

# ADOCIMENTO MENTAL ENTRE PROFESSORES NO BRASIL: UMA REVISÃO NARRATIVA CRÍTICA SOBRE CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E POSSÍVEIS INTERVENÇÕES

*MENTAL ILLNESS AMONG TEACHERS IN BRAZIL: A CRITICAL NARRATIVE REVIEW ON CAUSES, CONSEQUENCES AND POSSIBLE INTERVENTIONS*

**Reginaldo Neves Martins**

Doutor em Ciências da Educação, Mestre em Ciências da Educação, Graduado em Filosofia e Graduado em Educação Física. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3601373669059646>

---

ISSN: 2594-9950 DOI: <http://dx.doi.org/10.31512/missioneira.v27i2.2189> Recebido em: 02.05.2025 Aceito em: 05.06.2025

---

**Resumo:** Este trabalho aborda o sofrimento psíquico entre professores, destacando-o como um fenômeno resultante de múltiplos fatores estruturais e institucionais. A sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, a violência simbólica e física no ambiente escolar e o assédio moral por parte de gestores são apontados como elementos centrais que comprometem a saúde mental docente. Além disso, a conciliação entre as demandas profissionais e familiares intensifica o adoecimento, refletindo-se em quadros de estresse crônico, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. O estudo evidencia a necessidade de políticas públicas contínuas que priorizem a valorização do trabalho docente, o acolhimento psicológico, a formação voltada à gestão emocional e a melhoria das condições de trabalho. Conclui-se que o enfrentamento do sofrimento psíquico requer uma transformação sistêmica, que transcenda soluções paliativas e promova um ambiente escolar mais saudável e humanizado.

**Palavras-chave:** saúde mental; Burnout; educação básica; trabalho docente.

**Abstract:** This study addresses psychological distress among teachers, highlighting it as a phenomenon resulting from multiple structural and institutional factors. Work overload, precarious working conditions, symbolic and physical violence in the school environment, and bullying by managers are identified as central elements that compromise teachers' mental health. In addition, balancing professional and family demands intensifies illness, resulting in chronic stress, anxiety, depression, and Burnout Syndrome. The study highlights the need for ongoing public policies that prioritize the appreciation of teaching work, psychological support, training focused on emotional management, and improving working conditions. It is concluded that addressing psychological distress requires a systemic transformation that transcends palliative solutions and promotes a healthier and more humanized school environment.

**Keywords:** mental health; Burnout; basic education; teaching work.



## Introdução

Nas últimas décadas, o sofrimento psíquico entre professores tem se consolidado como uma das principais problemáticas no âmbito educacional, revelando-se um fenômeno de natureza estrutural, profundamente relacionado às condições de trabalho e às exigências cada vez maiores impostas ao exercício da docência. Diversos estudos apontam que a sobrecarga laboral, associada à pressão por resultados, à precarização das relações de trabalho e à violência simbólica e física nas escolas, contribui de forma significativa para o adoecimento mental desses profissionais.

Além disso, fatores como o assédio moral institucional, o conflito entre vida profissional e familiar e a ausência de suporte psicológico agravam esse quadro, culminando em altos índices de afastamentos, licenças médicas e abandono da carreira docente. Diante desse cenário, torna-se fundamental analisar criticamente as múltiplas dimensões que constituem o sofrimento psíquico dos professores, compreendendo-o não como uma fragilidade individual, mas como resultado de um sistema que, historicamente, negligencia a saúde e o bem-estar docente.

Este trabalho, portanto, propõe-se a discutir os principais elementos que desencadeiam e sustentam o sofrimento psíquico entre professores, à luz de estudos recentes, destacando a necessidade urgente de políticas públicas e institucionais que promovam a valorização do trabalho docente, a melhoria das condições de atuação e o fortalecimento das redes de apoio emocional e psicológico no ambiente escolar.

## Metodologia

Este estudo configura-se como uma revisão narrativa de abordagem qualitativa, com o objetivo de reunir e interpretar criticamente produções científicas sobre o adoecimento mental de professores no Brasil. Foram selecionados sete artigos científicos publicados entre 2015 e 2023, disponíveis em bases como SciELO, PePSIC e ResearchGate. A escolha das fontes levou em consideração os seguintes critérios: (i) pertinência temática; (ii) foco em professores da educação básica brasileira; (iii) abordagem empírica ou teórica relevante para o campo da saúde mental docente.

