SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXIX

Capítulo 17

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: DESAFIOS, ESTRATÉGIAS E POLÍTICAS PÚBLICAS EFICAZES

LUCIMAR VIEIRA DE OLIVEIRA[1]
ANARLETH FEITOSA AGUIAR PERES[2]
FRANCISCA MARIA PEREIRA DA CUNHA[3]
MAYRA SOARES VELOSO[4]
MARIA DO SOCORRO DE JESUS BEZERRA[5]
SIMONE KELLY DOS SANTOS MEDEIROS LEAL[6]

[1]Graduada em Pedagogia. Pós-graduada em: Psicopedagogia Clínica e Institucional; Supervisão e Gestão Educacional; Atendimento Educacional Especializado. Advogada. Tutora em Ead Cead Ufpi. Servidora efetiva da rede estadual de educação – Seduc – Pi. Assessora jurídica da Equipe Multiprofissional da 19ª Gerência Regional de Educação – 19ª GRE / SEDUC.
[2]Graduada em Pedagogia com habilitação nas disciplinas Pedagógicas. Licenciatura em Ciências da Natureza com ênfase na Educação do Campo. Especialista em: Psicopedagogia Clínica, Institucional e Hospitalar; AEE; Docência do Ensino Superior; Libras; Educação Infantil; Neuropsicopedagogia; Gestão Educacional; Educação em Unidades Especiais no Sistema Prisional e Socio Educativo. Autora de Artigo no Livro: Práticas Educativas e Educação Inclusiva Perspectiva da Cidadania e das Convivênvias Sociais. Diretora do Espaço Psicopedagógico Anarleth Aguiar. Psicopedagoga da Equipe Multiprofissional na 19ª Gerência Regional de Educação – 19ª GRE / SEDUC.
[3]Graduada em Serviço Social e Pedagogia. Pós-Graduada em: Assistência Social e Saúde Pública. Especialização: Gestão e Supervisão Escolar; Educação Especial e Inclusiva. Assistente Social na Equipe Multiprofissional da 19ª Gerência Regional de Educação – 19ª GRE / SEDUC.
[4]Assistente Social pela UFPI. Mestre em Políticas Públicas pela UFPI. Assistente Social na Equipe Multiprofissional da 19ª Gerência Regional de Educação – 19ª GRE / SEDUC.
[5]Graduada em Pedagogia. Especialista em: Educação-Supervisão Escolar; Gestão Escolar; Atendimento Educacional Especializado-AEE; Língua Brasileira de Sinais-LIBRAS; Docência do Ensino Superior; Tutora em Ead, Cead Ufpi.
[6]Graduada em Bacharelado em Psicologia. Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Especialista em Psicologia Escolar. Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional. Especialista em Metodologia do Ensino Superior. Experiência profissional na área da Psicologia Escolar e Psicologia Clínica. Psicóloga na Equipe Multiprofissional da 19 Gerência Regional de Educação – 19ª GRE / SEDUC.

Palavras-Chave: *Saúde Mental; Educação Básica; Políticas Públicas.*

DOI: 10.59290/0220167109

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais da educação é um tema de crescente relevância no contexto educacional contemporâneo. Compreender os desafios que esses profissionais enfrentam é fundamental para promover um ambiente escolar saudável e produtivo. Conforme Bollos (2025), no Brasil, uma pesquisa realizada em 2022 apontou que 21,5% dos professores brasileiros avaliam sua saúde mental como ruim ou muito ruim. Os principais sintomas incluem ansiedade (60,1%), cansaço excessivo (48,1%) e problemas de sono (41,1%). Outros fatores como desmotivação (55%) e sobrecarga de trabalho (49%) também são prevalentes.

Ainda de acordo com a pesquisa já referenciada, em São Paulo, 64% dos professores da rede municipal relataram problemas de saúde mental, como estresse e depressão. Na Espanha, 63% dos professores relataram problemas de ansiedade. No Reino Unido, quase 20% foram agredidos fisicamente por alunos, e a pressão psicológica é constante. Na Coreia do Sul, o *burnout* é frequente devido à alta pressão acadêmica e às interações difíceis com pais de alunos. E segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, incluindo muitos professores.

