



Google images

Saúde Mental de professores e alunos na educação contemporânea

Equipe de Pesquisa

Mateus Altimari Filippin Soares
Ana Elisa Alencar Silva de Oliveira
Eduardo Martins Morgado
Luan Robson de Paula
Maria Fabiana Mandeli
Diogo dos Santos Gomes

Contextualização

Nosso estudo nasceu da preocupação crescente com o adoecimento emocional dentro das escolas, que afeta tanto quem ensina quanto quem aprende. O ambiente educacional se tornou palco de pressões constantes: cobrança por resultados, competitividade, falta de acolhimento e precarização.

Saúde Mental de professores e alunos na educação contemporânea

Crise Emocional no Ambiente Escolar

O fenômeno da saúde mental na educação é cada vez mais discutido, agravado após a pandemia da COVID-19, que intensificou a sobrecarga emocional.



Desafios dos Professores

Desvalorização profissional, excesso de trabalho, burocracia e ausência de políticas de cuidado institucional, resultando em Burnout e exaustão crônica.

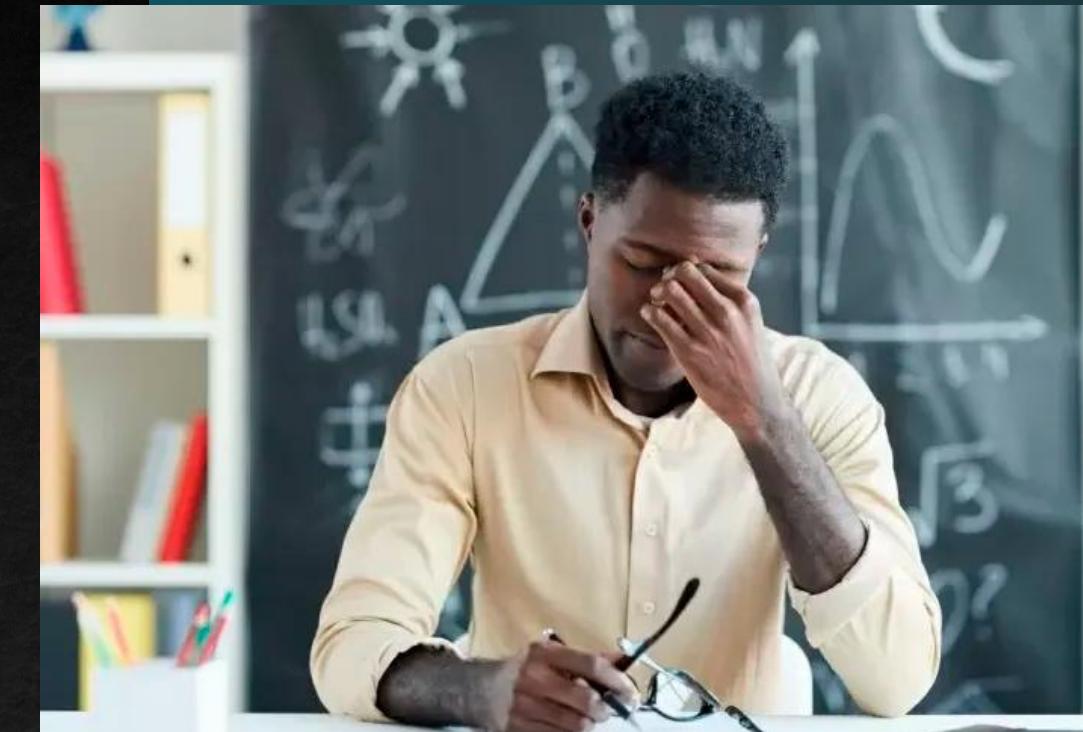


Desafios dos Alunos

Ansiedade, depressão, alta pressão por desempenho acadêmico, competitividade tóxica e conflitos familiares. O estresse afeta diretamente o aprendizado e a permanência na escola.

Problema central da pesquisa

- Como podemos promover a saúde mental dentro do ambiente escolar e prevenir o adoecimento de professores e alunos de forma estrutural e sistêmica?



