

EDIÇÃO: Nº 11

SÉRIE CAMINHOS DA SAÚDE

SUPLEMENTAR: PERSPECTIVAS 2035

ELABORADO EM: NOVEMBRO DE 2025

SÉRIE  
**CAMINHOS DA SAÚDE**  
**SUPLEMENTAR**

**20  
35**

**IESS**

INSTITUTO DE ESTUDOS  
DE SAÚDE SUPLEMENTAR

*Estudo Especial*

# **Saúde Mental dos Docentes e Afastamentos por Transtornos Mentais no Brasil: Evidências, Políticas e Desafios até 2035**

*Autor: Natalia Lara*

*Revisão: Bruno Minami e Felipe Delpino*

*Superintendente Executivo: José Cechin*



SÉRIE

## CAMINHOS DA SAÚDE SUPLEMENTAR

# 2035

Para compreender e enfrentar os desafios emergentes da saúde mental no setor educacional, o Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS) promove uma agenda contínua de pesquisa e debate técnico voltada à construção de políticas públicas baseadas em evidências. Este estudo integra a série “Caminhos da Saúde Suplementar: Perspectivas 2035”, que tem como propósito antecipar cenários, identificar gargalos estruturais e propor soluções inovadoras para a sustentabilidade da saúde no Brasil.

Com base em dados do INSS, do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho e em uma ampla revisão da literatura científica internacional, este estudo aborda a crescente incidência de transtornos mentais entre professores, a evolução dos afastamentos por saúde e o impacto das condições de trabalho sobre o bem-estar psíquico dos profissionais da educação.

A elaboração deste material contou com a contribuição de especialistas e pesquisadores que atuam nas áreas de saúde ocupacional, economia da saúde e políticas públicas, sob a coordenação técnica de José Cechin, e com a participação de Natalia Lara, Bruno Minami e Felipe Delpino, compondo um esforço coletivo do IESS em oferecer diagnósticos robustos e recomendações práticas para a melhoria das condições de trabalho e da saúde mental dos docentes.

Assim como nas demais publicações da série, este estudo reafirma o compromisso do IESS com a inovação, a equidade e a excelência técnica, promovendo o diálogo entre evidências científicas e decisões estratégicas. O objetivo é contribuir para um sistema educacional e de saúde mais resiliente, capaz de garantir qualidade de vida aos profissionais e sustentabilidade às políticas públicas.

Para mais detalhes sobre o contexto e os objetivos do projeto, consulte o preâmbulo da série, disponível em:  
 <https://www.ies.org.br/biblioteca/tds-e-estudos/estudos-especiais-do-ies/caminhos-da-saude-suplementar-perspectivas-2035>.

## SUMÁRIO EXECUTIVO

---

O estudo “Saúde Mental dos Docentes e Afastamentos por Transtornos Mentais no Brasil: Evidências, Políticas e Desafios até 2035” examina o aumento expressivo de afastamentos de professores brasileiros por transtornos mentais e comportamentais, à luz de dados do INSS e de pesquisas internacionais sobre saúde ocupacional. As análises revelam que ansiedade, depressão e estresse ocupacional são as principais causas de afastamento, com destaque para o crescimento dos códigos F41 (outros transtornos mentais) e F43 (reações ao estresse e transtornos de adaptação) em docentes em regime celetista em 2024. Esses indicadores refletem o impacto das condições de trabalho, da sobrecarga emocional e da ausência de suporte institucional adequado no cotidiano docente.

A literatura revisada mostra que o adoecimento psíquico docente é um fenômeno global, presente em países de diferentes contextos econômicos, e está associado a fatores como excesso de demandas, falta de reconhecimento, e escassez de recursos. No Brasil, a prevalência de burnout e transtornos mentais comuns segue as tendências internacionais, agravada por fragilidades estruturais no sistema educacional. Estudos recentes reforçam que a pandemia de COVID-19 intensificou esses problemas, expondo a necessidade urgente de políticas públicas intersetoriais voltadas à saúde mental dos educadores.