A análise dos textos foi realizada com base em leitura interpretativa e categorização temática, priorizando a identificação de fatores causais do adoecimento, manifestações clínicas recorrentes, consequências profissionais e propostas de intervenção. Os referenciais teóricos que embasam esta análise incluem autores como Tostes et. al. (2018), De Paula (2022), Caldas, et al. (2025) e os dados da Fiocruz (2021), que oferecem subsídios para compreender a relação entre trabalho docente e sofrimento psíquico. A triangulação dos dados permitiu uma visão abrangente e crítica do fenômeno, respeitando a complexidade e multifatorialidade envolvidas.

## Resultados e discussão

### *Fatores que contribuem para o adoecimento mental*

De acordo com Tostes et.al., (2018), a sobrecarga de trabalho é um dos principais elementos que desencadeiam o sofrimento psíquico entre professores, intensificada por exigências cada vez maiores por produtividade e resultados. Esse dado dialoga com Caldas, et al. (2025), que ressaltam a ausência de condições adequadas de trabalho e a pressão por metas como elementos que desestabilizam emocionalmente os docentes.

Além disso, a violência simbólica e física nas escolas é um fator crescente. A pesquisa da Fiocruz (2021) revela que muitos docentes relatam episódios recorrentes de agressões verbais e, em casos extremos, físicas, o que contribui significativamente para o estresse crônico e o esgotamento emocional. Este cenário reforça a constatação de Rodio Trevisan et. al., (2021), para quem a insegurança cotidiana no ambiente escolar é um dos grandes vilões da saúde mental docente.

De acordo com Tostes et al. (2018), a sobrecarga de trabalho constitui um dos principais fatores desencadeadores do sofrimento psíquico entre professores, agravada por uma crescente pressão por produtividade e resultados. Esse panorama é corroborado por Caldas et al. (2025), que apontam a precariedade das condições laborais e a cobrança excessiva por metas como elementos desestabilizadores da saúde emocional docente. Soma-se a isso o aumento da violência simbólica e física nas escolas, conforme evidencia a pesquisa da Fiocruz (2021), que revela a recorrência de agressões verbais e, em casos mais extremos, físicas contra professores — realidade que intensifica o estresse crônico e o esgotamento emocional desses profissionais. Diante desse quadro, Rodio Trevisan et al. (2021) destacam que a insegurança cotidiana no ambiente escolar figura como um dos principais agravantes do adoecimento mental entre os educadores, evidenciando a urgência de políticas públicas voltadas à valorização e à proteção da saúde psíquica dos docentes.

### *Assédio moral por parte da gestão*

Um fator ainda pouco debatido, mas de grande relevância para o agravamento do sofrimento psíquico docente, é o assédio moral praticado por gestores escolares. Segundo estudos como os de Gonçalves; Schweitzer; Tolfo (2020), comportamentos autoritários, cobrança excessiva, desqualificação profissional e ameaças veladas fazem parte de um ambiente institucional que pressiona o professor a se calar diante de injustiças e a aceitar condições indignas de trabalho. Esse tipo de violência institucional afeta diretamente a autoestima e a motivação docente, podendo levar ao afastamento por doenças mentais e à ruptura de vínculos afetivos, inclusive familiares.

Um fator ainda pouco debatido, mas de significativa relevância para o agravamento do sofrimento psíquico entre docentes, é o assédio moral praticado por gestores escolares. Conforme apontam Gonçalves, Schweitzer e Tolfo (2020), práticas autoritárias, cobranças excessivas, desqualificação profissional e ameaças veladas caracterizam um ambiente institucional hostil, que silencia o professor diante de injustiças e o força a aceitar condições laborais indignas. Esse tipo de violência institucional, ao impactar negativamente a autoestima e a motivação docente, torna-se um elemento adicional no complexo quadro de adoecimento mental dos professores,

já afetados pela sobrecarga de trabalho (Tostes et al., 2018), pela precariedade das condições laborais (Caldas et al., 2025) e pela crescente violência simbólica e física nas escolas (Fiocruz, 2021). Como destacam Rodio Trevisan et al. (2021), a insegurança cotidiana no ambiente escolar, somada ao assédio moral, intensifica o risco de afastamentos por doenças mentais e pode desencadear rupturas significativas nos vínculos afetivos, incluindo aqueles estabelecidos no âmbito familiar.

### *Principais transtornos observados*

A síndrome de Burnout continua sendo o transtorno mais frequentemente diagnosticado entre professores, caracterizada por sentimentos intensos de exaustão emocional, despersonalização e sensação de baixa realização profissional, como enfatizado Diehl; Marin, (2016). Esses sintomas tendem a ser exacerbados pela sobrecarga crônica de trabalho, metas institucionais desproporcionais e a carência de reconhecimento social e institucional. De Figueiredo e Roque (2021), corroboram esse quadro ao identificarem altos índices de ansiedade e depressão em docentes da rede pública, muitos dos quais relataram sentir-se constantemente pressionados e sem tempo para cuidar de si.