Google images

Objetivos: construindo escolas mais humanas

Nosso objetivo principal foi analisar profundamente a saúde mental de professores e alunos no contexto contemporâneo, a fim de discutir as consequências do adoecimento e propor intervenções concretas.



Analisar o Impacto - Estudar como as emoções, as pressões internas e as relações institucionais impactam diretamente o processo de ensino-aprendizagem e o bem-estar diário.



Compreender as consequências - Identificar as manifestações do sofrimento psíquico (ansiedade, depressão, Burnout) e suas implicações na carreira docente e na trajetória estudantil (evasão, baixo desempenho).



Propor Caminhos - Sugerir estratégias de políticas que visem a construção de ambientes escolares mais saudáveis, empáticos e humanizados para toda a comunidade.

Metodologia de de Investigação Investigação

- O estudo possui caráter descritivo e exploratório, utilizando uma abordagem mista (quali-quantitativa) para capturar tanto as tendências estatísticas quanto as percepções subjetivas da comunidade escolar.
- Amostragem não probabilística por conveniência, com participação voluntária e anônima.
 - 47 Professores
 - 60 Alunos do Ensino Médio
- Eixos
 - 1 Condições de Trabalho e Rotina Escolar
 - 2 Saúde Mental e Nível de Estresse
 - 3 Percepções Pessoais e Estratégias de Enfrentamento
- Os dados foram coletados por meio de questionários online (Google Forms®) e analisados estatisticamente e por **Análise de Conteúdo** (Bardin, 2016), focando em identificar tendências e sentimentos.

Resultados chave: o adoecimento docente

Os resultados entre os professores confirmam um quadro de exaustão e sobrecarga sistêmica, onde o trabalho se torna um fator de risco para a saúde mental.

94%

Impacto Negativo

Professores que afirmam que o trabalho afeta negativamente sua saúde mental.

63,8%

Sintoma principal

Incidência de Ansiedade relatada pelos docentes.

59,6%

Carga emocional

Relato de Sobrecarga Emocional na rotina profissional.

23,4%

Depressão

Prevalência de sintomas depressivos entre os participantes.

Resultados chave: o adoecimento docente

As principais causas apontadas para o sofrimento docente incluem excesso de trabalho, indisciplina, baixo reconhecimento, cobranças externas e, crucialmente, falta de apoio da gestão.

“
Muitos professores relataram sentir-se sozinhos e sem espaço de escuta, o que confirma a individualização do sofrimento docente.
”,

Apesar de buscarem estratégias pessoais (atividades físicas, vínculos afetivos), o suporte institucional estruturado para o cuidado psicológico é praticamente inexistente.

Resultados chave: a pressão estudantil

Entre os estudantes, a rotina escolar é percebida como uma fonte significativa de estresse e angústia, afetando mais de 80% dos jovens.

Principais fatores de sofrimento (alunos)

68,3%

Excesso de tarefas e deveres de casa.

53,3%

Cobranças familiares e sociais por desempenho.

45%

Baixo reconhecimento do esforço individual.

A **ansiedade (66,7%)** e o **estresse (68,3%)** são os sintomas mais frequentes e 35% dos alunos relatam sintomas de Síndrome de Burnout.

Resultados chave: a pressão estudantil

Barreiras no cuidado

- Cerca de 48,3% dos alunos já buscaram ajuda profissional.
- Muitos ainda enfrentam **barreiras de acesso e estigma** para o tratamento.
- As respostas abertas revelam a falta de empatia e escuta ativa no ambiente escolar.
- Há um desejo claro por **aulas mais leves e humanas**.



Imagen gerada pelo ChatGPT

Discussão um adoecimento coletivo e estrutural

Os dados confirmam que o adoecimento emocional não é um problema isolado, mas sim um fenômeno **coletivo e estrutural** que interliga o sofrimento de docentes e discentes.

A escola precisa ser urgentemente reconfigurada como um espaço de **equilíbrio emocional, escuta e pertencimento** — e não apenas um centro de desempenho e cobrança.



Caminhos e estratégias para transformação

O estudo aponta três eixos de ação fundamentais para reverter o quadro e promover a saúde mental no contexto educacional, tratando-os como políticas estruturais de bem-estar.



Estas não são "ações pontuais", mas sim investimentos essenciais para a saúde preventiva da comunidade escolar.

