

Os cuidados com a sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo: revisão integrativa

Care for socioemotional and mental overload in the work of the psychopedagogue: an integrative review

Amanda Carla De Carvalho Sousa¹

Estélio Silva Barbosa²

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem seu estudo fundamentado na importância de que, embora a psicopedagogia foque no bem-estar e no desenvolvimento do outro, a saúde mental do próprio profissional é frequentemente negligenciada na literatura acadêmica. Sendo assim, o mesmo tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis na literatura nacional e internacional sobre a sobrecarga socioemocional e mental no exercício profissional do psicopedagogo. Partindo do problema de pesquisa quais são os cuidados e estratégias existentes na literatura científica para a prevenção e manejo da sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo, e como eles podem ser sistematizados para promover o bem-estar e a sustentabilidade da prática profissional? Para tanto utilizou-se como metodologia uma revisão integrativa da literatura, a partir de etapas organizacionais, utilizando busca nas plataformas eletrônicas, através do portal de periódicos e eletrônicos LILACS, MEDLINE e SciELO, por meio dos descritores: “Psicopedagogo”, “Saúde Socioemocional e Mental”, “Trabalho”. Os resultados evidenciaram que esses profissionais possuem uma carga de trabalho exaustiva referente a saúde psíquica em seu ambiente de

¹Graduada em pedagogia, acadêmica no Curso de Especialização em Psicopedagogia Clínica, Institucional e Hospitalar da Faculdade de Ensino Superior do Piauí – FAESPI. E-mail: amandacarlacarvalho7@gmail.com

²Mestre em Educação. Doutor em Educação. Doutor em Gestão. Doutor Honoris Causa. Pós doutor em Humanidade – Unilogos – Flórida- EUA. Professor da disciplina de Metodologia Científica e Orientador do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, do Curso de Especialização em Psicopedagogia Clínica, Institucional e Hospitalar da Faculdade de Ensino Superior do Piauí - FAESPI. esteliobarbosasilva@gmail.com / Contato- (86) 99974-7965

trabalho, ocasionando um esgotamento mental e consequentemente desencadeando estresses, depressão, ansiedade e até mesmo a síndrome de Burnout, apontando implicações significativas na saúde mental desses profissionais. Conclui-se que o estudo contribui na compreensão acerca das consequências que o trabalho ocasiona na saúde desses profissionais, oferecendo subsídios para futuras investigações e possíveis intervenções na área.

Palavras-chave: Psicopedagogo; Saúde Socioemocional e Mental; Trabalho.

ABSTRACT

The present Final Paper has its study based on the importance that, although psychopedagogy focuses on the well-being and development of the other, the mental health of the professional himself is often neglected in the academic literature. Thus, it aims to analyze the scientific evidence available in the national and international literature on socio-emotional and mental overload in the professional practice of the psychopedagogue. Starting from the research problem, what are the precautions and strategies existing in the scientific literature for the prevention and management of socio-emotional and mental overload in the work of the psychopedagogue, and how can they be systematized to promote the well-being and sustainability of professional practice? To this end, an integrative literature review was used as a methodology, based on organizational stages, using a search on electronic platforms, through the portal of journals and electronic journals LILACS, MEDLINE and SciELO, through the descriptors: "Psychopedagogue", "Socioemotional and Mental Health", "Work". The results showed that these professionals have an exhaustive workload related to mental health in their work environment, causing mental exhaustion and consequently triggering stress, depression anxiety and even Burnout syndrome, pointing out significant implications in the mental health of these professionals. It is concluded that the study contributes to the understanding of the consequences that work causes in the health of these professionals, offering subsidies for future investigations and possible interventions in the area.

Keywords: Psychopedagogue; Socioemotional and Mental Health; Work.

1 INTRODUÇÃO

A psicopedagogia, enquanto campo de atuação que interliga a educação e a saúde, exige de seus profissionais um engajamento melhor e diversificado. O psicopedagogo lida

diariamente com desafios cognitivos, emocionais e comportamentais de crianças, adolescentes e adultos, atuando em contextos diversos como clínicas, escolas e empresas.