De modo, que no Brasil, 12,5% dos professores relataram intimidações semanais, liderando o *ranking* global de agressões contra educadores. Casos de agressões verbais e físicas têm crescido, impactando negativamente o desempenho e o bem-estar desses profissionais. Globalmente, a violência também preocupa. Na Coreia do Sul, a pressão de pais resultou em casos extremos, como o suicídio de uma professora. No Reino Unido, indisciplina dos alunos e falta de suporte institucional são problemas recorrentes.

Essas ocorrências afetam profundamente a saúde mental e emocional dos estudantes, resultando em baixo desempenho escolar, falta de frequência, e também dos educadores, como afastamentos por questões de saúde, atrasos nos currículos e outros problemas. Isso compromete todo o processo educativo. Esse contexto, torna ainda mais urgente a implementação de políticas de prevenção, apoio psicológico e a promoção de uma cultura escolar baseada na paz e no respeito mútuo aos sujeitos envolvidos no processo educativo.

Conforme os autores Nascimento e Seixas (2025) a psicologia tem apontado cada vez mais para a importância do trabalho na vida mental dos indivíduos, bem como a influência de fatores laborais na saúde e qualidade de vida destes. O adoecimento psicológico por meio do trabalho tem ressaltado cada vez mais a necessidade de investigações quanto aos fatores prejudiciais à saúde mental do trabalhador presentes nas atividades ocupacionais. E, nesse sentido, uma das profissões que provocam forte preocupação referente à saúde mental é a docência, especialmente em relação aos profissionais que atuam na Educação Básica brasileira.

Assim, Trevisan (2022) “especifica que o adoecimento de professores da educação básica é um desafio,pois tem impacto no aprendizado dos alunos, uma vez que, ao adoecer, a criatividade e o entusiasmo pelo trabalho são reduzidos”. Os estudos atuais sobre agravos à saúde mental docente indicam redução na atenção e na concentração, perda do autorrespeito e autocontrole em sala, além de reações exageradas com alunos em situações diversas.

Ainda com base em Nascimento e Seixas (2025) a docência é, historicamente, uma profissão sobre a qual têm-se depositado muitas expectativas e demandas. Uma atividade que outrora era considerada uma ocupação nobre foi deixando de ser valorizada socialmente ao lon-

go do tempo,ocasionando uma série de implicações tanto para o educador quanto para o educando.

Desse modo, importante mencionar que existem muitas exigências para o cumprimento do trabalho docente, que é pouco apoiado, onde o professor no atual contexto brasileiro tornou-se um profissional carente de um olhar atento para as suas necessidades, tanto no campo de trabalho quanto em relação à própria saúde.

A pressão por resultados e a falta de suporte podem levar a problemas como estresse e burnout. Nesse cenário, a psicologia se torna fundamental ao oferecer intervenções que promovam o bem-estar emocional dos educadores, conforme Nascimento & Seixas (2025). Portanto, é imprescindível que sejam implementadas políticas públicas nas escolas,que possibilitem criação de programas de apoio psicológico, garantindo um ambiente mais saudável e produtivo para todos os envolvidos no processo educativo.

Este trabalho tem como objetivo principal analisar os desafios relacionados à saúde mental dos educadores, identificar estratégias eficazes para o cuidado e evidenciar as políticas públicas que podem ser implementadas para apoiar esses profissionais.

