

A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL: DESAFIOS, IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

THE MENTAL HEALTH OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION TEACHERS: CHALLENGES, IMPACTS AND COPING STRATEGIES



ANDRÉIA FARIAS DOS SANTOS ALVES

Graduação em Educação Física pela Universidade Estadual “Júlio Mesquita Filho” (2005); Graduação em Pedagogia pela Universidade Nove de Julho - UNINOVE (2013); Especialista em Gestão Escolar pela Faculdade Venda Nova Imigrante - FAVENI (2017); Especialista em Ludopedagogia e Psicomotricidade pela Faculdade Venda Nova Imigrante - FAVENI (2017); Especialista em Alfabetização e Letramento pela Faculdade Conectada - FACONNECT - Conchas (2020); Especialista em A Arte de Contar Histórias pela Faculdade Conectada - FACONNECT - Conchas (2020); Especialista em Educação Física Escolar e Educação Infantil pela Faculdade Conectada - FACONNECT - Conchas (2020); Professora na Escola Municipal Nair Musegante Lebrão - Educação Infantil.

RESUMO

Nos últimos anos, estudos têm apontado para um aumento significativo nos casos de estresse, ansiedade, depressão e outros transtornos mentais entre os profissionais da educação. Por essa razão, o objetivo deste artigo é mostrar os fatores que impactam a saúde mental dos professores de Educação Infantil, bem como as estratégias que eles utilizam para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos. Como metodologia optou por uma revisão de literatura, a partir de dados publicados em livros, bem como artigos científicos, trabalho de conclusão de curso, entre outros. O trabalho dos professores que atuam na Educação Infantil é marcado por uma série de desafios que frequentemente levam a estados de ansiedade, depressão e estresse. A complexidade e a demanda emocional envolvidas no cuidado e na educação de crianças pequenas, somadas à precariedade das condições de trabalho e à falta de apoio institucional, contribuem significativamente para o adoecimento mental desses profissionais. Essa realidade evidencia a necessidade urgente de políticas públicas locais que promovam a saúde e previnam doenças entre os docentes da Educação Infantil. Para enfrentar esse desafio, é fundamental adotar um modelo de cuidado baseado na abordagem biopsicossocial, que leve em consideração não apenas os aspectos biológicos, mas também os fatores mentais e sociais que influenciam a saúde dos professores. Políticas públicas voltadas para esse público devem incluir programas de promoção da saúde mental, acesso a apoio psicológico, condições adequadas de trabalho, além de ações que visem à valorização e ao reconhecimento social desses profissionais. Essas iniciativas são essenciais para garantir que os professores da Educação Infantil possam exercer suas funções em um ambiente que favoreça o bem-estar e a saúde mental, contribuindo assim para uma educação de qualidade e para o

desenvolvimento integral das crianças. Além disso, o cuidado com a saúde dos docentes é um passo crucial para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, onde o trabalho na educação é respeitado e valorizado.

Palavras-chave: Educação Infantil; Professor; Saúde Mental; Consequências e desafios.

ABSTRACT

In recent years, studies have pointed to a significant increase in cases of stress, anxiety, depression and other mental disorders among education professionals. For this reason, the aim of this article is to show the factors that impact on the mental health of Early Childhood Education teachers, as well as the strategies they use to cope with emotional and psychological challenges. The methodology used was a literature review, based on data published in books, as well as scientific articles, course completion papers, among others. The work of Early Childhood Education teachers is marked by a series of challenges that often lead to states of anxiety, depression and stress. The complexity and emotional demands involved in caring for and educating young children, coupled with precarious working conditions and a lack of institutional support, contribute significantly to the mental illness of these professionals. This reality highlights the urgent need for local public policies to promote health and prevent illness among early childhood education teachers. To meet this challenge, it is essential to adopt a care model based on the biopsychosocial approach, which takes into account not only biological aspects, but also the mental and social factors that influence teachers' health. Public policies aimed at this public should include mental health promotion programs, access to psychological support, adequate working conditions, as well as actions aimed at valuing and socially recognizing these professionals. These initiatives are essential to ensure that early childhood education teachers can carry out their duties in an environment that fosters well-being and mental health, thus contributing to quality education and the all-round development of children. Furthermore, caring for teachers' health is a crucial step towards building a fairer and more equitable society, where work in education is respected and valued.

Keywords: Early Childhood Education; Teacher; Mental Health; Consequences and challenges.

