARA A COLETA DE DADOS

A partir dos dados e informações obtidos sobre as escolas estaduais que compõem a 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, sendo o objetivo era que todas elas participassem da amostra da pesquisa, dispõe-se que a pesquisa de campo iniciou-se com o contato através do e-mail institucional de cada escola já citada, informando por meio do e-mail os objetivos da pesquisa, os procedimentos metodológicos e instigando a participação de todos os professores daquela escola.

Cada escola recebeu um link para o questionário virtual (que se encontra no Apêndice C), que foi encaminhado aos professores. Essa coleta de dados deu-se a partir do questionário criado por intermédio da plataforma do *Google Forms* para que pudéssemos explorar as percepções e as vivências dos professores de maneira mais flexível.

O questionário foi composto por perguntas fechadas, iniciando com questões voltadas ao perfil sociodemográfico e profissional dos participantes, a fim de compreender aspectos como idade, sexo, formação acadêmica, tempo de atuação docente e carga horária de trabalho. Em seguida, foram incluídas perguntas sobre as práticas de cuidado pessoal e a percepção da própria saúde mental e emocional, buscando identificar como os professores cuidaram de si e de que maneira avaliaram o seu bem-estar.

Para avaliar o sofrimento mental, foi utilizado o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), instrumento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o objetivo de

rastrear transtornos mentais comuns em diferentes populações. O SRQ-20 é composto por 20 questões com respostas do tipo "sim" ou "não", em que cada resposta afirmativa equivale a um ponto, totalizando escores que podem variar entre 0 e 20. No contexto brasileiro, essa escala tem sido amplamente aplicada em estudos com a população geral e com grupos específicos, demonstrando eficácia na identificação de sintomas de sofrimento psíquico, bem como na distinção entre grupos clínicos e não clínicos. Além disso, apresenta potencial para contribuir na detecção de risco de comportamentos suicidas, o que reforça a sua relevância tanto na pesquisa quanto na prática clínica (Silveira et al., 2021).

Por fim, o questionário contemplou questões relacionadas às percepções sobre o ambiente escolar, investigando quais fatores do contexto de trabalho são considerados mais impactantes pelos professores para a sua saúde mental e emocional, bem como sugestões de estratégias que poderiam contribuir para a promoção de um ambiente mais saudável.

Após a coleta, as respostas foram transcritas e categorizadas, de modo a identificar padrões e temas recorrentes. Essa análise teve como objetivo identificar os fatores que afetaram a saúde mental e emocional dos professores, bem como as possibilidades de apoio disponíveis.

A pesquisa seguiu as diretrizes estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos participantes. Todos os professores que tiveram acesso ao questionário, em um primeiro momento, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que se encontra no Apêndice B, que foi disponibilizado no início do questionário, sendo assim, foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a voluntariedade da participação e o direito de se retirarem a qualquer momento.

4.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DO MATERIAL EMPÍRICO

Após a coleta dos dados, eles passaram pelo processo de análise, etapa fundamental para que a pesquisa começasse a ganhar forma e revelasse aspectos relevantes. A análise de dados utilizada nesta pesquisa foi a descrição interpretativa. Segundo Teodoro et al. (2018), é uma abordagem analítica indutiva que busca compreender a saúde humana e as experiências relacionadas ao adoecimento, destacando-se como um método qualitativo capaz de produzir conhecimento confiável e relevante para as áreas aplicadas. Thorne (2016) ainda salienta que esse método fornece diretrizes metodológicas que orientam desde a formulação de questões de pesquisa até a entrada no campo e a análise dos dados, buscando interpretações que ultrapassem o óbvio. Assim sendo, é possível construir significados a partir do contexto estudado, tendo como bases a Fenomenologia, a Etnografia e a Teoria Fundamentada nos Dados.

O pesquisador precisou alinhar os conhecimentos já existentes com a busca por novas possibilidades de compreensão, transformando a forma como determinadas situações foram interpretadas (Thorne, 2013). Ao aplicar esse método, o fenômeno foi descrito em seu contexto, respeitando as suas múltiplas nuances, sem a intenção de elaborar modelos explicativos. Teodoro et al. (2018) também apontam a credibilidade fortalecida pelo uso de estratégias que asseguram confiabilidade e transferibilidade, construindo narrativas consistentes em colaboração entre pesquisadores e participantes. Sendo que embora dialogue com tradições como a Fenomenologia e a Etnografia, a Descrição Interpretativa diferencia-se por atender às demandas pragmáticas das ciências aplicadas, indo além de preocupações estritamente teóricas (Thorne, 2016).

A análise desta pesquisa teve início com a apresentação do perfil dos participantes, descrito em quadros que indicaram o número de respondentes e as suas características em termos percentuais, já que, segundo Creswell (2010), esse levantamento inicial permitiu compreender melhor a composição da amostra.

Na sequência, foi realizada uma análise descritiva dos dados, considerando as variáveis independentes e dependentes do estudo, para que se pudesse, conforme Creswell (2010), observar médias, desvios padrão e variações das pontuações, distinguindo variáveis contínuas (como idade) e categóricas (como sexo). Para facilitar a compreensão, os resultados puderam ser apresentados em gráficos e quadros, possibilitando verificar se as hipóteses foram confirmadas ou refutadas, além de discutir as suas implicações para a prática e para futuras pesquisas.

A pesquisa envolveu aspectos quantitativos e qualitativos. Assim, no campo qualitativo, o processo de análise envolveu a interpretação, que se iniciou com a preparação dos dados, seguindo com diferentes níveis de exame e culminou na construção de significados. Esse processo incluiu reflexões permanentes, elaboração de anotações e formulação de questões analíticas, sendo conduzido simultaneamente à coleta de informações e à redação do relatório (Creswell, 2010).

Dentro dessa lógica, a análise foi organizada por categorias temáticas definidas a partir dos dados, como: forma de trabalho; sintomas físicos, emocionais e mentais; saúde mental e emocional. Para tanto, foi utilizado o processo de codificação, que consistiu em segmentar o material em blocos de texto e atribuir significados, seja por termos criados pelo pesquisador ou pela própria linguagem dos participantes (codificação in vivo). Esse procedimento ocorreu em três etapas: codificação aberta, axial e seletiva, o que viabilizou construir narrativas coerentes sobre o fenômeno estudado (Creswell, 2010).

Para Creswell (2010), é importante que esses resultados qualitativos sejam comunicados por meio de narrativas que organizem os dados em temas e subtemas, trazendo múltiplas perspectivas dos participantes e, quando pertinentes, reforçados por recursos visuais como tabelas, figuras ou modelos explicativos, a fim de ampliar a clareza e a compreensão do leitor sobre os fenômenos investigados.

Ademais, o mesmo autor também aponta que o último passo é a interpretação, que pôde incluir tanto o olhar pessoal do pesquisador, influenciado por sua história e experiências, quanto a comparação com teorias e estudos anteriores. Esse momento permitiu confirmar, refutar ou ampliar conhecimentos já existentes, além de levantar novas questões a partir dos resultados (Creswell, 2010).

É importante salientar que, dentro desse processo da análise, os resultados de uma pesquisa devem, inicialmente, ser apresentados de forma descritiva, com baixo nível de inferência. Posteriormente, é necessário avançar para interpretações mais profundas, a fim de construir princípios teóricos por meio de raciocínio indutivo. Esse processo exigiu rigor metodológico, domínio conceitual e criatividade, resultando em uma produção de conhecimento capaz de dar visibilidade e sentido aos dados (Amado, 2014).

Concluído o percurso metodológico, o próximo capítulo tem como objetivo apresentar e analisar os dados coletados. A exposição vai se dar da seguinte forma: iniciando com a caracterização do perfil sociodemográfico e profissional dos participantes, avançando para a análise das condições de trabalho e dos indicadores de sofrimento mental obtidos pelo SRQ-20, aprofundando-se nas categorias relativas às práticas de cuidado, à percepção do ambiente escolar e às propostas de melhoria elencadas pelos próprios docentes. A interpretação dos dados é realizada em relação ao referencial teórico construído nos capítulos anteriores, buscando produzir compreensão contextualizada sobre a saúde mental e emocional dos professores investigados.

5 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Este capítulo é destinado a apresentação do tratamento, organização e análise dos dados coletados, a fim de responder à questão de pesquisa: como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, que pertencem à 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS, percebem e vivenciam sua saúde mental e emocional?

Aqui é feita a organização e a interpretação dos dados coletados com a construção das categorias analíticas que estruturam este capítulo. Em consonância com a abordagem descritivo-interpretativa adotada neste estudo (Thorne, 2016; Teodoro et al., 2018), as categorias não foram definidas a priori com base exclusivamente no referencial teórico, mas emergiram da própria estrutura do instrumento de coleta de dados: cada bloco temático do questionário correspondeu a uma categoria analítica, cuja delimitação foi orientada pela natureza das questões e pelo tipo de informação que cada conjunto de itens era capaz de produzir. Esse processo de categorização, ainda que ancorado na organização prévia do questionário, exigiu escolhas interpretativas da pesquisadora, uma vez que os dados brutos precisaram ser lidos, agrupados e relacionados entre si à luz do referencial teórico construído nos capítulos anteriores.

Inicialmente, apresenta-se o perfil dos participantes por meio de tabelas que indicam o número de respondentes e suas características em termos absolutos e percentuais. Na sequência, os dados são organizados e discutidos a partir de seis categorias analíticas: a) condições de trabalho docente; b) sofrimento mental, avaliado pelo SRQ-20; c) sintomas físicos, emocionais e mentais; d) práticas de cuidado e percepção da própria saúde; e) percepção do ambiente escolar e fatores de impacto; e f) propostas de melhoria para o ambiente escolar. Por fim, uma síntese analítica integradora articula os achados das categorias ao referencial teórico, buscando uma compreensão de conjunto sobre o fenômeno investigado.

5.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES

Participaram desta pesquisa 38 professores de escolas públicas estaduais de Erechim da 15ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul. Os dados sociodemográficos estão organizados no quadro abaixo:

Quadro 5: Perfil sociodemográfico dos participantes.

