www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/n8zfhx30

Riscos ocupacionais e saúde mental de professores: uma revisão integrativa da literatura

Occupational hazards and teachers' mental health: an integrative literature review

Alexia Biatriz Arruda Melo da Silva[1]
Charliny Barros de Carvalho[1]
Susana Maria Melo Silva[2]

RESUMO

O trabalho docente é complexo e multifacetado, envolvendo demandas que ultrapassam o ensino e podem favorecer riscos ocupacionais e agravos à saúde mental. O presente estudo busca analisar as evidências científicas acerca dos riscos ocupacionais e de suas repercussões sobre a saúde mental de professores, caracterizando-se os estudos, descrevendo suas repercussões físicas e psicológicas, verificando diferenças segundo sexo ou gênero e analisando as estratégias de enfrentamento, prevenção e intervenção. Metodologicamente, trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca na base Scopus, recorte de 2021 a 2026, em português e espanhol, que resultou em 36 artigos. Foram incluídos artigos originais em texto completo sobre os docentes da educação básica e/ou ensino superior, com dados relativos a riscos ocupacionais ou agravos à saúde. Predominaram estudos quantitativos, observacionais e transversais. A análise temática organizou os achados em fatores de risco, repercussões mentais e físicas, diferenças sociodemográficas e estratégias de proteção. Os principais fatores de risco foram sobrecarga de trabalho, conflito e ambiguidade de papéis, baixa autonomia, insuficiência de apoio social, tecnoestresse, conflito trabalho-família, violência escolar e a precarização da carreira. As repercussões incluíram burnout, Transtornos Mentais Comuns, ansiedade, depressão, insônia, sofrimento psíquico, dores musculoesqueléticas e fadiga vocal. Observaram-se diferenças de gênero, com uma maior vulnerabilidade feminina diante da dupla jornada, e variações de acordo com a etapa de ensino, com destaque para o produtivismo acadêmico no ensino superior e na pós-graduação. As estratégias protetivas combinaram recursos individuais, práticas integrativas coletivas e medidas institucionais e ergonômicas, embora os recursos individuais sejam insuficientes sem mudanças estruturais. Dessa forma, o adoecimento docente é multideterminado e articula demandas organizacionais, relações interpessoais e recursos individuais. A promoção da saúde mental necessita de políticas institucionais permanentes, redução da sobrecarga, apoio social, adequação ergonômica e espaços de escuta. Por fim, os estudos longitudinais e as buscas em múltiplas bases são recomendados.

Palavras-chave: Docência. Burnout. Sofrimento psíquico. Adoecimento docente.

1 Graduanda no curso de Bacharel em Psicologia pela Universidade da Amazônia – UNAMA.

2 Docente universitária da Universidade da Amazônia – UNAMA, Rio Branco, Acre, Brasil. Doutora em Biodiversidade e Biotecnologia (UFAC); Mestra em Produção Vegetal (UFAC); Graduada em Ciências Biológicas (UFAC).

ABSTRACT

Teaching work is complex and multifaceted, involving demands that go beyond teaching and may favor occupational risks and mental health problems. This study aims to analyze scientific evidence on occupational risks and their repercussions on teachers' mental health, characterizing the studies, describing their physical and psychological repercussions, verifying differences according to sex or gender, and analyzing coping, prevention, and intervention strategies. Methodologically, this is an integrative literature review, with a search in the Scopus database, from 2021 to 2026, in Portuguese and Spanish, which yielded 36 articles. Original full-text articles on basic education and/or higher education teachers were included, with data related to occupational risks or health problems. Quantitative, observational, and cross-sectional studies predominated. Thematic analysis organized the findings into risk factors, mental and physical repercussions, sociodemographic differences, and protective strategies. The main risk factors were work overload, role conflict and ambiguity, low autonomy, insufficient social support, technostress, work–family conflict, school violence, and career precariousness. The repercussions included burnout, Common Mental Disorders, anxiety, depression, insomnia, psychological distress, musculoskeletal pain, and vocal fatigue. Gender differences were observed, with greater female vulnerability due to the double workday, and variations according to educational level, with emphasis on academic productivism in higher education and postgraduate studies. Protective strategies combined individual resources, collective integrative practices, and institutional and ergonomic measures, although individual resources are insufficient without structural changes. Thus, teacher illness is multidetermined and articulates organizational demands, interpersonal relationships, and individual resources. Mental health promotion requires permanent institutional policies, reduced overload, social support, ergonomic adequacy, and spaces for listening. Finally, longitudinal studies and searches in multiple databases are recommended.

Keywords: Teaching. Burnout. Psychological distress. Teacher illness.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho docente configura-se como uma das atividades profissionais mais complexas e multifacetadas da contemporaneidade, envolvendo um conjunto amplo e crescente de responsabilidades que ultrapassa os limites das atividades tradicionais de ensino (Braak *et al*., 2022). Além do planejamento e condução das aulas, professores participam das atividades de pesquisa, extensão, orientação e produção acadêmica e científica, avaliações, reuniões e funções administrativas (Yusoff *et al*., 2024). Em certas áreas, especialmente nas ciências da saúde, essas atribuições coexistem com ações e atividades clínico-assistenciais, criando uma combinação de demandas profissionais que exige constante gerenciamento do tempo e dos recursos pessoais (Cezar-Vaz *et al*., 2022). Assim, a sobreposição de funções e a pressão decorrente do desempenho simultâneo de diferentes tarefas tornam o ambiente de trabalho docente um espaço potencialmente ligado ao desenvolvimento de riscos ocupacionais e agravos à saúde mental (Carlotto; Diehl, 2023).

Os riscos ocupacionais podem ser compreendidos como um conjunto de fatores encontrados no ambiente laboral que promovem ameaças contra a integridade física e psicológica do trabalhador, abrangendo as dimensões químicas, físicas, biológicas, ergonômicas e psicossociais (Costa *et al*., 2025; Mizoguti *et al*., 2022). No âmbito da docência, os riscos psicossociais assumem particular relevância diante da diversidade de atividades exercidas e das exigências relacionadas à produtividade, ao cumprimento de prazos, à avaliação de desempenho e à necessidade de conciliar várias dimensões da carreira acadêmica (Santos, M. G. G. *et al*., 2026). A literatura recente acerca dos profissionais da educação tem associado o ambiente de trabalho a manifestações de sofrimento psíquico, estresse laboral, burnout e alterações no bem-estar (Fiuza Fialho *et al*., 2025; Fares, 2025), demonstrando que a saúde dos docentes constitui uma dimensão importante para compreender as condições de trabalho no magistério.

As repercussões desse processo podem alcançar tanto a dimensão psicológica quanto a física. Entre os desfechos estão sintomas de ansiedade e depressão, sofrimento psicológico, alterações do sono, exaustão emocional e síndrome de burnout, além de queixas somáticas e musculoesqueléticas (Fares, 2025). A ocorrência desses agravos não deve ser analisada isoladamente, pois pode resultar da interação existente entre características individuais, organização institucional, relações interpessoais, carga de trabalho e condições concretas de exercício da profissão (Alex *et al*., 2025). Estudos conduzidos com docentes têm demonstrado, por exemplo, as relações entre trabalho, sofrimento psicológico, síndrome de burnout, alterações do sono e aspectos da cultura organizacional, evidenciando o caráter multidimensional do adoecimento no trabalho docente (Ribeiro; Marques, 2026; Santos, H. D. *et al*., 2026).

Entre os fatores psicossociais relacionados ao ambiente de trabalho docente, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a forte pressão por produtividade, os conflitos de funções, as exigências administrativas e as dificuldades nas relações profissionais (Santos; Tognato, 2025). Aspectos como o ostracismo e outras maneiras de tensão interpessoal também têm sido investigados por sua possível associação com estresse e bem-estar psicológico de professores (Medeiros; Batista, 2025). Assim, o adoecimento do docente não pode ser interpretado exclusivamente como resultado de fragilidades individuais ou de dificuldades pessoais de adaptação (Oliveira, 2017). Compreender o fenômeno requer uma perspectiva que considere simultaneamente as características da atividade laboral, a organização das próprias instituições de ensino e os recursos individuais e coletivos utilizados para enfrentar essas demandas (Paixão, 2026).

A síndrome de burnout é uma das manifestações mais discutidas nesse cenário. Caracterizada por um processo de esgotamento relacionado ao trabalho, encontra-se ligada a dimensões como exaustão emocional, distanciamento em relação às atividades profissionais e diminuição da percepção de eficácia no exercício das funções (Pinto, 2024). Para a docência, sua investigação torna-se especialmente relevante porque a atividade exige um investimento cognitivo, emocional e relacional permanente (Alves, 2017). As repercussões desse desgaste profissional podem afetar não apenas o próprio trabalhador, mas também sua relação com os estudantes, colegas, atividades acadêmicas e instituição (Pinto *et al*., 2020). Por esse motivo, a análise da saúde ocupacional dos docentes deve incorporar tanto os fatores ligados ao adoecimento quanto os mecanismos de proteção e as estratégias individuais e organizacionais voltadas à redução das condições geradoras de estresse (Brandão *et al*., 2026).

Um outro aspecto que merece atenção corresponde às possíveis diferenças na experiência dos riscos ocupacionais e do sofrimento mental conforme as características sociodemográficas e profissionais dos docentes. A variável sexo/gênero pode contribuir para padrões distintos de exposição às demandas laborais e de manifestação dos agravos à saúde (Matias *et al*., 2026). A sobreposição entre atividades profissionais, responsabilidades familiares, funções administrativas e outras exigências cotidianas pode ter configurações diferentes entre diversos grupos de trabalhadores (Cozza, 2025). Portanto, identificar se os estudos disponíveis apontam diferenças na ocorrência de estresse, sofrimento psicológico, burnout ou quaisquer outros transtornos entre homens e mulheres pode ampliar a compreensão do fenômeno e contribuir para intervenções mais sensíveis às particularidades desses profissionais (Costa; Hounsell, 2026).