O relatório também diferencia os desafios de professores que lecionam para adolescentes típicos e aqueles que atuam com alunos com deficiências do desenvolvimento, como autismo e Síndrome de Down. Enquanto o primeiro grupo enfrenta desmotivação e indisciplina em contextos de alta pressão, o segundo lida com demandas emocionais mais complexas, exigindo formação específica e apoio multiprofissional. Experiências internacionais bem-sucedidas incluem o uso de programas de coaching docente, equipes interdisciplinares e práticas de autocuidado, que têm se mostrado eficazes para reduzir o estresse e aumentar a resiliência.

Por fim, o estudo identifica mecanismos de proteção e promoção da saúde mental que devem orientar as políticas futuras: inserção de núcleos de apoio psicossocial nas escolas; capacitação contínua em saúde mental e autocuidado; estruturação de rotinas pedagógicas equilibradas; valorização profissional e integração entre saúde, educação e assistência social. O artigo sugere que a escola do futuro seja um ambiente emocionalmente sustentável, que reconheça o professor como sujeito de cuidado e integre o bem-estar emocional ao projeto pedagógico.

## 1. INTRODUÇÃO

---

A saúde mental no trabalho é um tema de crescente relevância, uma vez que transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse ocupacional se consolidaram entre as principais causas de incapacidade laboral em diversos países. No contexto brasileiro, o impacto econômico e social desses afastamentos é expressivo. Em 2024, as despesas por afastamento por auxílio-doença e licença para tratamento de saúde somaram R\$ 16,19[1] milhões apenas entre servidores públicos, enquanto o INSS desembolsou R\$ 4,54[2] bilhões para 2.573.122 trabalhadores com vínculo CLT, dos quais 68% eram mulheres. No mesmo período, o número de afastamentos registrados na administração pública[3] alcançou 11.917 casos em 2023, evidenciando a amplitude do problema e seus reflexos sobre a força de trabalho nacional. Esses números, ainda que não específicos do setor educacional, oferecem um panorama relevante sobre os custos e a frequência dos afastamentos relacionados à saúde no Brasil.

Estudos recentes destacam que os locais de trabalho constituem espaços estratégicos para intervenções em saúde mental, especialmente por permitirem a detecção precoce de sinais de adoecimento. No entanto, revisões sistemáticas têm mostrado que a simples triagem de saúde mental não resulta em melhorias significativas nos sintomas dos trabalhadores, a não ser quando acompanhada de acesso facilitado a tratamentos adequados, o que revela a complexidade do enfrentamento desse problema no contexto organizacional (STRUDWICK et al., 2023).

Além disso, a literatura evidencia que o estresse ocupacional está fortemente relacionado ao adoecimento físico e psicológico, e que apenas uma minoria dos trabalhadores consegue manter níveis considerados saudáveis de estresse. Ferramentas de avaliação, como questionários de estresse e escalas de depressão, têm sido aplicadas em diferentes países para compreender a magnitude do problema. Os achados mostram que o subdiagnóstico é frequente e que grande parte dos trabalhadores com sofrimento psíquico não procura ajuda, em parte pelo receio da estigmatização e da perda do emprego. Esse quadro reforça a necessidade de se discutir a saúde mental em ambientes laborais, incluindo escolas, onde professores enfrentam pressões específicas como sobrecarga de demandas, conflitos interpessoais e escassez de suporte institucional (JEON; KIM, 2018).

---

[1] Fonte: Painel estatístico pessoal – disponível em: <https://painel.pep.planejamento.gov.br/QvAJXZfc/opendoc.htm?document=painelpep.qvw&lang=en-US&host=Local&anonymous=true>

[2] INSS

[3] Observatório do trabalho

Embora grande parte das pesquisas se concentre em trabalhadores de setores variados, há paralelos importantes com o contexto educacional. Professores, além de lidar com cargas elevadas de trabalho, enfrentam desafios adicionais quando responsáveis pelo acompanhamento de alunos com necessidades especiais ou transtornos do neurodesenvolvimento. Estudos internacionais demonstram que políticas de triagem e intervenção precoce são eficazes para melhorar o acesso de crianças em risco de Transtorno do Espectro Autista (TEA) a terapias intensivas. No entanto, esse avanço exige, por parte dos educadores, uma participação ativa nos processos de identificação, o que pode contribuir para a intensificação do desgaste emocional, caso não haja suporte adequado das instituições escolares e dos sistemas de saúde (ROTHOLZ et al., 2017).