Conclusão: o paradoxo da escola moderna

A escola contemporânea vive um paradoxo: ao mesmo tempo em que evolui tecnologicamente, enfrenta uma **crise emocional profunda**.

O sofrimento de professores e alunos está intrinsecamente **interligado**. Cuidar do emocional de quem ensina e de quem aprende é, em última análise, cuidar da própria **essência da educação**.

- Educação integral deve unir o **saber** (cognitivo), o **sentir** (emocional) e o **ser** (desenvolvimento pessoal).
- O aprendizado só ganha significado completo quando o ambiente escolar é **acolhedor e empático**.



Imagens geradas pelo ChatGPT

É urgente promover uma reconfiguração que priorize o bem-estar como pré-requisito para o sucesso acadêmico e profissional.



Construindo juntos um futuro saudável



Saúde Mental em Primeiro Lugar



Educação Humanizada



Parceria e Acolhimento

Agradecemos a todos os colaboradores, gestores e participantes da pesquisa.

Que possamos, juntos, construir uma escola mais humana, saudável e inspiradora, onde o conhecimento floresça junto com o bem-estar de todos.

Referências

- Aguiar, G. A. de, Santos, F. D. V. dos, Mota, F. L., Schoffen, A. C. Z., Silva, A. C. da, Valentim, R. E. de O., Quadros, A. P., Manfrenatti, R. R. S.; Santos, F. F. & Koscheck, A. (2024). Saúde mental dos professores em contextos de precarização: perspectivas sobre a educação contemporânea. *Revista Políticas Públicas & Cidades*, 13(2), e1320. <https://doi.org/10.23900/2359-1552v13n2-317-2024>.
- Almeida, E. P. & Braz, M. A. P. (2025). Juventude Sob Pressão: Cobranças Sociais e Familiares na Saúde Psicoemocional. *Saúde Coletiva*, 15(94), 15059–15076. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i94p15059-15076>
- Baia, S. F., & Machado, L. R. de S. (2021). Relações interpessoais na escola e o desenvolvimento local. *Interações*, 22(1), 1–20. <https://doi.org/10.20435/inter.v22i1.2355>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70. <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2012). Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de Psicologia*, 62(137), 155–168. Recuperado em 15 de outubro de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005&lng=pt&tlang=pt.
- Bollos, R. (2025). Janeiro branco: um olhar sobre a vida e a saúde mental do professor. *Revista Educação*. <https://revistaeducacao.com.br/2025/01/23/janeiro-branco-professor/>.
- Castro , C. C. M. B. & Silva, C. M. S. (2025). A saúde mental docente: um relato de experiência da situação psíquica de docentes durante a pandemia. *Revista Contemporânea*, 5(4), e7976. <https://doi.org/10.56083/RCV5N4-080>
- Costa, V. L. M. (2024). Impactos da violência escolar em fortaleza: uma análise da saúde mental de professores diante dos desafios do ambiente escolar. *DUXEducare – Revista de Educação, Saúde e Ciências Políticas*, 1, 2024. <https://www.duxeducare.com.br/wp-content/uploads/2024/12/IMPACTOS-DA-VIOLENCIA-ESCOLAR-EM-FORTELEZA-UMA-ANALISE-DA-SAUDADE-MENTAL-DE-PROFESSORES-DIANTE-DOS-DESAFIOS-DO-AMBIENTE-ESCOLAR.pdf>
- Cunha, M. H., & Almeida, J. P. (2023). Saúde mental e desempenho acadêmico de adolescentes: Desafios da rotina escolar no século XXI. *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, 40(126), 25–38. <https://revistapsicopedagogia.com.br/>
- Ferreira-Costa, R. Q., & Pedro-Silva, N. (2018). Anxiety and depression: The world of teaching work and psychological exhaustion. *Estudos de Psicologia*, 23(4), 357–368. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epsic/v23n4/a03v23n4.pdf>
- Figueiredo, R.; Cayres, A. Z. de F. & Ciliberti. M. E. (Orgs.). (2023). *Adolescência e Juventude & Saúde Mental*. Instituto de Saúde, 2023.
- Gil, A. C. (2019). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (7ª ed.). Atlas.
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). (2023). Professoras são 79% da docência de educação básica no Brasil. <https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/institucional/professoras-sao-79-da-docencia-de-educacao-basica-no-brasil>
- Instituto Unibanco. (2022). Cresce a preocupação com a saúde mental dos alunos. *Boletim* 82. <https://www.institutounibanco.org.br/boletim/cresce-a-preocupacao-com-a-saude-mental-dos-estudantes/>.
