

CUIDAR DE QUEM ENSINA:

FATORES QUE PODEM IMPACTAR A SAÚDE MENTAL
DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO
FÍSICA E ESTRATÉGIAS DE MINIMIZAÇÃO



Prof. Ms. **ANTÔNIO ALBERTO DA COSTA JÚNIOR**
Prof.(a). Dra. **ROBERTA OLIVEIRA DA COSTA**

**CUIDAR DE QUEM ENSINA:
FATORES QUE PODEM IMPACTAR A SAÚDE MENTAL DOS (AS)
PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESTRATÉGIAS DE
MINIMIZAÇÃO**

Organizadores

Antônio Alberto Da Costa Júnior
Roberta Oliveira da Costa



**CAUCAIA – CE
2026**



Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

Autores

Antônio Alberto da Costa Júnior
Roberta Oliveira da Costa.

Editora Responsável

Editora Humanize

Revisão Editorial, Normalização e Catalogação

Equipe Técnica da Editora Humanize

Projeto Gráfico e Diagramação

Equipe de Design Editorial da Editora Humanize

Publicação

Editora Humanize

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (Editora Humanize, BA, Salvador)

C966c COSTA JÚNIOR, Antônio Alberto da; COSTA, Roberta Oliveira da.
CM64631

Cuidar de quem ensina: fatores que podem impactar a saúde mental dos(as) professores(as) de Educação Física e estratégias de minimização – Caucaia — CE: Editora Humanize, 2026

1 Livro digital; p. 37; ed. I; il.

ISBN: 978-65-5255-210-5

CDD 371.10019

CDU 37.011.3-051:613.86)

1. Saúde mental docente. 2. Professores de Educação Física. 3. Adoecimento mental. 4. Trabalho docente. 5. Estratégias de minimização.

1. Professores — aspectos psicológicos / saúde mental docente - CDD: 371.10019

2. Professores e saúde mental - CDU: 37.011.3-051:613.86

APRESENTAÇÃO

Prezado Leitor,

É com muita satisfação que apresentamos este *e-book* sobre saúde mental docente, desenvolvida junto ao programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), vinculado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Campus Caucaia, a partir da pesquisa e dissertação intitulada “Cuidar de quem ensina: fatores que podem impactar a saúde mental dos professores de educação física do ensino médio público no Baixo Jaguaribe e estratégias de minimização”.

Tal *e-book* tem por objetivo apresentar as principais doenças mentais que podem acometer os (as) professores (as) do componente curricular Educação Física ao longo do exercício de suas funções laborais, assim como propor possíveis ações que possam minimizar os efeitos deste tipo de adoecimento. Para isso, são apresentadas e fornecidas informações valiosas e acessíveis sobre a temática em questão, promovendo a conscientização e a compreensão do assunto em voga.

Neste sentido, destaca-se que, por mais que haja uma gama diversificada de informações e conteúdos produzidos em larga escala e por diversos meios de propagação, a questão da saúde mental docente dos (as) professores (as) de Educação Física necessita de um maior e melhor aporte teórico sobre o assunto em questão, além desta está rodeada de estigma e desinformação. Com isso, com este *e-book*, queremos ajudar os (as) docentes a (re)conhecerem, identificarem e buscarem ajuda assertiva nas situações de adoecimento mental destes (as) e/ou de pessoas próximas.

Acreditamos que o conhecimento é uma poderosa ferramenta de transformação pessoal e social. Ao compreender as características, sintomas e meios pelas quais as principais doenças mentais da seara docente ocorrem, podemos propor e indicar um direcionamento inicial mais seguro e eficaz para minimizar, ou até mesmo superar, as situações desse tipo de adoecimento laboral.

Esperamos que este *e-book* seja um recurso valioso e que possa inspirar ações positivas em sua vida e na de seus entes queridos e pessoas próximas. Juntos podemos promover uma sociedade mais compreensiva e inclusiva, tratando a saúde mental docente dos (as) professores (as) de Educação Física de forma adequada e respeitosa, tendo por primícia que o cuidar da saúde mental é essencial para viver uma vida plena e equilibrada.

Com estima,
Antônio Alberto da Costa Júnior.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1 - Apresentação da definição e dos principais indicadores sobre saúde mental.	7
Imagem 2 - Características da saúde mental, segundo a Psicologia, e principais pontos observados em um indivíduo mentalmente saudável.	8
Imagem 3 - Principais informações sobre a Síndrome de Burnout (SB).....	13
Imagem 4 - Definição, causas e sintomas da Depressão.	14
Imagem 5 - Sintomas do Transtorno de Ansiedade.	15
Imagem 6 - Definição, sintomas, desencadeantes e principais meios para o tratamento do Transtorno do pânico.....	16
Imagem 7 - Exemplificações ilustrada das situações que abrange as Fobias sociais e Agorafobia.	17
Imagem 8 - Definição, sintomas e impactos do Transtorno Obsessivo-Compulsivo na vida das pessoas acometidas por tal tipo de adoecimento mental.....	18
Imagem 9 - Definição e ilustrações do Transtorno do Estresse Pós-Traumático (EPT).....	19
Imagem 10 - Definição e ilustrações do Transtorno bipolar.....	21
Imagem 11 - Principais dicas que podem ser utilizadas no cotidiano dos (as) docentes do componente curricular Educação Física, com o objetivo de diminuir a tendência ao desenvolvimento do adoecimento mental.	29
Imagem 12 - Compilado dos principais locais e serviços que podem ser utilizados na busca por ajuda em caso de identificação e/ou sintomatologia de algum tipo de adoecimento mental advindo das atividades laborais docente.	30
Figura 1 - Transtornos de saúde mental relacionados ao trabalho docente.	10
Figura 2 - Causas e desafios da saúde mental docente.	10
Figura 3 - Definição e ilustrações do Transtorno bipolar.	27

SUMÁRIO

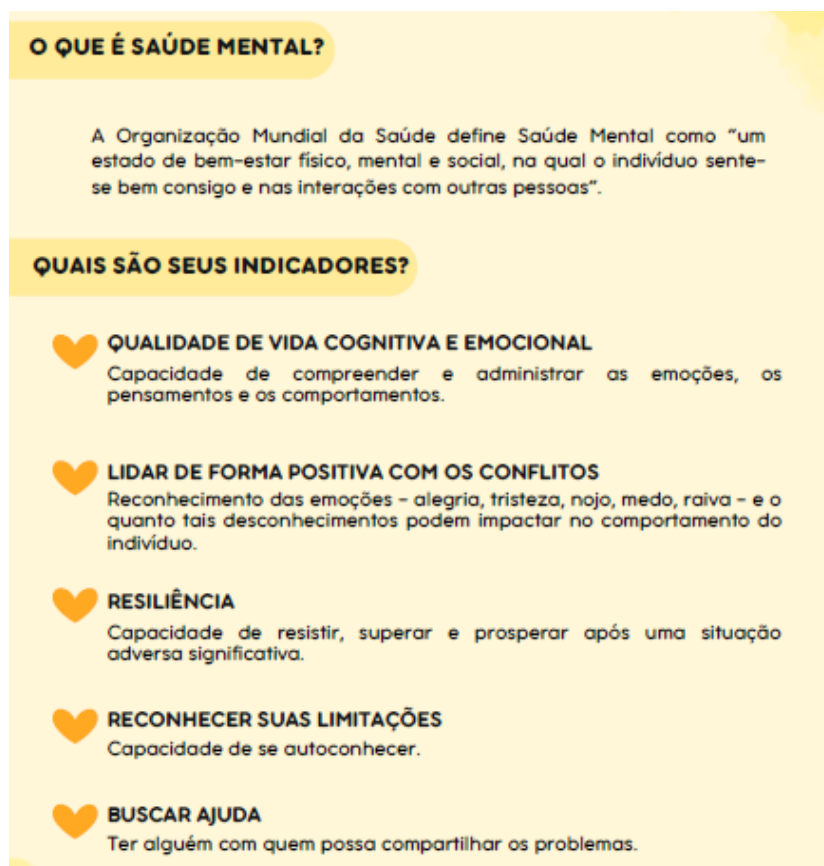
INTRODUÇÃO	7
ATIVIDADE LABORAL DOCENTE E SUA RELAÇÃO NA ATUAÇÃO DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO PÚBLICO BRASILEIRO	9
Síndrome de <i>Burnout</i> (SB).....	12
Depressão	14
Transtornos de Ansiedade	15
Transtorno do pânico.....	16
Fobias sociais e Agorafobia	17
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)	18
Transtorno do Estresse Pós-Traumático	19
Transtorno bipolar	20
ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DAS DOENÇAS MENTAIS ADVINDAS DA ATIVIDADE DOCENTE DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA	23
DICAS QUE PODEM E DEVEM SER UTILIZADAS E REALIZADAS NO DIA A DIA DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA	29
EM QUAIS LOCAIS BUSCAR AJUDA?	30
MENSAGEM PARA A COMUNIDADE	31
REFERÊNCIAS.....	32

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar integral de uma pessoa, englobando o equilíbrio emocional, psicológico e social. Ela influencia a forma como pensamos, sentimos e agimos em nosso dia a dia. Uma boa saúde mental permite que enfrentemos os desafios da vida, construamos relacionamentos saudáveis e tomemos decisões conscientes.