Diante desse cenário, discutir a saúde mental de professores torna-se imperativo. A docência é uma das profissões mais expostas a fatores de risco psicossociais, e o adoecimento mental tem se refletido em afastamentos cada vez mais frequentes, afetando tanto a qualidade da educação quanto a sustentabilidade do sistema escolar. O reconhecimento da escola como ambiente de trabalho exige que políticas públicas e práticas institucionais sejam voltadas não apenas para o desempenho pedagógico, mas também para a proteção da saúde mental dos profissionais (STRUDWICK et al., 2023; JEON; KIM, 2018; ROTHOLZ et al., 2017).

## 2. SETOR EDUCACIONAL: AFASTAMENTOS E SAÚDE MENTAL

---

Os dados apresentados nos gráficos 1 e 2 e tabela 1 e 2 referem-se ao conjunto de atividades de professores da educação de jovens e adultos do ensino fundamental, professores de nível médio na educação infantil, professores da educação infantil (quatro a seis anos) e professores da educação infantil (zero a três anos). Os gráficos 1 e 2 se referem ao afastamento B91 corresponde ao auxílio-doença acidentário, concedido quando a incapacidade para o trabalho decorre de acidente ou doença ocupacional, com direito à estabilidade e FGTS; já o afastamento B31 é o auxílio-doença previdenciário, pago em casos de doença comum, com exigência de carência e sem garantia de estabilidade após o retorno.

Essas informações são provenientes do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), conforme registros disponibilizados pelo Observatório do Trabalho, e refletem os afastamentos por transtornos mentais e comportamentais (CID-10) ocorridos nos últimos ciclos analisados (2012, 2020 e 2024).

O gráfico 1 referente ao Afastamento B91 indica um aumento expressivo da proporção de afastamentos associados a “Outros transtornos mentais” (F41), que evoluíram de 38,6% em 2012 para 57,1% em 2020 e 58,3% em 2024. Esse comportamento sugere uma ampliação dos quadros ansiosos e adaptativos entre docentes, frequentemente relacionados à pressão emocional, sobrecarga de trabalho e múltiplas demandas educacionais.

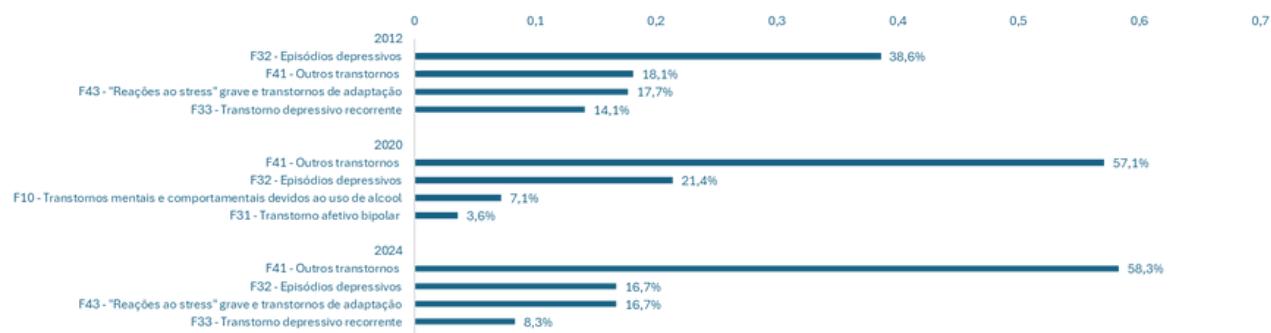
Paralelamente, verifica-se uma redução relativa dos episódios depressivos (F32), de 38,6% em 2012 para 16,7% em 2024, o que pode refletir tanto mudanças nos critérios diagnósticos como um deslocamento das classificações para categorias mais amplas de sofrimento psicológico (como F41 e F43).

