

Saúde mental dos professores e possibilidades de intervenções: uma revisão da literatura

Teachers' mental health and possibilities for interventions: a literature review

Magda Macedo Madalozzo^{1*}, Silvana Regina Ampessan Marcon¹, Alexandra Carol Cioato²,
Fernanda Bitencourt Prigol², Morgana Menegat Cavaleiro², Valentina Del Pino Borghetti²

¹ Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

² Graduação em Psicologia, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

*Autora para correspondência: mmmadalo@ucs.br

RESUMO

O presente estudo realizou uma revisão integrativa de literatura com o objetivo de analisar publicações recentes sobre a saúde mental dos professores, identificando os principais fatores de risco e proteção, bem como possíveis intervenções para esse contexto de trabalho. A busca foi realizada na base de dados Scopus, resultando na seleção de 66 artigos publicados nos últimos cinco anos. Os resultados evidenciaram alta prevalência de sintomas como estresse, ansiedade, depressão e burnout entre docentes, influenciados por sobrecarga de trabalho, precarização das condições laborais e baixa valorização profissional. Fatores protetivos como apoio social, resiliência e práticas de autocuidado mostraram-se relevantes, mas insuficientes diante dos desafios enfrentados, implicando em intervenções que envolvem ações nos âmbitos individual, institucional e político. Conclui-se que a promoção da saúde mental dos professores demanda estratégias intersetoriais que priorizem o bem-estar desses profissionais como elemento essencial para a qualidade do ensino e para a sustentabilidade da profissão, contribuindo para a construção de ambientes educacionais mais saudáveis e humanizados.

Palavras-chave: saúde mental; professores; intervenções.

ABSTRACT

This study conducted an integrative literature review with the aim of analyzing recent publications on teachers' mental health, identifying the main risk and protective factors, as well as possible interventions for this work context. The search was conducted in the Scopus database, resulting in the selection of 66 articles published in the last five years. The results showed a high prevalence of symptoms such as stress, anxiety, depression and burnout among teachers, influenced by work overload, precarious working conditions and low professional appreciation. Protective factors such as social support, resilience and self-care practices proved to be relevant but insufficient in the face of the challenges faced, resulting in interventions that involve actions at the individual, institutional and political levels. It is concluded that promoting teachers' mental health requires intersectoral strategies that prioritize the well-being of these professionals as an essential element for the quality of teaching and the sustainability of the profession, contributing to the construction of healthier and more humanized educational environments.

Keywords: mental health; teachers; interventions.

1 INTRODUÇÃO

A carreira docente pode ser considerada uma fonte de realização pessoal, entretanto o ambiente laboral pode tanto enriquecer quanto desgastar o indivíduo, refletindo na saúde e na performance (Lopes; Novais, 2023). Visto que a educação se relaciona diretamente com o desenvolvimento humano e social, os profissionais desta área precisam de competências sociais, emocionais e pedagógicas para o desenvolvimento de um trabalho de tamanha relevância social e educacional (Diehl; Marin, 2016).

Os desafios da docência repercutem diretamente na qualidade do processo educativo e na saúde física e mental dos trabalhadores da educação (Trevisan, 2024). Fatores como sobrecarga de trabalho e altos níveis de estresse podem atuar como preditores de transtornos como ansiedade e depressão (Silva *et al.*, 2024). Atualmente, segundo Antonini *et al.* (2023), entre os motivos de licenças médicas entre professores, os transtornos mentais ocupam lugar de destaque.

Dessa maneira, torna-se fundamental compreender como a saúde mental dos docentes tem sido abordada pela literatura científica recente. O presente trabalho tem como objetivo analisar publicações recentes sobre a saúde mental de professores, buscando identificar os achados mais relevantes e suas contribuições para o entendimento dos desafios enfrentados por estes profissionais, como também possíveis intervenções no contexto do trabalho docente.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com caráter descritivo e exploratório. A busca foi efetuada na base de dados Scopus, no mês de abril de 2025, utilizando os descritores “mental health” and “teachers”. Foram critérios de inclusão: artigos, com publicação entre 2023 e 2025, nos idiomas inglês, português e espanhol, em estágio final de publicação e de acesso aberto. A busca resultou em 65 artigos que, após os processos de leitura do título, do resumo e integral resultaram em 33 artigos selecionados que foram identificados e discutidos na sessão seguinte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados enfatizam prevalência de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos em professores (Fang *et al.*, 2023), os quais são influenciados por níveis elevados de sofrimento (De Rubeis *et al.*, 2024). Nas universidades, o estresse ocupacional é uma realidade significativa (Pinho *et al.*, 2023) e está associado a níveis elevados de estresse entre professores, enfatizando também a interconexão entre estressores profissionais e saúde mental (Sabedini; Ceka, 2024). Alguns estudos apontam estes sintomas com prevalência maior no gênero feminino (Sackey *et al.*, 2023).