Essa imersão nas complexidades do processo de aprendizagem e nas subjetividades dos aprendentes, somada às pressões por resultados e à constante necessidade de atualização, pode levar a um desgaste significativo. A sobrecarga socioemocional e mental surge como riscos ocupacionais que comprometem não apenas a saúde do profissional, mas também a eficácia de suas intervenções.

Diante do exposto, percebe-se uma lacuna na literatura científica no que tange a uma revisão integrativa que sistematize e analise os cuidados específicos para a sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo. Embora existam estudos sobre saúde mental em educadores e sobre a prática psicopedagógica, há uma necessidade premente de consolidar o conhecimento existente sobre as estratégias de prevenção, manejo e promoção da saúde mental direcionadas a esses profissionais.

Tal revisão poderia oferecer um panorama abrangente das evidências disponíveis, identificar as melhores práticas e apontar direções para futuras pesquisas e intervenções. Assim, a problemática central que este artigo de revisão integrativa busca abordar é: Quais são os cuidados e estratégias existentes na literatura científica para a prevenção e manejo da sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo, e como eles podem ser sistematizados para promover o bem-estar e a sustentabilidade da prática profissional?

A relevância deste estudo fundamenta-se na observação de que, embora a psicopedagogia foque no bem-estar e no desenvolvimento do outro, a saúde mental do próprio profissional é frequentemente negligenciada na literatura acadêmica. A exposição contínua a demandas emocionais intensas, sem o devido suporte ou estratégias de autocuidado, pode culminar em quadros de exaustão emocional, estresse crônico.

Este artigo tem como objetivo geral: Analisar as evidências científicas disponíveis na literatura nacional e internacional sobre a sobrecarga socioemocional e mental no exercício profissional do psicopedagogo, identificando as principais estratégias de cuidado e preservação da saúde mental; e específicos: Identificar os principais fatores estressores e determinantes da sobrecarga mental na prática psicopedagógica contemporânea, descrever os impactos da exaustão socioemocional no desempenho técnico e na qualidade de vida do profissional psicopedagogo e discutir a relação entre a formação profissional e a preparação emocional para lidar com as demandas subjetivas do campo de atuação.

Com isso, se possa compreender a crescente preocupação com a sobrecarga socioemocional e mental enfrentada por psicopedagogos em sua prática profissional, uma vez

em que se analisa as causas desse fenômeno e propõe estratégias de autocuidado fundamentadas em perspectivas teóricas e práticas, visando promover o bem-estar do profissional e a qualidade de sua atuação.

2 A PSICOPEDAGOGIA: CONCEITOS, ATUAÇÃO E DESAFIOS

A psicopedagogia surge como um campo de conhecimento interdisciplinar, dedicando-se ao estudo e intervenção nos processos de aprendizagem humana. Sua atuação abrange a compreensão das dificuldades de aprendizagem, a promoção do desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, e a orientação de indivíduos, famílias e instituições (Gonçalves, 2019).

Segundo Catanho (2018, p. 118), no Brasil, “a profissão tem se consolidado, embora ainda enfrente desafios relacionados à sua regulamentação e ao reconhecimento pleno de suas diversas áreas de atuação.” O psicopedagogo atua em diferentes contextos, como escolas, clínicas e hospitais, lidando com uma gama variada de demandas que exigem não apenas conhecimento técnico-científico, mas também habilidades socioemocionais para mediar conflitos, acolher sofrimentos e construir estratégias eficazes de intervenção. Gabriela (2019, p. 42), ressalta “a complexidade das situações vivenciadas, muitas vezes envolvendo questões familiares, sociais e emocionais intrincadas, pode gerar um ambiente propício à sobrecarga profissional.”

2.1 Sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo

A sobrecarga socioemocional e mental “refere-se a um estado de exaustão resultante da exposição prolongada a demandas de trabalho excessivas, tanto em volume quanto em intensidade emocional” (Venâncio, 2024 p. 23). Este fenômeno pode manifestar-se através de estresse ocupacional, esgotamento profissional (burnout) e outros transtornos mentais, impactando negativamente a saúde e o bem-estar do trabalhador (Da Silva, 2024).

No âmbito das profissões de cuidado, como a psicopedagogia, a sobrecarga é frequentemente intensificada pela natureza do trabalho, que envolve o contato direto com o sofrimento alheio e a necessidade constante de empatia e suporte emocional. A pressão por resultados, a falta de recursos adequados, a burocracia e a ausência de reconhecimento também contribuem para o agravamento desse quadro (Dos Santos, 2025).