As “Reações ao estresse e transtornos de adaptação” (F43), que representavam 18% em 2012, permanecem entre as causas mais frequentes de afastamento (16,7% em 2024), evidenciando a persistência dos fatores estressores laborais no ambiente escolar, como indisciplina, falta de suporte institucional e demandas emocionais intensas.

O transtorno depressivo recorrente (F33) apresenta queda proporcional (de 14,1% para 8,3%), enquanto diagnósticos como transtorno afetivo bipolar (F31) e transtornos relacionados ao uso de álcool (F10) surgem pontualmente em 2020, possivelmente associados ao período de intensificação da carga emocional durante e após a pandemia.

Esses resultados indicam uma tendência crescente de adoecimento psíquico vinculado à atividade docente, especialmente nos códigos de natureza ocupacional (B91).

### **Gráfico 1 – Distribuição percentual dos afastamentos por CID F e docentes, 2012, 2020 e 2024 (Afastamento B91)**



**Fonte:** Observatório do Trabalho e INSS

No caso do Gráfico 2, referente ao afastamento B31, que contempla doenças comuns não caracterizadas como acidente de trabalho, observa-se que os episódios depressivos (F32) e os outros transtornos mentais (F41) se mantêm como as principais causas de afastamento.

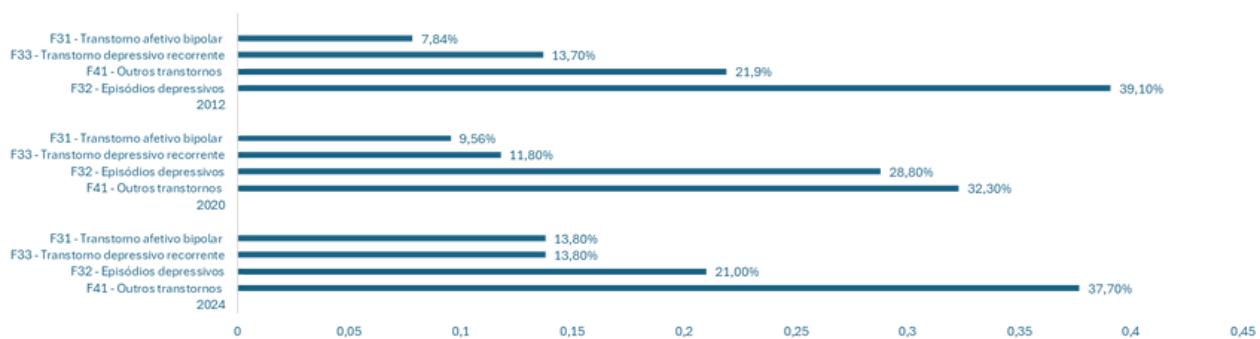
Os episódios depressivos (F32), em especial, cresceram de 33,1% em 2012 para 39,1% em 2020, estabilizando-se em 37,7% em 2024, confirmado a depressão como a principal causa de afastamento entre professores fora do contexto de acidente laboral.

Os outros transtornos mentais (F41) apresentam estabilidade (21,9% em 2012 e 21% em 2024), enquanto os transtornos depressivos recorrentes (F33) mantêm níveis semelhantes (13,7% para 13,8%), indicando cronificação e recorrência dos quadros depressivos.

Já o transtorno afetivo bipolar (F31) cresce de 7,8% para 13,8% no período analisado, sugerindo maior sensibilidade diagnóstica e melhor registro desses casos nos sistemas previdenciários.

No conjunto, esses resultados reforçam a prevalência dos transtornos depressivos e ansiosos como principais causas de afastamento prolongado entre docentes da educação básica, evidenciando o peso do sofrimento psíquico sobre a categoria, mesmo quando os afastamentos não são reconhecidos como acidentes de trabalho.

## **Gráfico 2 – Afastamentos por transtornos mentais CID F, 2020 e 2024 (Afastamento B31)**



**Fonte:** Observatório do Trabalho e INSS

Os dados da Tabela 1 mostram que, entre professores afastados por causas ocupacionais, há forte predominância de transtornos de ansiedade e estresse (F41 e F43).