	Variável	**n**	**%**
Sexo	Feminino	36	94,7%

	Masculino	2	5,3%
Idade	25–29 anos	3	7,9%
	30–39 anos	12	31,6%
	40–49 anos	8	21,1%
	50–59 anos	11	28,9%
	60 anos ou mais	4	10,5%
Estado Civil	Casado(a)	28	73,7%
	Divorciado(a)	6	15,8%
	Solteiro(a)	4	10,5%
Formação	Graduação	4	10,5%
	Pós-graduação	31	81,6%
	Mestrado	3	7,9%
Área de atuação	Ensino Fundamental	29	76,3%
	Ensino Médio	8	21,1%
	Ensino Técnico	1	2,6%
Tempo de docência	1 a 5 anos	6	15,8%
	6 a 10 anos	4	10,5%
	11 a 15 anos	12	31,6%
	16 a 20 anos	3	7,9%
	21 a 25 anos	6	15,8%
	26 a 30 anos	7	18,4%
Carga horária	20h semanais	8	21,1%
	40h semanais	25	65,8%
	60h semanais	5	13,2%
Doenças crônicas	Sim	12	31,6%
	Não	26	68,4%
Renda	Até R$ 2.000	0	0,0%
	R$ 2.001 a R$ 3.000	5	13,2%
	R$ 3.001 a R$ 4.000	8	21,1%
	R$ 4.001 a R$ 5.000	8	21,1%
	Mais de R$ 5.000	17	44,7%

Filhos/dependentes	Nenhum	11	28,9%
	1 a 2	26	68,4%
	3 a 4	1	2,6%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

O primeiro dado a ser percebido é que a amostra é expressivamente feminina, sendo que 36 participantes (94,7%) são mulheres e apenas 2 (5,3%), homens. Esse primeiro dado era esperado para um perfil em que, historicamente, compõe o magistério com a feminização na docência. Silva et al. (2023) já sinalizavam que a docência é marcada pela presença significativa do gênero feminino, sendo que a afetividade e o cuidado acabam sendo atribuídos socialmente ao feminino e incorporando, assim a identidade, docente. Neste sentido, cabe a reflexão e a discussão relacional à saúde mental, sendo que as mulheres, além das responsabilidades domésticas e familiares, arcam com demandas profissionais e ampliam a sobrecarga e o risco de adoecimento psíquico.

Os dados quanto à faixa etária dos participantes apresentaram-se em um perfil mais maduro, sendo que 12 professores (31,6%) têm entre 30 e 39 anos, 11 (28,9%) entre 50 e 59 anos e 8 (21,1%) entre 40 e 49 anos. Quatro participantes (10,5%) têm 60 anos ou mais, e apenas três (7,9%) situam-se na faixa de 25 a 29 anos. Nenhum participante tem menos de 25 anos. Esse resultado pode apresentar características de um processo de envelhecimento de classe trabalhista, a qual vai poder sofrer mais quando relacionado a longas jornadas e condições de trabalho adversas, trazendo impacto nas demandas físicas e mental.

Quanto aos dados sobre estado civil, o resultado foi predominantemente casado, sendo que 28 participantes (73,7%) são casados(as), 6 (15,8%) são divorciados(as) e 4 (10,5%) são solteiros(as). A maior parte dos professores (68,4%) tem de 1 a 2 filhos ou dependentes, e apenas 1 participante (2,6%) tem 3 ou 4 filhos. Esses dados merecem um olhar atento, sendo que, segundo Lima *et al.* (2023), o vínculo conjugal e familiar pode funcionar como fator protetivo e como rede de apoio socioemocional.

Dado que 94,7% dos participantes são mulheres, a existência de filhos e cônjuge não representa, necessariamente, uma fonte de alívio emocional, podendo constituir, ao contrário, uma segunda jornada de trabalho não remunerado. A literatura sobre dupla jornada feminina evidencia que professoras casadas com filhos, frequentemente, acumulam as responsabilidades do cuidado doméstico e da criação dos filhos com as demandas da docência, sem qualquer redução das exigências profissionais (Silva et al., 2023). Neste sentido, o dado sobre estado civil e filhos precisa ser lido não apenas como indicador de rede de suporte, mas também como

um possível amplificador da sobrecarga total (física, emocional e mental) a que essas profissionais estão expostas. O divórcio, registrado em 15,8% dos casos, pode indicar ainda maior vulnerabilidade a essa sobrecarga, uma vez que mulheres divorciadas tendem a assumir sozinhas os encargos do cuidado com os dependentes. Esses elementos reforçam a necessidade de que políticas de cuidado à saúde mental docente considerem as intersecções entre gênero, maternidade e trabalho, evitando análises que naturalizem a sobrecarga feminina.

Nos dados relacionados à formação acadêmica, 31 participantes (81,6%) possuem pós-graduação, 4 (10,5%) têm apenas graduação e 3 (7,9%) são mestres. Como citado, Loss (2019) e Rossetto e Doro (2021) apontam sobre a importância do desenvolvimento profissional contínuo para o fortalecimento das identidades e do cuidado de si, sendo que esses dados de qualificação que se apresentaram aqui evidenciam que é um público que investe na sua formação continuada. A maioria atua no Ensino Fundamental (29 participantes, 76,3%), 8 (21,1%), no Ensino Médio e 1 (2,6%) no Ensino Técnico, alinhando ao critério de inclusão da pesquisa.

Quanto ao tempo de docência, há resultados heterogêneos, mas com mais presença expressiva de professores com mais de 21 anos de carreira, os quais somam 13 participantes (34,2%). Os demais enquadram-se no intervalo de 11 a 15 anos (12 participantes, 31,6%) e de 26 a 30 anos (7 participantes, 18,4%). Aqui, podemos perceber a possibilidade de mais um fator de risco cumulativo ao adoecimento psíquico, trazendo desgaste emocional que tende a intensificar-se ao longo dos anos, que se associa à longevidade profissional, à precarização do trabalho docente, de acordo com Neta *et al*. (2020) e Silva (2024).

Os resultados sobre as condições de renda mostraram que 17 participantes (44,7%) declararam renda per capita superior a R$ 5.000, enquanto 8 (21,1%) situam-se nas faixas de R$ 3.001 a R$ 4.000 e R$ 4.001 a R$ 5.000, respectivamente. À primeira vista, esses dados poderiam sugerir uma situação econômica relativamente estável; no entanto, é necessário problematizá-los com cautela.

Em primeiro lugar, os valores mais elevados concentram-se entre professores com maior tempo de carreira e maior titulação, fatores que se associam às progressões de carreira do magistério público. Desse modo, a renda mais alta é resultado de uma trajetória prolongada de trabalho, muitas vezes, marcada por acúmulo de horas e de funções, e não necessariamente de valorização salarial genuína. Em segundo lugar, o valor da renda per capita não reflete a renda individual: em famílias com dependentes (caso de 68,4% da amostra), esse valor é dividido entre os membros do núcleo familiar, o que pode reduzir significativamente o poder de consumo de cada pessoa. Em terceiro lugar, cabe considerar que 36,8% dos participantes exercem outra

atividade remunerada além da docência, o que indica que, para uma parcela expressiva da amostra, o salário docente isolado não é suficiente para garantir as condições de vida desejadas. Somados, esses elementos revelam que a renda dos professores investigados, ainda que não caracterize situação de pobreza, não pode ser utilizada como argumento para a ausência de pressão econômica, a qual, quando presente, constitui um fator adicional de vulnerabilidade ao sofrimento mental (Neta *et al.*, 2020).

Outro dado apresentado foi que 31,6% dos participantes possuem alguma doença crônica ou deficiência, descreveram algumas como asma, trombofilia, fibromialgia, artrite, artrose, hipertensão, depressão, retocolite ulcerativa, gastrite, cordite nas cordas vocais e surdez. Essa diversidade é, por si só, reveladora: engloba condições de ordem respiratória, musculoesquelética, cardiovascular, gastrointestinal, vocal e de saúde mental, além de deficiências sensoriais.

Do ponto de vista clínico e laboral, é fundamental problematizar a relação entre cronicidade e trabalho docente. Algumas das condições mencionadas, como a cordite nas cordas vocais, a fibromialgia e a hipertensão, possuem nexo causal direto ou indireto com as condições do trabalho: a voz é o principal instrumento profissional do professor e a sua deterioração indica sobrecarga vocal crônica; a fibromialgia está associada a processos de estresse prolongado e sono não reparador; a hipertensão arterial é reconhecida como condição relacionada ao estresse ocupacional. Neste sentido, a presença dessas condições não pode ser compreendida como mera coincidência ou como realidade paralela ao trabalho docente, ela é, frequentemente, uma expressão somática do adoecimento laboral.

A presença da depressão entre as condições relatadas é igualmente significativa, pois indica que, para alguns participantes, o adoecimento psíquico já alcançou o estatuto de diagnóstico clínico formal, dado que reforça e complementa os achados do SRQ-20 apresentados na seção seguinte. Conforme Lima *et al*. (2023), condições de saúde física, costumeiramente, entrelaçam-se com o adoecimento psíquico e potencializam o sofrimento laboral, criando ciclos de vulnerabilidade em que a doença física impacta a capacidade de trabalho, que, por sua vez, intensifica o sofrimento emocional, dificultando a recuperação e o cuidado com a própria saúde. Esse dado reforça a necessidade de uma abordagem integral da saúde docente, que considere simultaneamente as dimensões física, emocional e mental, e que reconheça o ambiente de trabalho como um campo de produção ou de prevenção, de adoecimento.

5.2 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOCENTE

Nesta seção, vamos abordar as condições de trabalho que estão num eixo central, a fim de compreender a saúde mental do docente relacionando os dados, coletando e identificando padrões de sobrecarga que podem manifestar-se na jornada de trabalho, bem como em trabalhos que eles realizam fora do horário na escola. A quadro 6, traz essas informações para melhor entendimento.

Quadro 6: Condições de trabalho e jornada extracontratual

	Variável	**N**	**%**
Outra atividade remunerada	Sim	14	36,8%
	Não	24	63,2%
Tempo extra dedicado ao trabalho	0 a 30 min	3	7,9%
	1 hora	10	26,3%
	2 a 3 horas	14	36,8%
	Mais de 4 horas	11	28,9%
Conseguiu descansar nas últimas semanas	Sim	15	39,5%
	Não	23	60,5%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

Os dados apresentados na pesquisa mostram que a carga horária formal dos participantes é, na sua maioria, 40 horas semanais, sendo que 25 participantes (65,8%) fazem parte e 8 (21,1%) em regime de 20 horas, assim como 5 (13,2%) trabalham em regime de 60 horas. Essa carga horária de 60h semanais é um fator preocupante, sendo que 13,2% dos participantes atuam, caracterizando-se com uma sobrecarga extrema, além da soma ao trabalho extracontratual. Outro fato importante é sobre aqueles que exercem outra atividade remunerada além da escola, sendo 36,8% dos participantes, o que configura também um excesso de atividade.

Trata-se de uma carga horária que ultrapassa os limites recomendados para a preservação da saúde laboral e que, quando combinada ao trabalho extracontratual de planejamento e correção, realizado por praticamente todos os participantes, configura uma situação de sobrecarga extrema. Uma jornada formal de 60 horas equivale a 12 horas de trabalho por dia em uma semana de cinco dias; acrescentando-se 2 a 4 horas diárias de trabalho extracontratual (faixa na qual se concentra 65% dos participantes), esses professores podem estar submetidos a jornadas reais de 14 a 16 horas diárias.