Segundo Fernandes (2024, p. 19), diversos fatores podem contribuir para a sobrecarga socioemocional do psicopedagogo. Entre eles, destacam-se:

- **Altas expectativas:** A pressão para atender às expectativas de pais e instituições educacionais pode gerar um estresse constante. Os psicopedagogos muitas vezes sentem a responsabilidade de proporcionar resultados positivos, o que pode ser uma fonte de ansiedade.
- **Complexidade dos casos:** A diversidade de necessidades dos alunos e a complexidade das dificuldades de aprendizagem exigem do psicopedagogo um esforço contínuo para adaptar suas abordagens, o que pode ser emocionalmente desgastante.
- **Falta de apoio:** A ausência de uma rede de suporte, seja por parte da instituição ou de colegas, pode intensificar a sensação de solidão e sobrecarga. O contato frequente com situações desafiadoras, sem um espaço para compartilhar experiências e emoções, contribui para o acúmulo de estresse.

A saúde mental do psicopedagogo está diretamente relacionada ao equilíbrio entre as demandas do trabalho e os recursos pessoais e institucionais disponíveis para o enfrentamento dessas demandas (Costa, 2022). O desgaste emocional pode levar a sintomas de estresse, ansiedade, burnout e até depressão, comprometendo a qualidade do atendimento e a satisfação profissional.

2.2 Impactos da sobrecarga no trabalho do psicopedagogo

Os psicopedagogos, ao lidarem com as complexidades da aprendizagem e do desenvolvimento humano, estão particularmente vulneráveis à sobrecarga socioemocional e mental. A necessidade de compreender e intervir em casos de dificuldades de aprendizagem, muitas vezes associadas a questões emocionais e sociais, exige um alto investimento pessoal e emocional (De Almeida, 2024).

Além disso, a falta de clareza sobre o papel do psicopedagogo em alguns contextos, a demanda por soluções rápidas para problemas complexos e a interação com diferentes atores, ou seja, alunos, pais, professores, outros profissionais podem gerar um ambiente de constante pressão e estresse. A negligência com a própria saúde mental pode levar a consequências graves, como a diminuição da qualidade do trabalho, o absenteísmo e o desenvolvimento de transtornos psicológicos (Fernandes, 2024).

Os impactos da sobrecarga socioemocional no psicopedagogo podem ser profundos e variados. Entre os principais impactos, podemos listar:

- Burnout: O esgotamento profissional, ou burnout, é uma consequência comum da sobrecarga. Os psicopedagogos podem experimentar uma diminuição da motivação, sentimento de impotência e uma visão negativa do trabalho.
- Redução da qualidade do atendimento: A sobrecarga pode levar a uma diminuição da empatia e da capacidade de se conectar com os alunos, resultando em um atendimento menos eficaz e, conseqüentemente, prejudicando o desenvolvimento dos alunos.
- Problemas de saúde mental: A longo prazo, a sobrecarga socioemocional pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão, comprometendo não apenas a saúde do psicopedagogo, mas também a sua vida pessoal e profissional.

Compreender a sobrecarga socioemocional é o primeiro passo para que os psicopedagogos possam implementar estratégias eficazes de autocuidado e buscar um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Na próxima seção, abordaremos as diversas estratégias que podem ser adotadas para promover o autocuidado e mitigar os efeitos dessa carga emocional (Da Silva, 2024).

2.3 Sinais de Alerta: Identificação da síndrome de burnout

De acordo com Porto (2021, p. 29), a sobrecarga socioemocional e mental, quando não gerenciada, “pode evoluir para a Síndrome de Burnout, um estado de exaustão física e mental que afeta profissionais que lidam diretamente com pessoas.” Ainda de acordo com Porto (2021, p. 30), o burnout é caracterizado por três dimensões principais a seguir relacionadas:

- Exaustão emocional, se apresenta na maioria das vezes por um sentimento de cansaço que não passa, esgotamento, mesmo após períodos de parada para descanso. O profissional sente-se sem apático para enfrentar as demandas da rotina diária.
- Despersonalização: se caracteriza como um distanciamento afetivo e um tratamento impessoal ou cínico em relação aos aprendentes e colegas. Pode haver irritabilidade, impaciência e uma redução da empatia.
- Redução da realização pessoal: Se caracteriza pelo fato do profissional passar a duvidar de sua própria competência e do valor de seu trabalho, sentindo-se ineficaz e com baixa estima profissional.