Embora os riscos ocupacionais e a saúde mental dos professores sejam objeto de investigação em diferentes contextos nacionais e internacionais, torna-se pertinente examinar especificamente o conhecimento produzido sobre os docentes que atuam em determinados contextos regionais e institucionais (Pinto, 2024). Essa delimitação permite verificar a disponibilidade de evidências associadas a esse recorte e identificar lacunas contingenciais na produção científica. Mais do que pressupor previamente a existência de particularidades regionais, a revisão busca justamente avaliar de que maneira os estudos localizados caracterizam as condições de trabalho, bem como os fatores ligados ao estresse e os desfechos de saúde observados entre os docentes (Santos-Rosa, 2020). Assim, o recorte é uma estratégia para sistematizar um corpo de evidências potencialmente disperso e verificar suas características e limitações.

A sistematização dessas informações é importante porque o reconhecimento dos principais estressores laborais e das repercussões psicofísicas relacionadas ao trabalho docente pode contribuir para a formulação de estratégias de prevenção e de promoção da saúde nas instituições de ensino (Souza, 2018). Medidas associadas à organização das cargas de trabalho, ao equilíbrio entre atividades laborais e períodos de descanso, à valorização profissional, à qualidade das relações institucionais e à construção de ambientes psicossocialmente seguros podem ser discutidas de modo mais consistente quando fundamentadas em evidências científicas (Costa *et al*., 2025). Nesse sentido, conhecer os fatores de risco e os recursos de enfrentamento descritos pela literatura constitui etapa necessária para pensar ações individuais e institucionais de proteção à saúde docente (Santana; Santana, 2025).

O presente estudo justifica-se pela necessidade de compreender de maneira integrada as dinâmicas de desgaste profissional e os mecanismos disponíveis para a preservação da saúde física e mental dos professores. A relevância acadêmica reside na sistematização de evidências que possam embasar as políticas institucionais de saúde ocupacional e os programas de prevenção ao adoecimento docente. A relevância social relaciona-se ao impacto que a saúde dos professores tem sobre a qualidade do ensino, a relação com os estudantes e o funcionamento das instituições de ensino. Dessa forma, a investigação sobre riscos ocupacionais e saúde mental docente não se limita ao interesse corporativo, mas alcança dimensões pedagógicas, sociais e de saúde pública que afetam diretamente a sociedade.

Diante desse cenário, estabelece-se como questão norteadora principal: quais evidências científicas disponíveis na literatura descrevem os riscos ocupacionais e as suas repercussões acerca da saúde mental docente? Como questão complementar, busca-se verificar se os estudos identificados apontam diferenças segundo sexo ou gênero na ocorrência ou manifestação de riscos ocupacionais e dos principais agravos à saúde relacionados ao trabalho docente. A formulação dessas questões orientará a identificação, seleção e análise das produções científicas incluídas na revisão, o que permitirá uma compreensão abrangente do fenômeno investigado.

O presente estudo tem como objetivo geral analisar, através de uma revisão integrativa da literatura, as evidências científicas acerca dos riscos ocupacionais e de suas repercussões sobre a saúde mental de professores. Especificamente, pretende-se caracterizar os estudos encontrados; identificar os principais fatores laborais ligados aos riscos ocupacionais; descrever as repercussões físicas e psicológicas relatadas; verificar possíveis diferenças segundo sexo ou gênero; e analisar as estratégias de enfrentamento, prevenção e intervenção

apontadas pela literatura. A escolha pela revisão integrativa possibilita reunir estudos com diferentes delineamentos metodológicos e organizar seus achados de maneira sistemática, permitindo uma compreensão mais abrangente do fenômeno investigado.

Para alcançar esses objetivos, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, estruturada em etapas sistemáticas de definição das questões norteadoras, busca das publicações, aplicação dos critérios de elegibilidade, seleção dos estudos, extração e organização das informações, avaliação do material incluído e síntese dos resultados. O levantamento envolveu publicações localizadas nas bases definidas para a pesquisa, considerando-se o recorte temporal estabelecido (2021–2026). Os estudos selecionados foram posteriormente caracterizados quanto à autoria, ano de publicação, local da pesquisa, população ou amostra, delineamento metodológico, principais fatores associados aos riscos ocupacionais e repercussões identificadas na saúde dos docentes.

A partir dessa sistematização, os achados foram apresentados e discutidos de modo integrado, identificando-se convergências, divergências e lacunas na produção científica. Além desta introdução, o artigo detalhará a metodologia usada para a revisão integrativa, seguida pela seção de resultados e discussão, na qual serão caracterizados os estudos incluídos e analisados os principais estressores ocupacionais, bem como as repercussões sobre a saúde mental, diferenças relacionadas a sexo ou gênero e estratégias de enfrentamento identificadas. Por fim, as considerações finais sintetizarão as principais evidências encontradas, as limitações do conhecimento disponível e suas possíveis implicações para a promoção da saúde de professores.

2 METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e analítico, voltada à identificação, organização e síntese de evidências científicas relacionadas aos riscos ocupacionais e às repercussões sobre a saúde mental de professores. A escolha desse método reuniu resultados provenientes de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, permitindo uma compreensão abrangente do conhecimento produzido sobre o fenômeno e a identificação de possíveis lacunas na literatura. A condução da revisão foi fundamentada nos pressupostos metodológicos propostos por Ganong (1987), amplamente utilizados em revisões integrativas na área da saúde e da educação.

A revisão foi organizada em etapas sequenciais, contemplando-se: definição do problema e das questões norteadoras; estabelecimento dos critérios de elegibilidade; definição

das estratégias de busca e das fontes de informação; identificação e seleção das publicações; extração e organização dos dados; análise crítica dos estudos incluídos; e síntese e apresentação dos resultados. Essas etapas foram feitas sistematicamente, documentando-se todas as decisões adotadas durante a seleção dos trabalhos e com vistas a favorecer uma maior transparência e reprodutibilidade do processo de revisão.

2.1 QUESTÕES NORTEADORAS

A questão principal que orientou a revisão foi: quais as evidências científicas disponíveis na literatura descreveram os riscos ocupacionais e as suas repercussões sobre a saúde mental de professores? Como questão complementar, investigou-se: os estudos disponíveis apontaram diferenças segundo sexo ou gênero na ocorrência ou manifestação dos riscos ocupacionais e dos principais agravos à saúde mental entre professores? A inclusão dessa segunda questão buscou ampliar a análise para possíveis diferenças sociodemográficas nos desfechos investigados.

2.2 FONTE DE INFORMAÇÃO E PERÍODO DE BUSCA

O levantamento bibliográfico foi realizado em 15 de outubro de 2026, com buscas nas bases SciELO, PubMed e Scopus. Entretanto, no momento da consulta, SciELO e PubMed encontravam-se fora do ar ou em manutenção, de maneira que a revisão efetiva foi realizada exclusivamente na base Scopus. Foram consideradas as publicações entre janeiro de 2021 e outubro de 2026, delimitando a revisão à produção científica recente relacionada à temática. A escolha desse recorte temporal procurou contemplar estudos publicados após a intensificação das discussões acerca da saúde mental docente e dos riscos ocupacionais no contexto educacional.

Foram incluídos estudos disponíveis em português e inglês, considerando-se o interesse em abranger a produção científica nacional e internacional indexada na base. Para a definição dos descritores, foram utilizados os vocabulários controlados DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (*Medical Subject Headings*), além de termos livres considerados relevantes para a temática. Entre os principais descritores, destacaram-se: Riscos Ocupacionais; Saúde Mental; Docentes; Professores; Ensino Superior; Educação Básica; Estresse Ocupacional; Esgotamento Profissional; Burnout. Em inglês: *Occupational Risks*; *Mental Health*; *Faculty*; *Teachers*; *Occupational Stress*; *Burnout, Professional*; *Psychological Distress*.

2.3 ESTRATÉGIA DE BUSCA

A estratégia de busca foi estruturada a partir de três eixos: riscos ocupacionais e saúde mental; professores e docência; e contexto educacional. Para a base Scopus, foram adaptadas as combinações de descritores e termos livres, respeitando-se as particularidades de indexação, vocabulário e mecanismos de pesquisa da plataforma. A *string* abaixo foi utilizada como estratégia inicial, podendo ser ajustada conforme os resultados preliminares e a necessidade de ampliação ou restrição do corpus:

("riscos ocupacionais" OR "risco ocupacional" OR "estresse ocupacional" OR "saúde mental" OR "sofrimento psíquico" OR "esgotamento profissional" OR burnout OR "occupational risks" OR "occupational stress" OR "mental health" OR "psychological distress") AND ("professores" OR "docentes" OR "educadores" OR "professor universitário" OR "professor do ensino superior" OR "professor da educação básica" OR teachers OR faculty OR professors OR educators) AND ("educação básica" OR "ensino superior" OR "universidade" OR "escola" OR school OR university OR "higher education" OR education).

A estratégia efetivamente empregada foi registrada, em conjunto com a data de realização da busca e o número de resultados recuperados, assegurando-se uma maior transparência e reprodutibilidade do processo de revisão.

2.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Foram incluídos estudos publicados entre janeiro de 2021 e outubro de 2026, disponíveis em português ou espanhol, investigando os professores da educação básica e/ou do ensino superior e apresentando dados acerca de riscos ocupacionais, saúde mental, sofrimento psicológico, estresse ocupacional, burnout ou outros agravos ligados ao exercício profissional. Foram considerados artigos científicos originais disponíveis em texto completo que apresentaram informações suficientes para responder a pelo menos uma das questões norteadoras estabelecidas.

Foram incluídos estudos quantitativos, qualitativos ou de métodos mistos, desde que apresentassem resultados relacionados ao objeto da revisão. Foram excluídos os estudos publicados fora do período definido; textos em idiomas diferentes do português ou inglês; estudos realizados exclusivamente com outros profissionais que não permitiram identificar separadamente os dados referentes aos docentes; publicações duplicadas; resumos de eventos sem artigo completo; editoriais, opiniões, capítulos de livros, teses, dissertações e trabalhos de

conclusão de curso; além de artigos cujo enfoque não teve relação direta com riscos ocupacionais ou saúde mental docente.

2.5 SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Os registros identificados foram reunidos em planilha eletrônica para organização das referências. Após a remoção das duplicidades, foi realizada uma triagem por meio da leitura dos títulos e resumos. Nessa etapa, excluíram-se os trabalhos manifestamente incompatíveis com os critérios de elegibilidade. As publicações potencialmente relevantes foram submetidas à leitura do texto completo, verificando sua correspondência com a população, o fenômeno investigado, o período de publicação e demais critérios definidos.