MÉTODO

A metodologia utilizada no presente trabalho foi de revisão de narrativa, sobre o tema, sendo analisados, livros, artigos, consultadas base de dados SciELO e outros sites, e documentos que abordam pontos essenciais da temática, buscando compreender as principais noções acerca da saúde mental, assim como os fatores que contribuem para a saúde mental no trabalho e as políticas públicas voltadas para saúde do profissional docente. A análise compreendeu estudos referente aos anos de 2021 a 2025.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A distribuição temporal dos artigos estudados alinhados com os critérios de inclusão dessa revisão de narrativa, entre os anos de 2021 a 2025, permite identificar aspectos referentes ao conceito de saúde mental,a importância da saúde mental no contexto educacional, a saúde mental dos professores, os impactos da saúde mental dos educadores na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, as políticas públicas em saúde mental, compreender um breve panorama das políticas de saúde mental no país, as legislações e diretrizes específicas para educadores, os desafios na implementação das políticas públicas, as estratégias e intervenções propostas contribuem para reflexão detalhada acerca da temática, assim como compreensão do contexto analisado.

Os resultados e análises dos atigos estudados indicam que os professores enfrentam desafios significativos, como sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e isolamento emocional. Ainda importa destacar que, várias estratégias, atitudes foram identificadas como eficazes para promover a saúde mental dos educadores, incluindo programas de formação continuada focados em autocuidado e o fortalecimento de redes de apoio entre colegas. A discussão enfatiza a necessidade de uma abordagem integrada que considere tanto as necessidades individuais dos educadores quanto o papel das políticas públicas na criação de um ambiente escolar mais acolhedor e preparado para o enfrentamento das situações cotidianas do trabalho do educador.

Historicamente, a atenção à saúde mental vem passando por mudanças referentes à compreensão do sofrimento psíquico e assistencial. Conforme Oliveira *et al*. (2019) “desde os anos 90 no Brasil tem se buscado organizar dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), serviços de

saúde mental que substituam o hospital psiquiátrico, acolham e cuidem das pessoas o mais próximo possível do seu contexto de vida", incluindo família e comunidade. Pensar em Saúde Mental não se refere a considerar apenas aspectos que causam a doença, mas sim aquilo que promove a saúde, possibilitando sempre a prevenção do adoecimento psíquico. A saúde mental é importante em todas as fases da vida.

Conforme Fava *et al*. (2016) a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece diferentes definições de saúde mental. O termo é usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional e pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. A resiliência significa a capacidade de enfrentar adversidades com o mínimo de sofrimento ou de voltar a se sentir bem após um estado de aflição.

Nesse contexto saber identificar as nossas próprias emoções é o primeiro passo para sabermos como regulá-las e como reconhecer as emoções dos outros. A partir daí,é possível tomar decisões mais responsáveis e desenvolver habilidades para interagir de forma adequada e estável com todas as pessoas. Sobre as emoções e como saber reconhecê-las, podemos afirmar que**:**

> Saber identificar as nossas próprias emoções é o primeiro passo para sabermos como regulá-las e como reconhecer as emoções dos outros,ter competências socioemocionais para termos uma boa saúde mental, devemos cuidar do nosso bem-estar e estabelecermos boas relações com outras pessoas.Desenvolver as competências de autoconsciência,consciência social, ser capaz de perceber a emoção dos outros e entender que suas atitudes impactam nas demais. A importância das habilidades sociais, ser capaz de relacionar-se com diferentes pessoas em diversos ambientes.Ter a Autorregulação, ser capaz de voltar a um estado de equilíbrio emocional,tomada de decisão responsável,agir de forma assertiva é reagir de maneira a não causar problemas na interação com outras pessoas, preservando os seus direitos e do outro (FAVA *et al*.2016).

Desse modo, ter consciência sobre o emocional é uma habilidade muito refinada que precisa ser estimulada desde a infância, que vai passando por renovação ao longo da vida à medida que os seres humanos se deparam com diferentes situações desafiadoras e que demandam do nosso vocabulário e repertório emocional para o enfrentamento das situações concretas.

De acordo com Fava *et al*. (2016) a saúde mental na escola se promove estabelecendo relações seguras entre professores e alunos. Proporcionando encontros com familiares para a aproximação família-escola, oportunizando auxílio na formação de professores, por meio de capacitações com profissionais da área da saúde mental.