Esse nível de exposição ultrapassa os limites fisiológicos e psicológicos de recuperação, tornando, praticamente, impossível a reposição de energia e a manutenção do equilíbrio emocional. Morais e Nascimento (2023) ressaltam que a intensificação do trabalho docente, impulsionada por lógicas gerencialistas e pela ampliação das exigências burocráticas e pedagógicas sem a correspondente redução da jornada, constitui uma das principais fontes de adoecimento na categoria. Para Silva (2024), essa configuração é característica da precarização neoliberal do trabalho docente: mais horas, mais funções, mais responsabilidades, sem mais reconhecimento, remuneração proporcional ou suporte institucional. Ainda 36,8% dos participantes exercem outra atividade remunerada além da escola, o que indica que, para uma parcela significativa da amostra, a docência em escola pública, por si só, não garante a suficiência econômica, tornando o acúmulo de funções uma necessidade e não uma escolha, o que agrava ainda mais o quadro de sobrecarga e vulnerabilidade ao adoecimento psíquico.

Outro ponto importante a ser discutido é o tempo dedicado à organização de atividades escolares fora da carga horária contratual: apenas 3 participantes (7,9%) dedicam até 30 minutos por dia, enquanto 10 (26,3%) dedicam 1 hora, 14 (36,8%) dedicam 2 a 3 horas e 11 (28,9%) dedicam mais de 4 horas diárias além da jornada formal. Se somarmos os dois últimos grupos, 65% desses participantes da pesquisa utilizam de 2 horas ou mais de seu tempo fora da escola. Silva (2004) descreve que um dos efeitos mais prejudiciais da precarização do trabalho docente tende a ser a utilização do tempo pessoal do professor para planejamento pedagógico, o qual não terá compensação ou reconhecimento institucional.

Para Lima *et al*. (2023), o fator de não estabelecer limites claros entre a vida profissional e pessoal é um fator desencadeante de Síndrome de Burnout, progressivamente, o esgotamento vai se tornando um problema e a pessoa não consegue mais esforçar-se para o necessário. Na pesquisa, é possível perceber essa sobrecarga também, sendo que 23 participantes (60,5%) declararam não ter conseguido dormir bem, não descansando bem e não dedicando tempo de qualidade a atividades prazerosas fora do trabalho nas últimas semanas. Esses dados apresentados na pesquisa sugerem que, como Pimentel (2005) destaca, a Burnout vai surgir quando o trabalho invadir todas as áreas da vida do sujeito e este não conseguir ter energia para o necessário.

Também podemos relacionar ao que Tardif (2014) define como caráter multidimensional do trabalho docente. A docência não permanece somente ali no ambiente escolar, que, ao contrário de muitas profissões quando se encerra o expediente, finaliza o trabalho, a docência estende-se a tardes, noites, fins de semana, para que possam ser preparadas aulas, feitas correções de atividades, planejamento. Essa forma de trabalho já foi normalizada

pela cultura profissional pelas exigências institucionais que existem, as quais podem trazer desgaste e, ao longo dos anos, contribuir significativamente para o adoecimento psíquico.

5.3 SOFRIMENTO MENTAL: RESULTADOS DO SRQ-20

A fim de avaliar o sofrimento mental dos participantes, utilizamos o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), que é um instrumento utilizado em estudos epidemiológicos para triagem de transtornos mentais não psicóticos em populações não clínicas e é validado no Brasil. As questões investigam sintomas físicos, emocionais e cognitivos presentes nas últimas quatro semanas, por intermédio de 20 questões dicotômicas de sim/não. Para indicativo de sofrimento mental, é necessário a presença de 7 ou mais respostas afirmativas, seguindo os parâmetros estabelecidos por Silveira et al. (2021). A partir do quadro 7, podemos observar os resultados por item.

Quadro 7: Resultados do SRQ-20 por item, organizados por frequência decrescente

Item do SRQ-20	**n (Sim)**	**% (Sim)**
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?	29	76,3%
Cansa-se com facilidade?	23	60,5%
Dorme mal?	22	57,9%
Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?	21	55,3%
Tem se sentido triste ultimamente?	20	52,6%
Tem dificuldades para tomar decisões?	20	52,6%
Tem sensações desagradáveis no estômago?	20	52,6%
Tem má digestão?	19	50,0%
Tem dificuldades de pensar com clareza?	18	47,4%
Você tem dores de cabeça frequentes?	17	44,7%
Assusta-se com facilidade?	16	42,1%
Tem dificuldades no trabalho (penoso, causa sofrimento)?	16	42,1%
Tem perdido o interesse pelas coisas?	16	42,1%
Sente-se cansado(a) o tempo todo?	14	36,8%
Tem falta de apetite?	10	26,3%

Tem chorado mais do que de costume?	10	26,3%
Sente-se incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	7	18,4%
Sente-se uma pessoa inútil, sem préstimo?	7	18,4%
Tem tremores nas mãos?	6	15,8%
Tem tido ideia de acabar com a vida?	2	5,3%
Escore médio (possível: 0–20)	**8,2**	**—**
Participantes com escore ≥ 7 (indicativo de sofrimento mental)	**21**	**55,3%**

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

É possível perceber pelos resultados do SRQ-20 um quadro de sofrimento mental expressivo e preocupante. Já que apresentou um escore médio de 8,2 pontos, superior ao ponto de corte de 7, o que indica que, em média, os participantes desta pesquisa apresentam indicativos de sofrimento mental. De forma mais específica, 21 participantes (55,3%) obtiveram escore igual ou superior a 7, configurando um resultado que merece atenção clínica e institucional.

Sendo que o item com maior prevalência de respostas afirmativas foi "sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?", assinalado por 29 participantes (76,3%). Assim, esse resultado relaciona-se à ansiedade como o sintoma mais presente entre os docentes investigados. Se, de acordo com o DSM-5 (2014), a ansiedade generalizada manifesta-se precisamente pela presença de preocupação excessiva e persistente, difícil de controlar, acompanhada de sintomas como tensão muscular, irritabilidade e perturbação do sono (características investigadas na distribuição dos dados desta pesquisa), como também para Day (2004), o professor precisa manter um equilíbrio diante de situações da sobrecarga, dos conflitos e da frustração do dia a dia, assim o ambiente emocional da sala de aula torna-se intensamente demandante.

O segundo item mais prevalente foi "cansa-se com facilidade?" (23 participantes, 60,5%), seguido de "dorme mal?" (22 participantes, 57,9%). Sendo que esses dois sintomas, quando juntos, podem relacionar-se com um padrão de esgotamento físico e mental que se assemelha à descrição clínica da Síndrome de Burnout proposta pela OMS (2019): sensação de exaustão ou falta de energia, que se manifesta tanto no plano físico quanto psíquico. A exaustão emocional é o fator principal da Burnout, que, segundo Lima *et al*. (2023), é o que mais impacta diretamente o desempenho profissional e a qualidade de vida do trabalhador.

Alguns outros itens tiveram prevalência superior a 50% como: "encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?" (21 participantes, 55,3%), "tem se sentido triste ultimamente?" (20 participantes, 52,6%), "tem dificuldades para tomar decisões?" (20 participantes, 52,6%) e "tem sensações desagradáveis no estômago?" (20 participantes, 52,6%). Aqui é importante pontuar que a presença de sintomas depressivos, como tristeza, perda de interesse, dificuldades cognitivas e incapacidade funcional, relacionam-se aos critérios para o Transtorno Depressivo Maior, segundo o DSM-5 (2014), mas salientamos que o SRQ-20 não é, por si só, a realização de diagnóstico clínico.

Observamos que o item "tem dificuldades de pensar com clareza?" foi assinalado por 18 participantes (47,4%), que podem relacionar-se com implicações diretas para a prática pedagógica. O adoecimento psíquico é caracterizado por desorganização do psiquismo que acaba por comprometer a capacidade do professor na sua pratica, com dificuldade na elaboração de pensamentos, no planejamento e até mesmo na criatividade necessária (Silva, 2020). Assim, é possível dizer que os sintomas que são identificados pelo SRQ-20 não são, necessariamente, individuais, mas eles vão apresentar consequências na qualidade do processo pedagógico e, consequentemente, na aprendizagem dos estudantes.

O item sobre ideação suicida merece um olhar com mais atenção, sendo que 2 participantes (5,3%) responderam afirmativamente ao item "tem tido ideia de acabar com a vida?". Mesmo que a prevalência seja baixa, essa presença de qualquer indicativo de ideação suicida em um grupo profissional deve ser considerada com seriedade clínica e ética. O SRQ-20 demonstrou valor preditivo para o risco de suicídio, especialmente quando combinado a escores elevados nos demais itens. Esse resultado reforça a necessidade urgente de políticas institucionais de acolhimento e suporte à saúde mental docente (Silveira et al., 2021).

Os dados do SRQ-20 desta pesquisa são consistentes com um conjunto expressivo de estudos nacionais e internacionais sobre o adoecimento docente. Shinyashiki (2023) refere o impacto que a pandemia pode ter trazido, bem como as condições estruturais do trabalho docente sobre a saúde mental dos professores, com a presença de sintomas depressivos, ansiosos e somáticos, dessa maneira, corroborando os dados apresentados pelo SRQ-20. Também se torna coerente com a ideia que Facci *et al*. (2017), mencionam sobre identificar que a maioria das pesquisas sobre adoecimento docente aponta para uma relação direta entre as condições do ambiente de trabalho e o sofrimento psíquico dos professores, especialmente no contexto da escola pública.

No plano internacional, a revisão de Carlotto (2012) sobre a Burnout em professores brasileiros identificou prevalências variando entre 5% e 50%, dependendo do instrumento e do

contexto investigado, mas com tendência de aumento nos últimos anos, o que torna os 55,3% identificados nesta pesquisa pelo SRQ-20 como um resultado particularmente expressivo, a despeito das diferenças metodológicas entre os estudos. Já Esteve (2014) cunhou o conceito de "mal-estar docente" para descrever o conjunto de efeitos negativos que as condições de trabalho geram sobre a personalidade do professor, incluindo esgotamento emocional, sentimento de desvalorização, desmotivação e somatizações frequentes, padrão amplamente identificado nos itens com maior prevalência de respostas afirmativas no SRQ-20 desta pesquisa.

A perspectiva de Maslach e Leiter (1997), fundadores dos estudos sobre a Burnout, contribui para compreender por que os dados somáticos identificados como dores de cabeça, problemas digestivos, sensações desagradáveis no estômago, não devem ser interpretados separadamente dos sintomas emocionais e cognitivos: a Burnout produz uma resposta integrada de colapso do organismo diante do estresse crônico, em que o corpo e a mente adoecem de forma simultânea e interdependente. Esse olhar integrado sobre os dados do SRQ-20 reforça a necessidade de intervenções que não separem o cuidado físico do cuidado psíquico dos professores investigados.

5.4 PRÁTICAS DE CUIDADO E PERCEPÇÃO DA PRÓPRIA SAÚDE

A fim de poder entender melhor sobre as práticas de autocuidado que os professores participantes adotam, sendo que isso corresponde subjetivamente as demandas e sofrimento experienciado no cotidiano profissional, elaboramos o quadro abaixo com as respostas apresentadas (essa era uma questão de múltipla escolha).