INTRODUÇÃO

À medida que homens e mulheres ingressam no mercado de trabalho, ele assume não apenas um caráter econômico, garantindo o sustento individual e familiar, mas também atua como um mediador de integração social. Isso ocorre tanto pelo seu papel na definição dos grupos socioeconômicos quanto pelo valor cultural que o trabalho pode proporcionar. Assim, o trabalho é essencial na constituição subjetiva das pessoas, pois está diretamente relacionado ao posicionamento social do indivíduo (HUEBRA *et al.*, 2018).

Quando realizado de maneira gratificante e em um ambiente saudável, o trabalho pode ser uma importante fonte de saúde. No entanto, sob condições negativas, as atividades laborais podem

impactar não apenas o corpo do trabalhador, mas também sua saúde mental, desencadeando processos psicopatológicos associados ao ambiente de trabalho (ARANTES; LOPES, 2019).

A Educação Infantil é uma fase crucial no desenvolvimento das crianças, e os professores desempenham um papel fundamental nesse processo. No entanto, esses profissionais frequentemente enfrentam desafios significativos, como alta carga de trabalho, falta de recursos, e pressão para atender às demandas emocionais e educativas das crianças. Esses fatores podem impactar a saúde mental dos professores, afetando tanto seu bem-estar quanto a qualidade do ensino (CARDOSO; NUNES; MOURA, 2019).

Considerando que as alterações ocorridas no ambiente de trabalho afetaram os profissionais da educação diretamente, especialmente durante o período crítico desencadeado pela pandemia do COVID-19, cabe-nos questionar acerca da possível influência que o trabalho possa ter, de alguma forma, na saúde mental do trabalhador: Quais são os principais fatores que afetam a saúde mental dos professores de Educação Infantil, e como esses profissionais enfrentam os desafios emocionais e psicológicos no ambiente de trabalho?

O estresse relacionado ao trabalho tem sido alvo de inúmeras discussões no meio acadêmico e entre entidades governamentais, empresariais e sindicais. Isso deve ser de gravidade das consequências que o mesmo pode provocar. É importante destacar que o estresse experimentado durante as atividades laborais pode desencadear um desequilíbrio na relação indivíduo-trabalho, aumentando a probabilidade do surgimento de problemas físicos, psicológicos ou interpessoais nos profissionais afetados - contribuindo para o seu adoecimento em geral. Portanto, é crucial considerarmos como as demandas constantes da vida pessoal e profissional podem levar os trabalhadores a desenvolverem doenças clínicas importantes – especialmente aquelas ligadas às questões emocionais como por exemplo Burnout (BAPTISTA *et al.*, 2018).

Os sintomas podem ser físicos e psicológicos, como fadiga física e mental constante e excessiva, dificuldade de concentração no trabalho ou nas tarefas diárias, falta de energia para manter hábitos saudáveis, negatividade constante, dores musculares, isolamento, entre outros (FIGUEIROA *et al.*, 2019).

O propósito deste artigo é mostrar os fatores que impactam a saúde mental dos professores de Educação Infantil, bem como as estratégias que eles utilizam para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos.

A saúde mental dos professores é um tema de grande relevância, pois influencia diretamente o ambiente escolar e o desenvolvimento das crianças. Entender os desafios enfrentados por esses profissionais e como eles lidam com o estresse pode ajudar a desenvolver políticas e práticas que promovam o bem-estar no ambiente educacional, beneficiando tanto os professores quanto os alunos.

Espera-se que os resultados apresentados neste estudo possam contribuir para a melhoria das condições de trabalho dos professores de Educação Infantil, fornecendo assim, informações que poderão servir como subsídios para a proposição e implementação de medidas necessárias para

melhoria do ambiente de trabalho, refletindo de forma positiva na saúde e bem-estar dos professores, e, por conseguinte, reduzir afastamentos, licenças ou desvio de função.

1 CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

A saúde mental continua sendo um tema envolto em estigma em diversas sociedades ao redor do mundo. Esse estigma, frequentemente associado à desinformação e preconceito, impede que muitas pessoas busquem a ajuda de que necessitam, perpetuando o sofrimento silencioso e a marginalização de indivíduos com transtornos mentais. Apesar desse contexto desafiador, a relevância da saúde mental não pode ser subestimada. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância de abordar essa questão e, ao longo dos anos, tem desenvolvido várias iniciativas para promover o bem-estar mental global e combater o estigma associado (GAINO *et al.*, 2018).

