

SAÚDE MENTALE DOCÊNCIA



Em colaboração com a Psicóloga Raiza Costa

20
26

FICHA CATALOGRÁFICA

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBI/ UFOPA**

S255 Saúde mental e docência [livro eletrônico] / Organização Douglas Mota Xavier de Lima; colaboração Raiza Costa. – Santarém (PA): Ufopa, 2026.
19 p.: il.

Inclui bibliografias.

Disponível em: <https://repositorio.ufopa.edu.br/home>

ISBN 978-65-83897-41-1 (Livro Digital)

Autores: Maria Eduarda Gonçalves, Anna Rita Campos, Ana Vitória da Costa, Giselle Sarmiento, Mateus Luigi Viana, Samara Miranda, Felipe Figueira.

1. Saúde mental do professor. 2. Burnout (Síndrome). 3. Estresse ocupacional. 4. Docência. I. Lima, Douglas Mota Xavier de, *org.* II. Costa, Raiza, *colab.* III. Título.

CDD: 23 ed. 371.1

Bibliotecário - Documentalista: Mayco Ferreira Chaves – CRB/2 1357

SUMÁRIO

03	Apresentação
04	Docência e Saúde Mental
05	Estresse Crônico
06	Burnout
07	O crescimento do Adoecimento Mental
08	Eu estou no meu limite?
09	Consequências da Sobrecarga
10	Monotonia e Mudanças
11	Profissional e Pessoal
12	Sinais de Alerta
13	Ajuda
14	Primeiros Socorros Emocionais
15	Onde encontrar ajuda profissional?
16	Educar exige Cuidado
17	Referências Bibliográficas
18	Sobre Esse Projeto




APRESENTAÇÃO



Material elaborado para informar a comunidade acadêmica, docentes da educação básica e do ensino superior, assim como toda a comunidade externa interessada, sobre a saúde mental na docência, suas formas de adoecimento e os conceitos de estresse crônico e síndrome de Burnout.

O objetivo é disseminar conhecimento e promover reflexão sobre esses temas tão relevantes para a prática educativa.

Este material foi desenvolvido por um grupo de discentes da turma de Licenciatura em História (2024), com a colaboração da psicóloga Raiza Costa e do professor doutor e coordenador do grupo, Douglas Mota Xavier de Lima.



Docência e Saúde Mental



Se conhecer é saúde

A docência é uma das profissões mais nobres e desafiadoras da sociedade, pois é por meio dos educadores que o conhecimento se perpetua e as futuras gerações são formadas.

No entanto, a rotina exaustiva, as cobranças constantes e a falta de reconhecimento frequentemente impactam a saúde mental dos professores, gerando consequências tanto para sua vida pessoal quanto para o processo educativo.

É necessário, portanto, compreender os principais fatores que afetam o bem-estar psicológico dos docentes. A sobrecarga de trabalho, com longas jornadas em sala de aula, correção de atividades e planejamentos, somada à pressão por resultados em avaliações externas, pode levar ao estresse crônico e à síndrome de burnout.

Além disso, muitos professores enfrentam desafios como falta de recursos nas escolas, indisciplina dos alunos e desvalorização salarial, situações que contribuem para sentimentos de frustração e desmotivação.

Estresse Crônico



O estresse crônico ocorre quando o corpo permanece em estado de tensão por longos períodos, geralmente devido a situações contínuas e difíceis do dia a dia. Ele é diferente do estresse comum, pois não desaparece após o fim de um momento de pressão.

Seus sintomas mais frequentes incluem **cansaço extremo, irritabilidade, dificuldade para dormir, dores musculares, problemas de concentração e alterações no apetite ou humor**. Também pode afetar o sistema imunológico e aumentar o risco de doenças como **ansiedade, hipertensão e problemas cardíacos**.

Para lidar com o estresse crônico, é importante reconhecer os sinais e adotar hábitos saudáveis, como sono adequado, boa alimentação e prática de exercícios. Técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação também ajudam.

Caso os sintomas persistam, o ideal é buscar apoio profissional, como psicólogo ou psiquiatra, para orientação e tratamento.