A importância da saúde mental é muitas vezes subestimada, em parte, devido ao estigma e à falta de compreensão em torno dos transtornos mentais. Contudo, é crucial reconhecer que saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas sim, a presença de bem-estar emocional e resiliência. Problemas de saúde mental são comuns e podem afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, gênero, condição socioeconômica ou cultural, contendo algumas particularidades apresentadas nas Imagens 01 e 02.

Imagem 1- Apresentação da definição e dos principais indicadores sobre saúde mental.



Fonte: Imagem extraída de Faraj *et al.*, 2022.

Imagem 2 - Características da saúde mental, segundo a Psicologia, e principais pontos observados em um indivíduo mentalmente saudável.



Fonte: Imagem extraída de Faraj *et al.*, 2022.

Deste modo, a categoria docente é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e de alta exigência de trabalho, os quais, repercutem na saúde física e mental destes, isto porque, as transformações na organização do trabalho docente, como novas exigências e as competências requeridas para o processo de ensino e aprendizagem, modificaram o ato histórico do ensinar no contexto escolar público e, por não proverem os meios e materiais compatíveis, criaram uma sobrecarga de trabalho exaustiva para os profissionais (Cruz; Lima, 2021).

Com isso, (re)conhecer e tratar esse tipo de adoecimento profissional é de fundamental importância para a qualidade de vida das pessoas acometidas. A conscientização e a educação sobre saúde mental são passos essenciais para reduzir o estigma e promover um ambiente onde todos se sintam seguros para buscar ajuda. É vital criar uma sociedade que apoie aqueles que enfrentam desafios mentais, reconhecendo a importância da compaixão, do apoio e da inclusão.

Saúde mental é um direito de todos. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo, e buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim de força e coragem. Juntos, podemos construir um futuro em que a saúde mental seja uma prioridade para todos (as).

ATIVIDADE LABORAL DOCENTE E SUA RELAÇÃO NA ATUAÇÃO DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO PÚBLICO BRASILEIRO

Fadiga física e mental excessiva, estresse acumulativo, crises de ansiedade, episódios de depressão, uso abusivo de álcool e drogas e esgotamento profissional estão se tornando cada vez mais comuns na sociedade atual, sendo isso resultado da exaustão emocional, que, abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia, sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação, aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical e distúrbios do sono (Cherniss, 1980; Organização Mundial da Saúde (OMS), 1998). Tudo isso evidencia, há tempos, a relação entre essas expressões do sofrimento humano e as formas de organização e vivência do trabalho existentes no decorrer histórico da humanidade, resultando no adoecimento mental advindo do seio laboral.

De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), as doenças mentais, decorrentes dos meios de trabalho, são responsáveis por uma redução significativa do potencial de oferta de mão de obra nesse campo social, assim como é atribuído à estas, as situações de aumento do absenteísmo e pelo afastamento e/ou abandono laboral de várias pessoas, gerando altos custos econômicos e sociais aos governos mundiais.

Neste sentido, os transtornos mentais são disfunções no funcionamento da mente, caracterizadas por uma combinação de pensamentos anormais, desequilíbrio das emoções, comportamentos e relações com os outros, que podem afetar qualquer pessoa em qualquer idade, sendo provocados por complexas alterações do sistema nervoso central, ocasionando prejuízos no desempenho biológico, psicológico, social, laboral, religiosos, familiar e individual (Melo; Domingues; Lima, 2019).

Com isso, no ato de adoecimento mental, o indivíduo não consegue manter equilíbrio emocional e estabilidade entre as atividades que costumava realizar (Oliveira; Santos, 2021), sendo que Esteve (1999) destaca as repercussões negativas que podem surgir na vida do sujeito em relação à saúde mental, principalmente quando chega ao último grau do esgotamento, podendo apresentar alguns e/ou vários comportamentos físicos e cognitivos, como cansaço físico permanente, tremores manuais e corporais, crises de choro, ansiedade, depressão, vontade de não fazer nada, crise do pânico e entre outros sintomas.

De acordo com Seligmann-Silva (2011), o processo de adoecimento mental pode ser resultante tanto de fatores biológicos e psíquicos, quanto de fatores sociais, econômicos e políticos. Estes podem estar relacionados a serviços básicos como moradia, habitação, alimentação, educação, saneamento básico e trabalho, ou seja, o adoecer é uma resposta do organismo que se encontra afetado ou debilitado, e podem ter como causas tanto agentes internos - como biológico e psicológico -, quanto externos (Oliveira; Santos, 2021).

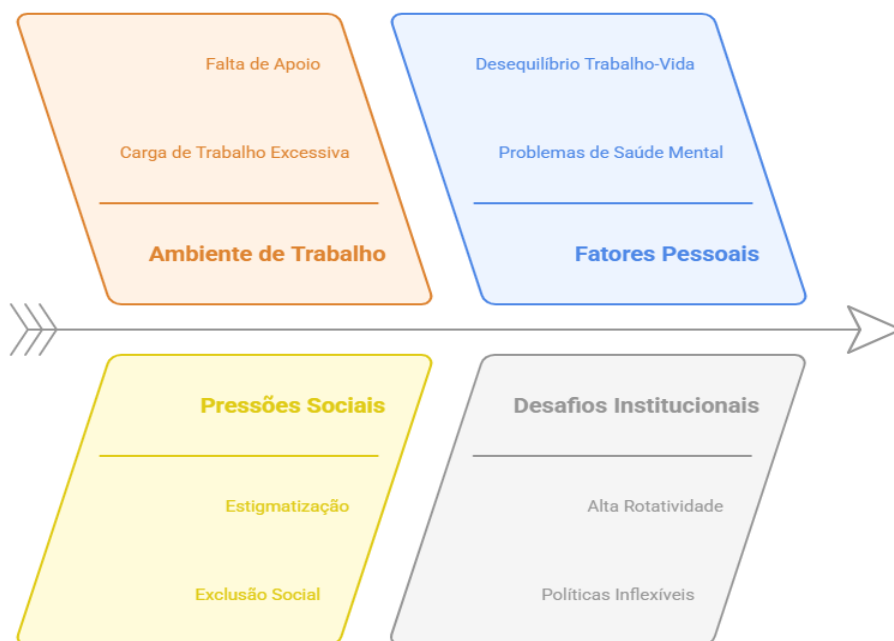
Deste modo, os transtornos de saúde mental relacionados ao trabalho docente têm gerado inúmeras consequências, como a queda de produtividade, aumento de doenças e afastamento do trabalho, alta rotatividade de profissionais, redução da capacidade funcional, exclusão social e estigmatização, estando essas situações compiladas e apresentadas, a seguir, nas Figuras 1 e 2.

Figura 1 - Transtornos de saúde mental relacionados ao trabalho docente.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Figura 2 - Causas e desafios da saúde mental docente.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Neste sentido, a atividade docente exige que o (a) professor (a) assuma diversas responsabilidades que vão para além da sala de aula, como desenvolvimento de atividades extraclasse, proposição e desenvolvimento de pesquisa científica, gestão/organização escolar, funções de intermediação de conflitos entre alunos (as) e/ou seus responsáveis, ações de ouvidoria/escuta ativa junto aos estudantes, entendimento sobre os motivos de evasão e/ou abandono escolar discente, participação ativa no desenvolvimento das articulações entre escola e comunidade, imposição de burocracias e cumprimento de metas educacionais, adoção de componentes curriculares ou projetos educacionais que estão fora da alçada profissional destes, cobranças aos professores diante do fracasso escolar, entre outros (Silva; Nascimento, 2020; Tostes *et al.*, 2018).