- Krause, M. & Possa, J. D. B. (2023). Saúde mental dos professores na contemporaneidade: impactos educacionais. *Revista Saberes e Sabores Educacionais*, 10, 153–168. <http://revistas.uceff.edu.br/saberes-e-sabores/article/view/446>
- Lima, M. C. P., Cerqueira, A. T. A. R.; Dantas, C. L.; Lamardo, J. R. Reis, L. E. C. & Torres, A. R. (2018). Hazing and the mental health of medical students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42(2), 110–120. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n3RB20160025ING>
- Lyra, T. (2022). Docentes e instituições buscam estratégias para driblar os impactos deixados pela pandemia de COVID-19. <https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisa-revela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022>.
- Manfré, A. H. (2014). *O mal-estar docente e os limites da experiência no tempo presente: uma leitura frankfurtiana*. [Tese de Doutorado] Universidade Estadual Paulista. <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/598d16bd-0172-420c-aa20-08fd346b630f/content>
- Marques, A. L., & Prado, F. S. (2024). O papel do psicólogo escolar na promoção da saúde mental: Práticas e desafios contemporâneos. *Cadernos de Educação e Psicologia*, 18(2), 101–119. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/educapsi>
- Medeiros, A. P. N.; Batista, N. T. (2025). *Estresse ocupacional em professores da educação básica: causas, efeitos e propostas de intervenção*. [Trabalho de Conclusão de Curso] Instituto Federal de Educação.
- Ministério da Educação, Conselho Nacional de Secretários de Educação, & União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*: Educação é a Base. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase>
- Morin, E. (2022). *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. Cortez.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2023). *Global report on mental health and well-being in youth*. Geneva: World Health Organization.
- Ribeiro, C. F. (2021). *Bullying e saúde mental na percepção de alunos dos anos finais do ensino fundamental* [Dissertação de mestrado] Universidade Estadual Paulista. <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/99398921-a560-4a2f-ab4f-e080f4bc0415/content>
- Rosa, A. S.; Fóz, A.; Marques, A.; Lopes, E. & Tanaka, L. H. *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*. (2021). Fundação Mapfre.
- Rossi, F., & Nóvoa, D. H. (2020). Identidade docente e formação continuada: Um estudo à luz das teorias de Zygmunt Bauman e Claude Dubar. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 101(258), 440–459. <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rtep.101i258.4409>
- Santos, J. P., & Ferreira, T. C. (2023). A precarização da docência e seus impactos na saúde mental dos professores. *Revista de Pesquisa Educacional*, 26(2), 78–92.
- Silva, N. R. da, & Pinheiro, D. M. (2017). *Troubles in the teacher's work*. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 25(4), 713–721. <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO0928>
- Soares, V. A. B. S. (2015). *Análise do binômio saúde: Adoecimento de professores e alunos* [Dissertação de mestrado] Universidade Estadual Paulista. <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/0701da3a-9c49-459f-9ee0-b1f5153c72a4/content>
- Unesco. (2022). *Transforming education: Mental health and well-being framework*. <https://doi.org/10.54675/MSST2323>
- Unicef. (2022). *Saúde mental de adolescentes no Brasil: Desafios e recomendações*. <https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>
- Vieira, A. J. L. *Os desafios da profissão docente vivenciados por professores/as com diferentes tempos de carreira*. [Trabalho de Conclusão de Curso] Universidade Federal da Paraíba. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/15249/1/AJLV29052019.pdf>
- Vilela, A. P. A. (2025). *Trabalho e adoecimento na educação: Um estudo comparativo do professorado das redes estaduais de educação em São Paulo e Mato Grosso*. [Tese de doutorado] Universidade Estadual Paulista. <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/34c2ab64-09ef-4c9c-8dcb-40972e7e5649/content>