

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E  
CARACTERÍSTICAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS DE  
PROFESSORES**

**CORRELATION BETWEEN ANXIETY, DEPRESSION, STRESS  
AND PERSONAL AND PROFESSIONAL CHARACTERISTICS OF  
TEACHERS**

**RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS Y  
CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y PROFESIONALES DE  
PROFESORES**

Rodney Querino Ferreira da Costa<sup>1</sup>  
Luciana Maria Caetano<sup>2</sup>  
Solange Franci Raimundo Yaegashi<sup>3</sup>

**Resumo**

O adoecimento mental de professores é um problema reconhecido mundialmente. Este estudo empírico e quantitativo investigou a relação entre características pessoais (idade, gênero, estado civil, raça e ter filhos) e profissionais (tempo de carreira, modalidade e nível de ensino, tipo de escola, horas de trabalho semanais e nível salarial) e os níveis de ansiedade, depressão e estresse de professores da Educação Básica e do Ensino Superior. Participaram do estudo 497 docentes, que responderam remotamente a instrumentos de autorrelato (DASS-21, Questionário Sociodemográfico e Profissional), entre setembro e dezembro de 2023. Para a análise dos dados, foram utilizados testes de associação, testes de comparação e análises de regressão. Os principais resultados do estudo, a partir das comparações entre os grupos, demonstraram taxas mais elevadas de adoecimento psíquico entre mulheres, entre docentes mais jovens (em idade e tempo de carreira) e entre professores da Educação Infantil, resultado que também se repetiu entre os docentes que declararam maior carga de trabalho semanal e entre aqueles que recebiam os menores salários. O principal fator protetivo identificado foi a idade. Concluiu-se que é fundamental implementar cuidados diferenciados para esses grupos nas instituições de ensino, além de políticas públicas que enfrentem a exploração no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** saúde mental; docência; saúde do trabalhador; características da população.

---

<sup>1</sup>Doutor em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP). Membro do Grupo de Pesquisa em Psicologia do Desenvolvimento Moral (GPDM) do IPUSP. Professor do curso de Psicologia da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1149-5718>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4763043630453174>. E-mail: [rodney2112@gmail.com](mailto:rodney2112@gmail.com)

<sup>2</sup>Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP). Professora do Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade (PSA) e do Programa de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2068-7375>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5916527212836069>. E-mail: [lmcaetano@usp.br](mailto:lmcaetano@usp.br)

<sup>3</sup>Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Docente do Departamento de Teoria e Prática da Educação, do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPE) e do Programa de Pós-Graduação em Educação Inclusiva (PROFEI) da Universidade Estadual de Maringá (UEM). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7666-7253>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5273356754482937>. E-mail: [sfryaegashi@uem.br](mailto:sfryaegashi@uem.br)

**Abstract**

Mental illness among teachers is a problem recognized worldwide. This empirical and quantitative study investigated the relationship between personal characteristics (age, gender, marital status, race, and having children) and professional characteristics (career length, teaching modality and level, type of school, weekly working hours, and salary level) and levels of anxiety, depression, and stress among teachers in Basic Education and Higher Education. A total of 497 teachers participated in the study and responded remotely to self-report instruments (DASS-21 and a Sociodemographic and Professional Questionnaire) between September and December 2023. Data analysis included association tests, comparison tests, and regression analyses. The main results of the study, based on group comparisons, showed higher rates of psychological distress among women, younger teachers (both in age and length of career), and Early Childhood Education teachers. This pattern was also observed among teachers who reported a higher weekly workload and among those who received lower salaries. Age was identified as the main protective factor. It was concluded that it is essential to implement differentiated care for these groups within educational institutions, as well as public policies aimed at addressing exploitation in the workplace.

**Keywords:** mental health; teaching; worker health; population characteristics.

**Resumen**

El padecimiento mental de los docentes es un problema reconocido a nivel mundial. Este estudio empírico y cuantitativo investigó la relación entre características personales (edad, género, estado civil, raza y tener hijos) y características profesionales (tiempo de carrera, modalidad y nivel de enseñanza, tipo de institución, horas de trabajo semanales y nivel salarial) y los niveles de ansiedad, depresión y estrés de docentes de la Educación Básica y de la Educación Superior. Participaron en el estudio 497 docentes, quienes respondieron de forma remota a instrumentos de autorreporte (DASS-21 y un Cuestionario Sociodemográfico y Profesional) entre septiembre y diciembre de 2023. Para el análisis de los datos se utilizaron pruebas de asociación, pruebas de comparación y análisis de regresión. Los principales resultados del estudio, a partir de las comparaciones entre los grupos, mostraron tasas más elevadas de malestar psicológico entre las mujeres, los docentes más jóvenes (tanto en edad como en tiempo de carrera) y los profesores de Educación Infantil. Este resultado también se repitió entre los docentes que declararon una mayor carga de trabajo semanal y entre aquellos que percibían los salarios más bajos. La edad fue identificada como el principal factor protector. Se concluyó que es fundamental implementar cuidados diferenciados para estos grupos en las instituciones educativas, así como políticas públicas orientadas a enfrentar la explotación en el entorno laboral.

**Palabras clave:** salud mental; docencia; salud del trabajador; características de la población.

**Introdução**

A literatura científica aponta que a prática docente é uma ocupação que apresenta estressores característicos prejudiciais à saúde psíquica dos educadores (Caetano et al., 2022; Ribeiro et al., 2023; Silva et al., 2023; Simões & Cardoso, 2022). Isso se evidencia ao verificar-se que os transtornos mentais se tornaram a principal causa de afastamento do trabalho nessa profissão (Lima et al., 2023).

Apesar das diferenças na atuação profissional encontradas nos distintos níveis de ensino, há evidências de que o adoecimento docente é uma realidade vivenciada por professores tanto da Educação Básica (Simões & Cardoso, 2022; Silva et al., 2023; Tostes et al., 2018) quanto do Ensino Superior (Ferreira & Pezuk, 2021; Freitas et al., 2021; Teixeira et al., 2020), permeando igualmente profissionais que atuam no ensino público

e privado. Desse modo, investigar a saúde mental dos docentes na atualidade mostra-se importante e necessário.

Tendo isso em mente, em meio às manifestações de adoecimento decorrentes do estresse laboral, destacam-se, entre outros, os transtornos ansiosos e depressivos (Silva, 2015).