O número de estudos identificado em cada etapa foi registrado para permitir a apresentação transparente do processo de seleção, podendo ser representado por meio de um fluxograma adaptado do modelo PRISMA. Quando houve dúvida quanto à elegibilidade de determinado artigo, a decisão foi tomada a partir da leitura integral do estudo e da verificação de sua capacidade de contribuir diretamente para as questões norteadoras da revisão.

2.6 EXTRAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS DADOS

Após a definição da amostra final, foi elaborado um instrumento padronizado para extração de informações relevantes. Foram registradas, para cada publicação: autoria; ano de publicação; país ou região de realização do estudo; instituição ou contexto investigado; objetivos; características da população ou amostra; sexo ou gênero dos participantes, quando disponível; nível de ensino em que atuaram; área de formação ou atuação; desenho metodológico; instrumentos utilizados; fatores ligados aos riscos ocupacionais; repercussões físicas e psicológicas identificadas; diferenças segundo sexo ou gênero; estratégias de enfrentamento; intervenções propostas; e conclusões.

Os dados foram organizados em quadro sinóptico de caracterização dos estudos incluídos, permitindo visualizar comparativamente as principais informações da amostra. Entre as variáveis previstas para o quadro estiveram autor e ano, país/região, amostra, nível de ensino, área profissional, delineamento metodológico, instrumento de avaliação, fatores ligados aos riscos ocupacionais e principais repercussões sobre a saúde mental.

2.7 ANÁLISE E SÍNTESE DOS RESULTADOS

Os resultados foram analisados de forma descritiva e temática. Inicialmente, foi realizada a caracterização geral dos estudos incluídos, considerando sua distribuição temporal

e geográfica, características das amostras, níveis de ensino investigados, áreas profissionais, delineamentos metodológicos e instrumentos utilizados.

Posteriormente, os achados foram agrupados em conformidade com as categorias construídas a partir das questões norteadoras e objetivos da pesquisa. Inicialmente, previu-se a organização dos resultados de acordo com os seguintes eixos: fatores ligados aos riscos ocupacionais; repercussões na saúde mental; repercussões na saúde física; diferenças relacionadas a sexo ou gênero; e estratégias de enfrentamento, prevenção e intervenção. A síntese buscou identificar convergências e divergências entre os estudos, além da frequência dos fatores e desfechos relatados, particularidades observadas nos diferentes contextos e lacunas na produção científica.

Também foram consideradas as limitações descritas pelos próprios estudos, possibilitando interpretar os resultados à luz da qualidade e das características das evidências disponíveis. A apresentação dos principais achados está descrita na seção Resultados e Discussão, articulando a caracterização objetiva dos trabalhos incluídos à interpretação crítica das evidências encontradas.

2.8 USO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Em conformidade com a Política de Integridade na Atividade Científica do CNPq, instituída pela Portaria nº 2.664, de 6 de março de 2026 (CNPq, 2026), declara-se que a ferramenta de Inteligência Artificial (IA) Gemini Notebook versão 3.5 foi utilizada como apoio em etapas específicas desta revisão integrativa. A IA foi empregada, de maneira exclusiva, como ferramenta auxiliar, mantendo-se a responsabilidade integral das autoras sobre o conteúdo, a análise crítica, a interpretação dos dados e a verificação de todas as informações pertinentes.

A ferramenta foi usada nas seguintes finalidades: I) Triagem dos artigos: apoio na organização e categorização dos registros recuperados na base Scopus, auxiliando na identificação de estudos potencialmente elegíveis com base nos critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Todas as decisões de triagem foram posteriormente revisadas e validadas pela leitura humana dos títulos, resumos e textos completos; e II) Tradução: apoio na tradução de trechos de artigos originalmente em espanhol para o português, com o objetivo de facilitar a compreensão e a extração de dados. Todas as traduções foram revisadas e corrigidas por um revisor especializado, fluente em ambos os idiomas, para garantir a fidelidade e a precisão terminológica.

A verificação humana dos resultados gerados pela IA foi de responsabilidade de Alexia Biatriz Arruda Melo da Silva e Charliny Barros de Carvalho, que assumiram a responsabilidade integral pelo conteúdo final do manuscrito. A ferramenta de IA não foi usada para gerar, manipular ou simular dados, nem para realizar possíveis análises estatísticas ou interpretar resultados. Todos os textos e decisões auxiliados por IA foram avaliados e aprovados criticamente pelas próprias autoras, as quais assumem integral responsabilidade pelo conteúdo científico deste trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

A produção científica analisada (N = 36 artigos) evidenciou uma diversidade de abordagens metodológicas para examinar a saúde ocupacional e a autoeficácia dos docentes. Observou-se um predomínio notório de estudos quantitativos, observacionais e transversais abrangendo desde inquéritos epidemiológicos de base populacional e amostragem por conglomerados – como os estudos com 745 professores da educação básica em Montes Claros/MG (Magalhães *et al*., 2021; Haikal *et al*., 2023), 453 docentes estaduais no Espírito Santo (Mazzini *et al*., 2025), 279 professores no Distrito Federal (Medeiros; Carlotto, 2026) e 1.284 educadores distribuídos por todo o Brasil (Carlotto; Diehl, 2023) – até estudos com amostras regionais focalizadas em docentes do ensino superior e pós-graduação na Bahia (Souza *et al*., 2026), em Pernambuco (Matias *et al*., 2022) e no Amazonas (Barbosa *et al*., 2024).

Adicionalmente, identificaram-se pesquisas de abordagem qualitativa e exploratória orientadas pelo processamento léxico e análise de conteúdo (Diehl; Carlotto, 2024; Chaves; Souza; Miranda, 2022), bem como delineamentos quase-experimentais e de intervenção, voltados à avaliação de programas de saúde vocal e redução de estresse (Atará-Piraquive *et al*., 2023) e à biomecânica postural (Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023). Os estudos abrangem todos os níveis do sistema educacional, incluindo Educação Infantil, Ensino Fundamental (anos iniciais e finais), Ensino Médio, Ensino Superior e Pós-Graduação *stricto sensu* (Carlotto; Diehl, 2023; Diehl; Carlotto, 2024; Moraes *et al*., 2023; Souza *et al*., 2026). A mensuração dos construtos apoiou-se em instrumentos psicométricos validados nacional e internacionalmente (Quadro 1).

Quadro 1 – Instrumentos psicométricos para mensuração dos construtos.

Construto	Instrumento(s) psicométrico(s)	Referência(s)
Síndrome de burnout	*Maslach Burnout Inventory* (MBI)[1,2]	[1] Moraes *et al*. (2023) [2] Matias *et al*. (2022)
	Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT)[3,4]	[3] Medeiros e Carlotto (2026) [4] Magalhães *et al*. (2021)
	Burnout Assessment Tool (BAT)[5]	[5] Machado, Cardoso e Guilherme (2024)
Transtornos Mentais Comuns (TMC)	*Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20)[6]	[6] Souza *et al*. (2026)
	Questionário de Saúde Geral (QSG-12)[7]	[7] Carvalho (2024)
Estressores ocupacionais	*Job Content Questionnaire* (JCQ)[6]	[6] Souza *et al*. (2026)
	Escala para Avaliação de Estressores Psicossociais no Contexto Laboral (EAEPCL)[7,8]	[7] Carvalho (2024) [8] Carlotto e Diehl (2023)
Conflito trabalho-família	*Survey Work-Home Interaction Nijmegen* (SWING)[3]	[3] Medeiros e Carlotto (2026)
Morbilidade osteomuscular	*Nordic Questionnaire of Musculoskeletal Symptoms* (NQMS)[2]	[2] Matias *et al*. (2022)
Qualidade de vida	SF-36[9]	[9] Cordeiro, Vivian, Busanello-Stella (2023)
	WHOQOL-BREF[10]	[10] Barbosa *et al*. (2024)

Fonte: Autoria própria (2026).

Em termos de prevalência epidemiológica, os estudos incluídos apontaram taxas heterogêneas, porém expressivas. A prevalência global da síndrome de burnout pelo CESQT situou-se em 13,8% no estudo populacional conduzido por Magalhães *et al*., 2021, alcançando patamares médios a elevados em até 40,8% a 52% dos professores avaliados em contextos de alta vulnerabilidade psicossocial ou durante a pandemia de COVID-19, conforme relatado por Machado, Cardoso e Guilherme (2024) e Haikal *et al*. (2023). A prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) atingiu 40,3% entre docentes de pós-graduação (Souza *et al*., 2026), enquanto 75% dos professores em ensino remoto relataram dores musculoesqueléticas (Matias *et al*., 2022) e 6,8% (até 21,1% entre diagnósticos prévios) usavam benzodiazepínicos (Mazzini *et al*., 2025).

3.2 FATORES ASSOCIADOS AOS RISCOS OCUPACIONAIS EM PROFESSORES

Os riscos ocupacionais no trabalho docente são determinados por vários fatores psicossociais e organizacionais de risco, categorizados pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como elementos do ambiente laboral capazes de provocar danos físicos e psíquicos (Pereira; Ramos; Ramos, 2022). O trabalho docente é formalmente reconhecido pela OIT como uma atividade de risco e figura como a segunda categoria profissional em escala mundial com maior incidência de agravos à saúde ocupacional (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Moraes *et al*., 2023). Entre os principais estressores identificados na literatura analisada, destacam-se: sobrecarga de trabalho, conflito e ambiguidade de papéis, baixa autonomia e insuficiência de apoio social, tecnoestresse e reconfiguração digital, Conflito Trabalho-Família (CTF), violência no ambiente escolar e precarização e insegurança na carreira.

O excesso de tarefas administrativas, o cumprimento de prazos rígidos, turmas superlotadas, a extensão da jornada laboral para o espaço doméstico e o trabalho fora do horário contratual são preditores consistentes do desgaste psíquico e do esgotamento emocional (Diehl; Carlotto, 2023; Barbosa *et al*., 2024; Medeiros; Carlotto, 2026; Bicalho *et al*., 2023). No modelo de regressão linear para a pós-graduação, o estudo conduzido por Souza *et al*. (2026) aponta que a carga horária e a longa duração do trabalho são determinantes diretos e indiretos de transtornos mentais.