Quadro 8: Práticas de cuidado com a saúde mental e emocional

Prática de cuidado	**n**	**%**
Tempo com família ou amigos	28	73,7%
Momentos de descanso e pausas	26	68,4%
Exercícios físicos	20	52,6%
Prática de hobbies ou atividades prazerosas	12	31,6%
Meditação ou técnicas de relaxamento	10	26,3%
Suporte psicológico (psicoterapia, grupos de apoio)	10	26,3%
Não faço nenhuma prática específica	3	7,9%
Outras	2	5,3%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

Por meio dos resultados apresentados, é possível perceber que o tempo com a família é a prática de cuidado mais presente, apresentada por 28 participantes (73,7%), mas também temos respostas como momentos de descanso e pausas (26 participantes, 68,4%) e prática de exercícios físicos (20 participantes, 52,6%). Assim, esses dados demonstram que a maioria dos participantes tem estratégias relacionais e de descontração como forma de cuidado, tornando-se consistente ao valor dado à rede de suporte social na promoção de bem-estar.

Porém, é importante olhar para os itens de estratégias formais de cuidado com a saúde mental, como o suporte psicológico de psicoterapia ou de grupos de apoio, que foram mencionados apenas por 10 participantes (26,3%). Torna-se, assim, um dado relevante quando comparado ao alto índice de sofrimento mental que o SRQ-20 (55,3% com escore ≥ 7) apresentou. Essa discrepância dos resultados sobre nível de sofrimento e acesso ao suporte psicológico especializado revela as dificuldades no acesso, cultural e institucional ao cuidado formal da saúde mental.

Em continuidade, apresentamos o quadro 9, com dados sobre esse acesso à psicoterapia, ao uso de medicamentos psiquiátricos e à autopercepção do impacto da saúde mental no desempenho profissional.

Quadro 9: Acesso a recursos de saúde mental e autopercepção do impacto profissional

	Variável	n	%
Realizou ou realiza psicoterapia	Sim	11	28,9%
	Não	27	71,1%
Faz ou fez uso de medicamento psiquiátrico	Sim	17	44,7%
	Não	21	55,3%
Saúde mental/emocional prejudica o desempenho no trabalho	Sim	21	55,3%
	Não	17	44,7%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

O uso de medicações surge como adaptações às pressões do trabalho, por mais que alivie momentaneamente os sintomas, quando não há acompanhamento psicoterapêutico acaba por reforçar a alienação nas medicações, não havendo a busca dos efeitos colaterais, acabam por fazer o uso indevido delas, tendendo a gerar uma perda de autonomia do sujeito sobre o seu próprio processo saúde-adoecimento (Silva, 2020). A pesquisa revela que 17 participantes (44,7%) fizeram ou fazem uso de medicamento psiquiátrico, um número relativamente alto em

comparação com apenas 11 participantes (28,9%), que já realizou ou realiza psicoterapia, o que é baixo diante da prevalência de sofrimento mental identificada. Luz e Kaefer (2022) também assinalam que o papel do psicólogo no contexto escolar transcende o manejo de sintomas individuais, devendo atuar sobre os fatores ambientais e institucionais que contribuem para o adoecimento.

A pesquisa traz reconhecimento significativo dos professores investigados, já que 21 participantes (55,3%) afirmaram que o seu estado de saúde mental e emocional tem atrapalhado o seu desempenho no trabalho. Esse dado auxilia na compreensão do impacto do sofrimento mental na prática docente com a autopercepção, sendo que mais da metade deles consegue perceber de forma consciente que o adoecimento psíquico interfere em sua capacidade de ensinar. Quando se trata de ensinar, Day (2004) traz a ideia de que a paixão pelo ensino é um dos pilares da identidade docente e quando essa dimensão é comprometida pelo sofrimento emocional, o professor perde não apenas em produtividade, mas em satisfação profissional e em capacidade de estabelecer vínculos pedagógicos significativos com os alunos.

Rossetto e Doro (2021) afirmam que o cuidado de si não pode ser somente marcado por práticas individuais e de forma irregular, mas deve acontecer como um processo contínuo, coletivo, demandando também suporte institucional e condições estruturais adequadas. A pesquisa apontou apenas 3 participantes (7,9%) que não realizam nenhuma prática específica de cuidado à saúde mental. Por mais que esse número seja pequeno, é preciso considerar que as práticas informais de cuidado, como momentos de lazer e convívio familiar, podem não ser suficientes diante da intensidade do sofrimento identificado.

5.5 PERCEPÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR E FATORES DE IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Além dos aspectos individuais do sofrimento mental, esta pesquisa investigou a percepção dos professores sobre o ambiente escolar enquanto produtor de condições favoráveis ou desfavoráveis ao bem-estar. O quadro 10 apresenta os fatores do ambiente escolar identificados pelos participantes como os que mais impactam a sua saúde mental e emocional, sendo que, novamente, ressaltamos que a questão possibilitou a escolha de múltiplas afirmativas.

Quadro 10: Fatores do ambiente escolar que impactam a saúde mental e emocional

Fator de impacto no ambiente escolar	**n**	**%**

Excesso de carga de trabalho	25	65,8%
Falta de reconhecimento profissional	25	65,8%
Conflitos no ambiente escolar (alunos, colegas, etc.)	24	63,2%
Outros	9	23,7%
Falta de suporte da gestão escolar	6	15,8%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

Com base nos resultados do quadro 10, observamos que o excesso de carga de trabalho e a falta de reconhecimento profissional foram igualmente os fatores mais recorrentemente apontados como impactantes para a saúde mental e emocional, ambos mencionados por 25 participantes (65,8%). Em seguida, os conflitos no ambiente escolar, envolvendo alunos, colegas e demais membros da comunidade escolar, foram indicados por 24 participantes (63,2%), enquanto a falta de suporte da gestão escolar é observada por 6 participantes (15,8%).

A predominância das respostas acerca do excesso de carga de trabalho e da falta de reconhecimento profissional como os fatores mais prevalentes possui apoio em estudos anteriores. Para Silva (2024), a lógica neoliberal implantada na educação pública promoveu a intensificação do trabalho docente sem a correspondente valorização salarial, social ou institucional, criando um ambiente de sobrecarga não reconhecida, o qual tende a tornar-se uma condição particularmente adoecedora do ponto de vista psíquico. Por sua vez, Neta *et al*. (2020) complementam essa análise ao apontar que o trabalho em condições de desvalorização gera um estado crônico de desmotivação e sofrimento laboral, que se expressa, entre outros, na diminuição da realização profissional, característica central para o diagnóstico de Síndrome de Burnout (OMS, 2019).

Ainda de acordo com os resultados do quadro 10, os conflitos interpessoais no ambiente escolar, apontados por 63,2% dos participantes, constituem outro fator relevante de análise. Duarte (2020) já sinalizava que a exposição à violência no ambiente escolar e à ausência de mecanismos eficazes para lidar com conflitos com alunos e famílias são dimensões centrais do adoecimento docente. Em situações extremas, esses conflitos podem desencadear respostas traumáticas compatíveis com os critérios do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (DSM-5, 2014), especialmente, quando o professor não conta com suporte institucional adequado para processar as experiências vivenciadas.

Por fim, observamos que 9 participantes (23,7%) assinalaram a opção "Outros" como fator de impacto, sugerindo a existência de outros fatores que contribuem para a qualidade da saúde mental e emocional, além dos expressos no questionário desta pesquisa. Embora o

questionário não tenha solicitado descrição livre nesse item, a frequência expressiva dessa escolha é, em si mesma, um dado analítico relevante: ela indica que a realidade vivida pelos professores extrapola as categorias fechadas disponíveis, sugerindo a existência de dimensões do sofrimento que não foram capturadas pelo instrumento.

Esse dado convida a uma reflexão epistemológica sobre os limites dos questionários estruturados em pesquisas sobre saúde mental: ao delimitar previamente as opções de resposta, o instrumento corre o risco de invisibilizar fatores que, embora presentes e significativos na experiência dos sujeitos, não se encaixam nas categorias predefinidas pelo pesquisador. Entre os possíveis fatores não contemplados, poderiam estar, por exemplo, a violência simbólica por parte das famílias, a falta de infraestrutura física das escolas, a burocracia crescente imposta pelas secretarias de educação, o sentimento de solidão profissional ou a dificuldade de lidar com alunos com necessidades especiais, mas sem dispor de formação e suporte adequados.

Neste sentido, os 23,7% que escolheram "Outros" não representam apenas uma lacuna metodológica, porém um convite ético e científico à escuta ampliada. Para Thorne (2016), a descrição interpretativa como abordagem metodológica pressupõe justamente a abertura para o que emerge do campo, resistindo à tentação de reduzir a complexidade da experiência humana a categorias previamente estabelecidas. A necessidade de complementar os dados quantitativos com investigações qualitativas, como entrevistas em profundidade ou grupos focais é, portanto, não apenas uma limitação a ser reconhecida, mas uma direção de pesquisa a ser ativamente perseguida em estudos futuros. Essa limitação será retomada na seção de Conclusão.

5.6 PROPOSTAS DE MELHORIA PARA O AMBIENTE ESCOLAR

Com a finalidade de aprofundar o conhecimento sobre a percepção dos participantes a respeito da possibilidade que pudessem melhorar as condições de saúde mental e emocional no ambiente escolar, foram indicadas propostas para que fossem elencadas as suas preferências ou expectativas quanto ao papel da instituição escolar no cuidado com a saúde docente. O quadro 11, apresenta os resultados para essas propostas, sendo que cada participante poderia escolher mais de uma delas.

Quadro 11: Propostas de melhoria para o ambiente escolar

Proposta de melhoria para o ambiente escolar	**N**	**%**
Ter psicólogo disponível no ambiente de trabalho	25	65,8%
Formação de professores sobre saúde mental e emocional	22	57,9%

Ter espaços para escuta individual	17	44,7%
Espaços para conversas em grupo	14	36,8%
Outras sugestões	9	23,7%

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados da pesquisa (2026).

Entre os resultados apresentados no quadro 11, destacamos que a proposta com maior frequência de resposta foi a disponibilidade de psicólogo no ambiente de trabalho, apontada por 25 participantes (65,8%), possibilitando a compreensão de que, em sua maioria, os professores demandam direta e conscientemente por suporte psicológico especializado dentro do próprio contexto escolar. Para Meira (2009), o psicólogo escolar deve atuar como mediador nas relações institucionais, abrangendo ações que transcendam o atendimento individual de alunos e estendam-se ao fortalecimento emocional e profissional de toda a equipe escolar. Essa perspectiva também é defendida por Luz e Kaefer (2022) ao reforçarem que o papel do psicólogo na escola inclui a identificação e intervenção sobre os fatores ambientais que contribuem para o adoecimento dos professores, promovendo práticas de cuidado e prevenção sistêmica.