A investigação dessas psicopatologias mostra-se relevante na medida em que se verifica que, em pesquisas nas quais se investigaram os diagnósticos de afastamento médico dos docentes devido a doença mental, observou-se a prevalência de transtornos ansiosos e depressivos (Silva, 2015). Outros estudos verificaram que a taxa de transtornos ansiosos e depressivos nesse grupo é maior do que a média da população geral (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018).

Levando em consideração que a discussão sobre a saúde mental dos professores não é apenas uma questão individual, mas um imperativo social que impacta diretamente o futuro da educação no país, o objetivo geral do estudo foi investigar a relação entre características pessoais e os níveis de ansiedade, depressão e estresse de professores da Educação Básica e do Ensino Superior no Brasil. Especificamente, verificou-se se os níveis de ansiedade, de depressão e de estresse são dependentes de características sociodemográficas e profissionais (idade, gênero, estado civil, ganho pecuniário, tempo de exercício profissional, formação acadêmica, nível de ensino em que ministram aulas, entre outros). Considera-se que essa constitui uma importante lacuna nos estudos realizados (Caetano et al., 2022; Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018), ou seja, a necessidade de discutir e problematizar aspectos associados ao quadro atual em que se encontra a saúde mental dos educadores, bem como de identificar grupos e situações de maior risco de adoecimento, além de fatores profissionais e/ou pessoais que sejam protetivos.

## **Método**

Para alcançar os objetivos propostos, realizou-se uma pesquisa descritiva, inferencial e de corte transversal.

### *Participantes*

A amostra final foi composta por 497 participantes, com faixa etária entre 20 e 75 anos ( $M = 45,07$ ;  $DP = 10,20$ ). Como critério de inclusão, os participantes deveriam lecionar na Educação Básica (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio) e/ou no Ensino Superior no Brasil, há pelo menos seis meses. Como critério de exclusão, foram desconsiderados os participantes que estavam, à época da coleta, afastados de suas funções, independentemente do motivo. A definição do número de participantes foi realizada tendo como base o cálculo do tamanho amostral, obtido por meio do software G\*Power (versão 3.1.9.7), considerando os seguintes parâmetros: a) tamanho do efeito = 0,2; b) nível de significância ( $\alpha$ ) = 0,05; e c) poder do teste = 95%, indicaram que o n mínimo necessário de participantes era de 262.

Dessa forma, a amostra foi composta, em sua maioria, por mulheres (81,7%) e por participantes com filhos (70,0%). No que se refere à idade, a maioria dos participantes se encontrava no ciclo de vida referente à meia-idade (66,6%), seguida por jovens adultos (31,0%) e idosos (2,4%). No tocante à raça, a maioria declarou-se branca (74,8%), seguida por parda (16,9%), preta (5,2%), amarela (2,0%) e indígena (0,6%). A maioria também era casada ou encontrava-se em união estável (63,6%), seguida por divorciada (13,9%), solteira (20,9%) e viúva (1,6%).

Com relação ao perfil profissional, a maioria exercia a docência como sua principal atividade profissional (89,1%) e apresentava tempo médio de carreira de 16,11 anos ( $DP = 10,11$  anos). A esse respeito, tendo como base o modelo de ciclo de vida profissional docente proposto por Huberman (2000), verificou-se que a maioria (56,7%) se encontrava na fase denominada “diversificação e experimentação”, que corresponde ao período entre 7 e 25 anos de carreira. Além disso, a maioria dos professores ministrava aulas em instituições de ensino públicas (59,6%) e na modalidade presencial (93,2%), enquanto, para os demais, o trabalho ocorria de forma híbrida (presencial e/ou remoto). Apesar de haver educadores de todos os níveis de ensino, a maioria dos participantes lecionava na Educação Básica (80,5%), seguida pelo Ensino Superior (15,5%), ao passo que uma pequena proporção lecionava em ambos os níveis (4,0%). A Tabela 1 apresenta outras informações referentes ao perfil profissional da amostra.

**Tabela 1:** Caracterização sociodemográfica e profissional dos professores

	N	%
Maior titulação acadêmica		
Graduação	145	29,1
Especialização	229	46,1
Mestrado	82	16,5
Doutorado ou nível superior	41	8,2
Ciclo de vida profissional		
Entrada na carreira (1-3 anos)	61	12,3
Estabilização (4-6 anos)	43	8,6
Diversificação e experimentação (7-25 anos)	282	56,7
Serenidade e distanciamento afetivo (26-35 anos)	86	17,3
Preparação para a aposentadoria (acima de 35 anos)	25	5,0
Horas de trabalho semanal docente		
Até 20 horas	79	15,9
Entre 21 e 40 horas	272	54,7
Mais de 40 horas	146	29,4
Nível de ensino que leciona		
Infantil	98	19,7
Fundamental	142	28,6
Médio	51	10,3
Superior	77	15,5
Mais de um nível	129	26,0
Salário		
Até R\$ 3.240,00	110	22,1
R\$ 3241,00 a R\$ 6.600,00	252	50,7
R\$ 6.601,00 a R\$ 13.200,00	113	22,7
Mais de R\$ 13.200,00	22	4,4

Fonte: Dados da pesquisa.

### *Instrumentos*

Questionário Sociodemográfico e Profissional: O instrumento, desenvolvido pela equipe de pesquisa, investiga aspectos tanto pessoais quanto profissionais dos participantes. As informações coletadas são apresentadas na subseção “Caracterização da Amostra”.

Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS-21): Escala de autorrelato do tipo Likert de quatro pontos, utilizada para medir, separadamente, os níveis de ansiedade, de depressão e de estresse dos respondentes. Elaborada por Lovibond e Lovibond (2004) e traduzida e adaptada para o Brasil por Vignola e Tucci (2014), o instrumento é composto por 21 afirmativas, sendo que em cada uma é apresentado um sintoma de uma das síndromes citadas, para o qual o participante deve indicar o grau de incidência sentido nos últimos sete dias. Para avaliar a consistência interna do instrumento na amostra do presente estudo, foram calculados os coeficientes alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) e ômega de McDonald ( $\omega$ ). Os valores obtidos indicaram boa confiabilidade, com  $\alpha$  e  $\omega = 0,90$  para a subescala de ansiedade,  $\alpha$  e  $\omega = 0,89$  para a subescala de depressão e  $\alpha$  e  $\omega = 0,91$  para a subescala de estresse. Esses resultados sugerem que o instrumento apresenta boa consistência interna para a amostra estudada, garantindo sua adequação para medir o construto em questão.