Como referência de exemplo, é a de que o aluno pode falar a verdade para o professor, mesmo que tenha feito algo errado, pois sabe que receberá ajuda e acolhimento, ao invés de julgamento e repreensão, desenvolvendo um programa que conte com profissionais da saúde, como psicólogos, para promover a qualidade emocional e das relações, bem como prevenir conflitos entre os alunos e os professores. Assim, um programa de saúde mental inclui, ensinar sobre empatia e competências emocionais desde a educação infantil.

Nesse sentido, a promoção da saúde mental desde a infância é fundamental para estabelecer um equilíbrio emocional duradouro e prevenir problemas futuros. Investir no bem-estar psicológico das crianças não apenas contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, mas também forma uma base sólida para a construção de relações saudáveis ao longo da vida.

Ao integrar práticas de cuidado e atenção à saúde mental no ambiente escolar e familiar,

estamos preparando as novas gerações para enfrentar os desafios da vida com resiliência e empatia. Além disso, ao abordar essas questões precocemente, podemos reduzir a incidência de transtornos mentais e promover uma cultura que valoriza o autocuidado e o suporte mútuo, criando assim um ciclo virtuoso de saúde e bem-estar que beneficia toda a sociedade.

A saúde mental do professor é um tema essencial, que impacta diretamente a qualidade do ensino e o bem-estar dos profissionais da educação. A crescente pressão, a alta demanda emocional e as dificuldades em lidar com diversos fatores estressantes no ambiente escolar têm levado a um aumento de casos de ansiedade, depressão e *burnout* entre os professores, comprometendo sua capacidade de transmitir conhecimento e cuidar dos alunos.

A autora Tostes *et al*. (2018) apresenta vários fatores que contribuem para o adoecimento mental dos professores da educação básica. Podemos citar:

> A desvalorização do trabalho docente, baixos salários, carga de trabalho exaustiva, alto número de alunos por classe e pressão por metas de produtividade, fatores responsáveis pelo intenso sofrimento docente. A isto se somam o aumento dos contratos temporários e a perda de garantias trabalhistas; falta de preparo durante a formação; dificuldades na relação com alunos e pais;cumprimento de várias jornadas em diferentes escolas, sobrecarga advinda da assunção de tarefas como preenchimento de relatórios, cálculo de notas e anotações de frequência.Ao lado disso, aprofunda-se a cobrança sobre os professores diante do aparente fracasso da escola, alta competitividade. A agressividade e a indisciplina dos alunos também constituem questões bastante citadas na gênese do adoecimento dos professores. O professor, em seu trabalho, enfrenta inúmeros desafios e assume grandes responsabilidades, constituindo uma das categorias profissionais mais sujeitas a apresentar sofrimento mental. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta a categoria docente como sendo a segunda a apresentar doenças ocupacionais.

Portanto, a reflexão sobre os fatores de adoecimento dos professores na educação básica nos leva a compreender que a saúde mental desses profissionais é um aspecto determinante para a qualidade da educação. Ao promover um ambiente que priorize o bem-estar dos educadores, não apenas contribuímos para sua saúde e satisfação pessoal, mas também garantimos um espaço mais propício ao aprendizado dos alunos.

Nesse contexto dos impactos da saúde mental podemos apresentar fatores de risco que podem afetar a saúde mental dos professores. Consoante Faraj *et al*. (2022), temos:

> Dificuldades pessoais, mal gerenciamento do tempo, dificuldade de organização do trabalho, problemas emocionais, problemas de saúde física, carência de rede de apoio; dificuldade de relacionamentos no ambiente de trabalho, condições precárias de trabalho, mobiliário, equipamentos e condições de ruído, temperatura; baixa remuneração; falta de valorização profissional; salas de aulas numerosas; carga horária de trabalho intensa e poucas horas de descanso; violência no ambiente escolar.

