

## O TRABALHO DOCENTE E A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL<sup>1</sup>

### TEACHING WORK AND THE MENTAL HEALTH OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

Juliana Cavalcante Trevisan<sup>i</sup>

**RESUMO:** Este estudo investigou a relação entre o trabalho docente e a saúde mental dos professores do ensino fundamental e tem como objetivo analisar a situação da saúde mental e emocional dos professores da rede pública de educação básica de Sinop. As principais contribuições teóricas são de Wanderley Codo e a Organização Mundial da Saúde. Realizou-se um estudo de caso com abordagem qualitativa, por meio de entrevistas semiestruturadas com cinco docentes da rede municipal de Sinop, realizadas no primeiro semestre de 2024. A crescente carga sobre a saúde mental dos professores dos anos iniciais exige medidas urgentes para garantir o bem-estar desses profissionais e a qualidade do ensino.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Trabalho Docente. Educação.

**ABSTRACT<sup>2</sup>:** This study investigated the relationship between teaching work and the mental health of elementary school teachers, aiming to analyze the mental and emotional health situation of teachers in the public basic education network of Sinop. The main theoretical contributions come from Wanderley Codo and the World Health Organization. A case study with a qualitative approach was conducted through semi-structured interviews with five teachers from the municipal education network of Sinop, carried out in the first semester of 2024. The increasing burden on the mental health of

<sup>1</sup> Este artigo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS PROFESSORES DOS ANOS INICIAIS DE UMA ESCOLA DA REDE MUNICIPAL DO MUNICÍPIO DE SINOP-MT”, sob a orientação do Prof. Dr. Hélio Vieira Junior - Curso de Pedagogia, Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem (FACHLIN) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), Câmpus Universitário de Sinop, 2024/2.

<sup>2</sup> Resumo traduzido por Wesley Silva Costa, graduado em Letras Português/Inglês pela Universidade do Estado do Mato Grosso (UNEMAT).

E-mail: [wesleysnow2000@gmail.com](mailto:wesleysnow2000@gmail.com).

teachers in the early years demands urgent measures to ensure the well-being of these professionals and the quality of education.

**Keywords:** Mental health. Teaching Work. Education.

## 1 INTRODUÇÃO

O professor desempenha um papel essencial na sociedade, sendo o principal agente no processo de aprendizagem dos alunos. Sua função vai além da transmissão de conteúdos; ele está diretamente envolvido no contexto social da comunidade escolar e, conseqüentemente, na vida de seus alunos.

A elevada responsabilidade associada ao trabalho docente, somada a cobranças excessivas, tem comprometido a saúde mental e emocional desses profissionais. A saúde mental é essencial para que as pessoas enfrentem os desafios cotidianos, desenvolvam suas habilidades, aprendam, trabalhem de forma produtiva e contribuam para a sociedade. No contexto educacional, sua relevância é ainda maior, já que os professores não apenas facilitam o aprendizado dos alunos, mas também atuam como modelos e referências em seu desenvolvimento.

O trabalho busca responder a seguinte questão: Como se encontram em termos de saúde mental e emocional os professores da escola pública de educação básica de Sinop-MT? Tendo como objetivo analisar a saúde mental e emocional dos professores da rede pública de educação básica de Sinop-MT, identificando os principais fatores que afetam essa condição. Busca-se também examinar a relação entre as condições de trabalho e a saúde mental dos docentes, levando em consideração aspectos como carga horária, relações interpessoais e reconhecimento profissional. Além disso, serão avaliadas as conseqüências dos problemas emocionais e psicológicos no desempenho profissional desses educadores.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Saúde mental

É cada vez mais comum ouvirmos sobre pessoas que, por questões de saúde mental, precisam buscar tratamento para melhorar ou manter o bem-estar psicológico. Em alguns casos, é necessário até mesmo se afastarem do trabalho devido a essas condições, superando o impacto das doenças físicas. Essa situação reflete a ideia de Byung-Chul Han em *A Sociedade do Cansaço*, onde o autor afirma:

Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neuronais como depressão, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou síndrome de burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. (Han, 2015, p. 7).