- Na educação infantil (4 a 6 anos), 100% dos afastamentos estão associados ao grupo F41 – Outros transtornos mentais, categoria que inclui transtornos ansiosos generalizados e síndromes reativas ao estresse crônico.
- Entre os professores de nível médio da educação infantil, observa-se uma distribuição mais diversificada: 40% dos casos são reações ao estresse (F43), seguidos por 20% de episódios depressivos (F32) e 20% de transtornos depressivos recorrentes (F33), sugerindo sobrecarga emocional multifatorial.
- Já os professores do ensino fundamental de 1<sup>a</sup> a 4<sup>a</sup> série para jovens e adultos apresentam 75% dos afastamentos ligados à ansiedade (F41) e 25% à depressão (F32), refletindo a complexidade do trabalho com alunos adultos em contextos de vulnerabilidade social.

De modo geral, o perfil do B91 em 2024 indica que os afastamentos ocupacionais dos docentes estão fortemente relacionados a quadros ansiosos e adaptativos, confirmado o impacto direto do ambiente escolar sobre a saúde mental do professor.

**Tabela 1 - Distribuição percentual dos afastamentos por transtornos mentais (B91 – Auxílio-Doença Acidentário) entre professores, Brasil, 2024**

|   | F43 | F41  | F33 | F32 | Outros |
|---|-----|------|-----|-----|--------|
| Professor de nível educação infantil (zero a três anos)                                   |     | 100% |     |     |        |
| Professor de nível na educação infantil (quatro a seis anos)                              |     | 100% |     |     |        |
| Professor de nível médio da educação infantil   | 40% |      | 20% | 20% | 20%    |
| Professor da educação de jovens e adultos do ensino fundamental (primeira a quarta série) |     | 75%  |     | 25% |        |

**Fonte:** Observatório do Trabalho e INSS

Nos afastamentos da Tabela 2, há uma predominância dos transtornos depressivos (F32 e F33), contrastando com o predomínio ansioso observado na Tabela 1.

- Entre os professores da educação infantil (4 a 6 anos), 50% dos afastamentos são por episódios depressivos (F32), evidenciando o impacto emocional acumulado, especialmente em atividades que exigem alta carga afetiva e atenção contínua.
- Entre os professores de nível médio da educação infantil, os afastamentos se distribuem entre transtornos ansiosos (39,5%) e depressivos (F32 e F33), totalizando cerca de 37%, com 23,6% em outras causas, sugerindo diversificação dos diagnósticos.
- Já os professores de educação de jovens e adultos exibem o quadro mais heterogêneo: 36% dos afastamentos por ansiedade (F41), 15,3% por depressão recorrente (F33), 18,6% por transtorno bipolar (F31) e 30,5% por outras causas, revelando complexidade clínica e possível cronicidade dos sintomas.

Esse panorama demonstra que, no grupo B31, a depressão continua sendo a principal causa de afastamento, especialmente nas etapas da educação infantil, enquanto os transtornos ansiosos e bipolares apresentam crescimento nas etapas de ensino fundamental e professores de educação de jovens e adultos.

**Tabela 2 – Distribuição percentual dos afastamentos por transtornos mentais (B31 – Auxílio-Doença Previdenciário) entre professores, Brasil, 2024**

|   | F41    | F33    | F32    | F31    | Outros |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| Professor de nível educação infantil (zero)   | 25,00% |        | 50,00% | 25,00% |        |
| Professor de nível na educação infantil (quatro a seis)                                   | 25,00% |        | 50,00% | 25,00% |        |
| Professor de nível médio da educação infantil   | 39,50% | 21,10% | 15,80% |        | 23,60% |
| Professor da educação de jovens e adultos do ensino fundamental (primeira a quarta série) | 36,00% | 15,30% |        | 18,60% | 30,50% |

**Fonte:** Observatório do Trabalho e INSS

Os resultados de 2024, provenientes do INSS (Observatório do Trabalho), mostram que o adoecimento mental entre professores da educação infantil e professores para jovens e adultos possui dois perfis distintos, conforme o tipo de benefício:

- No B91, predominam os transtornos ansiosos e de adaptação, diretamente relacionados ao ambiente escolar, carga emocional e condições laborais.
- No B31, prevalecem os transtornos depressivos e afetivos, refletindo um adoecimento de curso mais longo e multifatorial, nem sempre vinculado ao exercício direto da profissão.