Na sequência, 22 participantes (57,9%) atribuíram a formação de professores sobre saúde mental e emocional como a segunda proposta mais importante para melhorias no ambiente escolar. Esse indício coaduna com as contribuições de Loss (2019), Rossetto e Doro (2021) e Celani e Sousa (2017) acerca da formação continuada como espaço de cuidado de si e de desenvolvimento da consciência profissional. A demanda por formação sobre saúde mental indica que os professores reconhecem a necessidade de desenvolver habilidades socioemocionais e estratégias de enfrentamento que os auxiliem a lidar com os desafios cotidianos do trabalho docente e que eles esperam que essa formação seja oferecida institucionalmente.

Ainda as propostas de espaços para escuta individual (17 participantes, 44,7%) e de conversas em grupo (14 participantes, 36,8%) também foram identificados como melhorias desejadas. Com isso, é possível afirmar a existência de expectativas pela construção ou manutenção de espaços de acolhimento e elaboração coletiva das experiências profissionais, o que é coerente com a abordagem da Psicologia escolar proposta por Meira (2009), de que a escuta qualificada e a criação de espaços dialógicos são ferramentas fundamentais para a ressignificação do sofrimento e para o fortalecimento dos vínculos institucionais. De modo complementar, Day (2004) afirma que o suporte emocional e o reconhecimento das vivências

afetivas dos professores são condições essenciais para a manutenção da paixão pelo ensino e da identidade docente ao longo da carreira.

Por fim, ao analisar conjuntamente os resultados apresentados no quadro 11, podemos sugerir uma convergência de interesses dos professores participantes entre o suporte psicológico especializado, a formação continuada em saúde mental e a criação de espaços institucionais de escuta e elaboração. Essa convergência não é casual: ela reflete a percepção dos próprios professores sobre as dimensões que precisam ser abordadas para que a escola torne-se um ambiente promotor de saúde, e não apenas um espaço produtor de adoecimento. Sendo assim, lançamos luz sobre a necessidade de intervenções que envolvam aspectos em nível individual, de grupo e de formação, considerando a escola e os sistemas educacionais responsáveis ativos nesse processo, até mesmo por meio de políticas institucionais e públicas voltadas à promoção da saúde mental docente.

Do ponto de vista teórico, essa tríade de demandas corresponde a três níveis de intervenção reconhecidos na literatura sobre saúde mental no trabalho. No nível individual, o suporte psicológico e os espaços de escuta individual respondem à necessidade de atenção às singularidades de cada professor, considerando a sua história, os seus recursos subjetivos e os seus processos de adoecimento. No nível grupal, os espaços coletivos de escuta e elaboração correspondem ao que Meira (2009) denomina práticas de fortalecimento dos vínculos institucionais: ao criar condições para que os professores possam compartilhar as suas experiências, nomear as suas dificuldades e construir estratégias coletivas de enfrentamento, a escola potencializa a dimensão coletiva da saúde e rompe com o isolamento profissional que, frequentemente, agrava o sofrimento individual. No nível formativo, a demanda por capacitação em saúde mental dialoga diretamente com a concepção de formação continuada como cuidado de si proposta por Loss (2019) e Rossetto e Doro (2021): não se trata de formar professores para lidarem sozinhos com os seus sofrimentos, mas de ampliar a consciência coletiva sobre o adoecimento docente e sobre os fatores estruturais que o produzem.

Essas demandas, quando lidas à luz da Psicologia Histórico-Cultural (Facci et al., 2017), revelam também uma dimensão política: os professores não apenas pedem cuidado, mas reconhecem que esse cuidado precisa ser institucionalizado, transformado em política pública e em prática de gestão escolar, não apenas reduzido a iniciativas individuais e pontuais. Lima *et al*. (2023) e Silva *et al.* (2023) reforçam que a promoção da saúde mental docente exige mudanças estruturais nas condições de trabalho, no financiamento público da educação e no reconhecimento social da profissão docente. Cuidar de quem ensina é, portanto, uma

responsabilidade que ultrapassa o indivíduo e alcança a escola, os sistemas educacionais e o Estado.

5.7 SÍNTESE ANALÍTICA: SAÚDE MENTAL DOCENTE NO CONTEXTO DA 15ª CRE/RS

A análise de todos os dados coletados permite delinear um quadro consistente e preocupante acerca da saúde mental e emocional dos professores investigados. O perfil predominantemente feminino, maduro e experiente da amostra, associado às condições de trabalho marcadas por sobrecarga de jornada, extensão extracontratual das atividades e ausência de reconhecimento profissional, configura um cenário de vulnerabilidade psíquica que os dados do SRQ-20 confirmam de forma objetiva.

A prevalência de 55,3% de participantes com indicativo de sofrimento mental (escore ≥ 7 no SRQ-20) é expressiva e supera dados de estudos nacionais sobre a população geral, o que corrobora o argumento de que a docência em escolas públicas constitui uma atividade de alto risco psíquico. Esse dado alinha-se às pesquisas de Facci *et al.* (2017) e de Shinyashiki (2023), que apontam para a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e da Síndrome de Burnout entre professores brasileiros, especialmente, em contextos de precarização estrutural do trabalho.

A articulação entre os fatores estruturais (excesso de carga de trabalho, falta de reconhecimento e conflitos interpessoais) e os sintomas individuais (nervosismo, cansaço, insônia, tristeza e dificuldades cognitivas) demonstra que o sofrimento mental docente não pode ser compreendido como um problema de ordem exclusivamente individual. Trata-se, antes disso, de um fenômeno multideterminado, em que as condições objetivas do trabalho e as dimensões subjetivas do sujeito interpenetram-se de forma complexa (Duarte, 2020; Neta et al., 2020). Essa perspectiva é fundamental para orientar as intervenções: medidas que se limitem ao tratamento individual dos sintomas, sem considerar as condições estruturais produtoras de sofrimento, tendem a ter eficácia limitada e temporária.

Por fim, os dados desta pesquisa permitem não apenas descrever o sofrimento, mas esboçar proposições concretas para a transformação do ambiente escolar em um espaço mais saudável para quem ensina. Essas proposições emergem dos próprios dados e do diálogo com o referencial teórico, organizando-se em três dimensões articuladas:

Na dimensão da política institucional, propomos que as secretarias estaduais de educação e, em particular, a 15ª CRE incorporem a promoção da saúde mental docente como componente estrutural de suas políticas de gestão escolar. Isso implica a elaboração de diretrizes

para a criação de espaços institucionais de escuta, a regulamentação da presença do psicólogo nas escolas públicas estaduais e a revisão das condições de jornada, com vistas à redução do trabalho extracontratual não remunerado. Lima *et al.* (2023) e Silva *et al.* (2023) fundamentam a necessidade de que essas medidas sejam assumidas como responsabilidade pública, não transferindo a responsabilidade individual para os professores.

Na dimensão da formação continuada, propomos que os programas de desenvolvimento profissional docente integrem, de forma sistemática, módulos sobre saúde mental, habilidades socioemocionais e estratégias de autocuidado. Conforme Loss (2019) e Celani e Sousa (2017), a formação continuada é um espaço privilegiado de cuidado de si e de fortalecimento da identidade docente, desde que organizada não como capacitação técnica pontual, mas como processo contínuo de reflexão crítica sobre a prática e sobre o bem-estar do professor. Essa formação deve incluir também a discussão sobre os determinantes estruturais do adoecimento docente, para que os professores possam compreender o seu sofrimento não como falha individual, mas como resposta a condições objetivas que precisam ser transformadas.

Na dimensão do cuidado direto, propomos a inserção efetiva do psicólogo escolar nas escolas públicas estaduais de Erechim, com atribuições que incluam a escuta individual de professores em sofrimento, a facilitação de grupos de apoio entre docentes, a consultoria à gestão escolar sobre saúde mental e o desenvolvimento de ações preventivas junto a toda a equipe. Para Meira (2009), o psicólogo escolar que atua sobre as relações institucionais e sobre os processos que produzem sofrimento tem potencial transformador que transcende o atendimento individual e alcança a cultura organizacional da escola. Luz e Kaefer (2022) acrescentam que essa atuação deve ser orientada por uma perspectiva crítica, que não patologize os professores, mas identifique e intervenha sobre os fatores ambientais e estruturais que produzem o adoecimento.

Essas proposições, longe de esgotar as possibilidades de intervenção, representam um ponto de partida fundamentado nos dados desta pesquisa e nas vozes dos próprios professores investigados. Elas reconhecem que cuidar de quem ensina é condição necessária, ainda que não suficiente, para que a educação pública estadual de Erechim e da 15ª CRE/RS possa oferecer, de fato, um processo educativo de qualidade, humanizado e comprometido com o desenvolvimento integral dos estudantes.

6 CONCLUSÃO

Esta dissertação teve como objetivo geral identificar e analisar como professores de escolas públicas estaduais de Erechim, da 15ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul, percebem e lidam com a sua saúde mental e emocional. Os objetivos específicos que orientaram a investigação foram: a) identificar e compreender as condições de saúde mental e emocional dos professores; b) identificar e analisar os fatores que prejudicam essa saúde e c) analisar as possibilidades de apoio psicológico disponíveis e demandadas no ambiente escolar. Este capítulo final da Dissertação retoma cada um desses objetivos a partir dos resultados encontrados, sintetiza as principais contribuições do estudo e aponta limitações e perspectivas para pesquisas futuras.

Em resposta ao primeiro objetivo específico, os dados da pesquisa evidenciam que as condições de saúde mental e emocional dos professores investigados apresentam níveis significativos de sofrimento psíquico. A aplicação do SRQ-20 revelou que 55,3% dos participantes obtiveram escore igual ou superior a 7 pontos (ponto de corte indicativo de sofrimento mental), com escore médio de 8,2 pontos. Os sintomas mais prevalentes foram a tensão nervosa e a preocupação excessiva (76,3%), o cansaço fácil (60,5%), a insônia (57,9%), as dificuldades para realizar atividades com satisfação (55,3%) e os sentimentos de tristeza, dificuldades de decisão e sensações somáticas desagradáveis (52,6% cada).

Esses dados confirmam a hipótese de que esses professores constituem um grupo profissional de elevada vulnerabilidade ao adoecimento psíquico. Os resultados dialogam com o referencial teórico adotado: a OMS (2019) descreve a Síndrome de Burnout como resultante de estresse crônico não gerenciado no trabalho, manifestando-se por exaustão, distanciamento emocional e perda de eficácia profissional, padrão claramente identificado nos dados. Facci *et al*. (2017) já haviam indicado que as condições do ambiente de trabalho são a principal fonte de adoecimento psíquico entre docentes, sendo que os achados desta pesquisa corroboram essa conclusão no contexto específico da rede estadual de Erechim.