Dessa forma, a atenção ao bem-estar dos professores na educação é fundamental para garantir não apenas a saúde mental, mas também um ambiente de trabalho mais equilibrado e harmonioso. Quando priorizamos o cuidado e a valorização desses profissionais, estamos investindo em sua qualidade de vida, o que se reflete diretamente na motivação e no desempenho em sala de aula.

Essa abordagem integral ao bem-estar dos educadores promove um clima escolar positivo, onde todos se sentem apoiados e engajados, resultando em uma experiência de aprendizado mais rica e significativa para os alunos. Assim, cultivar um ambiente que favoreça o bem-estar

dos professores é essencial para construir uma educação mais eficaz e humanizada, beneficiando toda a comunidade escolar.

De outro modo, Faraj *et al*. (2022) evidencia alguns fatores que podem proteger a saúde mental dos professores, sendo possível destacar alguns pontos:

> Criação de uma nova rotina como alimentação, sono, estudo, lazer, autoconhecimento, autocuidado, reconhecimento e valorização do docente, apoio no trabalho, sentimento de segurança e pertencimento, trabalho em equipe, compartilhamento de trocas de experiências e informações com colegas e equipe pedagógica, condições adequadas de trabalho, aceitação do trabalho extraclasse como parte fundamental do docente, planejamento das aulas, elaboração e correção de trabalho e provas e a imposição do limite, atuação profissional não pode interferir na rotina pessoal, autocuidado, lazer, relações sociais, promoção de espaços que possibilitam o acolhimento dos sentimentos,a fala e escuta das vivências, a troca de experiências e o fortalecimento dos vínculos,cuidado e respeito ao docente, não comparar, julgar, criticar, ofender o docente, mas sim compreender que cada professor é único, tem características próprias, limites, desejos, sentimentos, comunicação eficaz e não violenta no ambiente de trabalho, formação continuada do docente para a fortalecimentos de suas práticas, suporte emocional, individual ou em grupo.

Pensando nos benefícios de medidas que protejam a saúde mental dos professores, pode-se considerar que essas iniciativas podem promover um ambiente de trabalho mais saudável e contribuir para a melhoria no processo da atuação docente. Quando os educadores se sentem valorizados e apoiados, há uma tendência de aumento na motivação e no engajamento, o que pode refletir positivamente na experiência de interação com alunos, assim como o de aprendizado destes.

Além disso,o fortalecimento da saúde mental dos professores pode estar associado à redução do estresse e do burnout, criando um ciclo que favorece toda a comunidade escolar. Assim, investir em estratégias de proteção à saúde mental pode ser um passo importante para garantir um futuro mais promissor tanto para os educadores quanto para os estudantes.

De acordo com (Pereira, Lima, s.d.) a" Política Nacional de Saúde Mental é resultado de uma luta social de mais de uma década, e tem com princípio um modelo de atenção a saúde mental aberto e apoiado pela comunidade". Os seus objetivos são garantir que as pessoas com transtornos mentais tenham acesso a uma rede de serviços e cuidados de forma horizontal e redirecionar paulatinamente os recursos da assistência psiquiátrica para um modelo substitutivo de base aberta, solidária e comunitária.

Com relação à educação, Zorzin*et al*. (2021) especifica que a publicação da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) da Educação Nacional, em 1996, foi um marco importante para a difusão do tema promoção da saúde na educação brasileira. Segundo o artigo quatro do documento, é dever do Estado garantir assistência em saúde para todos os educandos da Educação Básica, inclusive, sendo assegurado o atendimento educacional para aqueles estudantes que estejam em situação de internação hospitalar ou tratamento de saúde em regime domiciliar .

Segundo o Brasil (2025) à saúde mental é um direito fundamental do cidadão, previsto na Constituição Federal de 1988 para assegurar bem-estar mental, integridade psíquica e pleno desenvolvimento intelectual e emocional. E, no Brasil, o direito à saúde mental é amparado pela Lei e já conta com o acesso gratuito e facilitado a vários serviços públicos de atenção e auxílio.