Além disso, Elias e Navarro (2019) e Silva (2017) apontam outros elementos que corroboram nessas diversas situações, como: condições de trabalho aquém do esperado, sucateamento da escola pública, imposição de modelos autoritários e engessados de avaliação em larga escala, salas de aulas superlotadas, precariedade de recursos materiais, influência das gestões escolares sobre esses profissionais, desvalorização da profissão e precarização das relações de trabalho relações de trabalho as quais estão submetidos (as) - plano de carreira, meios de contratação, remuneração -, tempo de lazer e descanso tomado pelas atividades profissionais, instabilidade profissional, insegurança pessoal, assunção do consumo de drogas e violência dentro e nos arredores do ambiente escolar e afins.

Assim, estas situações vividas e observadas diariamente acabam exigindo dos (as) professores (as) um sobre-esforço de suas funções psicofisiológicas, haja vista que as demandas de atividades laborais a serem realizadas e/ou propostas representam um desgaste físico e mental muito acentuado para esse público (Guerreiro *et al.*, 2016).

Neste sentido, o estresse ocupacional pode ser entendido como o resultado de relações complexas relacionadas ao trabalho, condições externas e características pessoais, nas quais, a demanda das atividades excede suas habilidades para enfrentá-las. Portanto, os indivíduos passam a perceber seu ambiente de trabalho como ameaçador, quando sua necessidade de realização pessoal, profissional e/ou saúde física e mental, prejudicam sua interação com o trabalho. Neste contexto, ocorre um desgaste anormal e/ou uma diminuição da capacidade para o trabalho (Andrade; Cardoso, 2012).

Dito isto, a Educação Física tem um papel decisivo na formação dos seres humanos, haja vista que o principal objetivo dentro do contexto escolar é ofertar e proporcionar processos de ensino e aprendizagem que busquem educar os indivíduos para viverem corporalmente, desenvolvendo a corporeidade, ou literacia física, isto é, os atributos que permitem ao ser humano estar e viver no mundo (Moreira; Simões; Martins, 2012).

Nessa especificidade, os (as) professores (as) do componente curricular Educação Física, que desempenham um papel crucial na formação diversificada dos (as) alunos (as) da educação básica

pública brasileira, enfrentam desafios únicos que podem impactar seu bem-estar físico, emocional, social e psicológico. A pressão por resultados educacionais e esportivos, a necessidade de manter a disciplina em sala de aula e/ou nos ambientes utilizados para a ministração das aulas, o desenvolvimento de projetos interdisciplinares/escolares e a responsabilidade de promover um ambiente saudável na esfera escolar são apenas algumas das questões que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças relacionadas aos aspectos físico e mental destes profissionais.

Ademais, não se pode deixar de apontar que, atualmente, os (as) professores (as) de Educação Física, com destaque para àqueles (as) que atuam na etapa educacional do Ensino Médio brasileiro, vêm sofrendo uma perda de controle do seu trabalho, gerando certa desmotivação em face da importância docente diante das situações, como por exemplo: alunos (as) sem compromisso com a aprendizagem, infraestrutura inadequada para a prática esportiva, quantidade de materiais didáticos bem aquém do esperado/necessitado, baixos salários, diminuição do tempo para estudar em face do excesso de trabalho, carga horária reduzida no Ensino Médio brasileiro, incitações de pais e outros professores na escola para que o foco dos (as) alunos (as) esteja unicamente voltado para o exame do vestibular, entre outros fatores. Tudo isso pode ser um dos motivos para o adoecimento mental desses (as) profissionais, resultando em perdas significativas na carreira docente.

Desse modo, na sequência, serão elencadas e caracterizadas as principais doenças mentais advindas do contexto laboral, relacionando-as às peculiaridades docentes observadas e vivenciadas no contexto educacional público brasileiro.

Síndrome de Burnout (SB)

A Síndrome de *Burnout* (SB) é definida como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, sendo que, metaforicamente, é aquilo, ou aquele que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico e/ou mental (Trigo; Teng; Hallak, 2007). Segundo a 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11, 2019), a SB é um fenômeno ocupacional, sendo uma síndrome resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado com êxito. É uma resposta emocional ao estresse intenso e contínuo no trabalho, principalmente entre os profissionais que exercem suas funções em contato direto com pessoas, assim como atuam em contexto ocupacional com demasiada pressão, pouco reconhecimento, conflitos e poucas gratificações emocionais (Silva *et al.*, 2008; Dias, 2013; Borba *et al.*, 2015; Carlotto *et al.*, 2015).

Os sintomas da SB incluem exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixo envolvimento pessoal no trabalho, assim como diagnostica-se e observa-se que, nas pessoas acometidas por essa doença, estas acreditam que seus objetivos profissionais não foram alcançados, o que pode ser

um gatilho para o desenvolvimento/adoecimento por SB (Maslach; Jackson, 1999). Sua maior prevalência ocorre em indivíduos que vivem sob a ameaça de mudanças compulsórias na jornada de trabalho, local de labuta, produção/venda de produtos, alcance de metas, declínio na situação econômica individual, alta exigência burocrática laboral, desrespeitos e agressões das mais variadas tipologias, entre outros fatores pessoais e externos (Dias, 2001).

Além do mais, a SB advém de um processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de estresse (tensão) no trabalho, abrangendo e prologando-se em resquícios estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, assim como em exaustão, cinismo e ineficácia profissional. Como uma doença caracterizada pelo excesso de estresse atrelado à jornada de trabalho, a SB externaliza claramente a experiência de adoecimento individual dentro de um contexto organizacional das pessoas com seu trabalho. Ela prejudica o funcionamento pessoal e social, resultando no declínio da qualidade do trabalho e na saúde física e psicológica do trabalhador, o que pode ser oneroso, não apenas para o indivíduo acometido por tal situação, mas para todos (as) aqueles (as) que circundam o meio social da pessoa afetada (Maslach; Leiter, 2016).

Imagem 3 - Principais informações sobre a Síndrome de Burnout (SB).



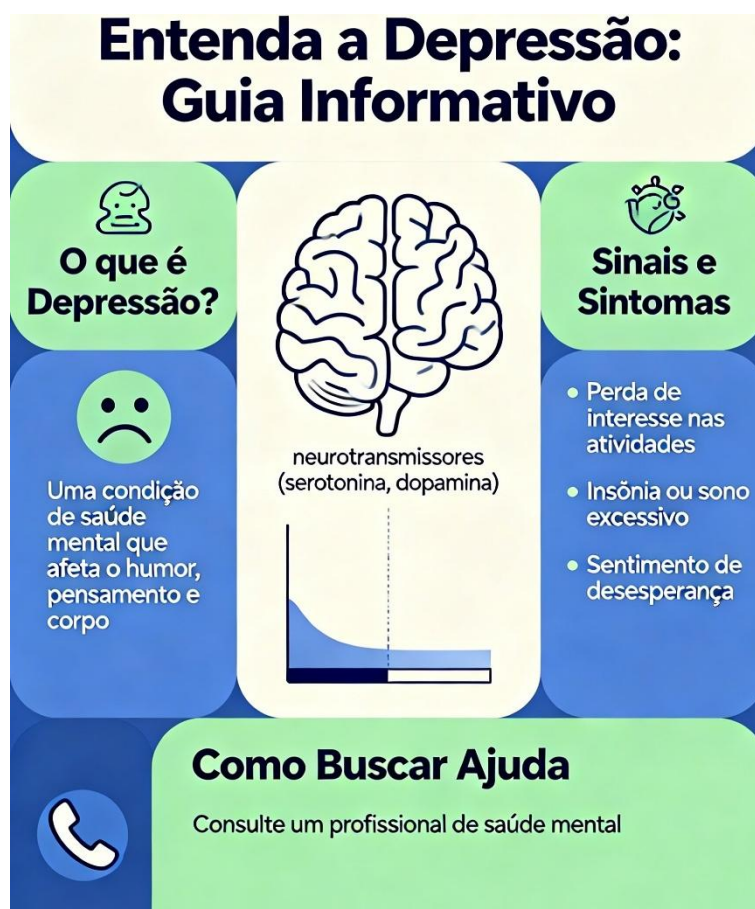
Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Depressão

A depressão é uma condição mental que afeta um número significativo de professores (as), frequentemente associada à carga de trabalho e à pressão por resultados. Segundo Batista, Carlotto e Moreira (2013), a depressão se configura como uma das principais causas de afastamento do trabalho docente, refletindo a necessidade de um ambiente escolar que promova a saúde mental. Além disso, Cruz e Lima (2021) também ressaltam que o adoecimento mental é uma realidade preocupante entre professores (as) de escolas públicas, exigindo ações efetivas de prevenção e intervenção.