Em resposta ao segundo objetivo específico, os dados apontam para a variação de fatores que causam sofrimento mental docente. Sendo que os mais frequentemente identificados pelos participantes como prejudiciais à saúde mental foram o excesso de carga de trabalho e a falta de reconhecimento profissional (65,8% cada), seguidos pelos conflitos interpessoais no ambiente escolar (63,2%). Esses fatores, quando articulados às condições de jornada identificadas (mais de 65% dos participantes dedicam 2 horas ou mais diariamente ao trabalho fora do horário contratual), revelam uma sobrecarga estrutural que se sustenta tanto nas condições objetivas do trabalho quanto nas percepções subjetivas de desvalorização.

A análise teórica permite compreender esses fatores por meio das transformações do trabalho docente promovidas pela lógica neoliberal, conforme descrita por Silva (2024) e Morais e Nascimento (2023): a intensificação das demandas pedagógicas e burocráticas, a gestão educacional orientada por resultados quantitativos e a desvalorização social da profissão docente constituem condições estruturais que produzem e reproduzem o adoecimento dos professores. Neta *et al*. (2020) acrescentam que o capitalismo contemporâneo, ao impor relações de trabalho que desconsideram os limites individuais, transforma o adoecimento em consequência previsível e sistemática.

Além dos fatores laborais, o estudo identificou que 31,6% dos participantes convivem com doenças crônicas ou deficiências, condição que interage com o sofrimento psíquico, potencializando-o. A presença de condições como fibromialgia, hipertensão, depressão e cordite nas cordas vocais pode indicar que o adoecimento docente não é apenas psíquico, mas, com frequência, manifesta-se também no corpo, evidenciando a unidade entre dimensões física, emocional e mental que a concepção ampla de saúde defendida pela OMS pressupõe.

Em resposta ao terceiro objetivo específico, os dados revelam uma assimetria significativa entre a necessidade de suporte psicológico (evidenciada pelos indicadores de sofrimento mental) e o acesso efetivo a esse suporte. Apenas 28,9% dos participantes realizaram ou realizam psicoterapia, enquanto 44,7% fazem ou já fizeram uso de medicamento psiquiátrico. Esse dado sugere que, no contexto investigado, a medicalização do sofrimento mental é mais acessível e/ou culturalmente aceita do que o acompanhamento psicoterapêutico. Essa tendência é analisada por Silva (2020), de maneira crítica, como uma adaptação às pressões do trabalho que, embora alivie sintomas, não aborda as causas estruturais do adoecimento.

As propostas de melhoria elencadas pelos próprios participantes sinalizam caminhos desejados: 65,8% indicaram a presença do psicólogo no ambiente de trabalho como a principal demanda, seguida pela formação sobre saúde mental e emocional (57,9%), espaços de escuta individual (44,7%) e conversas em grupo (36,8%). Essas preferências são coerentes com o papel do psicólogo escolar descrito por Meira (2009): atuação mediadora, que vai além do atendimento individual e abrange a criação de condições institucionais para o desenvolvimento de práticas educativas transformadoras. Loss (2019) complementa essa perspectiva ao propor que o acompanhamento psicológico e pedagógico nas escolas constitui uma ferramenta de promoção de bem-estar que contribui diretamente para a qualidade do ensino.

Esta pesquisa oferece contribuições relevantes tanto para a Psicologia quanto para a educação, campos que, a partir de uma perspectiva interdisciplinar, ampliam mutuamente as

suas capacidades de compreensão e intervenção sobre os fenômenos de saúde e adoecimento no contexto escolar.

No campo da Psicologia, o estudo contribui ao aplicar o SRQ-20 em uma amostra de professores de escola pública estadual em um contexto regional específico (15ª CRE do Rio Grande do Sul), gerando dados empíricos sobre a prevalência de sofrimento mental em um grupo profissional pouco investigado nesse nível de especificidade geográfica. A pesquisa demonstra a pertinência do uso de instrumentos de triagem validados como o SRQ-20 em contextos escolares, demonstrando a sua utilidade para o diagnóstico situacional e o planejamento de intervenções em Psicologia Escolar. Além disso, ao articular os dados quantitativos com o referencial teórico da Psicologia (especialmente no que se refere aos transtornos de ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout descritos pelo DSM-5 (2014)), o estudo contribui para o debate sobre a interface entre clínica e escola, reforçando a importância da atuação do psicólogo nos contextos educacionais.

No campo da educação, a pesquisa contribui ao evidenciar empiricamente a relação entre condições estruturais do trabalho docente (sobrecarga de jornada, desvalorização profissional e conflitos interpessoais) e o sofrimento mental dos professores, problematizando a concepção de adoecimento como fenômeno exclusivamente individual. Ao apontar para a dimensão estrutural e histórica do adoecimento docente, o estudo reforça a necessidade de que as políticas educacionais incorporem a promoção da saúde mental docente como componente essencial da gestão escolar e da formação continuada de professores. As contribuições de Loss (2019), Rossetto e Doro (2021) e Tardif (2014) mobilizadas neste estudo fundamentam uma concepção de educação que cuida integralmente de quem ensina como condição para a qualidade do ensino e a aprendizagem dos estudantes.

Os resultados desta pesquisa têm implicações diretas para diferentes dimensões da prática escolar e das políticas educacionais. De acordo com os dados, a gestão escolar demonstrou a necessidade de rever as condições de trabalho dos professores, principalmente, devido à extensão da jornada de trabalho para além dos contratos e à sobrecarga de tarefas pedagógicas e administrativas. Os gestores escolares podem promover a criação de rotinas institucionais que reconheçam o tempo dedicado ao planejamento colaborativo, reduzam a burocracia excessiva e valorizem regularmente o ensino em si, por meio de ações que apoiem o bem-estar mental dos professores, fortaleçam o vínculo entre escola e docente e motivem os professores em relação à sua profissão.

No âmbito do suporte psicológico, a demanda explicitada por 65,8% dos participantes por psicólogo disponível no ambiente escolar constitui uma indicação clara para a formulação

de políticas públicas que ampliem a presença desse profissional nas escolas estaduais. O psicólogo escolar, atuando em consonância com os pressupostos de Meira (2009) e Luz e Kaefer (2022), pode desenvolver ações preventivas e interventivas voltadas à saúde mental docente como grupos de apoio, espaços de escuta, consultoria à gestão e articulação com a rede de saúde pública, contribuindo para a redução do sofrimento e para a promoção de um ambiente escolar mais saudável.

No âmbito da formação continuada, os dados sinalizam para a necessidade de incluir, nos programas de desenvolvimento profissional docente, módulos voltados à saúde mental e emocional, ao autoconhecimento e ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Conforme Loss (2019) e Celani e Sousa (2017), a formação continuada deve ser compreendida como um processo de cuidado de si que fortalece a identidade profissional e capacita o professor para lidar com os desafios emocionais inerentes à docência. A integração da perspectiva psicológica na formação docente constitui, portanto, uma estratégia de prevenção primária do adoecimento e de promoção da qualidade do ensino.

Esta pesquisa apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados e na projeção de generalizações. Em primeiro lugar, o tamanho da amostra (38 participantes) é relativamente pequeno em relação à população de 430 professores das 20 escolas estaduais de Erechim da 15ª CRE. O questionário foi enviado a todas as escolas, mas não atingiu o mínimo de 50% (215 professores) necessário para a participação, conforme previsto na metodologia da pesquisa. Uma possível explicação para o número inferior de respondentes é o próprio sofrimento identificado entre professores com elevada sobrecarga de trabalho, que podem ter dificuldade para reservar tempo para responder a questionários, o que, paradoxalmente, é coerente com os achados da pesquisa.

Em segundo lugar, a mesma técnica de medição pontual utilizada neste estudo (delineamento transversal) limita a nossa capacidade de avaliar a progressão (trajetórias) e a mudança ao longo do tempo. No entanto, se métodos/análises longitudinais fossem utilizados, poderíamos observar como/quando as condições de saúde mental dos professores mudam ao longo de suas carreiras e/ou em relação a quaisquer intervenções institucionais recebidas.

Em terceiro lugar, o uso exclusivo de um questionário on-line com questões fechadas e o SRQ-20 como instrumentos de coleta limita a profundidade das informações obtidas. A ausência de entrevistas ou grupos focais impede a captura das nuances e da singularidade das experiências dos participantes, o que constitui uma lacuna relevante em uma pesquisa que se propõe a compreender a subjetividade docente.

Por fim, o SRQ-20 é um instrumento de triagem e não permite, por si só, o estabelecimento de diagnósticos clínicos. Os seus resultados devem ser interpretados como indicativos de sofrimento mental que requerem avaliação clínica especializada, não o sendo como confirmação de transtornos específicos.

Os achados desta pesquisa abrem perspectivas relevantes para investigações futuras no campo interdisciplinar que articula Psicologia e Educação. Estudos com amostras maiores e metodologias mistas, combinando questionários padronizados com entrevistas em profundidade ou grupos focais, permitiriam ampliar tanto o alcance quanto a densidade compreensiva dos achados. A aplicação do SRQ-20 de forma combinada com instrumentos específicos para avaliação da Síndrome de Burnout poderia oferecer uma caracterização mais precisa do adoecimento docente na 15ª CRE e permitir comparações com outros estudos nacionais.

Pesquisas de natureza longitudinal que acompanhem os mesmos professores ao longo de anos contribuiriam para a compreensão dos processos de adoecimento e recuperação docente, identificando fatores protetores e de risco que se manifestam ao longo da trajetória profissional. Estudos que investiguem o impacto de intervenções específicas como a inserção do psicólogo escolar, a implementação de programas de formação em saúde mental ou a adoção de práticas de gestão humanizada seriam particularmente relevantes para subsidiar políticas públicas baseadas em evidências.

Outra perspectiva promissora é a investigação comparativa entre professores de diferentes redes de ensino (municipal e estadual) diferentes níveis de ensino e diferentes regiões do estado, o que permitiria identificar especificidades contextuais e fatores estruturais que modulam os níveis de sofrimento mental docente. Do mesmo modo, estudos que incorporem a perspectiva dos gestores escolares e dos próprios estudantes sobre a saúde mental dos professores poderiam enriquecer a compreensão do fenômeno e fortalecer argumentos para intervenções sistêmicas.

Por fim, pesquisas que explorem o papel específico da psicóloga escolar na promoção da saúde mental docente, considerando as interfaces entre Psicologia clínica, educacional e institucional, representam uma lacuna importante a ser preenchida, especialmente em um contexto em que a presença desse profissional nas escolas públicas ainda é insuficiente e suas atribuições, com recorrência, reduzidas ao atendimento de alunos com dificuldades de aprendizagem.

Esta dissertação nasceu de uma trajetória pessoal e profissional singular: a de uma psicóloga que transitou pelo magistério, pela clínica infantojuvenil e pela Psicologia Escolar, e

que, ao retornar à escola onde foi aluna, encontrou, nos professores, um grupo que carrega silenciosa e cotidianamente o peso de uma profissão que exige muito, reconhece pouco e cuida ainda menos de quem cuida.