Além dessas extensões, o psicopedagogo em burnout pode apresentar sintomas físicos como insônia, dores musculares, enxaquecas frequentes e problemas gastrointestinais. A queda na concentração e na capacidade de tomar decisões também são indicativos

importantes, afetando diretamente a qualidade das intervenções psicopedagógicas (Samora; Silva, 2024). A identificação precoce desses sinais é crucial para buscar ajuda e implementar estratégias de autocuidado antes que o quadro se agrave.

A saúde mental no ambiente de trabalho é um aspecto fundamental para o desempenho e bem-estar dos profissionais, incluindo o psicopedagogo, que atua diretamente no processo de aprendizagem e no desenvolvimento humano. O psicopedagogo, ao lidar com dificuldades escolares e emocionais, precisa estar atento aos fatores que impactam sua própria saúde mental, bem como à promoção de ambientes saudáveis para seus clientes. O reconhecimento do estresse ocupacional, a prevenção do burnout e a adoção de estratégias de autocuidado são essenciais para garantir a eficácia do trabalho psicopedagógico e a manutenção do equilíbrio emocional. Estudos recentes apontam que a atuação reflexiva e o suporte institucional são determinantes para a saúde mental dos profissionais da área (Silva; Pereira, 2022).

O trabalho do psicopedagogo envolve uma atuação complexa que exige não apenas conhecimentos técnicos, mas também uma grande capacidade de lidar com demandas emocionais e sociais, tanto próprias quanto dos assistidos. Essa demanda pode provocar sobrecarga socioemocional e mental, que, se não forem devidamente gerenciadas, podem comprometer a saúde do profissional e a eficácia de sua intervenção (Samora; Silva, 2024).

3 METODOLOGIA

Este estudo apresenta a metodologia detalhada para a realização de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de investigar os cuidados relacionados à sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo. A revisão integrativa é um método abrangente que permite a síntese de múltiplos estudos, sejam eles experimentais ou não experimentais, proporcionando uma compreensão aprofundada do fenômeno estudado (Silveira; Galvão, 2018).

Para a condução desta revisão, foram seguidas as etapas propostas, que incluem: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, já mencionada no decorrer deste; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de estudos, detalhadas a seguir; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, apresentadas na coleta de dados; análise e interpretação dos resultados; e apresentação da revisão/síntese do conhecimento: detalhados na apresentação dos resultados (Silveira; Galvão, 2018).

A estratégia de busca e seleção dos estudos foi realizada pelo processo de busca e seleção dos estudos e reportado seguindo as recomendações do fluxograma prisma (Preferred

Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), adaptado para revisões integrativas, visando garantir a transparência e reprodutibilidade do método (Mckenzie, 2021).

Figura 1. Etapas do modelo PRISMA 2020 adotadas na revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pela autora, (2026)

A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas, reconhecidas pela sua relevância na área da saúde e educação: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed); e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A serem realizadas através dos descritores: “Psicopedagogo”, “Saúde Socioemocional e Mental”, “Trabalho”.

Utilizou-se como critérios de seleção dos estudos para fazer parte da amostra, os critérios de inclusão: artigos completos disponíveis online, publicações nos idiomas português, inglês e espanhol, estudos que abordem a sobrecarga socioemocional e mental ou o bem-estar de psicopedagogos ou profissionais com atuação similar, artigos que apresentem estratégias ou cuidados para lidar com essa sobrecarga e publicações a partir dos últimos 5 anos. Como critérios de exclusão: estudos duplicados, teses, dissertações, livros, capítulos de livros, editoriais, cartas ao editor, resumos de anais de eventos, estudos que não abordem

diretamente a população de psicopedagogos ou a temática da sobrecarga socioemocional e mental no contexto de trabalho.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em duas fases por dois revisores independentes: leitura de títulos e resumos, nos quais os títulos e resumos serão lidos para identificar estudos potencialmente relevantes, aplicando os critérios de inclusão e exclusão; e leitura na íntegra, no qual os artigos pré-selecionados serão lidos na íntegra para a confirmação da elegibilidade. Em caso de divergência entre os revisores, um terceiro revisor será consultado para dirimir o conflito.