### *Procedimento geral para a coleta das informações (dados)*

Foi elaborado um formulário no Google Forms contendo os instrumentos da pesquisa, e o link foi encaminhado, via e-mail e mídias sociais (como WhatsApp, Facebook e Instagram), aos contatos da equipe de pesquisa. Adicionalmente, os participantes foram incentivados a encaminhar o link para outras pessoas e, assim, sucessivamente, a fim de atingir um número maior de participantes e de regiões diferentes do Brasil. O link do formulário foi compartilhado durante os meses de outubro a dezembro de 2023. Dessa forma, a coleta de informações ocorreu totalmente de forma remota. Antes de terem acesso aos questionários, os participantes deveriam ler e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado na primeira página do formulário.

### *Procedimento geral para a análise das informações*

Especificamente quanto às subescalas de mensuração da ansiedade, da depressão e do estresse, os itens, conforme já apontado, apresentam quatro opções de resposta. Sendo assim, no próprio instrumento consta a informação de que os participantes deveriam assinalar a alternativa que melhor se relacionasse ao seu caso. As pontuações variam entre zero (“não se aplicou de maneira alguma”) e três pontos (“aplicou-se muito,

ou na maioria do tempo”). Após a soma dos escores, o valor obtido foi multiplicado por dois, conforme orientação do próprio instrumento. Em seguida, o participante foi alocado na categoria correspondente à sua pontuação. Os pontos e as classificações das subescalas de ansiedade, de depressão e de estresse seguem o critério apresentado no estudo original da DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 2004).

Encerrada a categorização, analisou-se a relação entre os sintomas psicopatológicos e os dados sociodemográficos e profissionais. As ferramentas estatísticas utilizadas são apresentadas juntamente com os resultados.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo que se encontra em conformidade com as diretrizes e as normas da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). O número do CAAE é 69457823.4.0000.5561.

## Resultados

### *Caracterização da amostra (níveis de ansiedade, de depressão e de estresse)*

No que se refere à saúde mental, com base nas pontuações de corte propostas por Lovibond e Lovibond (2004), adotadas na versão brasileira da DASS-21 (Vignola & Tucci, 2014), os dados apontaram que apenas 35,4% (n = 176) da amostra não apresentaram sintomatologia de ansiedade, de depressão e/ou de estresse. Dessa forma, identificou-se que 64,6% (n = 321) dos professores apresentaram nível leve, no mínimo, de sintomas em ao menos uma dessas síndromes psicopatológicas. Na Tabela 2, apresenta-se essa distribuição.

**Tabela 2:** Escores da DASS-21

Nível	Ansiedade	Depressão	Estresse
Mínimo/Normal	52,52% (n=261)	49,30% (n=245)	49,70% (n=247)
Leve	4,43% (n=22)	11,47% (n=57)	8,45% (n=42)
Moderado	11,87% (n=59)	16,90% (n=84)	16,50% (n=82)
Grave	7,44% (n=37)	11,47% (n=57)	15,90% (n=79)
Muito Grave	23,74% (n=118)	10,86% (n=54)	9,46% (n=47)

Fonte: Dados de nossa pesquisa.

Uma característica da amostra diz respeito à distribuição dos participantes em relação aos seus níveis de ansiedade. Os extremos (mínimo e muito grave) apresentaram as maiores proporções, resultado não verificado nos demais transtornos, apesar de o nível normal constituir a condição padrão para cerca de metade dos participantes em cada uma das dimensões estudadas.

Ainda no que se refere à saúde mental, no tocante ao histórico de cuidado, a maioria dos docentes já esteve em tratamento com psicólogo (61,4%). A esse respeito, uma parte ainda se encontrava em acompanhamento com esse profissional no momento da coleta de dados (28,6%), enquanto a maioria não se encontrava (71,4%). Quanto ao uso de medicação relacionada a problemas de saúde mental, a maioria já havia feito uso (51,1%); entretanto, no momento da coleta, apenas uma parcela menor utilizava medicação (26,6%).

#### *Relação entre saúde mental e características dos professores*

Na sequência, procedeu-se às análises de associação entre as variáveis sociodemográficas contínuas idade e tempo de profissão docente e as variáveis ansiedade, depressão e estresse. Inicialmente, foram realizadas correlações de Pearson entre os fatores e as variáveis do estudo. Os resultados indicaram que os fatores idade e tempo de profissão apresentaram correlações estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) e de direção negativa com as variáveis ansiedade ( $r = -0,17$  e  $-0,10$ ), depressão ( $r = -0,19$  e  $-0,16$ ) e estresse ( $r = -0,24$  e  $-0,14$ ), sendo o fator idade aquele que apresentou maior magnitude em comparação ao tempo de profissão. Ainda assim, o grau de magnitude dessas correlações foi classificado como fraco.

Na etapa seguinte, com o intuito de investigar se a idade e o tempo de profissão constituem fatores protetivos para a saúde mental de professores, foi conduzida uma série de análises de regressão múltipla, pelo método enter, tendo como variáveis dependentes, em cada modelo, uma dimensão (ansiedade, depressão e estresse). A Tabela 3 apresenta os resultados desses modelos, bem como a variância explicada para cada um deles.

**Tabela 3:** Modelos de regressão de fatores protetivos de saúde mental em professores

<b>Ansiidade</b>							
	$\beta$	Erro-Padrão	$\beta_{pad}$	$t$	$p$	IC	
						Lower	Upper
(Intercepto)	29,187	5,782		5,048	0,000	17,825	40,548
Idade	-0,143	0,061	-0,133	-2,341	0,020*	-0,263	-0,023
Tempo de profissão	0,031	0,060	0,028	0,516	0,606	-0,087	0,148
						R	0.513
						R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	0.212
<b>Depressão</b>							
	$\beta$	Erro-Padrão	$\beta_{pad}$	$t$	$p$	IC	
						Lower	Upper
(Intercepto)	36,124	5,023		7,191	0,000	26,252	45,995
Idade	-0,112	0,053	-0,106	-2,108	0,036*	-0,216	-0,008
Tempo de profissão	-0,007	0,052	-0,007	-0,142	0,887	-0,109	0,095
						R	0.650
						R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	0.383
<b>Estresse</b>							
	$\beta$	Erro-Padrão	$\beta_{pad}$	$t$	$p$	IC	
						Lower	Upper
(Intercepto)	40,026	5,581		7,172	0,000	29,060	50,993
Idade	-0,215	0,059	-0,195	-3,643	0,000*	-0,331	-0,099
Tempo de profissão	0,050	0,058	0,045	0,874	0,382	-0,063	0,164
						R	0.591
						R <sup>2</sup> <sub>adj</sub>	0.304

Nota:  $p$  = significância estatística; R = variância do modelo; R<sup>2</sup><sub>adj</sub> = variância do modelo ao quadrado ajustado;  $\beta$  = estimativa;  $\beta_{pad}$  = estimativa padronizada; IC = intervalo de confiança a 95%; \* = condições estatisticamente significativas.