A sociedade contemporânea impõe um ritmo frenético e repleta de cobranças, e à docência não está imune a essa realidade. A pressão por resultados imediatos e a responsabilização exclusiva dos professores pelo fracasso dos alunos têm gerado um ambiente de trabalho altamente estressante, comprometendo significativamente a saúde mental desses profissionais. Conforme a cartilha Boas Práticas em Saúde Mental (UFLA, 2023):

Vivemos num mundo em que, frequentemente, somos cobrados a sermos muito bons o tempo todo. Temos que ser 100% em tudo: no trabalho, na família, na academia, na universidade. Na verdade, essa é uma situação inalcançável, pois é humanamente impossível ser 100% em tudo (UFLA, 2023).

O bem-estar e a saúde mental são essenciais para uma vida de qualidade, diversos fatores podem ameaçar a saúde mental, incluindo mudanças sociais aceleradas, hábitos de vida pouco saudáveis e ambientes de trabalho estressantes (Nações Unidas Brasil, 2016; 2022). Ambientes de trabalho saudáveis onde há respeito e reconhecimento contribuem significativamente para a saúde mental, além de atividades de lazer, terapias entre outros.

## 2.2 Trabalho docente

A docência, como argumenta Codo (2002), transcende a mera transmissão de conhecimento, envolvendo uma complexidade que se manifesta em múltiplas dimensões do processo de ensino-aprendizagem. A aprendizagem é influenciada por uma série de fatores, dentre os quais se destacam as capacidades cognitivas dos alunos, sua motivação intrínseca e as competências pedagógicas do professor. Nesse contexto, o docente assume um papel central, atuando como mediador, facilitador e orientador, articulando essas variáveis para promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Diante das rápidas transformações sociais, tecnológicas e culturais, a profissão docente exige constante atualização e adaptação. O sucesso educacional emerge de uma interação dinâmica entre diversos elementos, incluindo a qualificação do professor, as condições estruturais da escola e as particularidades socioculturais do contexto em que ela está inserida. Além disso, a diversidade cultural, as necessidades especiais dos alunos e a pressão por resultados impõem desafios significativos aos docentes, exigindo deles não apenas competências técnicas, mas também resiliência e bem-estar emocional para lidar com as demandas do cotidiano escolar.

Codo, destaca a importância da dimensão afetiva na relação professor-aluno, ressaltando que a construção de vínculos sólidos e positivos:

Através de um contrato tácito, onde o professor se propõe a ensinar e os alunos se dispõem a aprender, uma corrente de elos de afetividade vai se formando, propiciando uma troca entre os dois. Motivação, cooperação, boa vontade, cumprimento das obrigações deixam de ser tarefas árduas para os alunos. Interesse, criatividade,

disposição para exaustivamente sanar dúvidas, estimulam o professor. Em outras palavras, o papel do professor acaba estabelecendo um jogo de sedução, onde ele vai conquistar a atenção e despertar o interesse do aluno para o conhecimento que ele está querendo abordar. (Codo, 2002, p. 50)

Essa perspectiva evidencia a natureza da docência e a importância de criar um ambiente de aprendizagem acolhedor e motivador, onde os alunos se sintam valorizados e estimulados a aprender.

### 3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se por sua natureza qualitativa e descritiva. O caráter descritivo está presente na obtenção dos dados, seja nos documentos pesquisados, na transcrição das entrevistas ou nas anotações das observações, além de se refletir na forma de apresentação dos resultados (Godoy, 2010).

Realizou-se um estudo de caso no primeiro semestre de 2024, com coleta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas com professores de uma escola municipal de Sinop-MT. Para ampliar a compreensão das respostas, foram selecionadas cinco professoras, cada uma responsável por uma série do ensino fundamental.

### 4 RESULTADOS

Nesta seção, apresentamos os principais resultados e discussões sobre os dados obtidos a partir da análise da entrevista realizada com as professoras.

1. Como você percebe que o ambiente externo à escola impacta na sua saúde mental e emocional como professor dos anos iniciais?

**(01) Professora A:** Certos acontecimentos trágicos que aconteceram nas escolas abalam muito a saúde emocional, aquelas tragédias em que mataram alunos e professores em alguns lugares no Brasil e no mundo afora.

**(02) Professora B:** Expectativas dos pais, da administração e da própria escola sobre a gente e os projetos a serem realizados.

(03) **Professora C:** [...] o papel que deveria ser da família está sendo direcionado para o professor em sala de aula, nós temos que alfabetizar, passar conteúdo e o que vem prejudicando isso é que as crianças estão vindo totalmente sem limites [...]