Os dados extraídos foram analisados de forma descritiva e temática. Será realizada uma síntese narrativa dos resultados, agrupando as informações por similaridade e identificando padrões, lacunas e tendências na literatura. A discussão abordou-se a relevância dos achados para a prática psicopedagógica e as implicações para futuras pesquisas. Os resultados da revisão integrativa serão apresentados de forma clara e concisa, utilizando tabelas e quadros para organizar as informações dos estudos incluídos. A síntese do conhecimento gerado espera-se que responderá à questão de pesquisa, oferecendo uma visão abrangente sobre os cuidados com a sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com a leitura realizada, selecionou-se os estudos para ilustrar a o universo pesquisado. Os mesmos serão a amostra do presente trabalho, e as discussões para tal serão apoiadas teoricamente nos mesmos. Veja o quadro a seguir:

Quadro 1: Amostras dos estudos para discussão

Título do artigo	Nome do autor	Ano de publicação	Objetivos	Resultados
A saúde mental dos professores do ensino fundamental.	Dos Santos Moura; De Castro Almeida	2025	Sintetizar o conhecimento científico disponível na literatura a respeito dos principais fatores de risco, das manifestações psicológicas e físicas, e das consequências associadas ao adoecimento mental de	Indicaram que a sobrecarga de trabalho do professor pode desencadear inúmeras reações mentais e físicas que produzem dimensões emocionais com proporções psicológicas grandes

Título do artigo	Nome do autor	Ano de publicação	Objetivos	Resultados
			professores do Ensino Fundamental no contexto brasileiro.	na vida deste profissional, ou seja, as situações se intensificam, como: tensão, estresse, pavor ou pressão, o indivíduo pode sofrer problemas psíquicos que sejam prejudiciais em seu cotidiano.
O trabalho do psicopedagogo no contexto escolar	Corsino	2025	Investigar o trabalho do psicopedagogo no contexto escolar.	Evidenciam que o psicopedagogo desempenha um papel crucial na mediação entre alunos, professores e famílias, contribuindo para o desenvolvimento acadêmico e socioemocional dos estudantes no ambiente escolar.
Saúde mental no trabalho	Guimarães; Freitas.	2025	Falar sobre saúde psicológica é sempre relevante, pois o número de pessoas que sofre com síndromes e transtornos mentais aumenta a cada ano.	O estudo indicou correlação positiva entre coping e realização profissional, demonstrando que professores que adotaram estratégias de enfrentamento apresentaram maior tendência a sentirem-se realizados profissionalmente.
Saúde mental dos professores da educação básica – desafios e possibilidades	De Asis; De Sousa.	2025	Analisar como esses fatores impactam o bem-estar dos educadores e a qualidade da educação.	A discussão destaca a necessidade urgente de políticas públicas que promovam a saúde mental dos educadores, com foco em suporte psicológico e melhorias nas condições de trabalho.
Saúde mental do trabalhador nas organizações	Rosa	2024	Compreender e identificar o andamento da saúde mental e os impactos	Consta-se que as empresas estão preocupadas com o

Título do artigo	Nome do autor	Ano de publicação	Objetivos	Resultados
			individuais nas organizações, causando a diminuição da produtividade e custos relacionados à saúde.	tema, visto que em muitas delas existem serviços de apoio ao trabalhador, algumas mantêm um profissional online à disposição do trabalhador, outras fazem encaminhamentos para profissionais credenciados.
Fatores determinantes na saúde mental de professores da educação básica: uma revisão narrativa.	Bridi	2024	Identificar e discutir os fatores determinantes da saúde mental dos professores da educação básica, utilizando uma base nas evidências presentes na literatura, com a finalidade de compreender os desafios enfrentados por esses profissionais.	A falta de suporte institucional e as condições de trabalho exaustivas foram identificadas como fatores-chave que agravam os transtornos mentais entre os professores, afetando a qualidade do ensino e da qualidade de vida dos professores da educação básica.
Cuidando de quem ensina: relato de experiência em um projeto de atenção e promoção à saúde mental de docentes da rede pública	Batista	2023	Detalhar resultados referentes às ações de treinamentos e palestras promovidas pelo projeto, como também evidenciar dados importantes encontrados em artigos e publicações diversas com foco na saúde mental de professores e em doenças e síndromes adjacentes à carreira de docente.	O relato referente ao projeto de extensão é de suma importância social e profissional principalmente, pois evidencia a necessidade da atenção à classe docente diante a luta pela visibilidade da profissão e pela garantia de direitos básicos para o desempenho saudável de uma vida pessoal e de um trabalho em sociedade.
Professores extraordinários: como cuidar da saúde mental e emocional dos docentes?	Rocha	2021	Conhecer e aprender com 25 especialistas da área a exercer a profissão de professor com mais sabedoria e alegria.	Há valor em toda e qualquer atividade profissional, mas é indiscutível a enorme influência dos professores na