A Organização Mundial de Saúde – OMS, definiu amplamente saúde mental, sublinhando a sua dimensão positiva, como “o estado de bem-estar em que o indivíduo realiza as suas próprias capacidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de dar um contributo à sua comunidade” (GAINO *et al.*, 2018, p. 110). Por outro lado, facilmente se afere da definição de saúde concedida por esta organização, as ideias de que a saúde mental é parte integrante da saúde como um todo, mas também o facto de a saúde mental estar intimamente ligada à saúde física e ao comportamento.

Em relação à saúde mental no local de trabalho, a OMS declara que o trabalho é bom para a saúde mental, mas um ambiente de trabalho negativo pode levar a problemas de saúde mental, estimulando a utilização prejudicial de substâncias e/ou de álcool, o absentismo e a perda de produtividade. Contrariamente, os locais de trabalho que promovem a saúde mental e apoiam pessoas com distúrbios mentais são mais propensos a aumentar a produtividade e a beneficiar de ganhos económicos (GAINO *et al.*, 2018).

A OMS também enumera quais os fatores de risco para a saúde mental que podem estar presentes no ambiente de trabalho, desde logo: políticas de saúde e segurança inadequadas, más práticas de comunicação e gestão, participação limitada na tomada de decisões ou baixo controlo sobre a área de trabalho, baixos níveis de apoio aos colaboradores, horário de trabalho inflexível e tarefas pouco claras ou objetivos organizacionais – na sua essência, a existência destes objetivos é fundamental para a imagem da empresa enquanto potencial empregadora, mas também para a produtividade da mesma. No entanto, a forma como estes objetivos se concretiza ou como são postos em prática pode ser um fator de risco para a saúde dos trabalhadores (NUNES, 2017).

Junto à questão da saúde mental, torna-se inevitável abordar o tema da promoção da saúde no trabalho. O mundo do trabalho tem inerentes a si riscos que podem influenciar de forma negativa a segurança e saúde do trabalhador. Assim, por essa razão começou-se a perceber a urgência em

regular e, desta forma, proteger os trabalhadores de potenciais danos que o trabalho lhes pudesse causar. Não obstante, novas dificuldades surgiram quando se percebeu que o universo laboral está em constante evolução e mudança, dando origem a novos riscos e novas situações que requerem formas específicas de proteção. Referimo-nos, portanto, aos riscos psicossociais.

Nos últimos anos, foram realizadas diversas pesquisas no Brasil sobre a saúde mental dos professores (MARTINS; ARAÚJO; VIEIRA, 2018; SALES; FREITAS, 2018; MONTEIRO *et al.*, 2019). Esses estudos visam identificar os fatores que impactam as condições de bem-estar psicológico desses profissionais em diversos contextos educacionais. Mais recentemente, Deffaveri, Méa e Ferreira (2020) e Ramos *et al.* (2020) também se dedicaram ao tema por meio de suas investigações científicas.

Em termos gerais, a presença de dois tipos diferentes de fatores que impactam diretamente na saúde dos profissionais do ensino é apontada por Vieira, Gonçalves e Martins (2016): os primários e os secundários. Os fatores primários exercem uma influência direta sobre o trabalho docente, como a falta de recursos materiais e condições inadequadas de trabalho, a violência nas escolas e o esgotamento decorrente do acúmulo de exigências. Já os fatores secundários estão relacionados às mudanças no papel do docente e na função dos agentes tradicionais de socialização, como a transferência de responsabilidades da família e da sociedade para a escola, sem que esta esteja preparada para assumir tais funções, além do descaso e desrespeito pelo trabalho do professor. No entendimento de Silva (2017), esses fatores podem impactar negativamente a atuação dos docentes, resultando em sintomas físicos e emocionais, como frustração, diminuição da autoestima, esgotamento, estresse, depressão e baixa motivação.

A profissão docente é considerada uma das ocupações com alto risco de desgaste e adoecimento, com estudos apontando uma alta prevalência de transtornos mentais associados a diversos fatores e à sua relação com o afastamento do trabalho (CARLOTTO *et al.*, 2019).