(04) **Professora D:** Quando o aluno vem para sala ele já traz os problemas de casa e querendo ou não você acaba se envolvendo para poder ajudar e para que ele possa aprender, não entrar na família dele, mas ajudar ele e aí você acaba de um jeito ou de outro se envolvendo e dependendo do problema isso não vai te fazer bem porque você já tem o teus problemas de casa, mais dos colega de trabalho aí a gente termina assim, indo em psiquiatra e psicólogo.

(05) **Professora E:** Quando a criança passa por algum problema alguma situação difícil fica complicado pra trabalhar na sala de aula, tenho um aluno que tem dificuldade e a gente não sabe o que ele tem e ele acaba não avançando e então eu percebo que isso também me prejudica em sala de aula porque eu quero que ele caminhe junto com a turma.

Os depoimentos das professoras evidenciam que o ambiente externo à escola influencia significativamente a saúde mental e emocional dos docentes. A sobrecarga emocional decorrente do envolvimento com os problemas sociais dos alunos, como a violência, a pobreza e a falta de acesso a recursos básicos, apontam para a necessidade de os professores lidarem com as desigualdades que afetam seus alunos e suas famílias, corroborando com a ideia de Codo:

Os problemas graves das famílias pobres, as necessidades da comunidade também poderão fazer parte da realidade do trabalho dos professores. Assim, muitas vezes, terão que conviver com o sofrimento do outro que traduz a gigantesca injustiça social: também terão que conviver com uma remuneração claramente insuficiente (Codo, 2002, p. 81).

Os acontecimentos noticiados pela mídia, como atentados a escolas e casos de indisciplina, agravam ainda mais o estresse e os problemas pessoais dos professores, criando um ciclo vicioso que impacta diretamente seu bem-estar. Essa situação, somada às condições de trabalho muitas vezes precárias e à remuneração insuficiente, contribui para o esgotamento profissional e emocional dos docentes.

2. Como você percebe a importância da saúde mental e emocional em seu desempenho profissional?

(06) **Professora A:** Precisamos estar bem mentalmente e emocionalmente para podermos fazer um bom trabalho em sala de aula porque lidamos com crianças de diversas famílias e as vezes as crianças

já chegam abaladas piores do que os professores, porque em casa elas têm uma vida também bem difícil, as vezes os pais que não colocam limites, não educam, as crianças também estão emocionalmente doentes e se o professor também estiver aí não dá certo, então o professor tem que estar bem porque são 30 cabecinhas diferentes ali na sala de aula para ele lidar com variadas situações.

**(07) Professora B:** A saúde mental e emocional e tudo pra um bom desempenho de trabalho.

**(08) Professora C:** Eu acho assim que para nós que lidamos com gente precisamos estar com nosso emocional bem equilibrado porque o nosso estado emocional interfere nas nossas funções então se a gente não está bem psicologicamente então nós não vamos ter resultado, nós vamos fazer as coisas de forma negligente, quando a gente não está bem pra fazer qualquer coisa a nossa função vai ficar dispersa não vai sair com excelência aquilo que a gente se propõe a fazer não vai ficar bem feito.

**(09) Professora D:** A saúde emocional e mental também é muito importante porque se você não está bem como é que você vai ensinar, tem dias que acontece algumas coisas que você entra na sala e você não consegue raciocinar aquilo ali que você vai explicar àquela hora você fala e você esquece, como já aconteceu né eu falo porque que já aconteceu comigo, uma noite mal dormida uma pessoa doente tira você daquilo e realmente influencia muito e influencia também no andamento da sala, seu comportamento e como você está influencia o comportamento das crianças.

**(10) Professora E:** A minha saúde mental por enquanto está tranquila só tenho três anos de docência, o que acontece aqui na escola eu tento eixar aqui não levo muito pra casa, mas como estou a pouco tempo em sala não acho que isso que não está me afetando muito.

A análise das falas das professoras revela um consenso sobre a centralidade da saúde mental e emocional na prática docente. Como bem coloca Codo,

Todo trabalho envolve algum investimento afetivo por parte do trabalhador, quer seja na relação estabelecida com outros, quer mesmo na relação estabelecida com o produto do trabalho. Mas, o caso do professor é diferente, a relação afetiva é obrigatória para o próprio exercício do trabalho, é um pré-requisito. Para que o trabalho seja efetivo, ou seja, que atinja seus objetivos, a relação afetiva necessariamente tem que ser estabelecida (Codo, 2002, p. 50).