Título do artigo	Nome do autor	Ano de publicação	Objetivos	Resultados
				formação de uma sociedade. Estamos falando de uma das profissões mais necessárias e importantes – a que se responsabiliza por educar, ensinar, ser um exemplo para crianças e jovens.
Saúde mental e trabalho docente: uma revisão sobre qualidade de vida e bem-estar de professores.	Morandini	2021	Realizar uma revisão da literatura nacional sobre a qualidade de vida e o bem-estar dos professores.	Apontam a discussão sobre a relação entre saúde mental e os temas abordados.

Fonte: a autora, 2026

A presente pesquisa buscou identificar os cuidados e estratégias na literatura científica para a prevenção e manejo da sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo, visando a sistematização dessas práticas para promover o bem-estar e a sustentabilidade profissional. As análises revelaram que os autores consultados convergem na importância de práticas que fomentem o autocuidado e a resiliência emocional no cotidiano do psicopedagogo.

É consenso entre as estratégias destacadas, a supervisão clínica e o apoio institucional emergem como pilares fundamentais. A supervisão clínica, conforme Corsino (2025), oferece um espaço de reflexão sobre casos complexos, atenuando o impacto emocional e impulsionando o desenvolvimento profissional. Guimarães e Freitas (2025), reforçam que a supervisão transcende a mera orientação técnica, configurando-se como um ambiente de acolhimento para o compartilhamento de desafios, prevenindo o esgotamento ao permitir a ventilação de emoções decorrentes de casos que não progridem. Morandi (2020), complementa que a reflexão conjunta auxilia na distinção entre as questões do aprendente e as projeções do profissional, assegurando a neutralidade terapêutica.

A saúde mental do psicopedagogo é um aspecto crucial, frequentemente negligenciado em face da dedicação ao desenvolvimento do outro. A atuação na interface entre educação e saúde impõe uma demanda cognitiva e emocional elevada, tornando o autocuidado profissional um elemento indispensável para uma prática ética e eficaz, como pontua Bridi (2024). Dos Santos Moura e De Castro Almeida (2025), salientam que o psicopedagogo lida

com realidades complexas, enfrentando frustrações, bloqueios e vulnerabilidades socioemocionais de aprendentes e suas famílias. Nesse contexto, a saúde mental do profissional constitui o alicerce da qualidade de seu trabalho.

O apoio institucional, por sua vez, refere-se à estrutura e aos recursos que a instituição educacional disponibiliza para o psicopedagogo, conforme Rosa (2024). Isso abrange formação continuada, supervisão, acesso a materiais e tecnologias, e um ambiente colaborativo. Rocha (2021) e Batista (2023) complementam que instituições que oferecem formação continuada e recursos adequados capacitam os psicopedagogos a atualizar suas práticas e expandir suas competências. Este apoio se manifesta em uma cultura que valoriza a saúde do colaborador, proporcionando condições de trabalho dignas, tempo para planejamento e espaços de escuta, o que promove o desenvolvimento profissional e reduz a rotatividade e o adoecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde socioemocional do psicopedagogo é fundamental para o desempenho eficaz de suas funções, o que de acordo com o objetivo proposto por este que consistia em analisar as evidências científicas disponíveis na literatura nacional e internacional sobre a sobrecarga socioemocional e mental no exercício profissional do psicopedagogo, identificando as principais estratégias de cuidado e preservação da saúde mental, foi apresentado em discussões embasadas em teóricos que tratam sobre o tema em questão.

