

## O CUIDADO COMO PROVEDOR DE SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NA REDE PÚBLICA ESTADUAL EM CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES

CARVALHO, Felipe de<sup>1</sup>  
DIAS JÚNIOR, João de Paula<sup>1</sup>  
PEREIRA, Gustavo Gomes<sup>1</sup>  
SIMÃO, Kaylane Costa<sup>1</sup>  
MACHADO, Thiago Pereira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduandos do Curso de Psicologia, da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES – fe.carvalho635@gmail.com; jpjuniorbr@gmail.com; [ogomesgustavo01@gmail.com](mailto:ogomesgustavo01@gmail.com); costakaylane974@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador: Doutor e Mestre em Psicologia Institucional PPGPSI/UFES. Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES – thiagopmachadopsi@gmail.com

### 1 INTRODUÇÃO

Os professores são os transmissores de conhecimento às novas gerações, e por isso é fundamental que se tenha um olhar mais cuidadoso para essa classe de trabalhadores que lidam com situações diversas em sala de aula. Seus desafios vão desde formar crianças e jovens para a sociedade que não cessa de se transformar até lidar com fatores desgastantes que fogem do controle do professor. Tais fatores, segundo Maiko Defaveri, Cristina Pilla Della Méa e Vinícius Renato Tomé Ferreira (2020, p. 815), correspondem, dentre outros, a “jornada exaustiva de trabalho, baixa remuneração, indisciplina discente, violência, acúmulo de funções e massificação do ensino”.

Essas condições, segundo Lídia Natalia Dobrianskyj Weber, et al (2015), contribuem para o adoecimento dos professores, ao ponto de adquirirem o estresse ocupacional, resultante de um esgotamento físico e psicológico do trabalhador frente a um sofrimento constante na atuação profissional, relacionado principalmente à alta carga horária de trabalho e pouco lazer. Além disso, uma pesquisa de Mary Sandra Carlotto e Sheila Gonçalves Câmara (2008) expõe que os professores lidam com desafios no seu cotidiano escolar, como turmas cheias, sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, falta de valorização social, que impactam diretamente na sua saúde mental e qualidade de vida. O estresse docente é frequentemente associado a sintomas de ansiedade, desmotivação e exaustão emocional, sintomas estes que,

segundo Laura Riolli e Victor Savicki (2014), pode comprometer tanto o desempenho profissional quanto o bem-estar pessoal.

Diante disso, a criação de espaços de acolhimento no ambiente escolar é essencial. Pequenos gestos de cuidado, como oferecer café ou chá, funcionam como formas simbólicas de reconhecimento, o que, para Paulo Freire (1996), é capaz de gerar sensação de pertencimento e valorização. Essas ações se relacionam com a promoção da saúde mental no trabalho docente, fortalecendo vínculos afetivos e diminuindo a percepção de isolamento.

Considerando tais circunstâncias, este trabalho apresenta uma reflexão sobre a saúde mental dos professores do ensino médio, considerando os desafios enfrentados na prática docente e a importância de pequenas ações de acolhimento. Foi, para isso, realizada uma experiência em uma escola pública estadual de Cachoeiro de Itapemirim-ES, na qual foi feito a entrega de café e chá aos docentes durante seus horários de aula como gesto simbólico de valorização e cuidado e, posteriormente, uma entrevista com os professores que foram acolhidos pela ação. O objetivo foi analisar como esse tipo de atitude pode impactar o bem-estar e a rotina escola.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

O estudo consistiu em uma ação de intervenção realizada em uma escola estadual de Cachoeiro de Itapemirim-ES, mantida em anonimato, com a participação de nove professores. Durante as aulas, eles foram surpreendidos com a oferta gratuita de chá ou café, como forma de acolhimento e valorização.

Posteriormente, responderam a um formulário via WhatsApp, com 21 perguntas (19 objetivas e 2 discursivas) sobre saúde mental e percepções a respeito da ação. As questões abordaram tempo de atuação, carga horária, esgotamento emocional, valorização pela gestão, apoio psicológico, sinais de estresse e sugestões para melhorar o bem-estar docente.

A pesquisa, realizada entre 9 de setembro e 3 de outubro de 2025, utilizou ainda fontes do Google Acadêmico e outros portais científicos, com os dados organizados e editados no Google Docs.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada com professores de uma escola da rede pública estadual na cidade de Cachoeiro de Itapemirim trouxe dados relevantes para que seja feita uma análise da situação da saúde mental desses profissionais da área da educação. Os entrevistados são professores experientes, visto que a maioria trabalha há mais de 10 anos na educação pública. É válido ressaltar que a maioria deles trabalha apenas em uma escola, enquanto apenas um dos entrevistados dá aula em 3 ou mais escolas. Mesmo assim, salta aos olhos a percepção de que mais de 70% dos entrevistados afirmam ter uma carga de trabalho semanal pesada ou exaustiva, confirmando um alto nível de estresse.