Fonte: Dados da pesquisa.

**Tabela 4:** Comparação de gênero para as dimensões da saúde mental

Variável	Grupo	N	M	DP	$t$	$p$	$d$
Ansiidade	Feminino	406	11,19	10,86	2,497	0,013*	0,291
	Masculino	90	8,02	11,12			
Depressão	Feminino	406	12,35	10,69	0,81	0,418	0,094
	Masculino	90	11,33	11,09			
Estresse	Feminino	406	17,18	11,19	2,161	0,031*	0,252
	Masculino	90	14,36	11,36			

Nota: N = número de observações; M = Média; DP = desvio-padrão;  $d$  = tamanho de efeito  $d$  de Cohen; \* = condições estatisticamente significativas.

Fonte: Dados da pesquisa.

Os resultados do teste *t*, apresentados na Tabela 4, mostraram que as dimensões ansiedade e estresse apresentaram diferenças de média estatisticamente significativas entre os gêneros masculino e feminino, embora com tamanho de efeito pequeno. Nessas condições, as mulheres apresentaram pontuações mais elevadas em ambas as dimensões, sugerindo maior adoecimento mental. Tal resultado não foi observado para a depressão.

Na sequência, procedeu-se à comparação de médias para o fator ter a docência como principal atividade profissional. Os resultados dessa análise são apresentados na Tabela 5.

**Tabela 5:** Comparação de médias do fator *Trabalho docente ser a principal atividade*

Variável	Grupo	N	M	DP	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Ansiedade	Sim	443	10,876	11,054	1,494	0,136	0,215
	Não	54	8,519	10,013			
Depressão	Sim	443	12,591	10,922	2,545	0,011*	0,367
	Não	54	8,667	8,635			
	Sim	443	17,025	11,414			
Estresse	Sim	443	17,025	11,414	2,030	0,043*	0,293
	Não	54	13,741	9,469			

Nota: N = número de observações; M = Média; DP = desvio-padrão; d = tamanho de efeito *d* de Cohen; \* = condições estatisticamente significativas.

Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 5, as dimensões depressão e estresse apresentaram diferenças estatisticamente significativas, com tamanho de efeito pequeno (valores de *d* = 0,367 e 0,293, respectivamente).

Por fim, para o fator modalidade de ensino, os docentes foram divididos em dois grupos: um composto por aqueles que ministravam aulas exclusivamente na modalidade presencial e outro formado por docentes que lecionavam na modalidade remota ou híbrida (presencial e/ou remota). Na comparação entre essas duas categorias, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) nas pontuações de ansiedade, depressão e estresse. O mesmo ocorreu para a variável ter filhos.

Dando prosseguimento, para as demais variáveis que apresentaram três ou mais grupos, foi conduzida uma série de análises de variância multivariadas (MANOVA), de forma separada para cada variável. Nesse sentido, serão reportados apenas os fatores cujos resultados foram estatisticamente significativos na MANOVA e no teste post hoc de Tukey.

Assim, as variáveis estado civil e tipo de escola em que leciona não apresentaram diferenças de médias estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ). A variável ciclo de vida apresentou diferenças estatisticamente significativas nas médias para todas as dimensões, a saber: ansiedade ( $F(2, 494) = 3,154, p = 0,044, \eta^2 \text{ parcial} = 0,022$ ), depressão ( $F(2, 494) = 4,968, p = 0,010, \eta^2 \text{ parcial} = 0,032$ ) e estresse ( $F(2, 494) = 9,021, p < 0,001, \eta^2 \text{ parcial} = 0,012$ ). Apenas a variável salário apresentou abrangência semelhante, com diferenças estatisticamente significativas para ansiedade ( $F(3, 493) = 3,144, p = 0,025, \eta^2 \text{ parcial} = 0,010$ ), depressão ( $F(3, 493) = 6,049, p < 0,001, \eta^2 \text{ parcial} = 0,058$ ) e estresse ( $F(3, 493) = 3,439, p = 0,017, \eta^2 \text{ parcial} = 0,031$ ).

Prosseguindo, outras variáveis que apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre as médias foram: ciclo de vida profissional, em relação à depressão ( $F(4, 492) = 3,270, p = 0,012, \eta^2 \text{ parcial} = 0,024$ ). A variável horas de trabalho semanal diferenciou-se para a ansiedade ( $F(2, 494) = 5,153, p = 0,006, \eta^2 \text{ parcial} = 0,001$ ) e para o estresse ( $F(2, 494) = 5,777, p = 0,003, \eta^2 \text{ parcial} = 0,025$ ).

Da mesma forma, para a variável nível de ensino em que leciona, houve diferenças de média estatisticamente significativas para ansiedade ( $F(4, 492) = 3,740, p = 0,005, \eta^2 \text{ parcial} = 0,005$ ) e estresse ( $F(4, 492) = 3,963, p = 0,004, \eta^2 \text{ parcial} = 0,012$ ).

Por fim, o fator maior titulação acadêmica também apresentou diferenças estatisticamente significativas nas médias de ansiedade ( $F(3, 493) = 3,543, p = 0,015, \eta^2 \text{ parcial} = 0,021$ ) e estresse ( $F(3, 493) = 3,379, p < 0,001, \eta^2 \text{ parcial} = 0,041$ ).

Para uma análise mais detalhada das diferenças de médias entre os grupos, foi realizado o teste post hoc de Tukey para cada resultado estatisticamente significativo. Os dados sugerem que, ao analisar o ciclo de vida em que se encontram os professores da amostra, o grupo formado pelos jovens adultos apresenta maior vulnerabilidade ao adoecimento psíquico, visto apresentar pontuações mais elevadas em ansiedade ( $M_{\text{diff}} = 2,574; t = 2,417; p = 0,042$ ), depressão ( $M_{\text{diff}} = 3,142; t = 3,016; p = 0,008$ ) e estresse ( $M_{\text{diff}} = 4,344; t = 4,020; p = 0,001$ ), quando comparado aos professores que se encontram na faixa de meia-idade.