Exigências contraditórias no exercício docente, falta de clareza nas atribuições e acúmulo de papéis que extrapolam a formação acadêmica do professor geram tensão crônica e reduzem a satisfação laboral (Carvalho, 2024; Carlotto; Diehl, 2023; Moraes *et al*., 2023). Ainda, a limitação do controle sobre o próprio ritmo de trabalho combinada ao suporte social inadequado por parte de gestores, direções escolares e pares amplia consideravelmente o risco de desenvolvimento de estresse crônico e da síndrome de burnout em docentes (Magalhães *et al*., 2021; Souza *et al*., 2023; Martins *et al*., 2025).

A transição emergencial para o ensino remoto e a mediação por Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) impuseram uma diluição das fronteiras entre a vida profissional e a vida privada dos professores (Bicalho *et al*., 2023; Mazzini *et al*., 2025). A falta de capacitação técnica, a cobrança por disponibilidade quase que ininterrupta e a sobrecarga de telas provocaram sentimentos de frustração, insegurança e desamparo (Bicalho *et al*., 2023; Machado; Cardoso; Guilherme, 2024).

A interferência negativa do trabalho na dinâmica familiar (TF-) e da família no trabalho (FT-) emergiu como um dos preditores mais robustos da síndrome de burnout, estando ligada à redução da ilusão pelo trabalho e ao aumento do desgaste psíquico, da indolência e de sentimento de culpa (Medeiros; Carlotto, 2026). Ainda, a exposição a agressões físicas ou verbais por parte de alunos ou familiares, associada à indisciplina em sala de aula e ao ruído constante, relaciona-se diretamente com o desencadeamento de esgotamento (Simões; Cardoso, 2022; Machado; Cardoso; Guilherme, 2024). Por fim, a baixa remuneração, a instabilidade nos vínculos temporários e a percepção de desvalorização social da profissão reduzem o comprometimento afetivo e alimentam a intenção de abandono da carreira (Carlotto; Diehl, 2023; Diehl; Carlotto, 2024).

3.3 REPERCUSSÕES DOS RISCOS OCUPACIONAIS SOBRE A SAÚDE MENTAL

A exposição contínua aos riscos psicossociais sem ter o devido gerenciamento interpessoal ou institucional resulta em comprometimentos graves na saúde mental dos educadores (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Martins *et al*., 2025). A síndrome de burnout é o quadro mais documentado nas fontes, caracterizada como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico não gerido com êxito (CID-11) (Pereira; Ramos; Ramos, 2022). Nos modelos psicométricos tridimensionais (MBI e BAT), a síndrome manifesta-se através de: exaustão emocional/desgaste psíquico (sensação de esgotamento completo dos recursos afetivos e energia física) (Medeiros; Carlotto, 2026; Pereira; Ramos; Ramos, 2022); Despersonalização/Indolência/Distanciamento mental: (desenvolvimento de atitudes de insensibilidade, cinismo, frieza e esquiva emocional nas relações com estudantes e colegas como mecanismo defensivo contra o esgotamento (Medeiros; Carlotto, 2026); e reduzida realização profissional/baixa ilusão pelo trabalho (percepção de ineficácia, incompetência e perda do sentido do exercício docente (Medeiros; Carlotto, 2026).

No modelo quadridimensional de Gil-Monte (CESQT), surge ainda a dimensão “culpa”, a qual expressa o sofrimento ético-moral e os sentimentos de inadequação do professor por não atingir os ideais de desempenho e pela percepção de falha frente aos papéis profissional e familiar (Medeiros; Carlotto, 2026). Além do burnout, foi possível identificar uma elevada prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) e quadros psiquiátricos (Souza *et al*., 2026). Os achados indicam uma forte comorbidade entre a ansiedade e a depressão (r = 0,899) e entre o estresse e os sintomas depressivos (r = 0,856) (Moraes *et al*., 2023). A sobrecarga cognitiva e emocional pode ser traduzida em irritabilidade, insônia, perda

de concentração, sentimentos de desamparo e desespero (Chaves; Souza; Miranda, 2022; Moraes *et al*., 2023; Souza *et al*., 2026). O sofrimento psíquico acumulado reduz drasticamente o bem-estar e configura-se como a principal variável explicativa da intenção de abandono profissional em todos os níveis de ensino (Carlotto; Diehl, 2023; Pereira; Ramos; Ramos, 2023).

Como consequência da dor psíquica naturalizada e da escassez de um suporte psicoterapêutico especializado, observou-se uma expressiva medicalização do trabalho docente (Chaves; Souza; Miranda, 2023; Silva *et al*., 2023; Mazzini *et al*., 2025). Pesquisas mostram que 6,8% dos professores estaduais fazem uso de benzodiazepínicos (como clonazepam e alprazolam), proporção que salta para cerca de 21,1% entre aqueles com diagnóstico formal de transtorno mental (Mazzini *et al*., 2025). O uso diário e crônico (frequentemente entre 2 e 5 anos) é predito por sintomas de ansiedade grave (OR = 4,59) e insônia clínica (OR = 2,68), demonstrando que a resposta farmacológica tem sido amplamente empregada como uma metodologia paliativa isolada para estressores estruturais do ambiente laboral (Mazzini *et al*., 2025).

3.4 REPERCUSSÕES DOS RISCOS OCUPACIONAIS SOBRE A SAÚDE FÍSICA

As demandas ocupacionais docentes produzem reflexos somáticos que afetam diretamente a integridade física e a qualidade de vida dos professores (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023; Bicalho *et al*., 2023). Os achados das fontes apontaram para cinco domínios principais de repercussão somática: a) dores musculoesqueléticas (DME) (lombar 68,3%, cervical 45,0%, punhos/mãos 41,7%); b) distúrbios do sono e fadiga (sono < 5h, insônia clínica, esgotamento energético); c) alterações vocais e músculo-vocais (fadiga vocal, perda da coordenação pneumofônica); d) alterações biomecânicas e posturais (projeção de cabeça, desvios de ombro/bacia); e e) doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (hipertensão, dislipidemia, obesidade, sedentarismo).

Estudos revelaram que 75% dos professores têm sintomas osteomusculares. As regiões anatômicas de maior prevalência são a coluna lombar (68,3%), a coluna cervical (45,0%), a coluna torácica (41,7%) e os punhos e mãos (41,7%). Além disso, observou-se uma correlação estatisticamente significativa entre a presença e a intensidade da dor musculoesquelética e os níveis elevados de estresse ocupacional (p = 0,036) (Matias *et al*., 2022). Já a privação do sono e a baixa qualidade do descanso são sintomas recorrentes (Bicalho *et al*., 2023; Mazzini *et al*., 2025). A duração do sono inferior a 5 horas diárias e a

presença de insônia associam-se a menores escores na dimensão de realização pessoal e a maior exaustão emocional (Barbosa *et al*., 2024). Portanto, a falta de desligamento psicológico no tempo livre previne a restauração do metabolismo energético cerebral, alimentando um chamado ciclo de fadiga crônica (Oliveira *et al*., 2021; Barbosa *et al*., 2024).

O uso intensivo da voz em ambientes acusticamente inadequados ou durante aulas síncronas provoca elevada percepção de fadiga vocal e sobrecarga do aparelho fonador (Atará-Piraquive *et al*., 2023). Intervenções focadas em higiene vocal e controle do estresse demonstraram uma capacidade de aumentar o Tempo Máximo de Fonação (TMF) e restaurar a coordenação pneumofônica (Atará-Piraquive *et al*., 2023). Ainda, as avaliações fotogramétricas (SAPO) revelaram que uma permanência prolongada na postura sentada em postos de trabalho caseiros ergonomicamente inadequados causa desvios nos ângulos da coluna cervical, declínio na rotação do tronco e desalinhamento das cinturas escapular e pélvica (Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023). Tais alterações biomecânicas têm uma correlação moderada a forte com o rebaixamento dos domínios físico e mental da qualidade de vida (*SF-36*) (Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023). A insatisfação e o estresse no trabalho docente associaram-se a maiores prevalências de sintomas depressivos (RP = 2,52), estresse (RP = 1,76), burnout (RP = 9,20) e abuso de internet (RP = 3,25) (Haikal *et al*., 2023). Além disso, professores estressados apresentaram taxas reduzidas de atividade física regular e maior risco de excesso de peso, hipertensão arterial e dislipidemia (Haikal *et al*., 2023).

3.5 DIFERENÇAS DE SEXO OU GÊNERO E CARACTERÍSTICAS PROFISSIONAIS

A profissão docente é maioritariamente feminina (Oliveira *et al*., 2021; Matias *et al*., 2022; Carvalho, 2024; Souza *et al*., 2026). As docentes do sexo feminino enfrentam maior vulnerabilidade devido à dupla ou tripla jornada de trabalho, a qual combina as crescentes exigências acadêmicas com a sobrecarga de tarefas domésticas e de cuidado familiar (Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023; Medeiros; Carlotto, 2026). As análises de regressão indicaram que ser do sexo feminino correlacionou-se com menores níveis de ilusão pelo trabalho e maiores níveis de indolência e exaustão emocional (Medeiros; Carlotto, 2026). Na dimensão física, as mulheres apresentaram maior comprometimento postural global (envolvendo a cintura pélvica e a escapular), enquanto nos homens as alterações posturais concentraram-se fortemente na coluna cervical com reflexos nos domínios mentais (Cordeiro; Vivian; Busanello-Stella, 2023). Além disso, a vivência de violência doméstica durante o

confinamento associou-se diretamente a escores elevados de depressão e dificuldades no trabalho entre professoras (Bicalho *et al*., 2023).

Os estressores assumiram matizes distintos de acordo com a etapa de atuação (Carlotto; Diehl, 2023; Diehl; Carlotto, 2024). Na Educação Infantil e no Ensino Fundamental destacaram-se a indisciplina dos alunos, a agressividade e o descompromisso de pais e responsáveis, além do ruído elevado em sala de aula e o sentimento de desvalorização social (Simões; Cardoso, 2022; Diehl; Carlotto, 2024). No Ensino Médio predominaram a sobrecarga de trabalho, a insegurança frente às reformas curriculares, como o Novo Ensino Médio, a falta de apoio para metodologias digitais e o sentimento de fracasso pedagógico (Diehl; Carlotto, 2024; Machado; Cardoso; Guilherme, 2024). Já no Ensino Superior e Pós-Graduação, o principal vetor de sofrimento foi o "produtivismo acadêmico", caracterizado pela pressão contínua por publicações em periódicos de alto impacto, captação de recursos, conflito de papéis entre ensino, pesquisa e extensão, reuniões excessivas e perda do sentido do trabalho (Bublitz *et al*., 2021; Diehl; Carlotto, 2024; Souza *et al*., 2026).