Os sintomas de depressão incluem tristeza persistente, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, alterações no apetite e no sono. Ferramentas de avaliação, como a “Escala de Depressão de Beck”, podem ser utilizadas para mensurar a gravidade dos sintomas e auxiliar na identificação precoce (Dias, 2001).

Imagem 4 - Definição, causas e sintomas da Depressão.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Transtornos de Ansiedade

Os transtornos de ansiedade, que incluem a ansiedade generalizada, o transtorno do pânico, e fobias sociais, são comuns entre os (as) docentes. A ansiedade frequentemente se manifesta em resposta ao estresse ocupacional, sendo agravada por pressões externas e uma carga de trabalho elevada. No estudo de Gasparini, Barreto e Assunção (2005), é elencado que a falta de recursos pedagógicos, materiais de trabalho e estrutura predial, assim como a pressão por resultados satisfatórios nas avaliações externas à escola, contribuem para o aumento dos transtornos de ansiedade.

Os sinais dos transtornos de ansiedade incluem inquietação, fadiga, dificuldade de concentração e irritabilidade. A utilização de instrumentos de avaliação, como a “Escala de Ansiedade de Hamilton”, pode ser útil para a identificação e acompanhamento dos sintomas (Meyer *et al.*, 2014).

Imagem 5 - Sintomas do Transtorno de Ansiedade.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Transtorno do pânico

O transtorno do pânico é caracterizado por episódios recorrentes de ataques de pânico, que são crises súbitas de intenso medo ou desconforto. Esses episódios podem ser acompanhados de sintomas físicos, como palpitações, sudorese e sensação de falta de ar. Professores que enfrentam alta pressão e estresse podem ser mais suscetíveis a desenvolver esse transtorno (Salun; Blaya; Manfro, 2009). A identificação do transtorno do pânico envolve a observação de episódios de pânico e a avaliação dos impactos na vida diária.

Imagem 6 - Definição, sintomas, desencadeantes e principais meios para o tratamento do Transtorno do pânico.



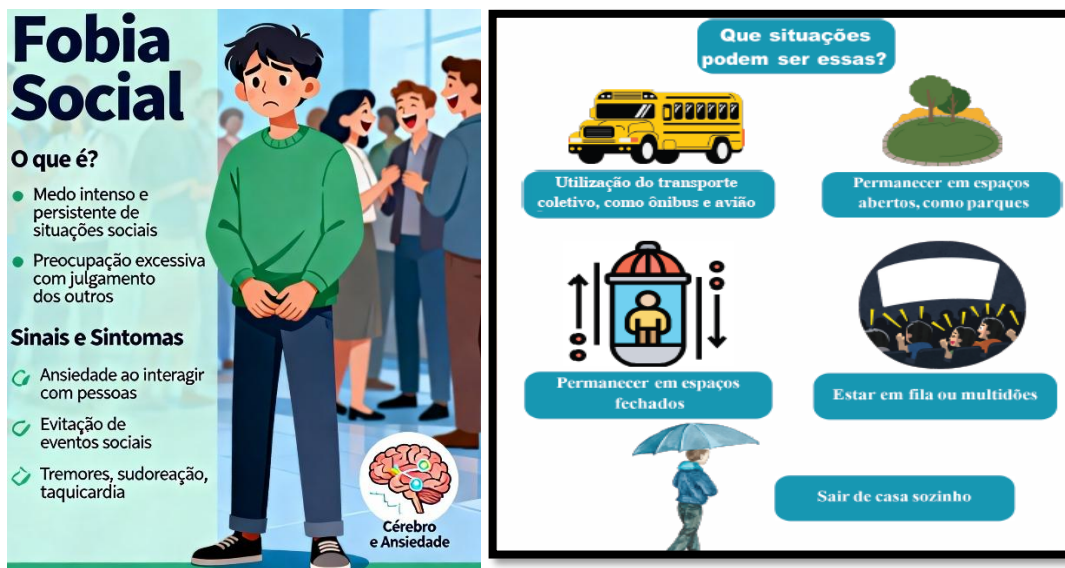
Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Fobias sociais e Agorafobia

As fobias sociais, que envolvem o medo intenso de situações sociais ou de desempenho, podem ser particularmente debilitantes para professores (as), cuja profissão exige interação constante com alunos (as) e colegas. A agorafobia, por sua vez, é o medo de estar em situações onde a fuga pode ser difícil ou onde a ajuda pode não estar disponível em caso de um ataque de pânico. Ambas as condições podem levar ao isolamento social e à evasão de situações profissionais (Stein; Stein, 2008).

A identificação de fobias sociais e agorafobia pode ser feita através de entrevistas clínicas e questionários de autoavaliação, como a “Escala de Fobia Social de Liebowitz”. Esses instrumentos ajudam a mensurar o grau de medo e a interferência nas atividades diárias (Lin *et al.*, 2009).

Imagem 7 - Exemplificações ilustrada das situações que abrange as Fobias sociais e Agorafobia.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões (pensamentos intrusivos e indesejados) e compulsões (comportamentos repetitivos realizados para aliviar a ansiedade). Professores (as) que sofrem com o TOC podem ter dificuldades em cumprir suas funções, devido à necessidade de realizar rituais que consomem tempo e energia (Foa *et al.*, 2005).

A identificação do TOC pode ser realizada através de escalas de avaliação, como a “Escala de Yale-Brown de Obsessões e Compulsões”, que mensura e quantifica a gravidade dos sintomas e seu impacto na vida do indivíduo (Goodman *et al.*, 1989).

Imagem 8 - Definição, sintomas e impactos do Transtorno Obsessivo-Compulsivo na vida das pessoas acometidas por tal tipo de adoecimento mental.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Transtorno do Estresse Pós-Traumático

O Transtorno do Estresse Pós-Traumático (EPT) pode ocorrer em docentes que vivenciam ou testemunham eventos traumáticos, como violência escolar, ameaças, intimidações, situações de pânico/estresse ou crises emocionais. Os sintomas incluem reviviscências do trauma, evitação de situações associadas ao evento e hipervigilância (*American Psychiatric Association*, 2013).

A identificação do EPT pode ser feita através de entrevistas clínicas e escalas de avaliação, como a “Escala de Estresse Pós-Traumático de Davidson”, que ajuda a medir a intensidade dos sintomas e seu impacto na vida do docente (Davidson *et al.*, 1997).

Imagem 9 - Definição e ilustrações do Transtorno do Estresse Pós-Traumático (EPT).



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Transtorno bipolar

O transtorno bipolar é uma condição psiquiátrica caracterizada por variações extremas de humor, que alternam entre episódios de mania ou hipomania e episódios depressivos. Essas flutuações de humor podem ser intensas e duradouras, afetando significativamente o funcionamento diário do indivíduo, haja vista que esse transtorno bipolar é uma doença crônica, que impacta não apenas a vida social e profissional, mas também a saúde mental do paciente (Miklowitz, 2019).

O transtorno bipolar é uma doença multifatorial, sendo que sua ocorrência é influenciada por fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais. Estudos epidemiológicos indicam que a genética desempenha um papel importante no desenvolvimento desse transtorno, com uma maior prevalência em indivíduos que têm familiares de primeiro grau com a condição (Gershon, 2013). Além disso, fatores neuroquímicos e neuroanatômicos, como disfunções no sistema dopaminérgico e serotoninérgico, estão envolvidos nas flutuações de humor observadas nos episódios de mania e depressão (Berk *et al.*, 2017).