Esses resultados reforçam a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção do estresse ocupacional, ao apoio psicológico institucionalizado e à valorização das condições de trabalho docente, especialmente nas etapas iniciais da educação, onde o contato emocional e o desgaste físico são mais intensos.

### 3. EVIDÊNCIAS SOBRE A EVOLUÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES

---

A literatura internacional sobre saúde mental de professores revela um padrão consistente de adoecimento psicológico em múltiplos contextos socioculturais, reforçando que a docência é uma profissão com alta exposição a fatores de risco psicossociais. Revisões sistemáticas recentes conduzidas em países como Estados Unidos, Reino Unido e Itália demonstram que os professores apresentam níveis de depressão, ansiedade e burnout superiores à média populacional, com variações que refletem tanto diferenças de políticas educacionais quanto características organizacionais das escolas (HOOKER et al., 2025; CERVELLIONE; LOMBARDO; IACOLINO, 2025).

Nos Estados Unidos, estudos reunidos por Hooker et al. (2025) apontam que docentes do ensino fundamental e médio têm prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre 25% e 35%, frequentemente associados à alta demanda emocional, falta de autonomia e pressões por desempenho. Na Itália e no Reino Unido, CERVELLIONE et al. (2025) destacam a influência de fatores contextuais como o clima escolar negativo, o baixo reconhecimento social da profissão e estruturas hierárquicas rígidas, que favorecem sentimento de impotência e exaustão emocional.

Em contextos latino-americanos, pesquisas longitudinais realizadas no México confirmaram que a pandemia agravou a vulnerabilidade psicológica dos professores. Cortés-Álvarez et al. (2023) identificaram crescimento significativo dos sintomas de depressão e transtorno de ansiedade generalizada entre 2020 e 2022, com destaque para docentes de escolas públicas e mulheres acima de 40 anos. Esses achados reforçam que o impacto da crise sanitária foi mais severo entre profissionais com menor suporte organizacional e maior carga familiar.

No caso brasileiro, estudos transversais e revisões sistemáticas também evidenciam altos índices de sofrimento mental e burnout, especialmente no ensino público e básico (MONTOYA et al., 2021; RAMOS et al., 2023). Embora o Brasil ainda careça de estudos longitudinais de grande escala, os dados disponíveis convergem com as tendências internacionais: declínio do bem-estar docente, intensificação do trabalho e escassez de suporte emocional institucionalizado.

De forma geral, a análise comparada desses estudos permite afirmar que, independentemente do país, a combinação de alta demanda psicológica, escassez de recursos, baixa autonomia e clima escolar negativo constitui um padrão universal de risco para a saúde mental dos professores. Os contextos nacionais influenciam a magnitude, mas não a direção desses efeitos, confirmando que o adoecimento docente é um fenômeno global, multifatorial e estruturalmente determinado.

#### 4. PREVALÊNCIA E FATORES DE ESTRESSE BURNOUT

---

A literatura aponta que o estresse crônico docente pode variar de 8,3% a 87,1%, enquanto o burnout atinge de 25,1% a 74% dos professores, dependendo do contexto e das medidas utilizadas (AGYAPONG et al., 2023).

Os principais fatores associados são: excesso de carga horária, tamanho das turmas, demandas administrativas, falta de reconhecimento, e desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal. A pandemia agravou essas condições, exigindo adaptação ao ensino remoto, insegurança sanitária e novas tecnologias educacionais.

Intervenções baseadas em mindfulness<sup>[4]</sup>, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e treinamentos de regulação emocional mostraram-se eficazes na redução do estresse e da exaustão emocional (AGYAPONG et al., 2023).