No estudo de He (2025) a ansiedade mostrou-se o preditor mais forte de depressão, enquanto o bem-estar emocional e o estresse também se associaram à sua manifestação. Esta ansiedade se manifesta através de boca seca, dificuldade respiratória e sudorese nas palmas das mãos (Guamán-Guevara; Teneda, 2023).

Conforme a pesquisa de Qian *et al.* (2023) com professores da pré-escola, o alto estresse da carga de trabalho destes profissionais está diretamente associado com a baixa alfabetização em saúde mental, ou seja, com o baixo conhecimento, atitudes e comportamentos por parte dos

indivíduos para promover sua própria saúde mental e a dos outros. Em alguns professores com sintomas psicológicos, o estresse demonstrado foi registrado como insônia, pesadelos, problemas psicossomáticos e alterações alimentares (Guamán-Guevara; Teneda, 2023).

Alguns estudos identificaram que a resiliência profissional pode ser um moderador na relação entre o estresse e a ansiedade (Qian *et al.*, 2023). Já para ansiedade, o enfrentamento ativo e a religião podem ser estratégias mediadoras (Sáez-Delgado *et al.*, 2023).

Alguns dos artigos analisados destacaram como fatores de risco aos professores: o *burnout* (Cavallari *et al.*, 2023; Estrada-Araoz *et al.*, 2023; Ekawati *et al.*, 2025) e a insegurança dos contratos temporários (Bouizzal *et al.*, 2024).

A pandemia do COVID-19 foi um período que também impactou a vida dos professores. A pesquisa realizada por Ahmed (2023) com professores de educação especial revelou entre os principais fatores de estresse a piora nos comportamentos dos alunos e a incerteza constante quanto à continuidade das aulas presenciais. Durante este período, a transição abrupta para o ensino virtual trouxe desafios adicionais como adaptação tecnológica e sobrecarga de trabalho, bem como padrões de isolamento, ruminação cognitiva e autocrítica excessiva ao lidar com situações difíceis (Santos; Caldas; Silva, 2024). Orrego (2024) identificou sentimentos de sobrecarga ou tensão, problemas para dormir, menos prazer em atividades, infelicidade ou depressão na maioria dos professores durante a pandemia.

Já sobre fatores protetivos, muitos estudos apontaram a importância do apoio social na manutenção da saúde mental dos educadores, estando associado com a redução de sintomas psicopatológicos, e com a promoção da resiliência pós-traumática (Ahmed, 2023; Gadermann *et al.*, 2023; Sackey *et al.*, 2023). Outros fatores protetivos observados foram: a resiliência psicológica (Qian *et al.*, 2023; Rehman *et al.*, 2024), a capacidade de adaptação à mudança (Molero *et al.*, 2024), perfil de empatia orientada para o outro (Jin; Li; Huang, 2025), atividade física (Guo; Jiang, 2023) e sentimentos positivos de saúde mental (Wu; Zhuo, 2024).

Estudos também destacaram intervenções possíveis de serem realizadas com professores para amenizar sintomatologias de ordem mental. Algumas intervenções propostas são voltadas ao contexto de trabalho: espaços de compartilhamento de saberes (Pinho; Freitas; Patrão, 2023), ações para fortalecer a resiliência e competência em gestão relacional (Lanfer *et al.*, 2025) e intervenção baseada no contato com usuários de saúde mental para redução do estigma (Ruano; Galan-Casado e Cangas, 2023).

Outras intervenções possuem foco no indivíduo: cultivar interesses e hobbies, desenvolver hábitos de vida saudáveis (Luo *et al.*, 2024), medidas para aumentar o entusiasmo, a resiliência e o otimismo (Pinho; Freitas; Patrão, 2023), *mindfulness* (Beames *et al.*, 2023; Janssen *et al.*, 2023; Corthorn *et al.*, 2024), programa de mensagens de e-mail *Wellness4Teachers*, para receber mensagens de apoio diárias (Agyapong *et al.*, 2023), Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC) (Ugwuanyi, 2023), e programa de Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE) (Romano, *et al.*, 2025). Por fim, algumas intervenções sugeridas apoiavam-se, principalmente, no fortalecimento do apoio social a estes profissionais (Pinho; Freitas; Patrão, 2023; Luo *et al.*, 2024).