Por conta da alternância entre episódios de mania ou hipomania e episódios de depressão, cada fase apresenta um conjunto distinto de sintomas que podem afetar profundamente a cognição, o comportamento e o funcionamento social do indivíduo, podendo perdurar por vários dias, semanas e/ou meses. Os episódios de mania são frequentemente desencadeados por estressores ambientais, como traumas, perdas significativas ou mudanças importantes na vida, embora a predisposição genética aumente o risco de manifestação da doença (Miklowitz, 2019).

O tratamento do transtorno bipolar deve ser individualizado e envolver uma combinação de estratégias farmacológicas e psicoterapêuticas. A meta principal é estabilizar os episódios de mania e depressão, além de prevenir recaídas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Esse procedimento clínico/terapêutico pode envolver uma abordagem multifacetada, que inclui medicamentos estabilizadores de humor, terapias psicoterapêuticas e ajustes no estilo de vida. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são cruciais para melhorar a qualidade de vida do paciente e prevenir complicações associadas à doença (Muench; Hamer, 2010). A compreensão dos mecanismos biológicos, genéticos e ambientais que contribuem para o transtorno bipolar é essencial para o desenvolvimento de terapias cada vez mais eficazes.

Imagem 10 - Definição e ilustrações do Transtorno bipolar.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

A noção de adoecimento mental docente implica em um estado de luta do sujeito contra as forças que o estão empurrando em direção ao sofrimento mental, o que acarreta em várias disfunções pessoais, sociais e trabalhistas, nas mais variadas esferas do cotidiano desse indivíduo. Além do mais, Oliveira e Santos (2021), afirmam que o processo do adoecimento mental não representa a mesma coisa para todos os indivíduos, pois, isto dependerá da forma como cada sujeito vive ou frequenta os ambientes, sejam eles de cunho laboral ou não.

Neste sentido, Bernardo e Garbin (2011) relatam que, em nossa sociedade, ainda permanece a ideia de que o trabalho possui uma conotação positiva e o sofrimento/adoecimento psíquico, em geral, é visto como um sinal de fraqueza individual. Tais autoras afirmam que o trabalho, na atualidade, passou a exigir um maior envolvimento da subjetividade dos (as) trabalhadores (as). Nesse contexto, o cotidiano

laboral vem se caracterizando pela contradição entre discursos gerenciais bastante sedutores e práticas extremamente exigentes, que tendem a enfraquecer a organização coletiva e saúde individual e grupal de seus agentes.

Em uma realidade de contradições e dificuldades, o enfrentamento dos agravos à saúde mental relacionados ao trabalho é bastante frágil. Entretanto, existem muitos profissionais da saúde que têm buscado associar seus saberes com os (as) dos (as) trabalhadores (as), para realizar ações críticas e contextualizadas, agindo de forma a atender as demandas de adoecimento físico e psíquico relacionado ao trabalho (Souza; Bernardo, 2019).

Nesse contexto, a promoção da saúde mental deve envolver uma diversidade de atividades que busquem promover a saúde mental do público docente, a partir da prática de exercícios físicos regularmente, alimentação balanceada, desenvolvimento de técnicas no gerenciamento do estresse, autorelaxamento e autocuidado, regulação e controle do sono e descanso e promoção/proposição de relacionamentos interpessoais saudáveis. Além disso, os cuidados com a saúde mental podem incluir, em alguns casos, a combinação de terapias cognitivo-comportamental, intervenções medicamentosas e apoio/acolhimento social e profissional.

Assim, no tópico a seguir, serão apresentadas as principais estratégias e intervenções que podem ser utilizadas na minimização dos efeitos deletérios das doenças mentais pertinentes às atividades laborais docente.

ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DAS DOENÇAS MENTAIS ADVINDAS DA ATIVIDADE DOCENTE DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O trabalho é uma das atividades humana mais primárias e essenciais, sendo que, atualmente, as pessoas que realizam as suas atividades laborais passam mais tempo envolvidas com as mesmas do que em qualquer outra atividade individual, familiar e social (Wagner *et al.*, 2015). Nesse contexto, inúmeras situações podem ser consideradas como fatores geradores de estresse e expor ao risco de saúde física e mental dos (as) profissionais docentes (Joaquim; Schweigert; Longen, 2017; Silva; Silva, 2015).

Engana-se quem pensa que ministrar aulas é uma tarefa fácil. Além da necessidade de mais tempo para pesquisar, mapear, organizar, planejar e elaborar as aulas, o trabalho docente exige concentração contínua para preparação de suas atividades, dentro e fora de sala de aula, estendendo muitas vezes sua jornada de trabalho sem reconhecimento. Devido a questões econômicas, ainda existe o aumento desta sobrecarga por parte do profissional que opta em trabalhar em mais de uma rede de ensino.

Assim, Segantim (2022) chama a atenção sobre a importância de estabelecer limites (seja na vida pessoal e profissional), o levando a ter um tempo para si e para as atividades do cotidiano familiar e labora, restabelecendo relações sociais e assim adquirindo um autocuidado, pois, se isso não ocorrer, sua instabilidade emocional pode se tornar ainda mais prejudicada devido ao seu estado emocional.

Nesse contexto, Penteado e Souza (2019) afirmam que a literatura brasileira apresenta uma alta taxa na prevalência de adoecimento docente, indicando, também, que esses profissionais tendem a naturalizar o mal-estar, o sofrimento e as enfermidades mentais, por dificuldade em perceber o processo de padecimento físico-mental, o que ocasiona na demora por busca em auxílio de saúde e na adesão aos tratamentos e cuidados para essa situação. Ademais, muitos (as) professores (as) que estão passando por tais situações, não valorizam a prevenção e promoção da saúde, naturalizando os problemas de saúde à profissão, o que pode contribuir com o sofrimento psíquico e adoecimento mental relacionado ao trabalho (Joaquim; Schweigert; Longen, 2017).

Desse modo, a seguir, serão apresentadas algumas estratégias e intervenções que possam ser realizadas para prevenir e/ou minimizar as doenças mentais advindas da atividade laboral do (as) professores (as) de Educação Física, sendo estas apresentadas nos elementos textuais abaixo, assim como sintetizado na Figura 3, a qual está disposta no final do presente tópico.

- **Prática de exercícios físicos regularmente:** A relação entre exercício físico e saúde mental é amplamente reconhecida, sendo que Ratey e Loehr (2007) discutem como isto pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar físico-mental. Ademais, o componente curricular Educação Física tem um papel importante na promoção de hábitos saudáveis entre os (as) alunos (as), o que torna a saúde mental docente ainda mais relevante. Neste sentido, além de fortalecer o organismo contra diversos tipos de doenças, estes ajudam no relaxamento da mente e na promoção do bem-estar emocional. Tais práticas se tornam imprescindíveis à diminuição do estresse e ao controle dos pensamentos negativos que comprometem a saúde mental docente.
- **Autocuidado:** É de suma importância incentivar o desenvolvimento das mesmas, a partir de exercícios físicos, meditação, automassagem e técnicas de relaxamento, sendo que tais atividades devem ser promovidas e vivenciadas pela rede de ensino, de modo contínuo. A pesquisa de Araújo e Pereira (2022) destaca que a prática regular de exercícios físicos não apenas melhora a saúde física, como também tem um impacto positivo na saúde mental nestes profissionais. Na pesquisa de Borges, Cia e Silva (2021), é destacado a importância do autocuidado e da promoção de ambientes de trabalho saudáveis. Entre as estratégias que podem ser adotadas para mitigar os impactos negativos da profissão, estão a criação de espaços para o diálogo e a reflexão, o fortalecimento do apoio entre colegas, e a implementação de práticas de gestão emocional. Além disso, outra prática de autocuidado está referenciado no controle do uso de dispositivos eletrônicos. Como o cenário atual trouxe a necessidade do uso constante da tecnologia para o trabalho, os (as) professores (as) precisam buscar um ponto de equilíbrio em suas tarefas diárias. Adotar essas medidas ajuda a relaxar o cérebro, além de movimentar o corpo para evitar os danos decorrentes da má postura ou inatividade física decorrente do trabalho via online.
- **Formação continuada e valorização profissional:** Estes são aspectos essenciais para que os (as) professores (as) de Educação Física sintam-se respaldados em sua prática laboral. De acordo com Segundo Macedo e Matos (2007), programas de capacitação, que incluam discussões sobre saúde mental e estratégias de enfrentamento de estressores, podem contribuir para a construção de resiliência. Ademais, programas de formação continuada que abordem, não apenas questões pedagógicas, mas também técnicas de manejo do estresse e desenvolvimento emocional, podem ser eficazes. Segundo Lima e Almeida (2020), a capacitação em habilidades socioemocionais contribui para a resiliência dos (as) docentes.