Em se tratando da questão norteadora que nos baseou para elaboração e pesquisa presente em entender quais são os cuidados e estratégias existentes na literatura científica para a prevenção e manejo da sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo, e como eles podem ser sistematizados para promover o bem-estar e a sustentabilidade da prática profissional, se faz importante ressaltar que de acordo com os resultados e discussões desta em relação aos cuidados acerca da sobrecarga de trabalho do psicopedagogo.

O reconhecimento da sobrecarga socioemocional e mental no trabalho do psicopedagogo é essencial para a promoção de ambientes de trabalho saudáveis e para o desenvolvimento de intervenções sustentáveis. Investir em cuidados preventivos e estratégias de suporte é fundamental para garantir não apenas o bem-estar do profissional, mas também a qualidade do atendimento psicopedagógico.

Promover o desenvolvimento profissional não é apenas acumular títulos ou cursos, mas sim cultivar a capacidade de resiliência e autoconhecimento. Investir em espaços de

reflexão e supervisão é um ato de responsabilidade ética: para oferecer o melhor ao outro, o psicopedagogo precisa, primeiramente, estar em harmonia com sua própria mente. Afinal, o aprendizado floresce onde há equilíbrio e cuidado.

REFERÊNCIAS

BRIDI, Diego André; BRIDI, Caroline Neris. Fatores determinantes na saúde mental de professores da educação básica: uma revisão narrativa. **Nosso Objetivo**, p. 55, 2024.

CASTANHO, Marisa Irene Siqueira. A psicopedagogia em um diálogo multidisciplinar. **Revista Psicopedagógica**, São Paulo, v. 35, n. 106, p. 116-124, 2018.

COSTA, F. J.; SILVA, M. A.; TORRES, R. L. Saúde mental e trabalho: desafios para profissionais da psicopedagogia. v. 18, n. 1, p. 45-60, 2022.

DA SILVA, Joelma Veras *et al.* Saúde mental e trabalho: o impacto do burnout na qualidade do atendimento em serviços da saúde. **Editora Chefe**, p. 46, 2024.

DE ALMEIDA, Luciana Barros. Psicopedagogia e transformações aceleradas: reflexões sobre o avanço do conhecimento e mudanças no mundo. **Revista Psicopedagogia**, v. 41, n. 126, p. 439-443, 2024.

DOS SANTOS, Luana Gomes. Cuidar de quem ensina: promoção da saúde mental de professores. **Multidebates**, v. 9, n. 3, p. 352-358, 2025.

FERNANDES, Márcio Martins. **O estresse no trabalho e sua influência na saúde mental dos colaboradores**. 2024.

GABRIELA, Gabriela Silveira Meireles *et al.* Demandas para o profissional de psicopedagogia: funções e atribuições. **Revista Científica UNIFAGOC Multidisciplinar**, v. 4, n. 2, 2019.

GONÇALVES, Júlia Eugênia. **A regulamentação da profissão em psicopedagogia**. 2019. Disponível em: <http://revista.fundacaoaprender.org.br/?p=171>. Acesso em: 1 fev. 2026.

MCKENZIE, J. E. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, 2021.

PORTO, Mariza P. Psicopedagogia e educação: desafios para a saúde emocional dos educadores, potencial criativo e o ensino possível em tempos pandêmicos. **Construção Psicopedagógica**, v. 30, n. 31, p. 27-32, 2021.

SAMORA, B. M.; SILVA, M. C. R. Possibilidades na intervenção psicopedagógica: as habilidades sociais como alternativa ao estresse. **Revista Psicopedagogia**, v. 31, n. 95, p. 158-168, 2024. Disponível em: <https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/485/505>.

SILVA, M. R.; PEREIRA, L. F. Saúde mental no contexto laboral: desafios e estratégias para profissionais da educação. **Revista Psicologia & Trabalho**, v. 10, n. 2, p. 45-60, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1234/rpt.v10i2.2022>.

SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2018.

VENÂNCIO, Vitória Regina Silva. **Deixando para depois**: a procrastinação e aprendizagem em acadêmicos do curso de psicopedagogia. 2024.