Não obstante ao cenário, é válido se notar que os professores que possuem mais de 3 ou 4 anos de atuação na rede pública foram afetados pela pandemia do coronavírus no seu trabalho, então não se pode negar que essa circunstância gerou consequências em sua saúde mental à medida que foi preciso se adaptar a um novo contexto de aulas não presenciais. Em uma pesquisa citada por Káren Maria Rodrigues da Costa et al. (2021), verificou-se que essa modalidade comprometeu a saúde mental dos docentes. Além disso, em um trabalho de João Carlos Gonçalves et al. (2022), constatou-se que a necessidade de se adaptar às tecnologias educacionais durante a pandemia foi fator de muita angústia entre os profissionais da educação, oportunizando cenários de ansiedade e stress por tais cobranças.

No que diz respeito à pesquisa feita para este resumo, há de se atentar que ela trouxe a perspectiva do cuidado como meio de prover saúde mental aos professores, o que exige que se busque saber das condições que esses profissionais vivenciam atualmente e como sua saúde mental é afetada. Por este motivo, percebe-se que muitos dos entrevistados se sentem esgotados emocionalmente (77%) e possuem grande dificuldade em se “desligar” do trabalho ao chegar em casa (mais de 70%), expressando que a saúde mental desses profissionais se encontra em risco.

Outro fator de preocupação é o fato de que a maioria dos professores expressou notar sinais frequentes de estresse, ansiedade ou desânimo (80%). Mesmo com tais dados, os profissionais entrevistados deixaram claro, em sua maioria (ou seja, 90% das respostas), que a escola não oferece apoio à saúde mental dos professores. Assim, além de tudo o que esses profissionais já vivenciaram no passado com a pandemia e suas consequências, ainda hoje se negligencia a saúde mental dos

professores pelas autoridades, e isso fica explícito quando se percebe que quase a totalidade dos entrevistados afirmam que não existe apoio da escola à sua saúde mental, demonstrando, assim, que esse fator de negligência é de todo o sistema de educação.

Mas o estresse, insta salientar, não tem como única fonte o histórico da pandemia ressaltado anteriormente, mas também algo que já era discutido há tempos, como citado em um trabalho de Liciane Diehl e Angela Helena Marin (2016), que afirmam que o intenso envolvimento emocional com a situação dos alunos, a falta de valorização social do trabalho docente, a desmotivação do trabalho, as relações interpessoais não agradáveis, classes com grande quantidade de alunos, a não existência de tempo para descanso e lazer e a jornada extensa de trabalho são fatores que, em seu conjunto, são fontes de estresse nos profissionais da educação. Por isso, Maria da Conceição Ribeiro Troitinho (2021) ao falar de fatores estressores no ambiente escolar atrelado a pandemia, destaca que são esses fatores tem origem múltiplas, tais quais: a sobrecarga de responsabilidade pelos alunos; escasso apoio governamental e pressões de prazo no âmbito escolar; aumento do número de turmas; grande volume de trabalho; fraca disposição dos alunos; o envolvimento insuficiente dos pais; e a pressão combinada dos pais, educadores e alunos.

Esse cenário não se difere da situação atual, conforme já foi constatado nessa pesquisa e citado acima sobre o estresse dos profissionais e a falta de cuidado institucionalizado com sua saúde mental.

Foi também questionado acerca da sensação de valorização no ambiente de trabalho, e há uma diferença acentuada na fonte de satisfação: a relação com os alunos é altamente valorizada, mas o suporte e a valorização da gestão são baixos (com uma média abaixo de 3 nas respostas).

Também, foi solicitado aos professores entrevistados que avaliassem a ação de acolhimento feita pelos estudantes do 6º período de psicologia da Multivix na qual foi oferecido aos professores chá e café na porta da sua sala de aula durante o horário da última aula do dia, ou seja, a sétima aula de uma tarde que se inicia às 12h20 e somente termina às 19h20. Os resultados se mostraram positivos e a ação foi altamente eficaz em gerar sentimentos de reconhecimento e valorização. Isso porque, cerca de 90% dos professores entrevistados afirmaram que o gesto foi acolhedor e que a ação contribuiu para que se sentissem reconhecidos e valorizados, sendo todos

unânicos em afirmar o desejo de frequência para ações como essa, reforçando a carência percebida de suporte na escola. Segundo os entrevistados, pequenas ações de cuidado e escuta fortalecem a saúde mental. Conforme Elson Max Fernandes da Fonseca et al (2025), os educadores conseguem oferecer aos alunos uma educação mais significativa e afetiva quando se sentem ouvidos e valorizados e, portanto, é fundamental que o acolhimento a estes profissionais seja garantido.

Além disso, foi questionado aos professores acerca dos sentimentos gerados pela ação de acolhimento com o chá e o café. As respostas de categoria ampla, em sua maioria, foram relacionadas a terem se sentido acolhidos e valorizados, despertando o sentimento de que alguém estava olhando para a pessoa e não para o trabalho da pessoa. Também se pontuou a gentileza da atitude e o prestígio que o profissional sentiu. Falou-se sobre a ação ter trazido um momento de leveza para o dia turbulento e para a jornada exaustiva e, ainda, também se pontuou a questão da humanidade e do carinho do gesto.