No tocante às características profissionais, diversos fatores impactaram a saúde mental dos participantes. O salário influenciou todas as três dimensões investigadas. Aqueles que recebiam os menores salários (até R\$ 3.240) apresentaram pontuações mais elevadas em ansiedade ( $M_{\text{diff}} = 3,936; t = 2,698; p = 0,036$ ), depressão ( $M_{\text{diff}} = 5,733; t$

= 4,038;  $p = 0,001$ ) e estresse ( $M_{diff} = 4,211$ ;  $t = 2,814$ ;  $p = 0,026$ ), quando comparados aos docentes com rendimento entre R\$ 6.601 e R\$ 13.200. Este último grupo também apresentou níveis menores de estresse ( $M_{diff} = 3,668$ ;  $t = 2,899$ ;  $p = 0,02$ ), quando comparado àqueles que recebiam entre R\$ 3.241 e R\$ 6.600.

Os docentes que trabalhavam menos de 20 horas semanais mostraram-se menos ansiosos ( $M_{diff} = -4,784$ ;  $t = -3,210$ ;  $p = 0,004$ ) e estressados ( $M_{diff} = -5,237$ ;  $t = -3,362$ ;  $p = 0,002$ ) do que aqueles cuja prática docente excedia 40 horas semanais.

Resultado semelhante foi observado entre os docentes que lecionavam na Educação Infantil, quando comparados aos professores de níveis mais avançados — no caso, o Ensino Médio ( $M_{diff} = 5,291$ ;  $t = 2,827$ ;  $p = 0,039$  para ansiedade e  $M_{diff} = 5,458$ ;  $t = 2,841$ ;  $p = 0,038$  para estresse, respectivamente) e o Ensino Superior ( $M_{diff} = 4,584$ ;  $t = 2,777$ ;  $p = 0,045$  para ansiedade e  $M_{diff} = 5,167$ ;  $t = 3,050$ ;  $p = 0,02$  para estresse, respectivamente).

O ciclo de vida profissional também interferiu nos resultados. Educadores em início de carreira (fases de entrada e estabilização) apresentaram níveis mais elevados de sintomas depressivos do que aqueles que se encontravam na fase de serenidade ( $M_{diff} = 5,103$ ;  $t = 2,859$ ;  $p = 0,036$  e  $M_{diff} = 6,000$ ;  $t = 3,013$ ;  $p = 0,023$ , respectivamente).

Por fim, observou-se que professores especialistas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade do que professores doutores ( $M_{diff} = 5,054$ ;  $t = 2,740$ ;  $p = 0,032$ ).

### Discussão

Nossa amostra apresentou alta incidência de sintomas psicopatológicos (no caso, ansiedade, depressão e estresse), resultado esperado, conforme aponta a literatura (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018; Ribeiro et al., 2023). Essa realidade mostrou-se ainda mais grave do que a média da população brasileira (OMS, 2017). Em consonância com esses achados, observou-se que, no grupo composto por participantes para os quais a docência constituía a principal atividade profissional, os níveis de depressão e de estresse foram maiores do que entre aqueles que tinham a docência como atividade secundária.

É certo que houve piora na saúde mental dos educadores após a pandemia da COVID-19 (Santiago et al., 2023). No entanto, o cenário já se mostrava preocupante, na medida em que transtornos mentais e do comportamento já eram considerados a principal

causa de afastamento do trabalho docente antes do evento pandêmico (Giammei & Pollo, 2019). Outro dado preocupante diz respeito ao fato de a maioria dos participantes ter relatado, em algum momento, ter sido submetida a tratamento psicológico e/ou psiquiátrico. Embora essa proporção diminua quando se analisam apenas os que estão, atualmente, em acompanhamento, essa parcela permanece, mais uma vez, maior do que a média nacional (Instituto Cactus & Atlas Intel, 2023).

É amplamente sabido e reconhecido na literatura que o exercício da docência pode ser estressante, especialmente em contextos de infraestrutura precária, os quais exigem adaptações constantes que impactam a saúde dos professores (Moreira & Rodrigues, 2018; Silva, 2015; Simões & Cardoso, 2022). Adicionalmente, os educadores enfrentam riscos inerentes à profissão, mesmo em escolas com melhor infraestrutura, pois a docência envolve uma extensa carga de trabalho extraclasse, incluindo planejamento, preparação de materiais, participação em reuniões, formação continuada e correção de atividades, muitas vezes sem uma compensação salarial proporcional (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018; Simões & Cardoso, 2022).

No caso dos professores universitários, as exigências relacionadas à pesquisa, à extensão, à gestão e à alta produtividade intelectual constituem um desafio extra, especialmente no tocante à conciliação entre tempo e trabalho (Teixeira et al., 2020).

Resumidamente, a prática docente é caracterizada por excesso de trabalho, pouco tempo para dar conta de todas as demandas e, além disso, pela existência, em muitos casos, de precarização física e material no ambiente de trabalho (Moreira & Rodrigues, 2018; Simões & Cardoso, 2022; Tostes, 2018). Além disso, tais condições influenciam negativamente o rendimento dos estudantes, ampliam os problemas existentes e geram, nos educadores, sentimento de frustração, desmotivação e perda de sentido em relação à sua prática profissional (Silva et al., 2023; Simões & Cardoso, 2022). Tais elementos abalam o bem-estar subjetivo do professor e, portanto, aumentam a probabilidade de adoecimento desse profissional (Kim & Lim, 2016).

Além dos fatores estruturais e das características próprias do exercício da profissão, o contato contínuo com alunos em diferentes estágios de desenvolvimento exige a gestão de múltiplas demandas e a mediação de conflitos, o que amplia o desgaste emocional (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018; Simões & Cardoso, 2022). O esgotamento laboral crônico é uma realidade no campo da Educação, uma vez que a

demanda relacional, expressa pelo contato direto com alunos, responsáveis, gestão escolar e colegas, pode intensificar o adoecimento mental (Moreira & Rodrigues, 2018; Silva, 2015; Simões & Cardoso, 2022). Esse quadro compromete as interações, reduzindo o acesso aos recursos internos do docente necessários para enfrentar os desafios cotidianos (Moreira & Rodrigues, 2018; Silva, 2015; Simões & Cardoso, 2022).