Essa afirmação evidencia a singularidade da profissão docente, onde o envolvimento emocional não é apenas desejável, mas fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. As professoras destacam a importância de o professor estar emocionalmente equilibrado para lidar com a diversidade e a complexidade das crianças, muitas das quais enfrentam dificuldades em casa e chegam

à escola emocionalmente abaladas. Ela ressalta que, diante de 30 alunos com realidades distintas, o professor precisa estar preparado para criar um ambiente de aprendizado saudável, o que reforça a ideia de que seu estado emocional é crucial para a prática docente.

A Professora C traz uma análise detalhada sobre como o equilíbrio emocional interfere diretamente na qualidade do trabalho. Segundo ela, a falta de bem-estar psicológico pode levar à negligência e comprometer a excelência das atividades realizadas, demonstrando como o estado emocional está diretamente ligado ao sucesso das funções pedagógicas.

A Professora D ilustra sua fala com uma experiência pessoal, destacando como fatores externos, como noites mal dormidas ou preocupações, podem impactar negativamente o desempenho em sala de aula. Ela reconhece que o estado emocional do professor não apenas afeta sua capacidade de ensinar, mas também influencia o comportamento dos alunos, mostrando a relação mútua entre o bem-estar do docente e o ambiente da sala de aula.

De modo geral, as falas revelam um consenso sobre a centralidade da saúde mental e emocional na prática docente. Embora cada professora tenha abordado a questão sob diferentes perspectivas, todas concordam que o equilíbrio emocional é indispensável para enfrentar os desafios do trabalho e garantir a qualidade do ensino. Isso reforça a necessidade de políticas de apoio psicológico para os professores, tanto preventivas quanto corretivas, de modo a preservar o bem-estar dos educadores e o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

3. Quais os aspectos de seu trabalho você considera mais satisfatórios e quais são os mais desafiadores?

(11) **Professora A:** Adaptar os conteúdos propostos para os alunos com deficiência e geralmente isso não quase não é falado [...] depende a deficiência do aluno para você adaptar conteúdo se torna difícil, dá mais trabalho né, principalmente quando não se tem o suporte ou alguém para estar ajudando a gente.

(12) **Professora B:** Manter eles interessados até o final do ano, precisa de muitas estratégias a consolidação da alfabetização para todos os alunos da sala e também conseguir trazer os pais para acompanhar seus filhos

(13) **Professora C:** Indisciplina dos alunos e alunos cada vez mais acelerados.

(14) **Professora D:** E desafiador chamar atenção dos alunos, e ter que dar limites, pois eles não vêm com limites de casa.

(15) **Professora E:** É quando a criança não consegue aprender, mesmo você buscando vários meios para isso

Entre os principais desafios mencionados estão a adaptação de conteúdo para crianças com deficiência sem o devido apoio. Além disso, Codo reforça:

Para aqueles professores que lidam com alunos especiais, a defasagem entre o trabalho “como deve ser” e a “realidade do trabalho” nas escolas pode ser experimentada de forma mais violenta. Por isso o investimento emocional e afetivo exigido ao professor das classes especiais, para conseguir realizar sua atividade de trabalho, pode ser muito maior (Codo, 2002, p. 79).

Outro desafio significativo é a indisciplina em sala de aula, que tem se agravado e contribuído para o desgaste emocional dos professores. Conforme a autora Mundel:

Estamos vivendo em uma época em que as famílias têm muitas dificuldades em impor limites nas crianças e adolescentes, isto é, uma época em que eles não aceitam serem regrados. É por este fato que a educação recebida em casa será o alicerce da sua disciplina ou indisciplina em sala de aula, pois seus pais já ensinam em casa que se devem seguir algumas regras, não será tão difícil aceitarem as regras estabelecidas na escola (Mundel, 2017, p. 87).

A fala das professoras sobre indisciplina converge com a perspectiva de Oliveira (2005), que associa a educação familiar às atitudes indesejáveis na escola. Conforme o autor,

A educação oferecida pela família reflete na relação da criança com os colegas e com os professores, podendo gerar atitudes indesejáveis na escola que culminam em desobediência, agressividade, falta de respeito perante aos colegas, professores e outros (Oliveira, 2005, p. 47).