Mas vale lembrar que depende, sobretudo, da existência de condições para uma vida digna, contando, assim, com a constante articulação de indivíduos, comunidades e da sociedade como um todo para a construção de uma realidade so-

cial mais justa. Uma pessoa pode adoecer mentalmente, e de formas diferentes, quanto aos sintomas, intensidades e maneiras de expressão no comportamento.Toda pessoa tem seus limites e, eventualmente, pode necessitar da atenção e cuidado de seus familiares e amigos para perceber que precisa buscar ajuda na rede de saúde mental.

A realidade social, econômica, política, cultural e ambiental impacta diretamente na saúde mental da população, não sendo um problema meramente individual. Dessa maneira, compreende-se que os problemas de saúde mental resultam da coletividade, demandando políticas públicas, redes de proteção, melhores condições de vida, segurança alimentar e suporte comunitário (BRASIL, 2025).

Diante disso, é crucial que as políticas públicas voltadas para a saúde mental considerem as especificidades do trabalho docente, promovendo um suporte eficaz que atenda às necessidades desses profissionais.Tais políticas podem incluir programas de capacitação, acesso a serviços de apoio psicológico e iniciativas que fomentem um ambiente escolar mais acolhedor. Ao integrar a saúde mental à formação e à prática dos educadores, é possível não apenas proteger o bem-estar dos professores, mas também enriquecer o processo de ensino-aprendizagem como um todo. Assim, ao investir em políticas que priorizem a saúde mental dos docentes, estamos contribuindo para uma educação mais humana e sustentável, beneficiando tanto os educadores quanto os alunos.

O artigo 21 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394/96) (Brasil, 2025), estabelece que a educação deve ser promovida em diferentes níveis e modalidades, assegurando a formação integral do educando, considerando suas dimensões física, psicológica, intelectual e social. Esse artigo enfatiza a importância de uma educação que não se limita apenas à transmissão de conteúdos, mas que busca o desenvolvimento completo do indivíduo.

Já o parágrafo 1º do artigo 24 destaca que a educação básica é responsabilidade dos Estados, Municípios e da União, sendo que cada um deve colaborar para garantir o acesso e a permanência dos alunos nas instituições de ensino. Essa disposição legal aponta para um sistema cooperativo na gestão da educação, mas também levanta questões sobre a efetividade dessa colaboração na prática.

Em suma ambos os artigos refletem uma visão ampla e integrada da educação no Brasil, mas sua aplicação prática enfrenta desafios significativos que requerem um compromisso real das esferas governamentais e da sociedade para serem superados. Assim,podemos mencionar que nos dez últimos anos decorrentes, na segunda década do século XXI, mesmo diante de uma considerável democratização do acesso à escola, verificou-se que o sistema educacional passa por críticas quanto aos seus resultados qualitativos e quantitativos, expressos nos sistemas de avaliação da educação básica.

Relacionam-se a esses resultados negativos, problemas na gestão dos recursos, distanciamento entre políticas educacionais e sua implementação, condições de formação e de atuação profissional, política de apoio e incentivo à carreira docente, bem como tem recaído a responsabilização ao professor diante das deficiências apontadas no cenário da educação.

Desse modo, isso tem acarretado uma exigência ainda maior sobre o professor, que agora necessita se adaptar às questões tecnológicas e mudanças sociais que adentram o ambiente da sala de aula. Ressalta-se a esses aspectos as mudanças que o século XXI passou a exigir da escola e do professor.

Nesse contexto, a legislação e as diretrizes educacionais desempenham um papel funda-

mental ao estabelecer parâmetros que buscam garantir não apenas a qualidade do ensino, mas também a proteção da saúde e do bem-estar dos professores. Normas que regulamentam a carga horária, o direito ao descanso, e o acesso a programas de formação continuada são exemplos de como é possível criar um ambiente de trabalho mais equilibrado.