Carlotto et al. (2019) ampliam essa análise ao argumentar que uma significativa parcela dos profissionais não busca ajuda psicológica por receio de estigmatização ou por desconhecimento dos próprios sintomas, o que evidencia um processo de adoecimento silencioso e persistente. Já Da Luz e Lisbôa (2022) enfatizam a importância do acolhimento psicológico no contexto escolar como alternativa para identificar precocemente os sinais de sofrimento e desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes. Os autores destacam que a presença de profissionais da psicologia no ambiente escolar pode contribuir significativamente para a redução de episódios de adoecimento, inclusive por meio de ações preventivas e grupos de escuta.

Além disso, os estudos mostram que os sintomas de adoecimento mental não apenas afetam a qualidade do trabalho docente, mas têm reverberações na saúde física e emocional, na dinâmica familiar e na vida social do professor. Portanto, a negligência institucional diante desses quadros pode desencadear um ciclo de agravamento das condições de saúde mental, prejudicando o ensino e perpetuando desigualdades dentro e fora do ambiente escolar.

A síndrome de Burnout permanece como o transtorno mais frequentemente diagnosticado entre professores, sendo caracterizada por intensos sentimentos de exaustão emocional, despersonalização e uma persistente sensação de baixa realização profissional, conforme enfatizado por Diehl e Marin (2016). Esses sintomas são frequentemente agravados pela sobrecarga crônica de trabalho, pelas metas institucionais desproporcionais e pela ausência de reconhecimento social e institucional — elementos já destacados por Tostes et al. (2018) e Caldas et al. (2025) como fatores centrais no sofrimento psíquico docente. De Figueiredo e Roque (2021) corroboram essa realidade ao identificarem elevados índices de ansiedade e depressão entre professores da rede pública, muitos dos quais relatam sentir-se constantemente pressionados e sem tempo para cuidados pessoais.

Carlotto et al. (2019) ampliam essa perspectiva ao apontar que uma parcela significativa desses profissionais não busca ajuda psicológica, seja por medo da estigmatização, seja pelo desconhecimento dos próprios sintomas, configurando um processo de adoecimento silencioso e persistente. Nesse contexto, Da Luz e Lisbôa (2022) ressaltam a importância do acolhimento

psicológico no ambiente escolar, defendendo a presença de profissionais da psicologia como estratégia fundamental para a identificação precoce dos sinais de sofrimento e para o desenvolvimento de ações preventivas, como grupos de escuta e apoio.

Adicionalmente, os estudos demonstram que o adoecimento mental docente afeta não apenas a qualidade do trabalho e as relações pedagógicas, mas também a saúde física, a dinâmica familiar e a vida social do professor, reforçando um ciclo de vulnerabilidade. Assim, a negligência institucional frente a esses quadros não apenas compromete o bem-estar dos educadores, mas também prejudica o processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a perpetuação de desigualdades estruturais dentro e fora do ambiente escolar.

### *Consequências para a carreira docente*

Os impactos do sofrimento mental vão além da saúde individual dos professores: atingem diretamente a qualidade do ensino e o vínculo do educador com sua prática pedagógica. Conforme relatado por Carlotto et. al., (2019), há um aumento expressivo no número de licenças médicas, afastamentos prolongados e abandono da profissão. Esses efeitos estruturais são amplificados pela sensação de impotência frente a um sistema que pouco valoriza o trabalho docente.

No diálogo com os dados apresentados por De Aguiar (2024) et al., observa-se que a precarização do trabalho – com contratos temporários, múltiplas jornadas e falta de apoio técnico-pedagógico – intensifica o sentimento de frustração e desencanto, resultando em uma evasão silenciosa de profissionais qualificados.

Os impactos do sofrimento mental ultrapassam a esfera individual da saúde dos professores, afetando diretamente a qualidade do ensino e o vínculo do educador com sua prática pedagógica. Como relatam Carlotto et al. (2019), observa-se um aumento expressivo no número de licenças médicas, afastamentos prolongados e até abandono da profissão, configurando efeitos estruturais graves que comprometem o funcionamento das instituições escolares. Esses impactos são potencializados pela sensação de impotência diante de um sistema que historicamente pouco valoriza e reconhece o trabalho docente, ampliando a vulnerabilidade emocional já acentuada pela sobrecarga e violência institucional (Tostes et al., 2018; Gonçalves, Schweitzer e Tolfo, 2020).