- Grupos de apoio/roda de conversa: Trata-se de um tipo de atividade onde há o compartilhamento de experiências acerca de alguns temas que envolve algo que o indivíduo está enfrentando, assim como os pares que ali estão (Teixeira Costa; Silva; Silveira, 2018). A criação de grupos de apoio entre professores (as) pode proporcionar um espaço seguro para a troca de experiências e estratégias de enfrentamento. Além disso, Coelho *et al.* (2021) afirmam que, na roda de conversa, pode-se abordar assuntos vivenciados e enfrentados no cotidiano das salas de aula, resultando em uma rede de amparo recíproco. Nesse contexto, poderá ocorrer a criação, acesso e disponibilização de materiais textuais psicoeducativos, como apoio à saúde mental e ao contexto de trabalho docente.
- Supervisão psicológica nas unidades escolares: A supervisão psicológica relaciona-se a inclusão de supervisores ou psicólogos educacionais nas escolas, para que isso possa facilitar a identificação precoce de sinais de sofrimento mental e oferecer intervenções adequadas, assertivas e sensatas. Estudos demonstram que o acompanhamento psicológico pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão entre os docentes (Fernandes *et al.*, 2023). Outro ponto relevante é a importância do apoio institucional, sendo isso expresso no trabalho de Santos, Espinosa e Marcon (2020), onde os mesmos sugerem que as unidades escolares deveriam adotar políticas públicas de apoio à saúde mental, com a presença de profissionais como psicólogos e assistentes sociais, além de programas de acompanhamento psicológico para os (as) docentes. Nesse sentido, é essencial que as instituições de ensino, secretarias, gestores e governantes reconheçam o sofrimento psicológico dos (as) professores (as) e ofereçam estratégias de acolhimento e suporte, criando uma rede de proteção.
- Ambiente escolar e suas influências: No tocante ao ambiente escolar, é essencial que haja a promoção de local que valorize a saúde mental, com políticas e ações que priorizem o bem-estar docente, a partir da implementação de programas de qualidade de vida no trabalho, resultando na redução do estresse e aumento da satisfação profissional (Oliveira; Santos, 2021). Além disso, a promoção da saúde mental também passa pela construção de uma cultura organizacional que valorize o (a) profissional como sujeito integral. Assim, Souza e Bernardo (2019) destacam que um ambiente de trabalho colaborativo, e que promova a autonomia profissional, pode reduzir significativamente os níveis de estresse.
- Escuta ativa dos (as) professores (as) de Educação Física: Nessa abordagem, Lyra (2022) destaca a necessidade dos (as) professores (as) serem ouvidos (as), pois, estes (as)

voltaram aos trabalhos - após o período da Pandemia de Covid-19 - também afadigados de tudo o que estava acontecendo psicossocialmente, sendo sobrecarregados com as tarefas laborais específicas. Tomando por base esse ponto de vista, é perceptível a necessidade de uma escuta ativa e cuidado com os (as) docentes, a partir das dificuldades que enfrentam diariamente, principalmente na seara laboral, proporcionando uma ajuda recíproca através da comunicação, compartilhamento de interesses, diálogos rotineiros e formas de enfrentar a rotina exaustiva e estressante com o apoio um dos outros (Fernandes *et al.*, 2023).

- Projetos escolares e governamentais voltados para a temática da saúde mental docente: É observado uma grande quantidade e diversidade de propostas para isso, mas raros (ou quase nenhum) que abordasse os aspectos de saúde mental dos (as) professores (as) de Educação Física que atuam no Ensino Médio. Na contramão dessa realidade, Fiaes *et al.* (2021) desenvolveram um trabalho de suporte psicológico aos (as) docentes e a equipe escolar, sendo utilizado um ambiente virtual para o projeto das cartinhas terapêuticas. Neste projeto, foi objetivado que o público escolar compartilhasse situações em cartas, as quais, poderiam ser enviadas por um e-mail específico, onde seriam trabalhados o acolhimento e a escuta deste público.

Em face do exposto anteriormente, políticas públicas voltadas para o bem-estar e saúde docente são essenciais para o enfrentamento das questões resultantes dessa rápida transformação do contexto educacional. Assim, são necessárias políticas de prevenção e de atendimento à saúde em benefício dos (as) docentes. Para Abdalla (2010) essas políticas devem voltar-se à conscientização e à instrumentalização dos (as) professores (as), incluindo a elaboração de projetos, programas e ações para situar sensivelmente o debate sobre a qualidade de vida e de trabalho. Para além de todas as práticas e ações, implantadas ou não, existe a necessidade de políticas públicas que possam, de fato, alterar o quadro caótico da saúde desses profissionais, em especial a saúde mental (Mello da Luz; Lisbôa, 2022). Com isso, é de extrema importância o desenvolvimento de políticas públicas que influenciem no enfrentamento dessa situação, haja vista que há uma demanda muito alta de dificuldades enfrentadas por esse público.

Assim, é importante considerar que a superação das doenças mentais relacionadas à profissão docente não depende apenas de ações individuais, mas também da conscientização coletiva sobre os desafios laborais. Em estudos realizados por Martins *et al.* (2024), foi observado que a construção de um coletivo pedagógico que se reconheça nas dificuldades e busque soluções compartilhadas fortalece

o enfrentamento de questões emocionais, ajudando a reduzir o impacto da carga de trabalho sobre a saúde mental.

A psicóloga Segantim (2022) traz uma alerta aos (as) docentes sobre a necessidade de proteger sua saúde mental, como uma forma de enfrentar os novos desafios, bem como respeitar suas limitações quanto ao trabalho excessivo, e chama a atenção da escola para que, cautelosamente, venham apoiar estes profissionais, lhes fornecendo um espaço de acolhimento e escuta.

Em suma, o adoecimento mental - decorrente da atividade docente em Educação Física – é uma realidade que necessita de atenção e ação. A combinação de estratégias de identificação e intervenções eficazes podem, não apenas melhorar a saúde mental docente, mas também impactar positivamente na qualidade da educação oferecida aos (às) estudantes. A promoção do bem-estar dos (as) professores (as) é, portanto, uma responsabilidade coletiva, que deve ser prioridade nas políticas educacionais.

Nesse sentido, as estratégias para superar as doenças mentais decorrentes da atividade laboral docente devem ser múltiplas e integradas, abrangendo desde práticas de autocuidado e gestão emocional, até o apoio institucional e coletivo. Investir na saúde mental dos (as) docentes é essencial, não só para o bem-estar destes profissionais, mas também, para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem desenvolvido por estes (as) no âmbito escolar.

Figura 3 - Definição e ilustrações do Transtorno bipolar.