Os professores mais jovens (21 a 40 anos) e em início de carreira apresentaram maior suscetibilidade ao burnout e a Transtornos Mentais Comuns, em função da presença de um reduzido repertório de estratégias de *coping* e da inexperiência no manejo das exigências institucionais (Magalhães *et al*., 2021; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Paradoxalmente, pesquisas apontaram que docentes com mais de 22,5 anos de carreira ou elegíveis para aposentadoria relataram menores níveis de esgotamento emocional (Simões; Cardoso, 2022). A literatura em epidemiologia ocupacional explica esse achado pelo viés do sobrevivente (*healthy worker effect*): os profissionais mais suscetíveis ou gravemente adoecidos já se afastaram por licenças médicas definitivas, readaptação de função ou abandono da profissão, permanecendo na ativa só aqueles que desenvolveram mecanismos excepcionais de resistência (Simões; Cardoso, 2022).

Por fim, os professores com vínculos temporários/precarizados apresentaram maior insegurança na carreira (Carlotto; Diehl, 2023; Mazzini *et al*., 2025). Entretanto, os servidores efetivos expostos a jornadas superiores a 40 horas semanais, múltiplos vínculos empregatícios e trabalho suplementar não pago em casa exibiram os maiores índices relacionados ao conflito trabalho-família e ao desgaste psíquico (Carvalho, 2024; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026).

3.6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO, PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

Os recursos protetivos mapeados a partir das fontes inclusas para enfrentar o adoecimento docente se organizaram em três dimensões complementares, que vão do plano individual ao institucional. No plano pessoal, a autoeficácia docente, ou seja, a percepção do professor sobre a própria capacidade de organizar e executar ações pedagógicas, atuou como amortecedor direto contra o estresse e o burnout, sustentando a motivação e o engajamento (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Gutierrez *et al*., 2025). Somaram-se a ela a autocompaixão e a flexibilidade cognitiva, que facilitaram ainda mais a adaptação às mudanças organizacionais e reduziram a reatividade negativa diante de conflitos interpessoais (Gutierrez *et al*., 2025; Martins *et al*., 2025). O suporte social e familiar, marcado pela estabilidade afetiva, pela presença de companheiro(a) e pelo apoio do núcleo familiar, reduziu de modo significativo as chances de uso de psicotrópicos e atuou como proteção frente ao esgotamento (Oliveira *et al*., 2021; Mazzini *et al*., 2025). Ainda nesse plano, professores com crenças espirituais ou religiosas e aqueles que residiam ou atuavam em zonas rurais apresentaram escores significativamente superiores de bem-estar e menor sofrimento psíquico (Machado; Cardoso; Guilherme, 2024).

No campo das Práticas Integrativas e Intervenções Coletivas (PICS), a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) oferece espaços de escuta partilhada, presenciais ou virtuais, que favoreceram a elaboração do sofrimento psíquico e a construção de redes de solidariedade entre professores (Sena *et al*., 2023). A auriculoterapia demonstrou eficácia na redução significativa dos escores de ansiedade e estresse laboral (Jales *et al*., 2021). Técnicas qualitativas ativas, como o “Varal da Saúde Mental” e os Círculos de Diálogo, possibilitaram a exteriorização de afetos e o reconhecimento mútuo das dores docentes, fortalecendo o vínculo comunitário (Moraes *et al*., 2023; Cotta *et al*., 2025). Os programas holísticos de saúde vocal e manejo do estresse (WVHLS), que combinam aquecimento e desaquecimento vocal, relaxamento laríngeo e técnicas de controle do estresse, reduziram a fadiga vocal e a tensão musculoesquelética (Atará-Piraquive *et al*., 2023). Já as práticas de meditação e relaxamento progressivo mostraram impacto positivo na redução da ansiedade e da depressão e na melhora da qualidade de vida durante períodos de confinamento (Jales *et al*., 2021; Moraes *et al*., 2023).

Por fim, em um nível organizacional e ergonômico, destacaram-se a adequação ergonômica dos postos de trabalho, a ginástica laboral e as pausas ativas durante a jornada, a

prática regular de atividade física no lazer como mediadora da saúde geral e proteção contra a exaustão (Moraes *et al*., 2023), e as políticas institucionais de suporte da direção escolar, a clareza nas metas organizacionais e a implantação de programas permanentes de mediação de conflitos no ambiente escolar (Magalhães *et al*., 2021; Moraes *et al*., 2023). Portanto, todas essas medidas acabaram se complementando: a intervenção individual ganhou sustentação quando o ambiente de trabalho deixou de ser uma fonte constante de sobrecarga, de modo que a proteção do docente dependeu tanto de sua capacidade pessoal de enfrentamento quanto das condições institucionais que a tornaram possível.

3.7 LIMITAÇÕES DOS ESTUDOS E LACUNAS NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA

A análise crítica do corpo de evidências acumulado nas investigações revelou um conjunto de fragilidades metodológicas, vieses amostrais e lacunas conceituais que devem ser rigorosamente ponderados na interpretação dos resultados acerca do adoecimento e da autoeficácia docente. A maioria dos estudos adotou o delineamento observacional transversal (*cross-sectional*), capturando a exposição aos estressores e o desfecho de saúde em um único ponto no tempo (Magalhães *et al*., 2021; Oliveira *et al*., 2021; García-Salido *et al*., 2025; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Essa característica impede a verificação da temporalidade dos eventos e inviabiliza o estabelecimento de relações diretas de causa e efeito entre a exposição às demandas organizacionais (como sobrecarga laboral, tecnoestresse e conflitos interpessoais) e o desencadeamento das manifestações psicopatológicas ou somáticas (síndrome de burnout, Transtornos Mentais Comuns, dores musculoesqueléticas e alterações do sono) (Magalhães *et al*., 2021; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Não se pode descartar a possibilidade de causalidade reversa ou bidirecionalidade, na qual docentes previamente fragilizados psiquicamente percebem o ambiente de trabalho como mais hostil e relatam menores níveis de autoeficácia. Torna-se fundamental a condução de pesquisas longitudinais com análises *cross-lagged* para acompanhar a evolução temporal do estresse e mapear as trajetórias de adoecimento (García-Salido *et al*., 2025).

A maior parte dos estudos que foram analisados é do tipo não probabilístico ou por conveniência, circunscrita a contextos municipais, estaduais ou institucionais específicos (ex.: redes públicas de Montes Claros/MG, Distrito Federal, interior da Bahia, do Ceará ou do Pará) (Oliveira *et al*., 2021; Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Martins *et al*., 2025; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Essa concentração limita a validade externa e a generalização dos resultados para o conjunto da categoria docente nacional (Pereira; Ramos;

Ramos, 2022; Martins *et al*., 2025; Souza *et al*., 2026). Ademais, nas pesquisas realizadas via formulários eletrônicos em ambiente virtual, emergiram vieses de seleção, associados à necessidade de acesso contínuo à internet e à propensão diferenciada para responder ao questionário, com taxas relevantes de desistência ou não adesão (Bicalho *et al*., 2023; Diehl; Carlotto, 2024).

A mensuração das variáveis apoia-se preferencialmente no uso de instrumentos psicométricos autoaplicáveis (escalas Likert como MBI, CESQT, DASS-21, SWING, SRQ-20 e questionários sociodemográficos) (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Gutierrez *et al*., 2025; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Tais dados estão sujeitos ao viés de autoapresentação social e de memória (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Bicalho *et al*., 2023). Por um lado, o docente pode inflar queixas laborais e sintomas de fadiga como forma de desabafo ou denúncia das precárias condições de trabalho; por outro lado, nas escalas de autoeficácia e desempenho, pode superestimar suas competências individuais para buscar se adequar às expectativas sociais e institucionais do seu papel de educador (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Souza *et al*., 2026).

Como as pesquisas amostraram prioritariamente professores em efetivo exercício nas salas de aula e universidades no momento da coleta de dados, os profissionais gravemente acometidos por transtornos mentais, enquadrados em licenças médicas de longa duração, readaptados de função ou que abandonaram a carreira não foram capturados (Magalhães *et al*., 2021; Souza *et al*., 2026). Esse fenômeno epidemiológico tende a subestimar a real prevalência e a gravidade da síndrome de burnout e também de outros transtornos na categoria docente (Magalhães *et al*., 2021; Souza *et al*., 2026). Identificou-se uma forte escassez de investigações que integrem a avaliação psicométrica a indicadores fisiológicos e bioquímicos objetivos, como mensuração do cortisol salivar, marcadores inflamatórios, frequência cardíaca, registros eletromiográficos de tensão muscular ou polissonografia (Moraes *et al*., 2023). A dependência quase exclusiva de construtos subjetivos limita a precisão do diagnóstico somático (Moraes *et al*., 2023).

Embora a variável sexo tenha sido amplamente reportada, houve uma carência de análises quantitativas avançadas (como modelagem de equações estruturais ou regressões multiníveis) que examinem a interação simultânea entre gênero, raça/cor, orientação sexual (sob a ótica do estresse de minorias) e nível socioeconômico (Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). A produção focada na saúde mental de docentes-pesquisadores da pós-graduação *stricto sensu* ainda permanece escassa e incipiente, apesar dos elevados níveis de exigência por publicação e captação de recursos (Souza *et al*., 2026). Faltam estudos de

acompanhamento que avaliem a sustentabilidade de longo prazo de intervenções como Práticas Integrativas e Complementares (PICS), técnicas de autorregulação emocional e programas de promoção da saúde vocal (Jales *et al*., 2021; Atará-Piraquive *et al*., 2023; Gutierrez *et al*., 2025).

3.8 SÍNTESE INTEGRATIVA DOS ACHADOS

A integração dos resultados obtidos pelas diferentes abordagens metodológicas permitiu propor um modelo explicativo abrangente do processo de saúde, adoecimento e autoeficácia no trabalho docente. Sob essa perspectiva, o mal-estar docente não foi uma vulnerabilidade estritamente individual nem uma falha biológica de adaptação. Tratou-se de uma resposta complexa e multideterminada, onde fatores macrossociais, organizacionais, relacionais e cognitivo-comportamentais interagiram de forma dinâmica, de modo que a compreensão do fenômeno exigiu deslocar o foco do indivíduo para o contexto em que ele se insere.