Ademais, a promoção de políticas que incentivem a valorização da carreira docente e o reconhecimento do seu papel social contribui para que os educadores se sintam mais motivados e realizados em suas funções. Dessa forma, ao alicerçar as práticas pedagógicas em uma estrutura legal que prioriza a qualidade de vida dos professores, estamos não apenas fortalecendo a educação, mas também respeitando a dignidade desses profissionais essenciais à formação das futuras gerações.

Deste modo, existe a necessidade de integrar a saúde mental com outras áreas da saúde e do bem-estar exige um esforço colaborativo entre diferentes setores da sociedade. Assim, ao reconhecer esses desafios e trabalhar para superá-los, a psicologia pode contribuir de maneira mais eficaz para o desenvolvimento de um sistema de saúde mental que atenda às necessidades da população de forma abrangente e inclusiva.

> De acordo com a autora Faraj *et al*. (2022) para manter uma boa saúde mental será necessário que o sujeito:viva o momento presente, estabeleça prioridades, transforme grandes tarefas em pequenas tarefas, busque desenvolver novas atividades, não se isole, reconheça as suas emoções, as dos outros e fale sobre o que sente, reconheça e aceite suas limitações,dedique um tempo para cuidar de si, expresse gratidão, seja otimista, pratique o altruísmo, ser gentil, oferecer ajuda, seja compreensivo, adotar práticas sociais e comunitárias, fortaleça os laços familiares e de amizade, diversifique os seus interesses, mantenha-se intelectual e fisicamente ativo, também é importante: evitar o consumo de álcool, cigarro e medicamentos sem prescrição médica, manter bons hábitos alimentares, mais alimentos naturais e menos industrializados, dormir bem, recomendado no mínimo oitos horas, praticar atividades físicas e mentais regularmente, como por exemplo: caminhadas, corridas e meditação, manter mais relações reais e menos relações virtuais, procurar ajuda profissional.

Destarte, a adoção de estratégias e intervenções voltadas para a manutenção da saúde mental dos professores é essencial para garantir não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a das demais pessoas a sua volta. Práticas como a promoção de momentos de autocuidado, a realização de atividades físicas e o acesso a apoio psicológico podem contribuir significativamente para reduzir o estresse e prevenir adoecimento mental.

Ainda, a criação de redes de apoio entre colegas e a implementação de políticas que incentivem um ambiente escolar positivo são fundamentais para fortalecer a resiliência dos educadores. Dessa forma, ao estabelecer uma relação lógica entre o cuidado com a saúde mental dos professores e os resultados educacionais, fica evidente que investir no bem-estar desses profissionais é um passo crucial para uma educação mais efetiva e humanizada.

Para alcançar os objetivos propostos no trabalho, utilizamos a metodologia que envolve a revisão narrativa, a busca de fontes que abordasse pontos sobre a temática escolhida, a fundamentaçãdo do trabalho acerca da definição de saúde mental, e a saúde dos professores da educação básica.Através desses aspectos buscamos compreender as realidades dos educadores em relação aos desafios enfrentados diariamente na profissão e à pressão no ambiente escolar, assim como as estratégias que têm sido pertinentes e eficazes para lidar com contexto profissional e a saúde mental.

CONCLUSÃO

A saúde mental dos professores da educação básica é um tema de extrema relevância e complexidade, que demanda atenção e ações efetivas por parte do sistema educacional e das políticas públicas. Os desafios enfrentados por esses profissionais, como o estresse, a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento, têm um impacto significativo não apenas no bem-estar dos educadores, mas também na qualidade do ensino e no aprendizado dos alunos.

Para mitigar esses desafios,é fundamental implementar estratégias eficazes que promovam a saúde mental dos professores. Isso inclui a oferta de formações continuadas que abordem o autocuidado e a gestão do estresse, a criação de ambientes escolares mais colaborativos e acolhedores, além de programas de apoio psicológico que possam ser facilmente acessados pelos educadores.