No tocante às características pessoais e profissionais, apurou-se que algumas estavam associadas à qualidade da saúde mental da amostra. O tempo configurou-se como uma variável importante para a identificação de grupos mais vulneráveis ao adoecimento psíquico. Com relação à idade dos participantes, verificou-se que, quanto mais jovens, maiores foram os níveis de ansiedade, de depressão e de estresse. Com o passar dos anos, essas taxas diminuíram.

Um padrão semelhante foi observado quando os professores foram divididos por ciclo de vida. Os jovens adultos apresentaram maior adoecimento do que os docentes de meia-idade. A diferença de pontuação em relação aos docentes da terceira idade foi ainda maior; contudo, a quantidade reduzida de participantes nesse grupo pode ter influenciado para que tal diferença não atingisse significância estatística.

Não por acaso, constatou-se que o aumento da idade foi um fator preditivo de menor incidência de sintomas das três psicopatologias investigadas. Esses resultados são semelhantes aos encontrados em outra pesquisa com educadores (Caetano et al., 2022). Além disso, dialogam com a literatura científica, que identifica esse padrão também na população geral (APA, 2023). Dessa forma, julga-se não se tratar de uma característica distinta da docência, mas possivelmente de um fenômeno mais amplo, relacionado à sociedade contemporânea.

Algumas justificativas podem contribuir para o entendimento desses achados. A experiência profissional e de vida parece auxiliar na resiliência e na interpretação menos estressante dos eventos ao longo da carreira docente (Lundman et al., 2007). Com o tempo, os desafios recorrentes tendem a perder impacto devido à adaptação e ao desenvolvimento de estratégias mais eficazes de enfrentamento. Estudos identificaram evidências de que professores com mais tempo de carreira apresentaram menor esgotamento quando comparados aos mais novos (Simões & Cardoso, 2022).

Ao analisar os participantes segundo o ciclo de vida profissional docente (Huberman, 2000), identificou-se que educadores em fases iniciais da carreira (entrada e

estabilização) apresentaram índices mais elevados de depressão e estresse quando comparados àqueles situados na fase de serenidade. A fase de entrada (correspondente aos primeiros três anos de carreira) caracteriza-se pelo “choque de realidade”, enquanto a estabilização (os três anos subsequentes) marca a consolidação da identidade profissional. Ambas configuram-se como períodos de elevada exigência e maior vulnerabilidade emocional. Já a fase de serenidade (entre 26 e 35 anos de carreira) associa-se a níveis mais elevados de autoconfiança, menor sensibilidade às críticas e maior domínio de estratégias pedagógicas, favorecendo, assim, a saúde mental dos docentes.

Outro dado importante a ser considerado na discussão dos resultados referentes à idade e ao ciclo profissional é o fato de as gerações mais recentes estarem, cada vez mais, psicologicamente adoecidas. Esse é um fenômeno percebido por pensadores contemporâneos (Haidt, 2024; Han, 2015), os quais afirmam que as novas gerações acabam sendo mais impactadas pelas tecnologias recentes e pelos novos modos de trabalho; suas subjetividades vão sendo moldadas a partir de novos paradigmas, os quais terão impactos tanto em seus corpos quanto em suas mentes.

Como exemplo, podem ser citados: a sensação crônica e generalizada de cansaço, em virtude de uma busca constante por metas e desempenho (Han, 2015); a flexibilidade como qualidade ideal de um profissional, o que, conseqüentemente, o conduz a ser desapegado e incapaz de criar vínculos de longo prazo com seu trabalho e com outros campos significativos de sua vida (Sennett, 2009); a efemeridade das relações sociais e afetivas contemporâneas, fragilizando a rede de suporte do sujeito (Bauman, 2007); a constante comparação com outras pessoas, por meio de “recortes de vida” compartilhados nas redes sociais, o que gera, muitas vezes, baixa autoestima, sensação de fracasso e sofrimento psíquico; e, por fim, a impossibilidade de “desligamento” do mundo, na medida em que as tecnologias da informação mantêm os indivíduos conectados 24 horas por dia, fazendo com que estejam acessíveis a qualquer momento (Haidt, 2024).

No caso dos professores, tais fatores também se configuram como contextos favoráveis ao desenvolvimento de transtornos ansiosos e depressivos (Silva, 2015).

Prosseguindo com os aspectos temporais, a carga horária de trabalho também influenciou os quadros de adoecimento. Educadores que trabalhavam mais de 40 horas semanais apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e estresse do que aqueles que

ministravam até 20 horas-aula semanais. Esses dados corroboram achados que demonstram o impacto negativo que a carga horária excessiva tem na saúde mental docente (Ribeiro et al., 2023).

Quanto mais horas trabalhadas, menos tempo disponível para descanso e lazer, elementos necessários para “recarregar as energias” e retirar o organismo de um estado de tensão. A consequência disso é um corpo mais sensível ao estresse e mais propenso a falhas no funcionamento mental, tais como memória, atenção, qualidade do sono, controle dos impulsos, irritabilidade e outras dimensões afetivas — como a ansiedade, que pode se desregular, culminando em quadros patológicos (Ferreira-Costa & Pedro-Silva, 2018; Simões & Cardoso, 2022).

A carga excessiva evidencia a precarização da carreira docente e a necessidade de busca por um salário digno. No tocante aos ganhos pecuniários, os educadores pertencentes às faixas salariais com menor poder aquisitivo mostraram-se mais adoecidos, apresentando níveis mais elevados nas três psicopatologias investigadas quando comparados aos mais abastados, sendo que a associação entre renda e saúde mental já havia sido observada em outros estudos (Caetano et al., 2022; Simplício & Andrade, 2011).

Salários mais elevados garantem o acesso a maiores opções de lazer e de qualificação profissional, além de assegurarem o acesso a melhores serviços de saúde, uma vez que o acompanhamento medicamentoso e psicoterápico continuam sendo serviços onerosos para a maior parte dos brasileiros, e o setor público ainda não consegue suprir toda a demanda necessária (Instituto Cactus & Atlas Intel, 2023).

Além disso, o salário relaciona-se à valorização profissional, e professores que se sentem mais valorizados apresentam menor adoecimento psíquico (Silva et al., 2023; Simões & Cardoso, 2022).