Essa realidade se reflete nas regiões do país, em diferentes proporções, assumindo dimensões alarmantes que persistem ao longo do tempo, com sinais claros de agravamento. Esses problemas comprometem a ação educativa, interferindo diretamente na relação entre professor e aluno e afetando a qualidade de vida dos docentes em outras esferas sociais (FERREIRA-COSTA; PEDRO-SILVA, 2019). Considerando as repercussões do adoecimento mental na prática pedagógica, o estudo de Andrade (2012) evidenciou a associação de fatores como planejamento, relação professor-aluno e avaliação, demonstrando que esses elementos não se isolam e não são imunes aos impactos negativos na saúde dos docentes.

As preocupações com a saúde dos professores indicam que os problemas de saúde que afetam essa categoria estão intimamente ligados ao tipo de trabalho exercido, especialmente por envolver a formação de outros indivíduos. Outros fatores incluem o excesso de trabalho, as condições precárias de trabalho, a perda de autonomia, a sobrecarga burocrática, o contexto social e econômico da categoria e as condições de vida dos alunos. Nesse contexto, é importante destacar que cada nível de ensino e até mesmo as diferentes redes de ensino podem apresentar condições e características

de trabalho distintas, o que pode resultar em demandas e adoecimentos mentais variados (PENAFIEL; SILVA; ZIBETTI, 2019).

No caso da Educação Infantil, Vieira, Gonçalves e Martins (2016), afirmam que as demandas de trabalho, o volume de atividades, a precariedade das condições em muitas escolas municipais, a diversidade e a complexidade das questões em sala de aula, além da expectativa social de excelência, podem estar na origem das queixas e do adoecimento dos docentes. É perceptível que a maioria dos profissionais que atuam na educação são mulheres. Nesse sentido, os autores sugerem que as professoras da Educação Infantil talvez sejam as mais sobrecarregadas, devido à necessidade de atenção e cuidado que as crianças pequenas exigem. A predominância de mulheres na Educação Infantil pode ser atribuída à questão de gênero, historicamente imbricada no magistério, e ao fato de que a educação infantil tem suas raízes em um modelo assistencialista e compensatório, sempre associado ao cuidado.

Além disso, parece haver uma expectativa de que essas profissionais adotem uma visão da criança como sujeito histórico, social e biológico. Penafiel, Silva e Zibetti (2019) afirmam que as professoras da Educação Infantil devem ser polivalentes, capazes de realizar todas as atividades necessárias para o atendimento das crianças e a articulação dos conteúdos para o desenvolvimento de projetos, além de identificar as necessidades básicas dessa faixa etária.

O cotidiano profissional pode influenciar a saúde daqueles que atuam na Educação Infantil, pois existem diversos fatores que podem se tornar fontes de estresse. Quando vivenciados de forma contínua, esses estressores podem levar o professor a experimentar um sentimento de mal-estar no exercício da docência. Os fatores de estresse na docência variam conforme o contexto de trabalho de cada professor, incluindo, por exemplo, a falta de estrutura nas creches e pré-escolas, a superlotação de turmas e a formação insuficiente desses profissionais, entre outros (PESSANHA; CORRÊA, 2015).

O processo de saúde e doença entre os docentes pode estar diretamente relacionado à sua atividade e às condições em que ela é realizada, considerando que a presença desses determinantes afeta o bem-estar físico e mental, e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos professores. O adoecimento dos profissionais pode levar a disfunções e à queda no desempenho profissional, resultando em estresse físico e emocional. Como consequência, o trabalhador precisará dedicar tempo e recursos financeiros à sua recuperação, ou serão utilizados recursos públicos para oferecer tratamento e apoio financeiro a um trabalhador que se tornou momentânea ou permanentemente improdutivo (FERNANDES; VANDENBERGUE, 2018).

As condições de trabalho estão previstas no art. 206 da Constituição Federal de 1988, que estabelece a valorização dos profissionais do ensino por meio da implantação de planos de carreira, piso salarial e ingresso na docência via concurso de provas e títulos. Posteriormente, essa regulamentação foi alterada pela Emenda Constitucional nº 53/2006, que reforçou a valorização dos profissionais da educação das redes públicas, assegurando planos de carreira e ingresso exclusivamente por meio de concurso de provas e títulos (CIRILO, 2012).

Essas determinações foram resultado de lutas e embates políticos ao longo dos últimos anos, envolvendo diferentes segmentos da sociedade civil (WEBER, 2015). Além de focar nas questões docentes, as políticas educacionais também se dedicaram a ampliar o acesso à educação básica, através de financiamento e estratégias de apoio estudantil (GOMES; NUNES; PÁDUA, 2019). Contudo, conforme apontam esses autores, as condições concretas para o exercício da profissão, especialmente no que diz respeito à adequação dos espaços escolares e à oferta de materiais e equipamentos necessários para a prática docente, ainda representam um desafio em muitas escolas de educação básica no Brasil.