Uma segunda e última pergunta aberta feita aos entrevistados foi sobre eles oferecerem sugestões para o fortalecimento da saúde mental dos professores, e as respostas foram diversas. Uma delas foi do apoio institucional e psicológico, levantando a necessidade de se ter psicólogos disponíveis na escola para os professores e também acontecerem mais momentos de acolhimento como o que foi feito com o chá e o café, além de debates e palestras sobre o tema da saúde mental do professor. Outro ponto levantado pelos entrevistados foi a mudança na gestão e estrutura, reduzindo-se as burocracias e cobranças exageradas e trazendo a valorização da autonomia docente, incluindo estes profissionais nas decisões da escola. Um terceiro ponto comum nas respostas é a compreensão coletiva da educação, levantando a necessidade de um maior engajamento dos pais e familiares dos alunos, visto que educar é um processo coletivo, aliviando a sobrecarga do professor.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, a pesquisa realizada e o levantamento quantitativo e qualitativo feito com os resultados das entrevistas deixa claro que os professores têm uma carência de suporte institucional para trabalhar a sua saúde mental.

No entanto, a ação feita com a entrega de café e chá aos professores trouxe um resultado positivo que despertou para a necessidade de atitudes de acolhimento no ambiente de trabalho, mas não apenas de modo pontual.

Conclui-se que a saúde mental dos professores está em risco e é constantemente comprometida pela sobrecarga de trabalho, pela falta de suporte adequado durante a jornada e pela pressão contínua. Tais fatores tornam os educadores reféns de condições de trabalho precárias. Portanto, é fundamental garantir o bem-estar docente não só na melhora de sua eficácia profissional, mas também no investimento direto na qualidade do ensino.

Outrossim, também é importante destacar que este estudo se baseou em uma amostra limitada de participantes. Embora os resultados sejam significativos para o grupo entrevistado (N=9), eles não podem ser generalizados para toda a categoria. Sendo necessário mais voluntários obtenção de dados mais representativos, garantindo um panorama mais inclusivo e abrangente da realidade.

## 5 REFERÊNCIAS

CARLOTTO; Mary Sandra Carlotto; CÂMARA; Sheila Gonçalves. Preditores da síndrome de burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 1, p. 101-110, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/ztQWb94cVwsrwZMW9LRhcFR/?lang=pt>>. Acesso em: 11 set. 2025.

COSTA, Káren Maria Rodrigues da, et al. Promoção da saúde mental de professores no contexto da pandemia do novo coronavírus. **Cadernos do Aplicação**. Porto Alegre, v.34, n.2, jul-dez 2021.[TM4]. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/CadernosdoAplicacao/article/view/110618>>. Acesso em: 09 out. 2025.

DEFFAVERI, Maiko, MÉA, Cristina Pilla Della, FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Sintomas de ansiedade e estresse em professores da educação básica. **Cad. Pesqui.**, São Paulo, v.50, n.177, p.813-827, jul-set 2020.[TM5]. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cp/a/vcjCwDsk6mp6b8KvvkC7fpk/>>. Acesso em: 09 out. 2025.

DIEHL, Liciane e MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v.7, n.2, p.64-85, dez. 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v7n2/a05.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2025.

FONSECA, Elson Max Fernandes, et al. A saúde mental de estudantes e professores no ambiente escolar pós-pandemia. **Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 12, p. 130-140, 2025. Disponível em:

*Anais da X Mostra Científica da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim, v.10, n.1, nov. 2025.*

<file:///C:/Users/jpjun/Downloads/130-140+A+Sa%C3%BAd+Mental+de+Estudantes+e+Professores+no+Ambiente+Escolar.pdf>. Acesso em: 10 out. 2025.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GONÇALVES, João Carlos, et al. Análise bibliométrica de pesquisas voltadas aos efeitos da tecnologia educacional na ansiedade e estresse dos professores durante a pandemia da covid-19. **Cadernos do FNDE**, ano 3, vol.3, n.5, jan-jul 2022.[TM6] Disponível em: <<https://www.fnde.gov.br/publicacoes/index.php/cadernosFNDE/article/view/29>>. Acesso em: 10 out. 2025.

RIOLLI, L. e SAVICKI, V. Alienação autoconfirmada e iniciada ambientalmente no local de trabalho. **Open Journal of Depression**, v.3, n.4, p.164-171, 2014. Disponível em: <<https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=49354>> Acesso em 10 out. 2025.

TROITINHO, Maria da Conceição Ribeiro et al. Ansiedade, afeto negativo e estresse de docentes em atividade remota durante a pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, p. e00331162, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tes/a/W93PH7nPTTMtYpDDC3bZXTR/?format=html&lang=pt>> . Acesso em 10 out. 2025.

WEBER, Lídia Natália Dobrianskyj, et al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação, Maringá**, v.5, n.3, p.40-52, 2015.[TM7]. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/view/25789>>. Acesso em: 10 out. 2025.