4 CONCLUSÃO

O estudo destacou a crescente preocupação com a saúde mental dos professores, evidenciando a prevalência de sintomas de sofrimento psíquico, como estresse, ansiedade, depressão e burnout, que aparecem relacionados a múltiplos fatores de risco no ambiente de trabalho desses profissionais. A partir dos estudos analisados, compreende-se que a saúde mental dos professores deve ser entendida como uma questão coletiva e organizacional, não apenas individual.

Embora fatores como resiliência e apoio social possam aliviar o sofrimento psíquico, eles se mostram insuficientes frente à sobrecarga e à precarização do trabalho docente. Assim, torna-se essencial que políticas público-privadas e estratégias de gestão priorizem ações voltadas ao bem-estar dos professores, por meio de suporte psicossocial, melhores condições de trabalho, valorização profissional e ampliação de espaços de escuta, garantindo ambientes educacionais mais saudáveis e humanizados, o que possibilita não só a manutenção da saúde mental dos profissionais, mas também uma maior qualidade de ensino e a sustentabilidade da profissão.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Fundação de Amparo à Pesquisa do Rio Grande do Sul (FAPERGS), Secretaria da Fazenda do Rio Grande do Sul, Secretaria de Educação do RS e a Universidade de Caxias do Sul, por oportunizarem a realização desta pesquisa.

Realização

**SIMPÓSIO
INTER
NACIONAL**

Financiamento

**fapesc**
Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina

Apoio



Ciência, Saúde e Território

PPGAS
Programa de Pós-Graduação
em Ambiente e Saúde

UNIPLAC

FAPERGS

Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina

Epagri

PPGSCol

unesc

INSTITUTO
FEDERAL
Santa Catarina

CIDASC

UDESC
LAGES - CAV

FURB

ABRASUNI

REFERÊNCIAS

- AGYAPONG, B. *et al.* Improving mental health literacy and reducing psychological problems among teachers in Zambia: protocol for implementation and evaluation of a Wellness4Teachers email messaging program. **JMIR Research Protocols**, v. 12, 2023.
- AHMED, G. H. A. Special education teachers' mental health after reopening schools during COVID-19. **PLOS ONE**, v. 18, n. 5, 2023.
- ANTONINI, F. O. *et al.* Reflexões sobre a saúde mental do professor: possibilidades para promover a saúde do trabalhador. **Enfermagem em Foco**, v. 14, 2023.
- BEAMES, J. R. *et al.* Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: systematic review and meta-analyses. **Educational Psychology Review**, v. 35, p. 26, 2023.
- BOUIZZAL, F. *et al.* Job precarity impacts the mental health of contractual teachers in Morocco: between fatigue and psychological distress. **Pan African Medical Journal**, v. 48, 2024.
- CARVALHO, V. D. Papéis na organização, conflito trabalho-família, satisfação laboral e saúde mental de docentes em relação com o comprometimento organizacional afetivo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 10, 2024.
- CAVALLARI, J. M. *et al.* Impact of work schedule characteristics on teacher mental health and burnout symptoms while remote working. **American Journal of Industrial Medicine**, v. 66, n. 10, p. 884–896, 2023.
- CORTHORN, C. *et al.* Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study. **BMC Psychology**, v. 12, 2024.
- DE RUBEIS, V. *et al.* A associação entre sofrimento do professor e resultados de saúde mental dos alunos: um estudo transversal com dados da pesquisa de saúde mental escolar. **BMC Psychology**, v. 12, 2024.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Mental disorders in Brazilian teachers: systematic review of literature. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64–85, 2016.
- EKAWATI, E. *et al.* Emotional burnout and mental health predictors among female preschool teachers. **Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)**, v. 8, n. 3, p. 221–231, 2025.
- ESTRADA-ARAOZ, E. G. *et al.* Saúde mental pós-pandemia: sofrimento psicológico e síndrome de burnout em professores do ensino básico regular. **Ciência e Sociedade**, v. 12, n. 5, p. 279, 2023.
- FANG, G. *et al.* Mental health of primary and secondary school teachers in the remote mountain areas. **Medicina**, v. 59, n. 5, p. 971, 2023.