As políticas públicas desempenham um papel crucial nesse contexto. É necessário que haja uma articulação entre as esferas federal, estadual e municipal para garantir que as diretrizes voltadas à saúde mental dos professores sejam efetivamente implementadas nas escolas. Ao abordar os desafios, as estratégias e as políticas públicas associadas ao cuidado com esses profissionais, esperamos contribuir para um entendimento mais profundo da importância da saúde mental na educação, evidenciando recomendações práticas que possam ser implementadas por formuladores de políticas públicas e gestores escolares.

A garantia do direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental. É um dever do Estado brasileiro que tem a responsabilidade em oferecer condições dignas de cuidado em saúde para toda população. No Brasil, a política de saúde mental se pauta em princípios como a desinstitucionalização, o cuidado em liberdade e os direitos humanos.

As considerações finais deste trabalho enfatizam a necessidade urgente de ações concretas, voltadas para a saúde mental dos professores da educação básica, haja vista a quantidade de demandas que o profissional precisa dar conta em decorrência das suas atribuições previstas por lei. Dessa forma, é de fundamental importância que o poder público, que as escolas e instituições ofereçam espaços de escuta, apoio psicológico, programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais e condições de trabalho adequadas para promover um ambiente mais saudável e acolhedor para os educadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOLLOS, R. Janeiro Branco: um olhar sobre a vida e a saúde mental do professor. Revista Educação, 2025. Disponível em: https://revistaeducacao.com.br/2025/01/23/janeiro-branco-professor/ (revistaeducacao.com.br in Bing). Acesso em: 26 jun. 2025.

BRASIL. Ministério Público Federal. Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão. Cartilha: direito à saúde mental. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha_saude_mental_final.pdf (cfess.org.br in Bing). Acesso em: 03 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental (gov.br in Bing). Acesso em: 25 jun. 2025.

BVS Saúde. Dados da Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsalud.org. Acesso em: 24 jun. 2025.

FARAJ, S. *et al*. Saúde mental na escola: reflexões sobre a saúde mental da comunidade escolar. Santa Maria, RS: UFSM, NEDEFE, 2022.

FAVA, D. C. *et al*. Saúde mental na escola: uma cartilha para a comunidade escolar. Santa Maria: UFSM, 2016. Disponível em: https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-Saude-Mental-na-Escola.pdf (ufsm.br in Bing). Acesso em: 04 jun. 2025.

NASCIMENTO, K. B. & SEIXAS, C. E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. Educação Pública, 2025. Disponível em: https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/o-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas (educacaopublica.cecierj.edu.br in Bing). Acesso em: 02 jun. 2025.

OLIVEIRA, A. A. R. *et al*. Cartilha sobre saúde mental. João Pessoa: Instituto Federal da Paraíba – Reitoria, 2025. Disponível em: https://www.ifpb.edu.br/prae/assistencia-estudantil/panfleto-oficial-pdf.pdf. Acesso em: 01 jun. 2025.

PEREIRA, L. C. A. & LIMA, S. Q. Cartilha de orientação em saúde mental: um caminho para a inclusão social. Governo da Paraíba, 2025. Disponível em: https://paraiba.pb.gov.br/diretas/saude/arquivos-1/cartilha-saude-mental.pdf. Acesso em: 03 jun. 2025.

TOSTES, M. V. Sofrimento mental de professores do ensino público. Saúde em Debate, v. 42, n. 116, p. 87-99, jan.–mar. 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607

TREVISAN, R. K. R. *et al*. Revisão sistemática internacional sobre agravos à saúde mental de professores. Avances en Psicología Latinoamericana, v. 40, n. 1, p. 1–15, 2022. DOI: https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7532

ZORZI, F. C. F. *et al*. Concepções de professores acerca da relação das políticas públicas de educação e saúde. Ensino, Educação e Ciências Humanas, v. 22, n. 4, p. 567–573, 2021. DOI: https://doi.org/10.17921/2447-8733.2021v22n4p567-573.