Burnout

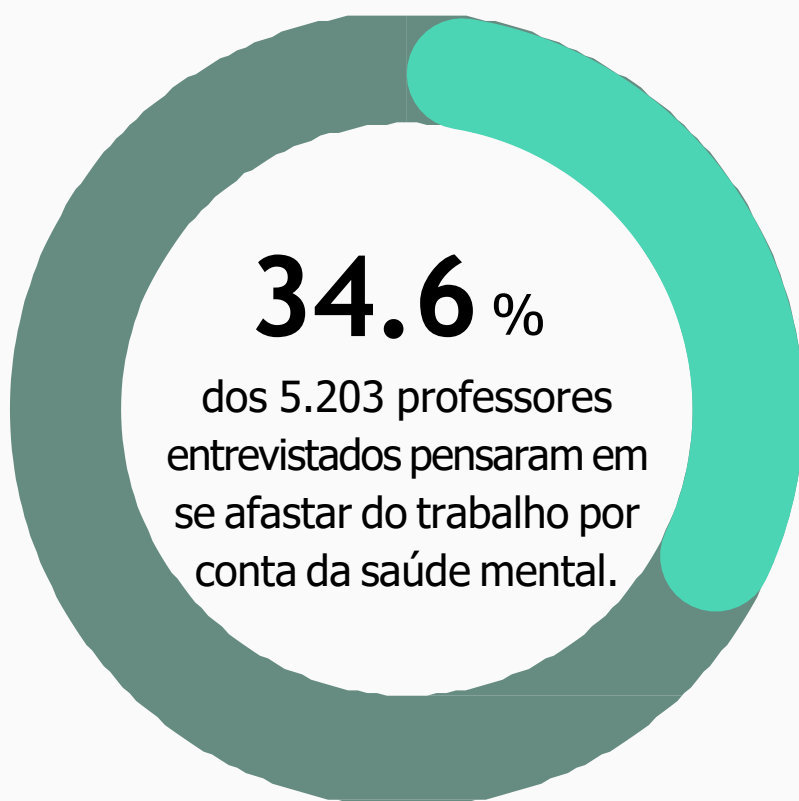
A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional resultante de excesso de trabalho e de situações laborais muito estressantes. Ocorre especialmente em profissões que demandam alta pressão, responsabilidade constante, competitividade ou jornadas intensas, como na área da educação.

As principais manifestações envolvem: **exaustão física e mental, sensação de esgotamento, distanciamento mental em relação ao trabalho, negativismo ou cinismo com as atividades profissionais e diminuição da eficácia no trabalho.**

Além disso, quem sofre de Burnout pode apresentar sintomas variados como: cansaço excessivo; dificuldade de concentração; sensação de incompetência; dores de cabeça frequentes; alterações no apetite; distúrbios de sono (insônia); alterações de humor; ansiedade; isolamento social; fadiga; problemas gastrointestinais, entre outros.

Por causa da gravidade potencial — que pode incluir depressão profunda ou comprometimento do bem-estar — é essencial buscar apoio profissional (psicológico ou psiquiátrico) assim que os sintomas forem percebidos.

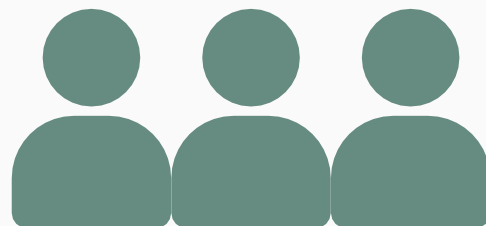
O crescimento do adoecimento mental



FONTE: Nova Escola e Ame Sua Mente, 2022.

1/3

dos 379 docentes da Educação Básica entrevistados, sofrem de Burnout.



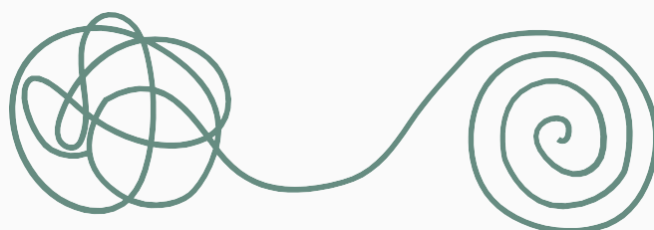
FONTE: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Nos últimos anos, o adoecimento mental de professores tornou-se cada vez mais evidente. Muitos educadores relatam ansiedade, burnout e sensação constante de insuficiência, cogitando abandonar a carreira docente.

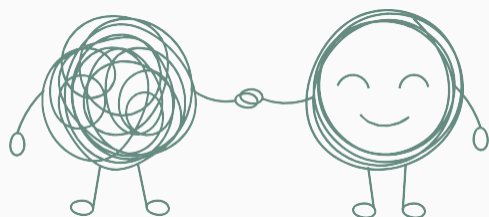
Eu estou no meu limite?