A dinâmica do adoecimento docente articulou-se de maneira consistente com as premissas do Modelo Demandas-Recursos do Trabalho (JD-R) e com o Modelo Demanda-Controle-Apoio Social proposto por Karasek (1979). Segundo essa tradição, o risco à saúde não decorreu apenas da intensidade das exigências, mas da combinação entre altas demandas psicológicas e baixo controle sobre o processo de trabalho, agravada pela insuficiência de apoio social. A docência caracterizou-se justamente por esse arranjo: extensas jornadas, turmas superlotadas, cobrança por metas e o excesso de burocracia configuraram um ambiente de elevada exigência psicológica, frequentemente associado a pouca autonomia sobre o planejamento pedagógico e o ritmo das atividades, bem como à escassez de respaldo por parte das chefias e das instâncias gestoras (Magalhães *et al*., 2021; Medeiros; Carlotto, 2026; Souza *et al*., 2026). Quando ocorre o desequilíbrio entre recursos e demandas se prolonga, instala-se um estresse crônico, que consome energia adaptativa e cria as condições para o adoecimento (Martins *et al*., 2025; Medeiros; Carlotto, 2026).

Paralelamente, a Teoria Social Cognitiva de Bandura oferece uma chave explicativa para a dimensão subjetiva desse processo (Bandura, 1986). A autoeficácia docente, entendida como a crença do professor em sua capacidade de promover a aprendizagem e de gerir uma sala de aula, atuou como mediadora e moderadora centrais entre as condições de trabalho e o sofrimento psíquico (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Gutierrez *et al*., 2025). Professores que mantiveram altos níveis de autoeficácia e de flexibilidade cognitiva tenderam a interpretar as dificuldades como desafios superáveis, protegendo-os contra o esgotamento. Já as sucessivas

crises de eficácia, geradas por condições objetivas adversas, alimentaram sentimentos de inadequação e de incompetência que favoreceram um avanço significativo das dimensões do burnout, nomeadamente a exaustão, a indolência e a culpa (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Santos; Caldas; Silva, 2024; Gutierrez *et al*., 2025; Martins *et al*., 2025). Assim, os aspectos estruturais e os aspectos cognitivos do trabalho docente não se sobrepõem, mas se retroalimentam.

O modelo integrativo evidenciou que os estressores de papel, como o conflito, a ambiguidade e a sobrecarga, deflagraram uma interferência negativa do trabalho na vida familiar (TF−) (Carvalho, 2024; Medeiros; Carlotto, 2026). Essa invasão do tempo livre dificultou o desligamento psicológico e impediu uma boa recuperação fisiológica do organismo, o que se manifestou no corpo por meio das dores musculoesqueléticas intensas, com destaque para a coluna lombar e a cervical (Matias *et al*., 2022), pela privação crônica do sono, caracterizada por duração inferior a cinco horas e por insônia (Barbosa *et al*., 2024), e pela fadiga vocal, sintoma especialmente relevante para uma profissão cujo principal instrumento de trabalho é a voz (Atará-Piraquive *et al*., 2023).

A cronicidade dessas alterações somáticas promoveu uma retroalimentação do sofrimento psíquico e favoreceu o desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns (TMC) e da síndrome de burnout (Magalhães *et al*., 2021; Carvalho, 2024; Souza *et al*., 2026). Diante do esgotamento emocional e da despersonalização nas relações com os estudantes, notaram-se duas saídas reativas e sintomáticas. A primeira é a medicalização do sofrimento, expressa no uso diário e prolongado de psicotrópicos, principalmente benzodiazepínicos, como paliativo de sobrevivência profissional (Mazzini *et al*., 2025). A segunda é a intenção de abandono definitivo da carreira docente, que representou não só uma perda individual, mas também um agravamento da escassez de professores no sistema educacional (Carlotto; Diehl, 2023). Ambas as respostas evidenciaram que o adoecimento não se encerra no corpo ou na mente do professor, mas pode produzir consequências que atingem a continuidade e a qualidade do próprio trabalho educativo.

Em contraposição aos vetores de adoecimento, a literatura identificou recursos moderadores que preservaram a saúde mental do professor. No plano cognitivo-afetivo individual, destacaram-se o fortalecimento das crenças de autoeficácia, a autocompaixão, entendida como redução da autocrítica exacerbada, a flexibilidade cognitiva e a percepção do ato educativo como fonte de sentido existencial (Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Santos; Caldas; Silva, 2024; Martins *et al*., 2025). No plano das práticas integrativas e das estratégias coletivas, figuraram a chamada Terapia Comunitária Integrativa (TCI), a auriculoterapia, os

programas holísticos de saúde vocal e de telereabilitação e as redes de apoio interpessoal (Jales *et al*., 2021; Matias *et al*., 2022; Pereira; Ramos; Ramos, 2022; Atará-Piraquive *et al*. 2023). No plano institucional, o acolhimento por parte da direção escolar e a constituição de um clima organizacional cooperativo se apresentaram como suportes sociais decisivos (Magalhães *et al*., 2021).

Os achados reforçaram, contudo, que o fortalecimento dos recursos individuais de *coping* é insuficiente quando desacompanhado de mudanças estruturais (Simões; Cardoso, 2022). Ao atribuir ao próprio professor a responsabilidade por seu esgotamento, a sociedade teve uma tendência a individualizar um sofrimento que tem raízes coletivas. Superar essa lógica exige uma formulação de políticas públicas e institucionais que promovam a reestruturação das carreiras, a adequação ergonômica dos postos de trabalho, a limitação de jornadas exaustivas, o combate ao produtivismo precarizante e a garantia de espaços permanentes de acolhimento e escuta na rotina educacional (Magalhães *et al*., 2021; Simões; Cardoso, 2022; Martins *et al*., 2025; Souza *et al*., 2026). Somente a conjugação entre o cuidado individual e a mudança das condições de trabalho pode romper o ciclo entre demanda, adoecimento e abandono da profissão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão integrativa analisou 36 artigos e permitiu responder à questão norteadora ao mostrar que os riscos ocupacionais no trabalho docente são fenômenos psicossociais e organizacionais, e não problemas estritamente individuais. Os achados convergem para um cenário em que sobrecarga de trabalho, conflito e ambiguidade de papéis, baixa autonomia, insuficiência de apoio social, tecnoestresse, conflito trabalho-família, violência escolar e precarização da carreira acabam se relacionando ao sofrimento psíquico, síndrome de burnout, Transtornos Mentais Comuns, alterações do sono, dor musculoesquelética e fadiga vocal. Assim, o objetivo geral foi alcançado na medida em que a literatura possibilitou caracterizar os estudos, identificar os principais fatores laborais, descrever repercussões físicas e psicológicas, verificar diferenças segundo sexo ou gênero e analisar estratégias de enfrentamento, prevenção e intervenção.

Os estudos incluídos caracterizam-se por predomínio de desenhos quantitativos, observacionais e transversais, com amostras diversas que abrangem desde inquéritos populacionais até recortes regionais e institucionais, além de pesquisas qualitativas e quase-experimentais. A mensuração dos construtos fundamenta-se em instrumentos psicométricos

validados, como MBI, CESQT, BAT, SRQ-20, QSG-12, JCQ, EAEPCL, SWING, NQMS, SF-36 e WHOQOL-BREF, o que favorece a comparabilidade parcial dos achados. A diversidade de níveis de ensino – Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Ensino Superior e Pós-Graduação – amplia a compreensão do fenômeno e evidencia que o adoecimento docente atravessa todo o sistema educacional.

Essa caracterização permite afirmar que o corpus é metodologicamente rico, mas heterogêneo, o que limita sínteses causais mais robustas. A prevalência de desenhos transversais e de amostras por conveniência restringe a validade externa e a inferência temporal entre exposição e desfecho. Dessa forma, a caracterização dos estudos não só descreve o panorama da literatura, mas também indica a necessidade de pesquisas longitudinais, probabilísticas e com instrumentos padronizados para fortalecer a qualidade das evidências sobre riscos ocupacionais e saúde mental docente.

Os principais fatores ligados aos riscos ocupacionais docentes são a sobrecarga de trabalho, o excesso de tarefas administrativas, as turmas superlotadas, a extensão da jornada para o espaço doméstico, o conflito e a ambiguidade de papéis, a baixa autonomia, a insuficiência de apoio social, o tecnoestresse, o conflito trabalho-família, a violência no ambiente escolar e a precarização da carreira. Tais fatores atuam de forma combinada e recorrente, sobretudo quando altas demandas psicológicas coexistem com baixo controle sobre o processo de trabalho e com suporte institucional insuficiente. A literatura analisada os situa como elementos estruturais do trabalho docente, e não como eventos isolados ou episódicos.

Esses achados sustentam que os riscos ocupacionais docentes se explicam melhor através de uma lógica organizacional e relacional do que por suas fragilidades individuais. A presença simultânea de exigências contraditórias, bem como a cobrança por produtividade, a insegurança contratual e a invasão do tempo privado produz tensão crônica e reduz a satisfação laboral. Assim, a prevenção exige intervenções sobre a organização do trabalho, a gestão institucional, a distribuição de tarefas e as relações interpessoais, e não só ações voltadas ao comportamento individual do professor.

As repercussões mentais mais documentadas são a síndrome de burnout, os Transtornos Mentais Comuns, sintomas de ansiedade e depressão, irritabilidade, insônia, perda de concentração, desamparo e sofrimento psíquico. O burnout aparece como o quadro mais discutido, expresso através da exaustão emocional, despersonalização ou distanciamento mental e reduzida realização profissional, além da dimensão de culpa em modelos quadridimensionais. A comorbidade entre ansiedade, depressão, estresse e sintomas

depressivos é expressiva, e o sofrimento psíquico acumulado se associa à redução do bem-estar e à intenção de abandono da carreira.

A medicalização do sofrimento, especialmente de benzodiazepínicos, emerge como resposta paliativa diante da escassez de suporte psicoterapêutico e de mudanças estruturais. Esse padrão indica que o adoecimento mental docente não se limita à experiência subjetiva, mas produz consequências para a qualidade do ensino, para a relação com estudantes e para a permanência na profissão. Conclui-se que a atenção à saúde mental docente requer prevenção institucional, acolhimento, suporte especializado e redução dos estressores organizacionais, sob pena de se individualizar um sofrimento de origem coletiva.