Em consonância, De Aguiar et al. (2024) apontam que a precarização do trabalho — marcada por contratos temporários, múltiplas jornadas e ausência de suporte técnico-pedagógico — intensifica sentimentos de frustração, desencanto e desvalorização, favorecendo um processo de evasão silenciosa de profissionais qualificados. Esse fenômeno compromete não apenas a continuidade e a qualidade das práticas pedagógicas, mas também reforça o ciclo de adoecimento e desestruturação das redes de ensino, evidenciando a urgência de políticas institucionais que promovam condições dignas de trabalho e valorizem a saúde mental docente como um eixo central para a qualidade educacional.

### *Impactos na vida familiar e conflito trabalho-família*

A sobrecarga de trabalho dos professores não afeta apenas sua saúde mental, mas também repercute significativamente em suas vidas familiares. O estudo de Lima et. al., (2020) evidencia que o conflito entre as demandas profissionais e familiares está associado ao aumento de

transtornos mentais comuns (TMC) entre docentes.

Esse conflito trabalho-família compromete a satisfação no trabalho e o comprometimento organizacional afetivo, indicando que as pressões profissionais podem desestabilizar as relações familiares e afetivas dos professores. Além disso, a pesquisa De Paula (2022), aponta que o excesso de trabalho está associado ao aumento de problemas mentais nos indivíduos, causando uma série de consequências negativas, incluindo a Síndrome de Burnout. Essa condição afeta não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade das interações familiares, levando a um ciclo de estresse e insatisfação que permeia tanto o ambiente de trabalho quanto o lar.

A sobrecarga de trabalho dos professores impacta não apenas sua saúde mental, mas também repercute de maneira significativa em suas vidas familiares, configurando um quadro complexo de desgaste emocional e social. O estudo de Lima et al. (2020) evidencia que o conflito entre as demandas profissionais e familiares está diretamente associado ao aumento de transtornos mentais comuns (TMC) entre docentes, o que compromete a satisfação no trabalho e enfraquece o comprometimento organizacional afetivo. Esse conflito trabalho-família revela como as pressões profissionais podem desestabilizar as relações familiares e afetivas, ampliando o sofrimento psíquico docente já exacerbado pela sobrecarga crônica (Tostes et al., 2018) e pelo ambiente institucional hostil (Gonçalves, Schweitzer e Tolfo, 2020).

Além disso, De Paula (2022) aponta que o excesso de trabalho está associado ao aumento de problemas mentais, incluindo a Síndrome de Burnout, cuja presença compromete não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade das interações familiares. Esse quadro favorece a instalação de um ciclo de estresse e insatisfação que se estende do ambiente de trabalho ao espaço doméstico, afetando as múltiplas dimensões da vida do professor. Assim, torna-se evidente que o sofrimento psíquico docente, para além de um fenômeno individual, reflete um problema estrutural que requer intervenções institucionais e políticas públicas voltadas tanto para a saúde mental quanto para a promoção de um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal.

#### *Políticas e intervenções possíveis*

Diante desse cenário, é urgente repensar a estrutura organizacional das escolas e dos sistemas de ensino. Possa e Krause (2023) destacam que medidas paliativas, como palestras pontuais sobre bem-estar, são insuficientes diante da complexidade do problema. São necessárias políticas institucionais contínuas de acolhimento psicológico, programas de escuta ativa e fortalecimento das redes de apoio entre pares.

Ao mesmo tempo, é fundamental investir na formação docente voltada para o autoconhecimento, gestão emocional e mediação de conflitos. Tais ações, segundo Caldas, et al. (2025), devem caminhar lado a lado com mudanças estruturais, como a valorização salarial, a redução da carga horária e a garantia de condições dignas de trabalho. Dessa forma, não se trata apenas de responsabilizar o indivíduo, mas de transformar o sistema que adocece.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível repensar a estrutura organizacional das escolas e dos sistemas de ensino, reconhecendo que o sofrimento psíquico docente não pode ser enfrentado apenas com intervenções superficiais. Possa e Krause (2023) alertam que medidas paliativas, como palestras pontuais sobre bem-estar, são claramente insuficientes frente à complexidade e à persistência do problema. É necessária a implementação de políticas

institucionais contínuas, que incluam acolhimento psicológico, programas de escuta ativa e o fortalecimento das redes de apoio entre colegas, promovendo um ambiente mais solidário e menos adoecedor.