Os dados desta pesquisa não permitem generalizações absolutas, mas falam, com clareza, sobre a realidade de um grupo específico de professores em um contexto geográfico e institucional delimitado. Dito isso, os resultados indicam claramente que o sofrimento psicológico existe para professores em todos os níveis de escolaridade, é quantificável (em termos físicos) como sendo de importância mensurável e, principalmente, é considerado evitável por meio de estratégias de intervenção.

Apoiar os professores com compaixão não deve ser apenas uma obrigação ética; deve ser também um requisito para proporcionar uma educação de qualidade. Quando o professor adoece, adoece também a sua relação com os alunos, com o saber e com a própria escola. Oferecer apoio, cuidando daqueles que trabalham nas escolas, permite que os professores desempenhem as funções mais valiosas da sua profissão: estar presente na vida das crianças, cuidar dos alunos e proporcionar-lhes uma educação de qualidade, tendo um impacto positivo no desenvolvimento de cada criança.

Esperamos que a presente pesquisa contribua para garantir que mais professores tenham acesso a apoio, reconhecimento e compaixão, além das expectativas e exigências dentro do ambiente escolar, e que a Psicologia Escolar assuma o seu papel legítimo como colaboradora na criação de uma educação verdadeiramente humana.

REFERÊNCIAS

AMADO, João. **Manual de investigação qualitativa em educação**. 2. ed. Coimbra: Coimbra University Press, 2014.

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

BAUMRIND, Diana. **Parenting the discipline controversy revisited**. Family Relations, v. 45, p. 405-414, 1996.

BERLIM, Greice Helen Magalhães; MARTINS, Priscilene Chagas; ALVES, Sandra de Albuquerque. **A saúde emocional do educador do primeiro segmento do ensino fundamental.** Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de Ciências de Educação – FACE, 2006

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 28, n. 4, p. 403-408, 2012.CASASSUS, Juan. **Fundamentos da educação emocional**. Brasília: UNESCO, Liber Livro Editora, 2009.

CELANI, Antonieta Alba; SOUSA, Marcio Jean Fialho de. **A formação continuada de professores como um processo de autocrítica.** Verbum, v. 6, n. 3, p. 66-76, mar. 2017. ISSN 2316-3267.

CHABOT, Daniel, CHABOT, Michel. **Pedagogia Emocional: Sentir para aprender. Como incorporar a Inteligência Emocional às suas estratégias de ensino**. São Paulo : Sá, 2005.
CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em Ciências Humanas e Sociais**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2006.

CRESWELL, John Ward. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DAMÁSIO, António. **O sentimento de si**. Mem Martins: Publicações Europa-América, 1999.

DAY, Christopher. **A paixão pelo ensino**. Tradução de Assunção Flores e Elodie Martins. Porto: Porto Editora, 2004.

DUARTE, Newton. **A resistência ativa dos professores à doutrinação obscurantista neoliberal**. In: FACCI, Marilda Gonçalves Dias; URT, Sonia da Cunha (orgs.). Quando os professores adoecem [recurso eletrônico]: demandas para a psicologia e a educação. Campo Grande, MS: Ed. UFMS, 2020. Cap. 1, p. 23.

ESTEVE, José Manuel. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC, 2014.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias; MEZZARI, Diana Priscilla de Souza; LEONARDO, Nilza Sanches Tessaro; URT, Sônia da Cunha. **Uso de medicamentos ou medicalização dos professores? Uma discussão sobre as relações de trabalho e adoecimento**. In: FACCI, Marilda Gonçalves Dias; URT, Sônia da Cunha (orgs.). *Precarização do trabalho, adoecimento e sofrimento do professor.* Teresina: EDUFPI, 2017. p.101

FREIRE, Isabel; BAHIA, Sara; ESTRELA, Maria Teresa; AMARAL, Anabela. **Trabalho docente, emoções, contextos e formação**. In: II Simposium Nacional Sobre Formação E Desenvolvimento Organizacional, 2011, Lisboa. Anais [...]. Lisboa, 2011.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf . Acesso em: 11 dez. 2024.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. **Mapa Escolar (Rede Estadual).** Instituto Estadual de Educação. Atualizado em: 4 dez. 2024. Disponível em: https://iede.rs.gov.br/. Acesso em: 11 dez. 2024.

GUIMARÃES, G. T. D.; PAULA, M. C. **Análise textual discursiva: entre a análise de conteúdo e a análise de discurso.** Revista Pesquisa Qualitativa, v. 8, n. 19, p. 677- 705, 2020
JOSSO, Marie-Christine. **Caminhar para si.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

LIMA, Ádria Fernanda Da Silva; MARQUES, Daniely De Oliveira; DIMARÃES, Carla Cristina de Souza. **O impacto da sobrecarga laboral que desencadeia a síndrome de Burnout no colaborador nos dias atuais**. Ciências Humanas, Saúde Coletiva, v. 27, n. 128, 11 nov. 2023.

LOSS, Adriana Salete**. Formação de professores: processos autoformativos... Quem cuida do(a) professor(a)**. In A.P. Caetano et al. (orgs.), Processos participativos e artísticos em contextos de diversidade (pp. 96-84). Lisboa: Colibri. 2019.

LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello da; KAEFER, Carin Otilia. **A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia**. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, Florianópolis, v. 14, n. 41, p. 19-37, 2022. ISSN 2595-2420.

MASLACH, Christina.; LEITER, Michael. P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

MEIRA, Marisa Eugênia Melillo. **Saúde mental e educação: o psicólogo como mediador no desenvolvimento de práticas educativas transformadoras**. In: XV Encontro Nacional da ABRAPSO, 2009, Maceió. Anais de Trabalhos Completos - XV Encontro Nacional da ABRAPSO, 2009. p. 1-8

MENDES, Marco Aurélio; GREENBERG, Leslie. **A clínica das emoções: teoria e prática da terapia focada nas emoções.** Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

MORAIS, João José Tomaz Aquino de; NASCIMENTO, Thiago Alves Moreira. **Os impactos do neoliberalismo frente às políticas educacionais no Brasil.** Ciências Humanas, Saúde Coletiva, v. 27, ed. 128, 11 nov. 2023. ISSN 2358-8829.

NETA, Abília Ana de Castro; CARDOSO, Berta Leni Costa; NUNES, Claudio Pinto. **O adoecimento docente: um produto do capitalis**mo. Teresina: Ano 25, n. 46, set./dez. 2020. ISSN 2526-8449

NEVES, José Luis**. Pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades**. Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v. 1, n. 3, 2º sem./1996.

OLIVEIRA, Irismar Reis de. **Terapia cognitiva processual: manual para clínicos.** Porto Alegre: Artmed, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: https://icd.who.int/. Acesso em: 01 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde Mental.** Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental . Acesso em: 10 out. 2024.

PIMENTEL, F. H. P**. Afinal, o que é Burnout?** 2015. 264 f. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Fortaleza, 2015.

ROSSETTO, Miguel da Silva; DORO, Marcelo José. **Formação continuada enquanto ética do cuidado de si**. Roteiro, Joaçaba, v. 46, jan./dez. 2021. E-ISSN 2177-6059. Disponível em: https://doi.org/10.18593/r.v46i.22401. Acesso em: 04/03/2025

SHINYASHIKI, Eduardo. **Cuidar de quem educa: como manter o bem-estar e o equilíbrio emocional para vencer os desafios da educação**. São Paulo: Editora Gente, 2023.

SILVA, Flavia Gonçalves da. **Inconsciente e adoecimento psíquico na psicologia histórico-cultural: estudo a partir da atividade docente**. In: FACCI, Marilda Gonçalves Dias; URT, Sonia da Cunha (orgs.). Quando os professores adoecem [recurso eletrônico]: demandas para a psicologia e a educação. Campo Grande, MS: Ed. UFMS, 2020. Cap. 2, p. 45

SILVA, Jerto Cardoso da; LEAL, Luiza Tamara Almeida; SCHMIDT, Stefanie; FUHR, Maiara da Silva; SARAIVA, Eduardo Steindorf. **Saúde mental, adoecimento e trabalho docente.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 27, 2023.

SILVA, Pedro Henrique Faleiro Beça. **O Neoliberalismo e a educação: a precarização do trabalho docente**. Contribuciones a Las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v.17, n.12, p. 01-19, 2024

SILVEIRA, Liége Barbieri; KROEFF, Chrystian da Rosa; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira; BANDEIRA, Denise Ruschel. **Uso do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) para identificação de grupo clínico e predição de risco de suicídio.** Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande, v. 13, n. 4, p. 49-61, out./dez. 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1219

SÍNDROME de **Burnout é reconhecida como doença ocupacional pela OMS**. Revista Proteção, 17 jan. 2022. Disponível em: https://abmt.org.br/noticias/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-pela-oms/. Acesso em: 1 dez. 2024.

SMITH, Julie. **Por que ninguém me disse isso antes?** 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 17 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2014.

TEODORO, Ilara Parente Pinheiro; REBOUÇAS, Vitória de Cássia Félix; THORNE, Sally Elizabeth; SOUZA, Naanda Kaana Matos de; BRITO, Lídia Samantha Alves de; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia. **Descrição interpretativa: uma abordagem metodológica viável para a pesquisa em enfermagem.** Escola Anna Nery, v. 22, n. 3, p. 1-8, 2018. DOI: 10.1590/2177-9465-EAN-2017-0287

THORNE, Sally. **Interpretive Description - Qualitative Research for Applied Practice.** Second Edition ed. New York, London: Routledge; 2016.

THORNE, Sally. **Interpretive Description**. In: Beck CT, ed. Routledge International Handbook of Qualitative Nursing Research New York: Routledge; 2013. p. 295-306.

WILLCOX, Gloria**. The Feeling Wheel. Transactional Analysis Journal**, v. 12, n. 4, p. 274-276, 1982.

APÊNDICE A – Declaração de ciência e concordância da instituição envolvida

DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS

Com o objetivo de atender às exigências para obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, Juliane Bonez, a representante legal da instituição 15ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul envolvida no projeto de pesquisa intitulado 'Saúde mental e emocional de professores de escolas públicas estaduais da 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS' declara estar ciente e de acordo com seu desenvolvimento nos termos propostos, salientando que os pesquisadores deverão cumprir os termos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e as demais legislações vigentes.

gov.br Documento assinado digitalmente
FABIANA ALINE BONATTO
Data: 19/06/2025 14:23:55-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Fabiana Aline Bonatto

gov.br Documento assinado digitalmente
JULIANE BONEZ
Data: 23/05/2025 09:27:47-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Juliane Bonez

Coordenadora da 15ª CRE

Erechim, 23 de maio de 2025

APÊNDICE B - Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Saúde mental e emocional dos professores de escolas públicas estaduais da 15ª Coordenadoria Regional de Educação /RS

Prezados (as),

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "Saúde mental e emocional dos professores de escolas públicas estaduais da 15ª Coordenadoria Regional de Educação/RS", desenvolvida por Fabiana Aline Bonatto, discente do Mestrado Interdisciplinar em Ciências Humanas da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Erechim, sob orientação da Profa. Dra. Adriana Salete Loss.