Nesse sentido, a educação familiar está diretamente relacionada às atitudes dos estudantes na escola. Essa interconexão entre os desafios da família e os comportamentos dos alunos na escola evidencia a complexidade do problema da indisciplina, que é influenciado tanto por fatores individuais quanto por contextos sociais e culturais mais amplos, nos quais as crianças e a escola estão inseridas.

A dificuldade em propor novas atividades educativas é outro obstáculo, uma vez que muitos recursos já foram esgotados. Esses relatos evidenciam a complexidade da prática docente e a necessidade de suporte contínuo e estratégias inovadoras para melhorar o ambiente educacional.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa destacam que a saúde mental dos professores está profundamente comprometida por diversos fatores, incluindo a falta de recursos adequados, a indisciplina em sala de aula e o envolvimento com os problemas sociais enfrentados pelos alunos. Esses desafios impactam diretamente a qualidade do ensino e o bem-estar dos profissionais da educação, evidenciando a necessidade de ações concretas para enfrentar essa realidade.

Apesar das adversidades, muitos professores relatam encontrar prazer e realização no exercício de sua profissão. A interação com os alunos, o impacto positivo em suas trajetórias e a sensação de contribuir para a formação de cidadãos são fontes de motivação e satisfação para os educadores. Esse prazer, embora frequentemente desafiado pelas dificuldades do cotidiano escolar, reforça a resiliência dos docentes e destaca a importância de preservar seu equilíbrio emocional e entusiasmo pelo ensino.

Portanto, é imprescindível que sejam implementadas políticas públicas que priorizem a saúde mental dos professores, incluindo suporte psicológico contínuo, melhoria das condições de trabalho e valorização efetiva da profissão docente. Essas medidas não apenas fortalecerão o bem-estar emocional dos educadores, mas também potencializarão o prazer em ensinar, promovendo um ambiente educacional mais saudável, motivador e eficaz para todos os envolvidos.

## REFERÊNCIAS

- CODO, Wanderley (coordenador). **Educação: carinho e trabalho**. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. 3 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- GODOY, Arilda Schmidt. **Estudo de caso qualitativo**. In: GODOI, Christiane Kleinübing et al. (Org.). Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos. São Paulo: Saraiva, 2010.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.
- MUNDEL, Claudinéia da Silva Cruz. **A Indisciplina nas Séries Iniciais do Ensino Fundamental: Um Desafio nas Escolas Municipais de Sinop**. Revista Eventos Pedagógicos, v. 8, n. 1, p. 84-93, 2017. DOI: 10.30681/rebs.v8i1.9943.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **OMS destaca necessidade de transformar relação com a saúde mental**. 21 de junho de 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/187134-oms-destaca-necessidade-de-transformar-rela%C3%A7%C3%A3o-com-sa%C3%BAde-mental>. Acesso em: 2 nov. 2023.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial**. 10 de outubro de 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/74566-sa%C3%BAde-mental-depende-de-bem-estar-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>. Acesso em: 30 nov. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS (UFLA). **Boas práticas em saúde mental** [Cartilha]. Lavras: UFLA, 2023. Disponível em: <https://ufla.br/images/arquivos/2021/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf>. Acesso em: 6 nov. 2024.

OLIVEIRA, Maria Izete de. **Indisciplina escolar: determinantes, consequências e ações**. Brasília: Liber, Livro Editora, 2005.

Recebido em: 6 de novembro de 2024.

Aprovado em: 12 de dezembro de 2024.

<https://doi.org/10.30681/reps.v15i3.13178>

---

<sup>1</sup> **Juliana Cavalcante Trevisan**. Graduanda em Licenciatura em Pedagogia pela Universidade do Estado de Mato Grosso – Câmpus Universitário de Sinop, Faculdade de Ciências Humanas e Linguagem (FACHLIN), semestre 2024/2. Sinop, Mato Grosso, Brasil.

*Curriculum Lattes:* <http://lattes.cnpq.br/3080137344145788>

*ORCID:* <https://orcid.org/0009-0001-9208-6811>

*E-mail:* [trevisan.juliana@unemat.br](mailto:trevisan.juliana@unemat.br)