Paralelamente, torna-se fundamental investir na formação docente orientada ao autoconhecimento, à gestão emocional e à mediação de conflitos, como indicam Caldas et al. (2025). No entanto, essas iniciativas devem caminhar conjuntamente com mudanças estruturais mais amplas, como a valorização salarial, a redução da carga horária e a garantia de condições dignas de trabalho — elementos já apontados como essenciais para mitigar o adoecimento docente (Tostes et al., 2018; De Aguiar et al., 2024). Assim, a ênfase desloca-se da responsabilização individual para a transformação sistêmica, reconhecendo que o enfrentamento do sofrimento psíquico entre professores exige não apenas o fortalecimento de competências pessoais, mas, sobretudo, a superação das condições estruturais que favorecem o adoecimento.

### **Considerações finais**

A análise apresentada evidencia que o sofrimento psíquico entre professores é um fenômeno complexo e multifacetado, decorrente de fatores estruturais, institucionais e subjetivos que interagem de maneira contínua e cumulativa. A sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, a violência simbólica e física, o assédio moral e a ausência de políticas efetivas de acolhimento são elementos centrais que fragilizam a saúde mental docente, resultando em quadros de estresse crônico, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. Esses impactos ultrapassam a esfera individual, afetando a qualidade do ensino, a permanência na profissão e as relações familiares e sociais dos professores.

Diante desse contexto, é imprescindível a adoção de políticas públicas e institucionais que priorizem a valorização do trabalho docente, promovendo condições dignas e saudáveis de atuação profissional. Intervenções pontuais e paliativas não são suficientes; é necessário um compromisso sistêmico que envolva a reorganização das estruturas escolares, o fortalecimento das redes de apoio e a implementação de programas contínuos de promoção da saúde mental. Além disso, a formação docente deve incluir competências voltadas para o autoconhecimento, a gestão emocional e a mediação de conflitos, complementadas por mudanças concretas nas condições de trabalho.

Portanto, enfrentar o sofrimento psíquico docente significa não apenas cuidar da saúde mental dos professores, mas também garantir a qualidade da educação e o fortalecimento de uma escola mais humana, acolhedora e sustentável, capaz de promover o bem-estar de todos os seus integrantes.

### **Referências**

CALDAS, Fabiana Botelho et al. ADOECIMENTO MENTAL EM PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS NO BRASIL. **Cadernos de Educação**, v. 24, n. 48, p. e2508-e2508, 2025.

CARLOTTO, Mary Sandra et al. Prevalência de afastamentos por transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho em professores. **Psi Unisc**, v. 3, n. 1, p. 19-32, 2019.

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

DA LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello; LISBÔA, Carin Otilia Kaefer. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 14, n. 41, p. 19-37, 2022.

DE AGUIAR, Gracielle Almeida et al. Saúde Mental dos Professores em Contextos de Precarização: Perspectivas sobre a Educação Contemporânea. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 13, n. 2, p. e1320-e1320, 2024.

DE FIGUEIREDO, Samara Leite; ROQUE, Joaquim Iarley Brito. Sofrimento psíquico e síndrome de Burnout em docentes do ensino superior: uma revisão sistemática. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 13, n. 1, jan-jun, p. 527-554, 2021.

DE PAULA, Jocilaine Amaral Machado. A síndrome de Burnout e suas repercussões na prática docente do ensino fundamental II na escola estadual José de Almeida Pinheiro Júnior em São Vicente–São Paulo–Brasil. **Repositorio de Tesis y Trabajos Finales UAA**, 2022.

FIOCRUZ. **Estudo sobre sofrimento psíquico de professores da educação básica**. 2021.

GONÇALVES, Júlia; SCHWEITZER, Lucas; TOLFO, Suzana de Rosa. Assédio moral no trabalho: uma revisão de publicações brasileiras. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 13, n. 1, p. 1-18, 2020.

LIMA, Jucileide CP et al. Relação interpessoal, inteligência emocional: impacto ou influência no processo ensino aprendizagem na visão docente. **Revista Espacios**, v. 41, n. 11, p. 1-13, 2020.

POSSA, Joce Daiane Borilli; KRAUSE, Marcia. Saúde Mental dos Professores na Contemporaneidade: Impactos Educacionais. **Revista Saberes e Sabores Educacionais**, v. 10, p. 153-168, 2023.

RÓDIO TREVISAN, Karen Rayany et al. Revisão sistemática internacional sobre agravos à saúde mental de professores. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 40, n. 1, 2022.

TOSTES, Maiza Vaz et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em debate**, v. 42, p. 87-99, 2018.