GADERMANN, A. M. *et al.* Teacher mental health and workplace well-being in a global crisis: Learning from the challenges and supports identified by teachers one year into the COVID-19 pandemic in British Columbia, Canada. **PLOS ONE**, v. 18, n. 8, 2023.

GUAMÁN-GUEVARA, M. D.; TENEDA, W. Teachers' mental health issues associated with the university reopening at the onset of the post-COVID-19 era in Ecuador. **Revista Venezolana de Gerencia**, v. 28, n. 9, p. 796-809, 2023.

GUO, M.; JIANG, S. Structural modeling of EFL/ESL teachers' physical activity, mental health, psychological well-being, and self-efficacy. **BMC Psychology**, v. 11, n. 1, p. 343, 2023.

HE, L. Comprehensive evaluation of humanistic qualities and mental health of computer science teachers based on biomechanical algorithms. **Molecular & Cellular Biomechanics**, v. 22, n. 1, p. 469, 2025.

JANSSEN, M. *et al.* Effects of mindfulness-based stress reduction and an organizational health intervention on Dutch teachers' mental health. **Health Promotion International**, v. 38, n. 3, 2023.

JIN, R. *et al.* Empathy and mental health of preschool teachers: A latent profile analysis. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 18, p. 255-269, 2025.

LOPES, L. A. S.; NOVAIS, L. F. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. **Revista Alembra**, v. 5, n. 10, p. 24-47, 2023.

LUO, P. *et al.* Mental health status and influencing factors of retired teachers. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 2024.

LÜTKE LANFER, S. S. *et al.* Online vs. face-to-face group coaching to promote teachers' mental health: an exploratory field study in German teachers. **Frontiers in Digital Health**, v. 7, 2025.

MOLERO, M. M. *et al.* Humanization, adaptation to change, and mental health in teachers in three European countries. **European Journal of Psychology Applied to Legal Context**, v. 16, n. 1, p. 17-25, 2024.

ORREGO, V. El impacto del COVID-19 en la salud mental de los docentes chilenos. **Psykhe**, v. 33, n. 1, 2024.

PINHO, P. S. *et al.* Occupational stress, mental health, and gender among higher education teachers: an integrative review. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 4, 2023.

QIAN, G. *et al.* Perceived stress and mental health literacy among Chinese preschool teachers: a moderated mediation model of anxiety and career resilience. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 16, p. 3777-3785, 2023.

REHMAN, S. *et al.* The mediating roles of self-compassion and emotion regulation in the relationship between psychological resilience and mental health among college teachers. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 17, p. 4119-4133, 2024.

ROMANO, G. V. S. *et al.* Mental health outcomes following a four week online training on social emotional and ethical learning for public school teachers. **Scientific Reports**, v. 15, 2025.

RUANO, Á. M. *et al.* Las intervenciones socioeducativas en estudiantes de magisterio para reducir el estigma en la salud mental. **Psicologia e Educação**, v. 29, n. 1, p. 101–107, 2023.

SABEDINI, H.; CEKA, D. The relationship between workload and mental health of university teachers in Kosovo. **Nurture**, v. 18, n. 2, p. 489–497, 2024.

SACKEY, E. T. *et al.* Disaster exposure and mental health among Puerto Rican teachers after Hurricane Maria. **Journal of Traumatic Stress**, v. 36, p. 1066–1076, 2023.

SÁEZ-DELGADO, F. *et al.* Mental health in school teachers: an explanatory model with emotional intelligence and coping strategies. **Electronic Journal of Research in Education Psychology**, v. 21, n. 61, p. 559–586, 2023.

SANTOS, K. D. A. *et al.* Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19. **Educação e Pesquisa**, v. 50, 2024.

SEIBT, R.; KREUZFELD, S. Working time reduction, mental health, and early retirement among part-time teachers at German upper secondary schools – A cross-sectional study. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 2023.

SILVA, W. M. *et al.* Fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores e estratégias de enfrentamento. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 9, 2024

TREVISAN, J. C. O trabalho docente e a saúde mental dos professores do ensino fundamental. **Eventos Pedagógicos**, v. 15, n. 3, p. 1088-1097, 2024.

UGWUANYI, C. Management of mental health problem among primary school teachers using Rational-emotive Behavior Therapy. **The Open Public Health Journal**, v. 16, 2023.

WU, X.; ZHUO, L. Relationship between mental health and job competence of college teachers: application of sentiment analysis algorithm. **Environmental Psychology and Social Psychology**, v. 9, n. 4, 2024.