As repercussões físicas incluem dores musculoesqueléticas, especialmente em coluna lombar, cervical, torácica e punhos e mãos, além de distúrbios do sono, fadiga, alterações vocais e musculo-vocais, alterações biomecânicas e posturais e doenças crônicas não transmissíveis. A dor musculoesquelética mostra correlação significativa com níveis elevados de estresse ocupacional, e a privação de sono se associa a maior exaustão emocional e menor realização profissional. A utilização intensiva da voz e a permanência prolongada em posturas inadequadas também produzem sobrecarga do aparelho fonador e desvios posturais com impacto na qualidade de vida.

Tais achados provam que a dimensão física e a dimensão mental do adoecimento docente se retroalimentam. A dor, a fadiga e a má qualidade do sono podem reduzir a capacidade de recuperação e favorecer o sofrimento psíquico, ao mesmo tempo em que o estresse crônico intensifica queixas somáticas. Portanto, a promoção da saúde docente exige intervenções ergonômicas, pausas ativas, ginástica laboral, adequação dos postos de trabalho, cuidado vocal e estímulo à atividade física, articuladas a medidas organizacionais de redução da sobrecarga.

A docência é majoritariamente feminina, e as evidências analisadas indicam maior vulnerabilidade das mulheres em razão da dupla ou tripla jornada, que combina exigências acadêmicas com tarefas domésticas e de cuidado familiar. As docentes têm maiores níveis de exaustão emocional, indolência e menor ilusão pelo trabalho, além de maior comprometimento postural global. Os estressores também assumem matizes distintos conforme a etapa de atuação: na Educação Infantil e no Ensino Fundamental predominam indisciplina, agressividade, descompromisso familiar e ruído; no Ensino Médio, sobrecarga, insegurança frente a reformas curriculares e falta de apoio digital; no Ensino Superior e na Pós-Graduação, sobressai o produtivismo acadêmico.

Além do sexo ou gênero, características profissionais como idade, tempo de carreira e vínculo empregatício modulam o adoecimento. Professores mais jovens e em início de carreira apresentam maior suscetibilidade ao burnout e aos Transtornos Mentais Comuns, enquanto docentes com mais tempo de carreira tendem a relatar menor esgotamento, possivelmente pelo efeito do trabalhador saudável. Vínculos temporários e precarizados aumentam a insegurança, e servidores efetivos com jornadas superiores a 40 horas, múltiplos vínculos e trabalho não pago em casa apresentam maiores índices de conflito trabalho-família e desgaste psíquico. Conclui-se que políticas de saúde docente devem considerar marcadores de gênero, etapa de atuação, carreira e vínculo.

As estratégias protetivas organizam-se em três dimensões: individual, coletiva e institucional. No plano individual, destacam-se autoeficácia docente, autocompaixão, flexibilidade cognitiva, suporte social e/ou familiar, crenças espirituais ou religiosas e residência ou atuação em zonas rurais como fatores associados a maior bem-estar e menor sofrimento psíquico. No plano das práticas integrativas e intervenções coletivas, aparecem Terapia Comunitária Integrativa, auriculoterapia, programas holísticos de saúde vocal, meditação, relaxamento progressivo, círculos de diálogo e ações de exteriorização dos afetos. No plano organizacional e ergonômico, figuram adequação dos postos de trabalho, ginástica laboral, pausas ativas, atividade física regular, apoio da direção escolar, clareza de metas e mediação de conflitos.

A evidência indica que os recursos individuais são necessários, mas insuficientes quando o ambiente de trabalho permanece como fonte constante de sobrecarga. A proteção efetiva depende da combinação entre cuidado individual e mudanças estruturais, incluindo reestruturação de carreiras, limitação de jornadas exaustivas, combate ao produtivismo e garantia de espaços permanentes de escuta e acolhimento. Assim, as estratégias de enfrentamento devem ser institucionalizadas e avaliadas longitudinalmente, para que não se reduzam a ações pontuais ou à responsabilização individual do professor pelo próprio adoecimento.

As limitações mais frequentes nos estudos são o predomínio de delineamentos transversais, o uso de amostras não probabilísticas ou por conveniência, a dependência de instrumentos autoaplicáveis e o viés de autoapresentação social e de memória. Esses elementos impedem a verificação da temporalidade entre exposição e desfecho e limitam a generalização dos resultados. Além disso, o efeito do trabalhador saudável tende a subestimar a prevalência real de adoecimento, pois profissionais gravemente acometidos, afastados ou readaptados não são captados pelas pesquisas. Há também escassez de indicadores

fisiológicos e bioquímicos objetivos, de análises interseccionais avançadas e de estudos com docentes da pós-graduação stricto sensu.

As lacunas apontam a necessidade de pesquisas longitudinais, com amostras probabilísticas, métodos mistos, medidas objetivas de saúde e análises que integrem gênero, raça/cor, orientação sexual, nível socioeconômico e vínculo profissional. A própria revisão integrativa apresenta limites, pois a busca efetiva ocorreu somente na base Scopus, em razão de indisponibilidade das demais bases no momento da consulta, além do recorte temporal e da heterogeneidade dos estudos. Tais limites recomendam uma interpretação cautelosa e reforçam a importância de revisões futuras com busca ampliada e maior padronização metodológica.

Conclui-se que a saúde mental docente exige uma abordagem multidimensional, articulando dimensões individuais, relacionais, institucionais e macrossociais. A evidência disponível indica que os recursos pessoais de enfrentamento são relevantes, mas insuficientes quando as condições estruturais de trabalho permanecem geradoras de sobrecarga e adoecimento. A própria revisão apresenta limites, como a busca apenas na base Scopus, o recorte temporal de 2021 a 2026 e a heterogeneidade metodológica dos estudos, o que recomenda cautela na generalização dos achados. Ainda assim, sustenta-se a necessidade de políticas institucionais permanentes para promoção da saúde, prevenção do adoecimento profissional, adequação ergonômica, redução das jornadas excessivas, combate ao produtivismo e criação de espaços direcionados à escuta e ao acolhimento.

REFERÊNCIAS

ALEX, K. J. *et al.* Multifactorial causal analysis of workplace musculoskeletal disorders (WMSDs) and psychological stress among teaching professionals for adult learners: a narrative review. **Healthcare**, v. 13, n. 22, 2897, 2025. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare13222897. Acesso em: 14 out. 2026.

ALVES, P. C. **Qualidade de vida e esgotamento profissional do professor universitário**. 2017. 140 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/19699. Acesso em: 14 out. 2026.

ATARÁ-PIRAQUIVE, Á. P. *et al.* Effect of an online workplace vocal health and low stress levels promotion program implemented in a Colombian university during COVID-19 pandemic. **CoDAS**, v. 35, n. 6, e20220052, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-1782/20232022052. Acesso em: 15 out. 2026.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action**: a social cognitive theory. Redwood City, CA: Stanford University Press, 1986.

BARBOSA, I. E. B. *et al.* Predictor variables effect on the development of burnout syndrome in higher education professor. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 4, e20240132, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0132. Acesso em: 15 out. 2026.

BICALHO, A. C. S. *et al.* Violência doméstica em professores da rede pública estadual durante a pandemia de COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 1, p. 37-44, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000402. Acesso em: 15 out. 2026.

BRAAK, P. *et al.* Teacher's working time from time-use data: consequences of the invalidity of survey questions for teachers, researchers, and policy. **Teaching and Teacher Education**, v. 109, 103536, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103536. Acesso em: 2 out. 2026.

BRANDÃO, V. S. *et al.* A saúde do servidor público da educação: fatores de adoecimento, prevenção e promoção do bem-estar. **Revista FT**, v. 30, n. 160, p. 1-16, 2026. DOI: https://doi.org/10.69849/6mq4sg54. Acesso em: 14 out. 2026.

BUBLITZ, S. *et al.* Risks of illness of nursing professors working in in post-graduation courses. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, e20190514, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20190514. Acesso em: 15 out. 2026.

CARLOTTO, M. S.; DIEHL, L. Intenção de abandono profissional em professores de acordo com níveis de ensino. **Actualidades en Psicología**, v. 37, n. 135, p. 128-142, 2023. DOI: https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51184. Acesso em: 15 out. 2026.

CARVALHO, V. D. Papéis na organização, conflito trabalho-família, satisfação laboral e saúde mental de docentes em relação com o comprometimento organizacional afetivo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 10, e00143723, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311XPT143723. Acesso em: 15 out. 2026.

CEZAR-VAZ, M. R. *et al.* Occupational well-being of multidisciplinary PHC teams: barriers/facilitators and negotiations to improve working conditions. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 15943, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192315943. Acesso em: 2 out. 2026.

CHAVES, F. G. S.; SOUZA, B. J.; MIRANDA, L. V. B. Algo a ensinar e a aprender: o sofrimento psíquico e a saúde mental de educadores no Alto Oeste Potiguar. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 1, e210299, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-12902022210299. Acesso em: 15 out. 2026.

CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO (CNPq). **Portaria CNPq nº 2.664, de 6 de março de 2026**. Institui a Política de Integridade na Atividade Científica do CNPq. Brasília, DF: Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, 2026. Disponível em: https://www.in.gov.br/leiturajornal?data=11-03-2026&secao=DO1. Acesso em: 18 out. 2026.

CORDEIRO, A. L. C.; VIVIAN, G. J.; BUSANELLO-STELLA, A. R. University professors' quality of life and posture during the COVID-19 pandemic. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, e36122, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/fm.2023.36122. Acesso em: 15 out. 2026.

COSTA, A. C. S. *et al.* Fatores de risco para a saúde mental de professores da educação básica no Brasil: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 23, n. 4, e20251553, 2025. DOI: https://doi.org/10.47626/1679-4435-2025-1553. Acesso em: 2 out. 2026.

COSTA, I. S.; HOUNSELL, E. P. F. A síndrome de burnout e seus impactos na saúde das mulheres no mercado de trabalho. **Revista Tópicos**, v. 4, n. 33, p. 1-24, 2026. DOI: https://doi.org/10.70773/revistatopicos/779213996. Acesso em: 14 out. 2026.

COTTA, R. M. M. *et al.* Mental health clothesline and dialogue circles: active techniques in qualitative research in health and education. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, e02122025, 2025. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.02122025EN. Acesso em: 15 out. 2026.