“A percepção do limite começa com um esgotamento físico, com isso se perde o prazer de ir para escola trabalhar, ou até mesmo a perda de prazer dentro de casa. As substâncias químicas que produzimos no nosso corpo, responsáveis pela sensação do prazer e bem-estar, como serotonina e dopamina, podem ser rebaixadas significativamente devido à fatores externos, como um excesso de exigências, condições de trabalho precárias, assédio moral (...). O ambiente de trabalho adocece, a hierarquia do trabalho também pode adoecer.”

-Raiza Costa



Consequências da Sobrecarga



- **Problemas na Voz** (Disfonia e Nódulos nas Cordas Vocais): O uso excessivo da voz, muitas vezes em ambientes ruidosos, pode causar lesões nas cordas vocais;
- **Doenças Osteomusculares (LER/DORT)**: Longas horas em pé, má postura, movimentos repetitivos (como escrever no quadro) e o carregamento de materiais pesados contribuem para dores nas costas, tendinites e bursites;
- **Síndrome de Burnout**: Caracterizada por esgotamento extremo, despersonalização e redução da realização profissional, o Burnout é comum em professores que enfrentam alta demanda sem apoio emocional ou estrutural;
- **Ansiedade e Depressão**: A cobrança excessiva, a falta de valorização e o ambiente muitas vezes hostil contribuem para transtornos de ansiedade e depressão.

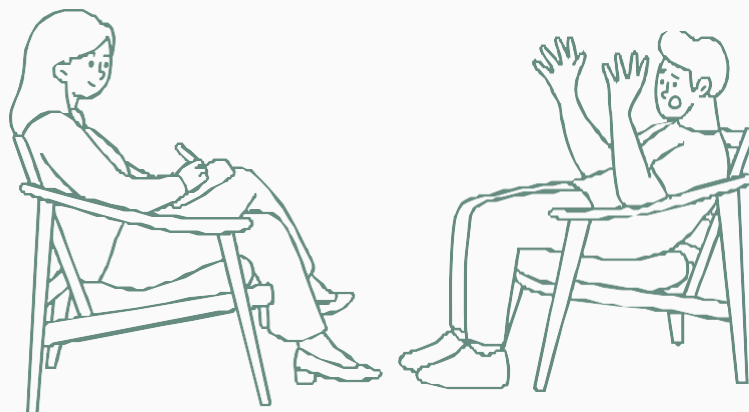


Monotonia e Mudanças

Mudar a rotina pode gerar medo, mas a monotonia do dia-a-dia em sala de aula pode ser frustrante.

Nesse sentido, é uma boa opção mudar o que você faz no dia-a-dia, seja em casa ou no trabalho. Ter novas experiências gastronômicas, dar novos tipos de aula e mudar dinâmicas de ensino podem te ajudar a aliviar o tédio e a sensação de “mesmice”.

Os alunos percebem a monotonia, e você a sente. Assim, é interessante fazer algo novo às vezes.





Profissional e Pessoal

É comum que a linha entre o trabalho e a vida pessoal do professor e da professora se torne tênue, com correções de atividades, planejamentos e preocupações invadindo o espaço em casa.

Muitos docentes acabam levando o trabalho para além da escola, sacrificando momentos de descanso e convívio com a família.

Portanto, faça um pacto consigo mesmo: estabeleça limites, organize sua rotina e permita-se desligar quando chegar em casa.

Sua vida pessoal também é importante, por isso, cuide dela com o mesmo carinho que você dedica aos seus alunos.



Sinais de alerta

O adoecimento mental na docência costuma ser silencioso, confundindo-se com o cansaço do dia a dia. Fique atento a estes sinais:

- **Alterações de Humor:** Irritabilidade atípica e impaciência desproporcional com os alunos.
- **Desconexão:** Perda de prazer nas atividades e sensação de agir "no automático" (despersonalização).
- **Sintomas Físicos:** Dores de cabeça, problemas digestivos e tensão muscular que persistem mesmo após o descanso.
- **Esgotamento Mental:** Procrastinação por falta de energia e dificuldade de concentração para planejar ou corrigir atividades.
- **Sentimento de Fracasso:** Sensação constante de insuficiência e baixa realização profissional.

Ajuda



Ter qualidade de vida é essencial para uma vida saudável física e emocionalmente.

Portanto, cuidar de sua saúde mental é essencial, mas cuidar de sua saúde física, também.

Saúde Física: Fazer exercícios regularmente, ou atividades físicas a quais você sente prazer é essencial.