No cenário nacional, as mudanças na organização do trabalho docente, junto com as novas exigências e competências requeridas, trouxeram uma sobrecarga adicional para os professores. Isso inclui o aumento do volume de trabalho, a precariedade das condições de ensino, a diversidade e complexidade das situações enfrentadas em sala de aula, e a pressão social por excelência no desempenho. Muitas responsabilidades foram impostas aos professores, extrapolando seus interesses e carga horária, enquanto esses profissionais têm sido excluídos das decisões institucionais, sendo vistos apenas como executores de propostas elaboradas por outros. Esse modelo atual tem reduzido o tempo disponível para que os professores realizem seu trabalho, atualizem-se profissionalmente e desfrutem de lazer e convívio social (CRUZ *et al.*, 2010).

Estudos de Barros e Gradela (2017) indicaram que a sobrecarga de trabalho fragiliza a saúde dos professores, tornando-os mais suscetíveis ao adoecimento. Isso se deve, em parte, à falta de uma legislação educacional que oriente desde a formação inicial sobre a importância do cuidado com a voz, dos fatores psicológicos e da conduta física, uma vez que as matrizes curriculares acadêmicas atualmente pouco contemplam a promoção da saúde docente.

Considerando os docentes da educação infantil, os resultados de estudos realizados por Vieira, Gonçalves e Martins (2016) sugerem que essa categoria, em termos de saúde, parece contrariar a ideia de que o trabalho é um elemento essencial para que as pessoas se sintam úteis e importantes – um sentimento saudável de pertencimento e contribuição para a sociedade, que deveria ser central em uma profissão como a educação. A ausência desse sentimento é um dos fatores que contribuem para o “mal-estar docente”, o qual, em combinação com questões individuais, organizacionais e sociais, afeta a saúde, o desempenho e a satisfação dos professores.

A complexidade do trabalho docente e a variedade de responsabilidades atribuídas aos professores fazem com que diversos discursos interfiram na sua prática. Nessa dinâmica, os profissionais podem internalizar as responsabilidades e dificuldades encontradas diariamente nas escolas, e ao não atingirem os objetivos esperados, sofrem com o sentimento de fracasso. Ao não compartilharem essas responsabilidades e os desafios, o professor acaba se exaurindo, silenciando e adoecendo, acreditando ser o único responsável por problemas como a falta de aprendizado, a violência e a pobreza (VIEIRA; GONÇALVES; MARTINS, 2016).

2 A SAÚDE DO PROFESSOR E SEUS IMPACTOS NO ENSINO DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Os profissionais da educação possuem um papel crucial no desenvolvimento social e produtivo, uma vez que estão diretamente engajados em fornecer as necessidades educacionais para aprimorar o aprendizado dos alunos. Entretanto, há diversos professores comprometidos com essa carreira que apresentam sintomas de problemas físicos e psicológicos diagnosticáveis e evidentes, mas cujas causas muitas vezes permanecem obscuras (CRUZ *et al.*, 2010).

Profissionais nessa linha de trabalho são mais vulneráveis a distúrbios psicossociais no local de trabalho, que, quando combinados com problemas de saúde física, como lesões por esforço repetitivo (LER), podem intensificar a exaustão profissional. Entre os principais distúrbios psicossociais relacionados ao ensino estão neuroses, ansiedade intensa, distúrbios do sono, depressão, fadiga psicológica e sintomas de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), juntamente com a síndrome de Burnout (CRUZ *et al.*, 2010). Esses problemas de saúde não afetam apenas o bem-estar do professor, mas também têm uma influência direta na qualidade da educação e no ambiente de aprendizagem - particularmente na Educação Infantil, onde as demandas emocionais e físicas são significativamente maiores.

Em uma pesquisa realizada por Vedovato e Monteiro (2008) com 258 professores de escolas estaduais de São Paulo, foi constatado que a maioria desses profissionais apresentava estilos de vida precários e enfrentava diversos problemas de saúde, incluindo transtornos musculoesqueléticos, respiratórios e mentais. A pesquisa revelou ainda que 96,5% dos professores consideravam o trabalho na escola estressante, e esse fator parecia estar relacionado ao surgimento de transtornos mentais em 20,9% dos participantes. Além disso, 74,1% dos professores afetados faziam uso de medicamentos antidepressivos.