COZZA, J. C. **A mulher professora no ensino superior privado**: representações sobre a tríade trabalho-gênero-vida pessoal e os impactos na produção de sofrimento psíquico. 2025. 127 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Marília, 2025. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/entities/publication/7e294737-1a03-406b-8210-73d546f9001d. Acesso em: 14 out. 2026.

DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Perception of occupational stressors by teachers at different education levels: a qualitative analysis. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 28, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/2175-35392021208740. Acesso em: 15 out. 2026.

FARES, F. S. Educação e saúde mental de professores: revisão sistemática da literatura. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 26, p. 1-22, 2025. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17490407. Acesso em: 13 out. 2026.

FIUZA FIALHO, L. M. *et al.* Síndrome de burnout e a precarização do trabalho docente: evidências na revisão de literatura brasileira. **ETD – Educação Temática Digital**, v. 27, e025043, 2025. DOI: https://doi.org/10.20396/etd.v27i00.8676385. Acesso em: 13 out. 2026.

GANONG, L. H. Integrative reviews of nursing research. **Research in Nursing & Health**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 1987. DOI: https://doi.org/10.1002/nur.4770100103. Acesso em: 14 out. 2026.

GARCÍA-SALIDO, C. *et al.* Understanding the mental health of students and professors within universities: a cross-sectional, multicultural analysis across three European countries. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 43, n. 1, 2025. DOI: https://doi.org/10.17533/udea.iee.v43n1e08. Acesso em: 21 out. 2026.

GUTIERREZ, R. C. *et al.* Saúde mental e autorregulação emocional em docentes do ensino secundário. **O Mundo da Saúde**, v. 49, e16822024, 2025. DOI: https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e16822024P. Acesso em: 15 out. 2026.

HAIKAL, D. S. *et al.* Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação básica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 48, e5, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5. Acesso em: 15 out. 2026.

JALES, R. D. *et al.* La auriculoterapia en el control de la ansiedad y el estrés. **Enfermería Global**, v. 62, p. 345-359, 2021. DOI: https://doi.org/10.6018/eglobal.448521. Acesso em: 15 out. 2026.

KARASEK, R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. **Administrative Science Quarterly**, v. 24, n. 2, p. 285-308, 1979. DOI: https://doi.org/10.2307/2392498. Acesso em: 23 out. 2026.

MACHADO, F. F.; CARDOSO, N. O.; GUILHERME, A. A. Burnout e engagement em professoras do ensino médio de escola pública no Brasil. **Educação e Pesquisa**, v. 50,

e277390, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277390. Acesso em: 15 out. 2026.

MAGALHÃES, T. A. *et al.* Prevalência e fatores associados à síndrome de *burnout* entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, e11, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318. Acesso em: 15 out. 2026.

MARTINS, J. T. *et al.* Flexibilidad cognitiva y estrés en el trabajo en profesores de educación superior brasileños. **Ciencias Psicológicas**, v. 19, n. 2, e-4237, 2025. DOI: https://doi.org/10.22235/cp.v19i2.4237. Acesso em: 15 out. 2026.

MATIAS, A. R. *et al.* Mais riscos psicossociais e menos qualidade de vida: o trabalho feminino na docência do ensino superior. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 24, e03711325, 2026. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs3711. Acesso em: 14 out. 2026.

MATIAS, N. M. S. *et al.* Correlation between musculoskeletal pain and stress levels in teachers during the remote teaching period of the COVID-19 pandemic. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, e35140, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/fm.2022.35140. Acesso em: 15 out. 2026.

MAZZINI, Y. C. *et al.* Prevalence and factors associated with the use of benzodiazepines among teachers in Espírito Santo: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, e2500014, 2025. DOI: https://doi.org/10.1590/1980-549720250014. Acesso em: 15 out. 2026.

MEDEIROS, A. L.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de *burnout* em professores da educação básica do Distrito Federal: preditores sociodemográficos, laborais e familiares. **Práxis Educativa**, v. 21, e263228, p. 1-17, 2026. DOI: https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.21.26328.012. Acesso em: 15 out. 2026.

MEDEIROS, A. P. N.; BATISTA, N. T. **Estresse ocupacional em professores da educação básica**: causas, efeitos e propostas de intervenção. 2025. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Segurança no Trabalho) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Patos, 2025. Disponível em: https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/4811/1/tcc_2025_apnmedeiros%2cntbatista.pdf. Acesso em: 14 out. 2026.

MIZOGUTI, N. N. *et al.* Acidentes de trabalho com material biológico notificados em uma unidade sentinela: casuística de 11.645 casos. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 362-368, 2022. DOI: https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-699. Acesso em: 2 out. 2026.

MORAES, F. K. S. *et al.* Síndrome de burnout: um estudo comparativo-correlacional entre docentes que atuam em diferentes níveis do ensino. **Retos**, v. 50, p. 254-261, 2023. Disponível em: https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/99244/73771. Acesso em: 15 out. 2026.

OLIVEIRA, H. J. P. *et al.* Síndrome de *burnout* em docentes universitários dos cursos de saúde. **Revista de Salud Pública**, v. 23, n. 6, p. 1-8, 2021. DOI: https://doi.org/10.15446/rsap.V23n6.92326. Acesso em: 15 out. 2026.

OLIVEIRA, R. G. **Processos de adoecimento**: experiências vividas por professores no exercício profissional. 2017. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2017. Disponível em:

https://bibliotecatede.uninove.br/bitstream/tede/1667/2/Rosemary%20Goncalves%20de%20Oliveira.pdf. Acesso em: 14 out. 2026.

PAIXÃO, J. L. Docência contemporânea sob pressão institucional: análise crítica das relações entre exigências organizacionais, intensificação do trabalho e desgaste profissional. **Revista Tópicos**, v. 4, n. 29, p. 1-19, 2026. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18365355. Acesso em: 14 out. 2026.

PEREIRA, E. C. C. S.; RAMOS, M. F. H.; RAMOS, E. M. L. S. Síndrome de *burnout* e autoeficácia em professores de educação física. **Revista Brasileira de Educação**, v. 27, e270045, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-24782022270045. Acesso em: 15 out. 2026.

PINTO, F. C. V. *et al.* Jornada profissional e acadêmica: o conflito e o impacto na qualidade de vida no trabalho. **Revista ADMPG**, v. 10, p. 1-13, 2020. Disponível em: https://revistas.uepg.br/index.php/admpg/article/view/14761. Acesso em: 14 out. 2026.

PINTO, J. **Pesquisas educacionais sobre a saúde do professor no contexto do trabalho docente**. 2024. 84 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2024. Disponível em: https://tede.utp.br/jspui/handle/tede/2042. Acesso em: 14 out. 2026.

RIBEIRO, G. N. C.; MARQUES, S. E. R. **Síndrome de burnout em docentes do ensino superior e seus impactos administrativos**: uma revisão de literatura sob a perspectiva da psicodinâmica do trabalho. 2026. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, Posse, 2026. Disponível em: https://repositorio.ifgoiano.edu.br/riserver/api/core/bitstreams/aa5826c7-63bd-4a11-919e-55d3c7b39a31/content. Acesso em: 14 out. 2026.

SANTANA, E. J.; SANTANA, D. Entre a sala de aula e o sofrimento psíquico: uma revisão sistemática sobre saúde mental de professores. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 26, p. 1-24, 2025. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17490419. Acesso em: 14 out. 2026.

SANTOS, H. D. *et al.* Saúde mental docente e clima escolar: fatores de estresse, burnout e estratégias institucionais de suporte. In: **Saúde e pesquisa**: reflexões e evidências. Curitiba: Aurum Editora, 2026. p. 236-247. DOI: https://doi.org/10.63330/aurumpub.036-025. Acesso em: 14 out. 2026.

SANTOS, K. D. A.; CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P. Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19. **Educação e Pesquisa**, v. 50, e277678, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277678. Acesso em: 15 out. 2026.

SANTOS, M. G. G. *et al.* Docência precarizada: medicalização, sofrimento psíquico e desgaste humano no trabalho docente contemporâneo. **Veredas do Direito**, v. 23, n. 12, e237625, 2026. DOI: https://doi.org/10.18623/rvd.v23.7625. Acesso em: 13 out. 2026.

SANTOS, W. F.; TOGNATO, M. I. R. Adoecimento psíquico docente e condições de trabalho: uma análise interdisciplinar. **Revista Mundi**, v. 1, n. 1, 2025. DOI: https://doi.org/10.21575/2525-4774.Dossi%C3%AA%20FIPI,%202025. Acesso em: 14 out. 2026.

SANTOS-ROSA, K. A. **Riscos psicossociais relacionados ao trabalho docente**: uma revisão sistemática. 2020. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas, 2020. Disponível em:

https://ulbra-to.br/bibliotecadigital/uploads/document63daaa1f0e9ed.pdf. Acesso em: 14 out. 2026.

SENA, E. L. S. *et al.* Community therapy as a strategy for promoting the mental health of professors in the COVID-19 pandemic. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, e20210133, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20210133.en. Acesso em: 15 out. 2026.

SILVA, J. C. *et al.* Mental health, illness and teaching work. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262-T. Acesso em: 15 out. 2026.

SIMÕES, E. C.; CARDOSO, M. R. A. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 3, p. 1039-1048, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.28912020. Acesso em: 15 out. 2026.

SOUZA, D. R. A. *et al.* Factors associated with common mental disorders (CMD) in graduate faculty: structural equation modeling. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 51, e28, 2026. DOI: https://doi.org/10.1590/2317-6369/31225en2026v51e28. Acesso em: 15 out. 2026.

SOUZA, L. L. **Estresse, síndrome de *burnout* e docência**: uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica brasileira. 2018. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2018. Disponível em: https://dspace.sti.ufcg.edu.br/bitstream/riufcg/14961/3/LUCIANA%20LUIZ%20DE%20SOUZA%20-%20TCC%20PSICOLOGIA%20CCBS%202018.pdf. Acesso em: 14 out. 2026.

YUSOFF, M. S. B. *et al.* Academic workloads: insights from medical and non-medical lecturers' experience in Universiti Sains Malaysia. **Education in Medicine Journal**, v. 16, n. 3, p. 119-139, 2024. DOI: https://doi.org/10.21315/eimj2024.16.3.10. Acesso em: 2 out. 2026.