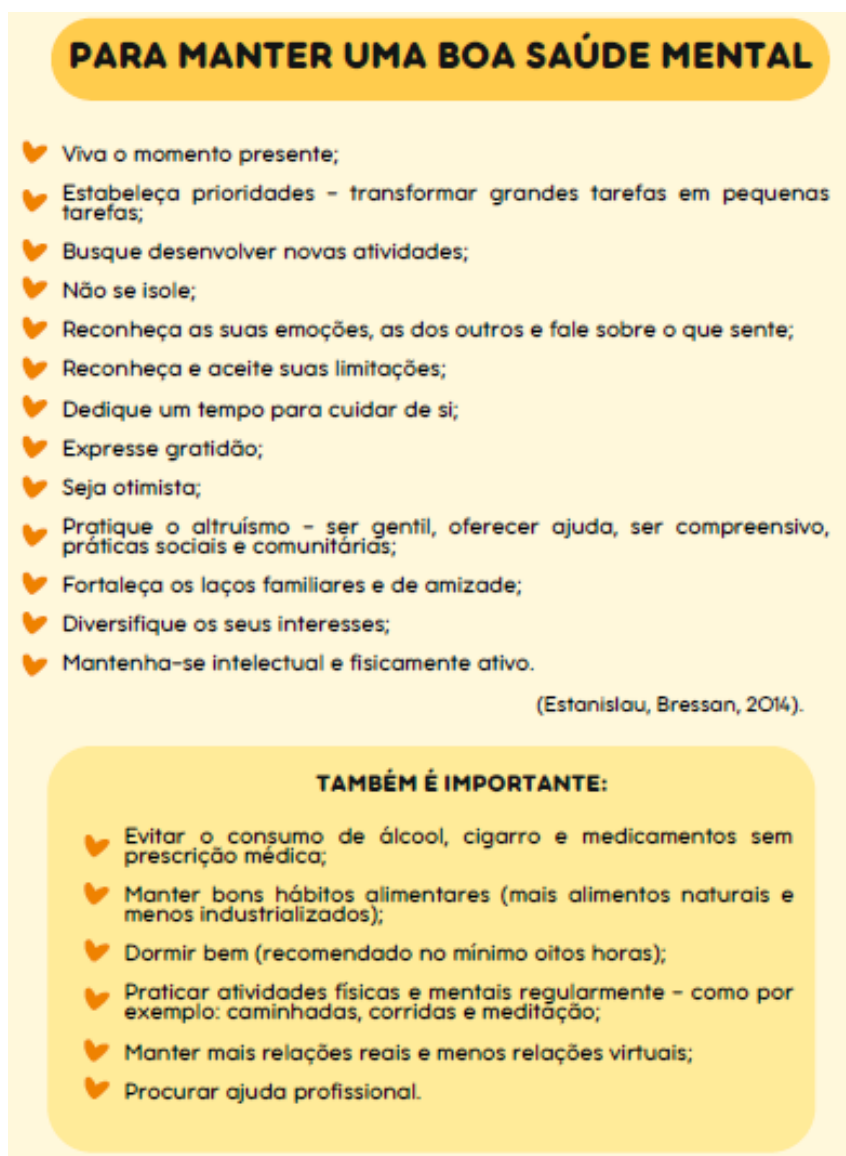


Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

Lidar melhor com a ansiedade, o estresse, as cobranças e fatores burocráticos próprios da profissão e as emoções desagradáveis é um dos principais desafios que envolvem a saúde mental docente, já que a atividade trabalhista em questão é uma das profissões que mais exigem esforço do sistema nervoso central. Se não forem bem manejados, estes fatores podem gerar grande desgastes físico-mentais, o que repercute sobre a saúde física e emocional e, assim, afetam significativamente o desempenho profissional, assim como o processo de ensino e aprendizagem escolar.

DICAS QUE PODEM E DEVEM SER UTILIZADAS E REALIZADAS NO DIA A DIA DOS (AS) PROFESSORES (AS) DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Imagem 11 - Principais dicas que podem ser utilizadas no cotidiano dos (as) docentes do componente curricular Educação Física, com o objetivo de diminuir a tendência ao desenvolvimento do adoecimento mental.



Fonte: Imagem extraída de Faraj *et al.*, 2022.

EM QUAIS LOCAIS BUSCAR AJUDA?

Imagem 12 - Compilado dos principais locais e serviços que podem ser utilizados na busca por ajuda em caso de identificação e/ou sintomatologia de algum tipo de adoecimento mental advindo das atividades laborais docente.



Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

MENSAGEM PARA A COMUNIDADE

Queridos leitores,

Queremos dedicar um momento para lhe enviar uma mensagem especial de carinho e apoio. Se você está enfrentando desafios com sua saúde mental, saiba que não está sozinho. Problemas de saúde mental são comuns e podem afetar qualquer pessoa, independentemente de sua história ou situação.

O importante é reconhecer e buscar ajuda. Falar com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental sobre o que você está passando pode ser um passo crucial para o seu bem-estar. Existem muitos recursos e tratamentos disponíveis que podem ajudar, incluindo terapia, medicação e práticas de autocuidado.

Não se esqueça de que cuidar de si mesmo é essencial. Sua saúde mental é uma prioridade, e há sempre ajuda disponível.

Com todo o nosso carinho, estima e apoio,

Antônio Alberto da Costa Júnior.

REFERÊNCIAS

ABDALLA, M. F. B. Trabalhadores da educação: políticas de prevenção e atendimento à saúde. **Cadernos de Educação**, Ano XV, n°. 22., pág. 75-92. Brasília, 2010.

Disponível em:

<https://www.sinprodf.org.br/wp-content/uploads/2015/02/04-trabalhadores-da-educacao.pdf>.

Acesso em: 04/01/2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). **American Psychiatric Publishing**, 2013.

ANDRADE, P. S. de; CARDOSO, T. A. de O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Revista Saúde sociológica*, vol. 21, n°. 1, março, 2012.

ARAÚJO, F.; PEREIRA, M. Impacto da atividade física na saúde mental de professores. **Revista Brasileira de Educação Física**, 2022.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; MOREIRA, M. S. Depressão como causa de afastamento do trabalho: um estudo com professores do ensino fundamental. **Revista Psicologia**, vol. 44, n°. 2. Porto Alegre, 2013.

BERK, M. *et al.* Bipolar disorder: a critical review of the neurobiological mechanisms. **Journal Psychiatry Research**, 2017.

BERNARDO, M. H.; GARBIN, A. C. A atenção à saúde mental relacionada ao trabalho no SUS: desafios e possibilidades. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, vol. 36, n°. 123, pág. 103-117, 2011.

BORBA, B. M. R. *et al.* Síndrome de Burnout em professores: um estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, vol. 33, n°. 80, pág. 270-281, 2015.

BORGES, L.; CIA, F. SILVA, A. M. Atividades acadêmicas e relação família-escola durante o isolamento social da pandemia de covid19. **Revista Olhares e Trilhas**, vol. 23, n°. 2, pág. 773-794, 2021.

CARLOTTO, M.S. *et al.* O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Revista Psico-USF**, vol. 20, n°. 1, pág. 13-23. Bragança Paulista, 2015.

CHERNISS, C. Professional burnout in human service organizations. **Journal Prager**. New York, 1980.

COELHO, E. A. *et al.* Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. **Revista PSI UNISC**, vol. 5, n°. 2, pág. 20-32. Santa Cruz do Sul – RS, jul./dez. 2021.

CRUZ, C. T.; LIMA, S. S. de. Adoecimento mental em professores de escolas públicas do Distrito Federal. **Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação**, 2021.

DAVIDSON, J. R. *et al.* Assessment of a new self-rating scale for post-traumatic stress disorder. **Journal Psychology Medicine**, vol. 27, n°. 1, pág. 153-60, 1997.

DIAS, E. C. (Org.). **Doenças relacionadas ao trabalho**: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Ministério da Saúde do Brasil. Brasília, 2001. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf>

Acesso em: 17/12/2024.

DIAS, T. O. **Autoeficácia e Burnout**: resultados após uma intervenção direcionada a profissionais da área de proteção a crianças e adolescentes. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Universidade do Vale do Rio Sinus, São Leopoldo, 2013.

ELIAS, M. A.; NAVARRO, V. L. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, vol. 14, n°. 4, agosto 2006.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: A sala de aula e a saúde dos professores**. Tradução: Durley de Carvalho Cavicchia. Bauru: Edusc, 1999.

FARAJ, S. *et al.* **Saúde mental na escola**: reflexões sobre a saúde mental da comunidade escolar [recurso eletrônico/e-book]. NEDEFE, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Santa Maria/RS, 2022.

FERNANDES, L. C. C. *et al.* O impacto da pandemia a COVID-19 na saúde mental dos professores. **Cadernos de Educação e Desenvolvimento**, vol. 15, n°. 10, pág. 12659-12679. Portugal, 2023.

FIAES, C. S. *et al.* Psicologia escolar na pandemia por covid-19: explorando possibilidades. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, vol. 25, 2021.