Os prejuízos enfrentados pelos profissionais da educação podem impactar tanto sua saúde emocional quanto sua vida profissional. Segundo Carlotto *et al.* (2019), as frustrações emocionais podem levar a problemas como insônia, hipertensão, úlceras, abuso de álcool e medicamentos, agravando questões familiares e sociais. No âmbito profissional, os docentes podem sofrer com dificuldades no planejamento das aulas, perda de criatividade e entusiasmo, baixa tolerância à frustração, sentimentos de hostilidade e autodepreciação, além de arrependimento e desejo de abandonar a carreira.

Conforme destacado por Monteiro *et al.* (2019), uma pesquisa realizada pelo Sinpro/RS, com o objetivo de traçar o perfil dos professores do ensino privado no Rio Grande do Sul, também revelou preocupantes questões de saúde. O estudo mostrou que 45,8% dos professores relatavam o estresse como um dos principais sintomas vivenciados, seguido por problemas de coluna (29,8%) e voicais (29,4%). Além disso, 83% dos docentes indicaram que costumam trabalhar mesmo estando doentes.

Dentre os vários acometimentos psíquicos, o estresse se destaca, podendo ser classificado como “positivo” ou “negativo”. Goulart Júnior e Lipp (2008) afirmam que o estresse negativo ocorre quando as capacidades de adaptação do indivíduo são insuficientes, levando-o a evitar situações

difíceis. Em sua forma positiva, o estresse permite que o indivíduo enfrente desafios de maneira mais estimulada e eficiente.

Entretanto, quando o estresse se torna um distúrbio, ele pode ter consequências graves não apenas na vida pessoal do profissional, mas também no contexto social. Para educadores, isso é especialmente preocupante, pois o bem-estar dos alunos, sejam eles crianças, jovens ou adultos, depende do equilíbrio e saúde mental do professor (RICARDO; AMARAL; HOBOLD, 2018).

Nesse contexto, fatores como o intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos, a desvalorização social do trabalho docente, a falta de motivação, a pressão por desempenho, as relações interpessoais insatisfatórias, o grande número de alunos por turma, a falta de tempo para descanso e lazer, e as longas jornadas de trabalho podem gerar repercussões negativas na saúde mental, emocional e física dos professores (DIEHL; MARIN, 2016).

Observando o cenário de alta prevalência de adoecimento psíquico entre os professores, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) já classificava a docência como uma atividade de risco desde 1981. Os professores compõem a segunda categoria profissional mais afetada por doenças ocupacionais em nível mundial (BORBA *et al.*, 2015). Em estudos realizados por Tostes *et al.* (2018), foi encontrado que 75,27% dos docentes apresentavam Distúrbio Psíquico Menor (DPM), uma taxa muito superior à estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de cerca de 30%, e também mais elevada do que em outras pesquisas realizadas com professores e outras populações.

Essa situação preocupante reflete-se no cotidiano dos professores, que muitas vezes se mostram desmotivados ou enfrentando problemas de saúde, o que compromete o desempenho pedagógico e o processo de ensino-aprendizagem. As exigências de eficácia tanto na atividade docente quanto na vida pessoal exigem mais tempo e habilidades dos professores, contribuindo para o desgaste (BARROS; GRADELA, 2017). Esse conjunto de situações exerce uma grande influência no trabalho docente e na qualidade de vida, originando questões complexas que podem levar ao afastamento do professor da sala de aula.

Quando a escola se torna uma fonte constante de frustração para o docente, as consequências tendem a ser negativas. A frustração diante da impossibilidade de atingir metas ou objetivos pessoais pode gerar estresse e outros comportamentos negativos, como agressividade, fuga, esquivas (faltas, absenteísmo, doenças), persistência em respostas ineficazes, desvio de atenção e compromisso, negação dos fatos, mudanças constantes de planos de ação e estratégias, falta de adesão ao projeto pedagógico, crítica destrutiva e oposição injustificada. Embora o sofrimento seja uma condição natural do ser humano, as formas de sofrimento variam conforme o ambiente profissional em que o professor está inserido e as experiências vividas (PESSANHA; CORRÊA, 2015).