Saúde Mental: Buscar ajuda de um profissional é importante, mas também ter um tempo de lazer, sair com os amigos, se divertir, ter novas experiências também contribuem para uma vida saudável.

Saúde Espiritual: Não é um fator religioso, mas a busca por aquilo que te move e te faz seguir e acordar todos os dias; tudo o que você acredita para te fortalecer.

Primeiros Socorros Emocionais



Sentir uma crise de ansiedade ou um pico de estresse durante a aula pode ser assustador, mas existem técnicas de "aterramento" que ajudam a retomar o controle do corpo e da mente de forma discreta:

- Se sentir que vai perder o controle, pare por um instante e identifique mentalmente: 5 coisas que você pode ver, 4 coisas que pode tocar, 3 sons que pode ouvir, 2 cheiros que sente e 1 coisa que pode saborear.
- Inspire contando até 4, segure o ar por 4 segundos, expire em 4 segundos e mantenha os pulmões vazios por mais 4. Repita o ciclo três vezes.
- Não tenha medo de pedir um minuto à turma para beber água.

Onde encontrar ajuda profissional?

Se você sente cansaço, estresse, exaustão emocional ou dores por sobrecarga do trabalho docente, você pode buscar ajuda nestes locais:

- UBS (Unidade Básica de Saúde) — para primeiro atendimento e encaminhamento;
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) — para apoio psicológico, acolhimento e terapias;
- Clínica-Escola de Psicologia (Clínica-Escola Unama e Fundação Esperança) — psicoterapia com preço social acessível;
- Clínicas de psicologia, fonoaudiologia ou fisioterapia — ideal se há dores físicas (dores nas costas, coluna, tensão) ou necessidade de fonoaudiologia (voz, cansaço vocal, por exemplo).



Educar exige Cuidado

Para a psicóloga Raiza Costa, a educação começa pela emoção, pois o processo de aprendizagem não se **consolida** apenas pelo raciocínio lógico, mas depende de um estado emocional positivo. Em outras palavras, os professores precisam cuidar de suas próprias emoções para que possam promover uma educação de qualidade.

Quando falamos sobre saúde mental, falamos em prevenção com o objetivo de melhorar a vida do sujeito, para que ele consiga contribuir da melhor forma com a sua comunidade.

Para que isso ocorra na prática, é necessário que o educador tenha, em seu estilo de vida, o desejo e o **cuidado de si**. Esse cuidado pode possibilitar a ele a capacidade de **produzir a si mesmo**, aumentando suas potências profissionais e pessoais, além de reorganizar seu campo social para fortalecer vínculos, vivenciar as diferentes etapas da vida e desenvolver a habilidade de reconhecer suas próprias emoções.

Dessa forma, evita-se o surgimento de sintomas patológicos como a Síndrome de Burnout, a ansiedade e a depressão, que são as doenças mais comuns decorrentes da demanda emocional da profissão.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. [Brasília]: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 27 nov. 2025.

CAMERO, Katie. **Saiba se você sofre de estresse crônico**. National Geographic. 2023. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/09/saiba-se-voce-sofre-de-estresse-cronico>. Acesso em: 27 nov. 2025.

LYRA, Thaís. **Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022**. Nova Escola. 2022. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisa-revela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022>. Acesso em: 27 nov. 2025.

PATINI, Daniel. **Síndrome de burnout atinge 1/3 dos(as) professores(as) da educação básica, revela pesquisa da Unifesp**. DCI Unifesp. 2023. Disponível em: <https://dci.unifesp.br/assessoria-de-imprensa-e-jornalismo/releases/sindrome-de-burnout-atinge-professores-as-da-educacao-basica>. Acesso em: 27 nov. 2025.

Sobre esse projeto

Essa cartilha foi feita pela turma de 2024 de Licenciatura em História, pelo componente curricular “Práticas Integradoras de Extensão”, e surgiu por meio de rodas de conversa com egressos do curso, os quais compartilharam suas dificuldades na prática docente. Uma das principais pautas levantadas foi a da saúde mental, a qual serviu como inspiração central para a criação dessa cartilha.

Um agradecimento especial a todos que contribuíram na formação dessa cartilha:

Professor Doutor Douglas Mota Xavier de Lima;

Psicóloga Raiza Costa;

Os estudantes de graduação Maria Eduarda Gonçalves, Anna Rita Campos, Ana Vitória da Costa, Giselle Sarmiento, Mateus Luigi Viana, Samara Miranda, Felipe Figueira.





SAÚDE MENTALE DOCÊNCIA

ISBN