FOA, E. B. *et al.* Randomized trial of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder with and without cognitive restructuring: Outcome at academic and community clinics. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, vol. 73, n°. 5, pág. 953–964, 2005.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Revista Educação e Pesquisa**, vol. 31, n°. 2, agosto de 2005.

GERSHON, E. S. The genetics of bipolar disorder: review and update. **American Journal of Medical Genetics**, 2013.

GOODMAN, W. K. *et al.* Obsessive Compulsive Scale. I. Development, use, and reliability. **Journal Archives General Psychiatry**, vol., 46, n°. 11, pág. 1006-1011, 1989.

GUERREIRO, N. P. *et al.* Perfil Sociodemográfico: condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da Região Sul do Brasil. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, vol. 14, supl. 1, nov. Rio de Janeiro, 2016.

JOAQUIM, A. C; SCHWEIGERT, I; LONGEN, W. C. Saúde mental em mineradores subterrâneos de carvão. **Arquivos de Saúde Ambiental e Ocupacional**, vol. 6, pág. 12-23, 2017.

LIMA, J.; ALMEIDA, P. Formação continuada e saúde mental: desafios e perspectivas. **Revista Educação e Saúde**, 2020.

LIN, H. C. *et al.* Healthcare utilization patterns before and after contact with psychiatrist care for panic disorder. **Journal Affect Disorder**, vol. 9, 2009.

LYRA, T. 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?gclid=Cj0KCQjw84anBhCtARIsAISicXYQQDLileWk4YlfuWGEvkn3wyjSK6bt4rZl3bnzhIKJMTnwDUCYAuPHEALw_wcB

Acesso em: 17/09/2024.

MACEDO, J.; MATOS, R. D. Qualidade de Vida no Trabalho: Um Estudo Realizado com os Funcionários da Unicentro, do Campus de Irati. **Revista Eletrônica Lato Sensu – Ano 3, nº. 1**, março de 2007.

MARTINS, F. M. *et al.* Saúde mental e satisfação no trabalho de professores da rede pública estadual. **Cadernos da Fucamp (Artigo original)**, vol. 30, pág. 38-59, 2024.

MASLACH, C.; JACKSON, S. **Burnout inventory manual**. University of California, Consulting Psychologists. Palo Alto, 1999.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout. IN: FINK, G. (Org.). Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior. **Journal Elsevier Academic Press**, pág. 351–357, 2016.

MELLO DA LUZ, D. A.; LISBÔA, C. O. K. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, vol. 14, nº. 41, pág. 19-37, 2022.

MELO, V. C. de; DOMINGUES, R. J de S.; LIMA, A. C. M de (Org.). **Guia de orientação para professores de Educação Física sobre transtorno Mental**. Belém: PPG ESA, 2019.

MEYER, S. *et al.* Estresse e burnout em professores de Educação Física: uma revisão. **Revista Educação Física e Sociedade**, vol. 1, 2014.

MIKLOWITZ, D. J. **The bipolar disorder survival guide**: What you and your family need to know. 2º ed. New York: The Guilford Press, 2019.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; MARTINS, I. C. **Aulas de Educação Física no ensino médio**. Editora Papirus, 2º edição. Campinas, São Paulo, 2012.

MUENCH, F.; HAMER, R. M. Pharmacotherapy and bipolar disorder. **Journal of Clinical Psychiatry**, 2010.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, V. M. dos. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, vol. 7, nº. 4, pág. 39193-39199. Curitiba, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Division of Health Promotion, Education, and Communication. **Health promotion glossary**. *Genebra, 1998*.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). **Fit mind, fit job**: from evidence to practice in mental health and work [Internet]. Paris: Publishing; 2015. Disponível em: <<http://www.oecd.org/els/fit-mind-fit-job-9789264228283-en.htm>>

Acesso em: 18/12/2024.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA NETO, S. de. Mal-estar, sofrimento e carinho do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Revista Saúde sociológica**, vol. 1, pág. 135-153. São Paulo, março de 2019.

RATEY, J. J.; LOEHR, J. The New Science of Exercise and the Brain. **The Journal of School Health**, 2007.

SALUM, G. A.; BLAYA, C.; MANFRO, G. G. Transtorno do pânico. **Revista de Psiquiatria** (Artigo original), vol., 31, nº 2. Rio Grande do Sul, 2009.

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. **Journal Acta Paul Enferm**, vol. 8, pág. 327-345, mar. 2020.

SEGANTIM, W. Janeiro Branco: como proteger a saúde mental dos professores? **Portal Fundação Lemann (entrevista)**, 2022. Disponível em:

<https://fundacaolemann.org.br/noticias/janeiro-branco-como-proteger-a-saude-mental-dos-professores>. Acesso em: 04/01/2025.

SELIGMANN-SILVA, E. **Trabalho e desgaste mental**: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez; 2011.

SILVA, D. de P. da; SILVA, M. de N. R. M. de O. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. **Revista Trabalho, educação e saúde**, vol. 1, pág. 201-214. Rio de Janeiro, 2015.

SILVA, J. P. *et al.* Estresse e Burnout em professores. **Revista Fórum Identidades**, vol. 3, pág. 75-83, jan/jun. 2008.

SILVA, R. C. R. da; NASCIMENTO, D. L. do. Trabalho docente na rede municipal de São Paulo no contexto da pandemia de Covid-19. **Revista Educação Pública**, vol. 20, nº. 32, ago. 2020.

SILVA, V. L. da. **Condições de trabalho, presenteísmo e absenteísmo em professores da rede pública**. Tese de Doutorado – Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 2017.

SOUZA, H. A.; BERNARDO, M. H. Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador (Dossiê/Artigo). **Revista Brasileira da Saúde Ocupacional** (Intervenção em Saúde do Trabalhador), vol. 44, 2019.

STEIN, M. B.; STEIN, D. J. Social anxiety disorder. **Journal The Lancet**, vol., 371, nº. 9618, pág. 1115-1125, 2008.

TEIXEIRA COSTA, J.; SILVA, F. S. da; SILVEIRA, C. A. B. As práticas grupais e a atuação do psicólogo: intervenções em grupo no estágio de processos grupais. **VINCULO – Revista do NESME**, vol. 15, nº. 2, pág. 57-81, 2018.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Revista Saúde em Debate**, vol. 42, n°.116, pág. 87-99. Rio de Janeiro, 2018.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revisões da literatura. **Arquivos Clínicos da Psiquiatria**, vol. 34, n°. 5. São Paulo, 2007.

WAGNER, S. I. *et al.* Intervenções de suporte social e qualidade de supervisão no local de trabalho: uma síntese de melhores evidências centrada nas partes interessadas de revisões sistemáticas sobre resultados de trabalho. **The International Journal Of Occupational and Environmental Medicine**, vol. 4, n°. 6, pág. 189-204, out. 2015.

SOBRE OS AUTORES



Antônio Alberto da Costa Júnior

- Mestre em Educação Física pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF), vinculado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Campus Caucaia - (2026);
- Especialista em Treinamento de Força e Personal Trainer - Faculdade do Sertão Central (FASEC-2020);
- Bacharelado em Educação Física pela Universidade de Jaguariúna (UNIJÁ-2020);
- Licenciatura em Educação Física pelo Instituto Federal de

Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), Campus Limoeiro do Norte (2016);

- Servidor público estadual - Secretaria de Educação do estado do Ceará (SEDUC-CE) - (2021 até então);
- Servidor público municipal - Secretaria de Educação e do desporto escola (SEMED) - Russas-CE (2017-2021).



Roberta Oliveira da Costa

Atualmente realiza estágio pós-doutoral no Programa de Pós-Graduação do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF/IFCE);

- Doutora e Mestre Programa de Pós-Graduação em Ciências Morfofuncionais da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC);
- Possui graduação em Educação Física e especialização em Dança-Educação pela Faculdade Católica do Ceará;
- Docente permanente do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), vinculado ao Instituto Federal de

Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE);

- Docente na etapa educacional do Ensino Superior no Centro Universitário Fametro UNIFAMETRO, nos cursos da área de Educação e Saúde;
- Professora efetiva da rede pública do Estado do Ceará, com atuação no FormaCE Docente;
- Coordenadora de Projeto de Extensão em Dança e do Grupo de Pesquisa em Educação e Saúde GINCES;
- Pesquisadora nas áreas de Educação, Saúde e Educação Física.