Nos estudos realizados por Cardoso, Nunes e Moura (2019), os autores afirmam que uma sociedade que não se preocupa com a saúde dos seus professores não pode exigir deles um trabalho de qualidade. Em um ambiente de trabalho onde fatores que propiciam o adoecimento físico e mental estão presentes, é impossível desenvolver um trabalho de excelência. Essa questão é crucial a ser

considerada na elaboração de políticas públicas que busquem uma educação verdadeiramente transformadora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um aspecto essencial e inseparável da saúde, portanto deve receber a mesma valorização que o cuidado com a saúde física. Diante das mudanças no mundo do trabalho atualmente, torna-se crucial investir regularmente na promoção da saúde mental em paralelo à prevenção dos riscos ocupacionais capazes de afetar tanto o bem-estar físico como psicológico dos profissionais.

Os resultados obtidos com o desenvolvimento deste trabalho mostraram que diversos fatores contribuem para o desgaste mental, emocional e físico dos professores. O intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos é um dos principais fatores, pois muitas vezes os docentes se sentem responsáveis por questões que vão além do âmbito escolar. A desvalorização social do trabalho docente agrava ainda mais essa situação, levando à falta de reconhecimento e respeito, o que, por sua vez, afeta a motivação dos professores. A pressão constante por desempenho e resultados também exerce um impacto significativo, gerando altos níveis de estresse.

Também foram evidenciados que, as relações interpessoais insatisfatórias dentro do ambiente escolar, seja com colegas, alunos ou a administração, criam um clima de trabalho desfavorável. O grande número de alunos por turma é outro desafio, dificultando a atenção individualizada e aumentando a carga de trabalho. A falta de tempo para descanso e lazer, aliada às longas jornadas de trabalho, impede que os professores recuperem suas energias, levando ao esgotamento físico e mental.

A combinação de todos esses fatores pode levar a graves consequências para a saúde dos professores, incluindo estresse psicológico, ansiedade e depressão. Tais condições afetam não só sua qualidade de vida como também seu desempenho profissional. Portanto, é urgente uma abordagem integrada e multidisciplinar que enfrente os obstáculos enfrentados pelos professores da educação infantil com ênfase na promoção da saúde mental e melhoria das condições laborais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M.J.S. Saúde, professor/a! Do perfil do adoecimento docente às repercussões na prática pedagógica. **Revista Educação e Emancipação**, São Luís, v. 5, n. 1, p. 200-201, jan./jun. 2012.

ARANTES, A.E.S.; LOPES, S.R.A. Sintomatologia depressiva em docentes e suas possíveis consequências no tocante à qualidade de vida. *Rev. Psicol. Saúde e Debate*, v. 5, N. 2, p. 24-42, 2019.

BAPTISTA, A.T.P. *et al.* Adoecimento de trabalhadores de enfermagem no contexto hospitalar. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 26, p. e31170, nov./2018.

BARROS, C.A.F.S.; GRADELA, A. Condições de trabalho docente na rede pública de ensino: os principais fatores determinantes para o afastamento da atividade docente. **REVASF**, Petrolina-PE, vol. 7, n.13, p. 75-87, ago./ 2017.

BORBA, B.M.R. *et al.* Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicol Argum.**, v. 33, n. 80, p. 270-281, jan./abr. 2015.

CARDOSO, J.S.; NUNES, C.P.; MOURA, J.S. Adoecimento docente: uma breve análise da saúde de professores do município de Medeiros Neto/BA. **Revista Teias**, v. 20, n. 57, abr./jun. 2019.

CARLOTTO, M.S. *et al.* Prevalência de afastamentos por transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho em professores. **Revista PSI UNISC**, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 1, p.19-32, jan./jun. 2019.

CIRILO, P.R. **As políticas de valorização docente no estado de Minas Gerais**. 2012. 154f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação - UFMG/FaE. Belo Horizonte-MG, 2012.

CRUZ, R.M. *et al.* Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)**, n. 4, p. 147-160, jul./2010.

DEFFAVERI, M.; MÉA, C.P.D.; FERREIRA, V.R.T. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de Educação Básica. **Cad. Pesqui.**, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 813-827, jul./set. 2020.

DIEHL, L.; MARIN, A.H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez./2016.

FERNANDES, G.C.P.S.; VANDENBERGUE, L. O estresse, o professor e o trabalho docente. **Revista Labor**, Fortaleza-CE, v. 01, n. 19, p. 75-86, jan./jul. 2018.