Dando continuidade às características profissionais da amostra, o nível de titulação influenciou os níveis de ansiedade entre os grupos extremos desse fator. Professores com apenas graduação apresentaram maior ansiedade do que doutores, não havendo, contudo, diferença estatisticamente significativa em relação a especialistas e mestres, o que sugere que o aumento da escolaridade, por si só, não garante menores níveis de ansiedade. Todavia, não há dados suficientes para explicar plenamente esse resultado, além da hipótese de que os doutores possam contar com maior experiência,

maior repertório profissional, salários mais elevados e, possivelmente, melhores condições de atuação em comparação com docentes da Educação Básica.

Verificou-se também que os professores da Educação Infantil relataram maiores níveis de ansiedade e estresse quando comparados aos colegas docentes de níveis de ensino mais avançados (Ensino Médio e Ensino Superior). É inegável que os alunos do Ensino Médio e do Ensino Superior possuem maior autonomia, ao passo que as crianças da Educação Infantil são mais dependentes, demandando atenção constante, inclusive para atividades da vida diária. Há estudos que abordam o desgaste mental sofrido especialmente pelas mães em decorrência do cuidado de seus filhos nos anos iniciais de vida (Duarte et al., 2023; Gama et al., 2021). Considera-se que, com a ida cada vez mais precoce das crianças para instituições educacionais, esse papel de cuidado passa a ser parcialmente compartilhado com esses profissionais. Associado a isso, nesse nível de ensino é mais frequente o contato com pais e responsáveis, o que, muitas vezes, pode gerar atritos e estresse (Oliveira & Marinho-Araújo, 2010).

Adicionalmente, é possível que a desvalorização social da carreira esteja imbricada nesses resultados, uma vez que os profissionais da Educação Infantil possuem os piores salários dentre aqueles com curso superior (Mariano, 2023), enquanto os professores universitários gozam de maior status social – o que pode gerar mais respeito em seus locais de trabalho – e apresentam níveis salariais mais elevados, além de acesso a outras fontes de renda. No entanto, outro dado que pode ter influenciado tal resultado refere-se ao fato de o grupo de professores da Educação Infantil ser formado quase exclusivamente por mulheres (98%).

O gênero é uma das características pessoais em relação às quais se constatou diferença na saúde mental. Nesse sentido, as mulheres apresentaram maior incidência de sintomas de ansiedade e de estresse do que os homens. Os dados foram semelhantes aos encontrados por Caetano et al. (2022) em pesquisa realizada com docentes de todos os níveis de ensino. Na literatura, verifica-se uma tendência de as mulheres apresentarem maiores níveis de adoecimento psíquico, tanto entre aquelas que seguem a carreira docente (Ribeiro et al., 2023; Tostes, 2018) quanto em populações diversas (APA, 2023; Barros et al., 2020; Moreira et al., 2020).

Apesar de haver estudos que atribuem essa maior ocorrência a fatores biológicos e hormonais, não se pode desconsiderar que o contexto social brasileiro submete as

mulheres a estressores específicos em decorrência de seu sexo, além da sobrecarga associada à tripla jornada, assumida por muitas mulheres como profissionais, donas de casa e mães, na medida em que os afazeres domésticos continuam sendo, em sua maior parte, de sua responsabilidade (Midgette, 2020).

Em suma, os dados sugerem que a amostra é composta por uma quantidade expressiva de docentes que apresentam características de adoecimento psíquico. Além disso, o quadro sintomático mostrou-se influenciado por aspectos pessoais e profissionais dos participantes, possibilitando, assim, a identificação de grupos mais vulneráveis.

### **Conclusões e Limitações**

Os dados apontam que algumas características pessoais e profissionais estão associadas a maiores níveis de adoecimento psíquico. Nesse sentido, as mulheres, os professores mais novos (tanto em idade quanto em tempo de carreira), os que lecionavam na Educação Infantil, os que trabalhavam mais de 40 horas semanais e os que recebiam os menores salários compuseram os grupos mais mentalmente vulneráveis da pesquisa. Esses resultados reforçam o entendimento de que a exploração do trabalho possui impacto negativo na saúde mental das pessoas. Isso se evidencia quando se observa que os docentes com menores salários apresentaram maior incidência nas três síndromes investigadas, enquanto aqueles com maior carga de trabalho semanal apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e estresse.

Adicionalmente, observa-se a necessidade de as instituições de ensino oferecerem um cuidado diferenciado a alguns grupos, como, por exemplo, os professores mais jovens. Há, portanto, a necessidade, já amplamente discutida por pesquisadores e órgãos de classe, de políticas públicas de valorização docente, pois esse fator se associa diretamente à saúde mental do trabalhador. Para além dos cuidados preventivos, não se pode desconsiderar o quadro atual de educadores psicologicamente adoecidos. Há urgência para que esses profissionais tenham acesso a diagnóstico, tratamento e acompanhamento em saúde mental. Políticas públicas podem demandar que as instituições de ensino subsidiem o acesso de seus funcionários à psicoterapia e, quando necessário, ao acompanhamento psiquiátrico, bem como que os municípios e estados ampliem o número desses profissionais na rede pública.

Apesar da pertinência dos achados da pesquisa, é importante pontuar as limitações que se considera existirem no estudo. Os resultados podem não ser generalizáveis para toda a realidade brasileira. Tal cautela justifica-se pelo fato de que, apesar de haver participantes de vários estados, a maioria (cerca de 80%) era composta por docentes paulistas, o que sustenta a necessidade de novos estudos em outras regiões do Brasil, a fim de verificar se os achados são corroborados.

Além disso, a maioria dos respondentes declarou-se branca, em proporção que impediu a análise adequada desse aspecto (raça/cor). Houve também maior proporção de respondentes mulheres em relação aos homens. O fato de a coleta de informações ter sido realizada remotamente pode ter limitado o acesso de educadores que não dispõem de aparelhos com conexão à internet.

Quanto às porcentagens encontradas nos níveis de ansiedade, de depressão e de estresse da amostra, estas devem ser interpretadas com ressalvas, visto que a validação brasileira da DASS-21 manteve os pontos de corte do estudo original (Lovibond & Lovibond, 2004). Nesse sentido, talvez seja benéfica, para estudos posteriores, a utilização de amostras representativas da população brasileira, bem como a reavaliação dos pontos classificatórios do instrumento.

Por fim, ainda relacionado ao mundo digital, considera-se importante a realização de pesquisas que investiguem o impacto psicológico do ensino a distância. Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na saúde mental de professores que ministravam aulas na modalidade remota e na presencial, os primeiros corresponderam a uma parcela pequena dos participantes. Assim, tendo em vista as discussões no que se refere às condições de trabalho nessa modalidade — incluindo denúncias de precarização — fazem-se necessárias investigações mais aprofundadas, pois há grandes chances de novos estressores passarem a integrar a prática docente, sem que as antigas problemáticas tenham sido resolvidas.