O objetivo central do estudo é identificar e analisar como professores de escolas públicas estaduais de Erechim/RS, vinculadas à 15ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE), percebem e lidam com sua saúde mental e emocional, buscando compreender os principais fatores que afetam seu bem-estar e as estratégias utilizadas para lidar com esses desafios.

Sua participação é voluntária e consiste em responder a um questionário online, composto por perguntas objetivas e escalas do tipo Likert, com tempo médio de preenchimento de aproximadamente 15 minutos. Você tem total liberdade para decidir participar ou desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa e sem qualquer prejuízo pessoal ou profissional.

O questionário foi respondido em ambiente digital e de forma anônima, não sendo coletados dados de identificação pessoal, como nome, e-mail ou CPF. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para fins científicos, tratadas de forma sigilosa e armazenadas em arquivos digitais protegidos por senha, com acesso restrito à pesquisadora e à orientadora. Os dados serão armazenados por um período de cinco anos e, após esse prazo, excluídos de forma definitiva e segura.

A participação nesta pesquisa poderá envolver riscos mínimos, especialmente de natureza psicológica, como desconforto, constrangimento, tristeza, vergonha, medo, ansiedade ou estresse ao refletir sobre questões relacionadas à saúde mental, emocional e ao cotidiano escolar. Também poderá ocorrer cansaço ou aborrecimento pelo tempo dedicado ao preenchimento do questionário.

Por se tratar de uma pesquisa realizada em ambiente virtual, existem ainda riscos característicos desse formato, como eventuais falhas tecnológicas, limitações de conexão à

internet e, embora pouco prováveis, riscos de quebra de sigilo, privacidade ou acesso indevido aos dados, apesar das medidas de segurança adotadas.

Para reduzir os riscos identificados, o questionário foirespondido de forma anônima, sem coleta de dados de identificação pessoal. Os dados serão armazenados em ambiente digital protegido por senha, com acesso restrito à pesquisadora e à orientadora. O participante podia desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Ao final do questionário, serão disponibilizadas mensagens de acolhimento e orientações de autocuidado.

Caso o participante sinta necessidade de apoio psicológico ou emocional, poderá entrar em contato diretamente com a pesquisadora para receber orientações e encaminhamentos a serviços de apoio psicológico disponíveis em sua região. Em situações de eventual falha na segurança dos dados, as providências cabíveis serão adotadas, incluindo comunicação ao Comitê de Ética em Pesquisa, preservando sempre o anonimato do participante.

Não há benefícios diretos ou remuneração pela participação. No entanto, sua contribuição poderá auxiliar na ampliação do conhecimento sobre a saúde mental dos professores e no desenvolvimento de ações e políticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar docente.

Os resultados desta pesquisa serão organizados em forma de relatório técnico e apresentados às escolas participantes e à 15ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE), contribuindo para reflexões e ações voltadas à promoção da saúde mental dos professores. Os resultados também poderão ser divulgados em eventos científicos e publicações acadêmicas, sempre de forma coletiva e sem identificação dos participantes.

Caso deseje conhecer os resultados gerais do estudo, o participante poderá solicitá-los diretamente à pesquisadora por meio do e-mail informado neste termo.

Este projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (CEP/UFFS), sob o número de processo CAAE 92266425.8.0000.5564, em 18 de dezembro de 2025.

Caso concorde em participar da pesquisa, registre seu consentimento no campo correspondente do formulário eletrônico.

Desde já, agradecemos sua participação.

Fabiana Aline Bonatto

Mestranda em Ciências Humanas – UFFS

E-mail: fabibonatto@gmail.com

Orientadora: Profa. Dra. Adriana Salete Loss

E-mail: adriloss@uffs.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal da Fronteira Sul/UFFS, ERS 135 – Km 72, 200, Cx Postal 764, CEP 99700-970 – Erechim, Rio Grande do Sul – Brasil.

"Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFFS": Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, Bloco da Biblioteca, Sala 310, 3° andar, Rodovia SC 484 Km 02, Fronteira Sul, CEP 89815-899, Chapecó, Santa Catarina, Brasil.

Telefone para contato: (49) 2049-2600

E-Mail: cep.uffs@uffs.edu.br

Declaro que li e compreendi as informações acima e que concordo voluntariamente em participar desta pesquisa.

( ) Sim, quero participar.

( )Não quero participar no momento

APÊNCICE C – Questionário para Pesquisa

Olá, seja bem-vindo(a)!

Meu nome é Fabiana Aline Bonatto, sou psicóloga e mestranda no Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas da UFFS, campus Erechim-RS.

Você foi convidado(a) a participar desta pesquisa respondendo às perguntas a seguir. Este questionário tem como objetivo avaliar as condições de saúde mental e emocional de professores, contribuindo para a construção de propostas de intervenção futuras.

Instruções:

- Leia atentamente as instruções antes de responder a cada questão.
- Algumas perguntas serão de múltipla escolha e outras de escolha única.
- Se não tiver certeza de uma resposta, escolha a opção que mais se aproxima do que você pensa ou sente.

Importante:

Suas respostas serão anônimas e mantidas em total confidencialidade. Sua participação é essencial para compreendermos melhor o tema e pensarmos possibilidades de melhoria no contexto escolar.

Muito obrigada por sua contribuição!

A. PERFIL DO PARTICIPANTE:

Qual é o seu sexo? ( ) Feminino ( ) Masculino ( ) Outro

Qual sua idade? ( ) Menos de 25 ( ) 25–29 ( ) 30–39 ( ) 40–49 ( ) 50–59 ( ) 60+

Você possui doenças crônicas ou deficiências? ( ) Sim ( ) Não.

Qual? _____

Estado civil: ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Viúvo(a)

Renda per capita: ( ) Até R$ 2.000 ( ) De R$ 2.001 a R$ 3.000 ( ) De R$ 3.001 a R$ 4.000 ( ) De R$ 4.001 a R$ 5.000 ( ) Mais de R$ 5.000

Número de filhos ou dependentes: ( ) Nenhum ( ) 1 a 2 ( ) 3 a 4 ( ) 5 ou mais

Formação: ( ) Graduação ( ) Pós-graduação ( ) Mestrado ( ) Doutorado

Área de atuação: ( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Técnico

Tempo de atuação como professor(a): ( ) 1 a 5 anos ( ) 6 a 10 anos ( ) 11 a 15 anos ( ) 16 a 20 anos ( ) 21 a 25 anos ( ) 26 a 30 anos

Carga horária de trabalho semanal: ( ) 20h ( ) 40h ( ) 60h

Você realiza outra atividade remunerada além da escola? ( ) Sim ( ) Não

Quanto tempo por dia, além da carga horária, você dedica para preparar ou organizar atividades escolares? ( ) 0 a 30 minutos ( ) 1 hora ( ) 2 a 3 horas ( ) Mais de 4 horas

B. PRÁTICAS DE CUIDADO E PERCEPÇÃO DA SAÚDE

Você faz ou já fez psicoterapia? ( ) Sim ( ) Não

Você toma ou já tomou algum medicamento psiquiátrico? ( ) Sim ( ) Não

Nas últimas semanas, você tem conseguido dormir bem, descansar e dedicar tempo a atividades que gosta fora do trabalho? ( ) Sim ( ) Não

Quais dessas práticas você utiliza para cuidar da sua saúde mental e emocional?

( ) Exercícios físicos
( ) Meditação ou técnicas de relaxamento
( ) Suporte psicológico (psicoterapia, grupos de apoio)
( ) Prática de hobbies ou atividades prazerosas
( ) Tempo com família ou amigos
( ) Momentos de descanso e pausas
( ) Não faço nenhuma prática específica
( ) Outras: _____

C. AVALIAÇÃO DE SOFRIMENTO MENTAL (SRQ-20)

Instruções: Considere como você tem se sentido nos últimos 30 dias. Se teve o problema descrito, marque SIM. Se não teve, marque NÃO. Este questionário é apenas de triagem. Um diagnóstico definitivo só pode ser feito por um profissional.

Você tem dores de cabeça frequentes? ( ) Sim ( ) Não
Tem falta de apetite? ( ) Sim ( ) Não
Dorme mal? ( ) Sim ( ) Não
Assusta-se com facilidade? ( ) Sim ( ) Não
Tem tremores nas mãos? ( ) Sim ( ) Não
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)? ( ) Sim ( ) Não
Tem má digestão? ( ) Sim ( ) Não
Tem dificuldades de pensar com clareza? ( ) Sim ( ) Não
Tem se sentido triste ultimamente? ( ) Sim ( ) Não
Tem chorado mais do que de costume? ( ) Sim ( ) Não
Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?
( ) Sim ( ) Não
Tem dificuldades para tomar decisões? ( ) Sim ( ) Não
Tem dificuldades no trabalho (seu trabalho é penoso, lhe causa sofrimento)?
( ) Sim ( ) Não
Sente-se incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida? ( ) Sim ( ) Não
Tem perdido o interesse pelas coisas? ( ) Sim ( ) Não
Sente-se uma pessoa inútil, sem préstimo? ( ) Sim ( ) Não
Tem tido ideia de acabar com a vida? ( ) Sim ( ) Não
Sente-se cansado(a) o tempo todo? ( ) Sim ( ) Não
Cansa-se com facilidade? ( ) Sim ( ) Não
Tem sensações desagradáveis no estômago? ( ) Sim ( ) Não

D. PERCEPÇÕES SOBRE O AMBIENTE ESCOLAR

Você acha que seu estado de saúde mental e emocional tem atrapalhado seu desempenho no trabalho? ( ) Sim ( ) Não

Na sua opinião, quais aspectos do ambiente escolar mais impactam sua saúde mental e emocional?

( ) Excesso de carga de trabalho

( ) Falta de suporte da gestão escolar

( ) Conflitos no ambiente escolar (alunos, colegas, etc.)

( ) Falta de reconhecimento profissional

( ) Outros: _____

O que você acha que pode ser feito no ambiente escolar para melhorar os aspectos de saúde mental e emocional?

( ) Ter espaços para escuta individual

( ) Espaços para conversas em grupo

( ) Formação de professores sobre saúde mental e emocional

( ) Ter psicólogo disponível no ambiente de trabalho

( ) Outras sugestões: _____

Obrigada por participar!

Lembre-se: é normal precisarmos de ajuda para compreender o que estamos sentindo. Somos capazes de enfrentar o estresse e lidar com emoções desconfortáveis, mas é importante não negligenciar os sintomas. Se você não estiver se sentindo bem, procure apoio especializado.

Acesse o link abaixo para conferir algumas dicas práticas para cuidar da sua saúde mental e emocional: https://www.canva.com/design/DAGZFrb9TzI/-7fKmimF_Gs0QWcrZI3wgg/view?utm_content=DAGZFrb9TzI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h74b30554fd