FERREIRA-COSTA, R.Q.; PEDRO-SILVA, N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 30, e20160143, 2019.

FIGUEIROA, G.B. *et al.* Síndrome de Burnout entre profissionais de um serviço de atendimento móvel de urgência do Paraná. **Cogitare Enfermagem**, v. 24, p. e61917, 2019.

FREIRE, L.M.B. O serviço social e a saúde do trabalhador diante da reestruturação produtiva nas empresas. In: MOTA, A.E. (Org.). **A Nova Fábrica de Consensos**. 3.ed. São Paulo: Cortez, 2006.

GAINO, L.V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD - Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v. 14, n. 2, p. 108-116, abr./jun. 2018.

GOMES, V.A.F.M.; NUNES, C.M.F.; PÁDUA, K.C. Condições de trabalho e valorização docente: um diálogo com professoras do Ensino Fundamental I. **Rev. bras. Estud. pedagog.**, Brasília, v. 100, n. 255, p. 277-296, maio/ago. 2019.

GOULART JÚNIOR, E.; LIPP, M.E.N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008.

HUEBRA, P.M. *et al.* Condições de saúde mental e física do trabalhador. **Anais... III Jornada de Iniciação Científica, IV Seminário Científico da FACIG**. 2018.

LIMA, L.T.; GONÇALVES, V.M.; CARDOSO, J.A. O meio ambiente do trabalho e a saúde do trabalhador: desafios à efetivação da dignidade humana. **Revista Jurídica Trabalho e Desenvolvimento Humano**, 1(1): 57-73, 2018.

MARTINS, M.F.D.; ARAUJO, T.M.; VIEIRA, J.S. Trabalho docente e saúde das professoras da Educação Infantil. **Revista Educação**, Santa Maria, v. 44, p. 01–22, 2019.

MONTEIRO, J.K. *et al.* Distúrbios Psiquiátricos Menores e Fatores Associados em Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul/Brasil. **Revista Contextos Clínicos**, v. 12, n. 3, p. 843-862, set/dez. 2019.

NUNES, A.M. Direito à Saúde em Portugal: Delimitação Jurídica do Serviço Nacional de Saúde. **Direitos Fundamentais & Justiça**; Belo Horizonte, v. 1, n. 37, p. 17-34, jul./dez. 2017.

PENAFIEL, K.J.Q.; SILVA, C.A.; ZIBETTI, M.L.T. Reflexões de professoras de educação infantil sobre a condição feminina na docência. **Momento: diálogos em educação**, v. 28, n. 3, p. 65-86, set./dez. 2019.

PESSANHA, Q.P.L.; CORRÊA, C.Q. Estresse docente na Educação Infantil: um estudo sobre professoras de creches públicas de uma cidade do Estado do Rio de Janeiro. **Revista Zero-a-Seis**, Florianópolis-SC, v. 17, n. 32, p. 240-263, jul./dez 2015.

RAMOS, L.S. *et al.* O ambiente escolar incapaz de assegurar a saúde mental do professor: uma revisão literária. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Sup. 49:e3416, 2020.

RICARDO, A.J.F.; AMARAL, A.D.; HOBOLD, M.S. Estresse em professoras de um centro de Educação Infantil. **Revista Labor**, Fortaleza-CE, v. 01, n. 20, jul./dez. 2018.

SALES, L.O.; FREITAS, M.C.S. A experiência com o adoecimento na docência: um estudo com professoras do município de São Miguel das Matas, Bahia, Brasil. **Journal Of Education**, v. 6, n. 2, p. 65-81, 2018.

SILVA, A.S. **Bem-estar na docência**: estratégias de enfrentamento dos docentes de uma escola pública no combate ao mal-estar docente. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Práticas Socioculturais e Desenvolvimento Social), Universidade de Cruz Alta. Cruz Alta-RS, 2017.

TOSTES, M.V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate**, v. 42, n. 116, jan./mar. 2018.

VIEIRA, J.S.; GONÇALVES, V.B.; MARTINS, M.F.D. Trabalho docente e saúde das professoras de Educação Infantil de Pelotas, Rio Grande do Sul. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14 n. 2, p. 559-574, maio/ago. 2016.

WEBER, S. O plano Nacional de Educação e a valorização docente: Confluência do debate Nacional. **Cad. Cedes**, Campinas, v. 35, n. 97, p. 495-515, set./dez. 2015.