## Referências

- American Psychiatric Association (APA). (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5ª Ed). Artmed.
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero D.,... Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono

- na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia & Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Bauman, Z. (2007). *Tempos líquidos*. Jorge Zahar.
- Caetano, L. M., Souza, J. M., Costa, R. Q. F., Silva, D., & Dell'Agli, B. A. V. (2022). A saúde mental dos professores: a espiritualidade como estratégia protetiva em tempos de pandemia. *Saúde e Pesquisa*, 15(2), e-10334. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n2.e10334>
- Duarte, M. L. C., Silva, D. G., Mattos, L. G., Bombardi, I. P., Almeida, T., Garcia, Y. E., & Verginio, B. G. (2023). Saúde mental de enfermeiras, mulheres e mães no período da pandemia de COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 44, e20220006. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220006.pt>
- Ferreira, E. C., & Pezuk, J. A. (2021). Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 26(2), 483-482. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772021000200008>
- Ferreira-Costa, R. Q., & Pedro-Silva, N. (2018). Ansiedade e depressão: o mundo da prática docente e o adoecimento psíquico. *Estudos de Psicologia*, 23(4). <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180034>
- Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., Souza, G. R., Pereira, E. J., & Lessa, A. C. (2021). Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(4), 283-292. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>
- Gama, G. L., Silva, B. M., Silva, M. B., Ferreira, R. V. B., Tavares, J. S., & Melo, A. (2021). Saúde mental e sobrecarga das mães de crianças com síndrome congênita do Zika durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21(2), 491-500. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S200009>
- Giammei, B., & Pollo, L. (2019). Por que nossos professores estão adoecendo? Recuperado em 05 de julho, 2020, de <https://estudio.r7.com/por-que-nossos-professores-estao-adoecendo-15102019>
- Haidt, J. (2024). *A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Companhia das Letras.
- Han, B-C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Editora Vozes, 2015.
- Huberman, M. (2000). O ciclo de vida profissional de professores. In A. Nóvoa. (Org), *Vida de professores* (pp. p.31-61). Porto Editora.
- Instituto Cactus, & Atlas Intel (2023). *Panorama da saúde mental: ferramenta dinâmica de pesquisa e monitoramento contínuo da saúde mental dos brasileiros - 1º semestre 2023*. Instituto Cactus.
- Kim, S. Y., & Lim, Y. J. (2016). Virtues and well-being of korean special education teachers. *International Journal of Special Education*, 31(1), 114-118.
- Lima, C. F., Reimberg, C. O., Silva, J. P., & Lorenzi, R. L. (2023). *Seminários: trabalho e saúde dos professores: precarização adoecimento e caminhos a mudança*. Fundacentro.
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P. F. (2004). *Manual for the depression anxiety stress scales* (4ª Ed). Psychology Foundation.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustavson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the swedish version of the resilience scale. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 21(2), 229-237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>

- Mariano, F. (2023). Desvalorizados: ranking mostra que professores são profissionais mais mal pagos do Brasil. *Invest Smart*. Recuperado de <https://investsmart.com.br/professores/>
- Midgette, A. J. (2020). Chinese and South Korean Families' Conceptualizations of a Fair Household Labor Distribution. *Journal of Marriage & Family*, 82(4), 1358-1377. <https://doi.org/10.1111/jomf.12673>
- Moreira, D. Z., & Rodrigues, M. B. (2018). Saúde mental e trabalho docente. *Estudos de Psicologia*, 23(3), 236-247. doi: 10.22491/1678- 4669.20180023
- Moreira, W. C., Sousa, A. R., & Nóbrega, M. P. S. S. (2020). Adoecimento mental na população geral e em profissionais de saúde durante a COVID-19: scoping review. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, e20200215. doi:10.1590/1980-265X-TCE-2020-0215
- Oliveira, C. B. E., & Marinho-Araújo, C. M. (2010). A relação família-escola: intersecções e desafios. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(1), 99-108. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100012>
- Organização Mundial de Saúde (OMS). (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization.
- Ribeiro, V. B., Teixeira, R. P., Silva, A. S. F., Hahns-Júnior, H. C., Cardoso, B. O., Santos, N. B., ... Kogure, G. S. (2023). Estado emocional de professores da educação básica. *Revista de Psicopedagogia*, 40(121), 28-37. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20230003>
- Santiago, I. S. D., Santos, E. P., Silva, J. A., Cavalcante, Y. S., Gonçalves Júnior, J., Souza Costa, A. R., Cândido, E. L. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1747. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031747>
- Silva, E. P. (2015). Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas. *Psicologia: Teoria e Prática*, 17(1), 61-71.
- Silva, J. C., Leal, L. T. A., Schmidt, S., Fuhr, M. S., & Saraiva, D. S. (2023). Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. *Psicologia Escolar e Educacional*, 27, e242262. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>
- Simplicio, S. D. & Andrade, M. S. (2011). Compreendendo a questão da saúde dos professores da rede pública municipal de São Paulo. *Psico*, 42(2), 159-167.
- Simões, E. C., & Cardoso, M. R. A. (2022). Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(03), 1039-1048. <https://doi.org/10.1590/1413-8123202273.28912020>
- Souza, J. M., Dell'Agli, B. A. V., Costa, R. Q. F., & Caetano, L. M. (2021). Docência na pandemia: saúde mental e percepção sobre o trabalho on-line. *Teoria e Prática da Educação*, 24(2), 142-159. <https://doi.org/10.4025/tpe.v24i2.59047>
- Teixeira, T. S. C., Marqueze, E. C., & Moreno, C. R. C. (2020). Produtivismo acadêmico: quando a demanda supera o tempo de trabalho. *Revista de Saúde Pública*, 54, 1-11, <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002288>
- Tostes, M. V., Albuquerque, G. S. C., Silva, M. J. S., & Petterle, R. R. (2018). Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, 42(116), 87-99. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>

Vignola, R. C. B. & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorder*, 155, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>

Recebido: 16/07/2025

Aceito: 22/12/2025

Publicado: 22/04/2026

NOTA:

Os autores foram responsáveis pela concepção do artigo, pela análise e interpretação dos dados, pela redação e revisão crítica do conteúdo do manuscrito e, ainda, pela aprovação da versão final publicada.