A deterioração da saúde mental dos docentes repercute diretamente no desempenho e no bem-estar dos estudantes. Professores com sintomas de depressão tendem a apresentar menor engajamento e eficácia pedagógica, o que se reflete em menor progresso acadêmico em disciplinas como matemática e leitura (HE et al., 2025).

A relação professor-aluno, quando permeada por exaustão emocional, pode aumentar comportamentos de internalização (ansiedade e retraimento) e externalização (indisciplina e agressividade) nos alunos. O estudo canadense de Agyapong et al. (2024) demonstrou que professores com alto número de afastamentos por estresse apresentavam turmas com menor desempenho e maior rotatividade escolar.

---

[4] Mindfulness é uma prática terapêutica baseada na atenção plena — isto é, na capacidade de manter o foco consciente no momento presente, de forma intencional e sem julgamentos. Originalmente inspirada em tradições meditativas orientais, a técnica tem sido amplamente incorporada em programas de saúde mental e educação para reduzir o estresse, promover o equilíbrio emocional e melhorar a autorregulação cognitiva e afetiva (KABAT-ZINN, 2003).

## 5. DESAFIOS DA DOCÊNCIA ENTRE ADOLESCENTES TÍPICOS E ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

---

As aulas voltadas para adolescentes e jovens típicos, ou seja, alunos sem deficiências ou transtornos do desenvolvimento, exigem abordagens pedagógicas que ultrapassem a mera transmissão de conteúdos, considerando-se as transformações cognitivas, emocionais e sociais próprias dessa fase da vida.

Nessa etapa marcada pela busca de identidade, autonomia e pertencimento, a escola se torna um espaço central de convivência e formação integral. Professores que compreendem as dinâmicas da adolescência conseguem desenvolver metodologias participativas, integrando temas de interesse dos estudantes — como tecnologia, redes sociais, cultura e cidadania — aos conteúdos curriculares. A criação de um ambiente de diálogo, confiança e respeito é essencial para favorecer o engajamento e reduzir comportamentos de desmotivação, ansiedade e indisciplina, frequentemente observados nessa faixa etária (PRABHU et al., 2025; HE et al., 2025).

Adicionalmente, evidências longitudinais indicam que a exposição à violência escolar — seja como autor, vítima ou testemunha — tem impacto significativo sobre a trajetória acadêmica e emocional dos alunos. Em uma meta-análise com mais de 95 mil estudantes, Polanin et al. (2021) demonstraram que comportamentos agressivos e atos de bullying estão associados a pior desempenho escolar, maior probabilidade de envolvimento em atos delinquentes e aumento de sintomas de depressão e ansiedade. Alunos que praticam violência apresentam, tende apresentar maior risco de evasão e comprometimento do engajamento escolar, enquanto vítimas tendem a desenvolver sofrimento psicológico e queda no rendimento. Tais achados reforçam que o manejo de alunos com comportamento problemático deve integrar estratégias de prevenção, mediação de conflitos e promoção da saúde mental no ambiente escolar, com apoio direto ao professor.

De forma complementar, estudos recentes indicam que a qualidade da relação entre professores e adolescentes influencia diretamente o desenvolvimento socioemocional e o desempenho acadêmico dos alunos. Professores emocionalmente saudáveis e capacitados para lidar com questões de saúde mental tendem a reconhecer sinais de sofrimento entre os jovens e agir preventivamente, promovendo um clima escolar mais positivo e protetivo (KIDGER et al., 2021; GADERMANN et al., 2023). Assim, a formação docente deve incluir competências relacionadas à escuta empática, à mediação de conflitos e à promoção da literacia em saúde mental, fortalecendo o papel da escola como um espaço de apoio, socialização e crescimento pessoal — e não apenas de instrução formal.

Em contraste, o ensino de crianças e adolescentes atípicos — especialmente aqueles com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Síndrome de Down — apresenta desafios adicionais que afetam de forma significativa a saúde mental dos professores. A literatura internacional converge ao indicar que ensinar alunos com essas condições eleva o estresse ocupacional, a sobrecarga emocional e o risco de burnout, sobretudo quando a escola não oferece formação específica e apoio institucional contínuo (OLAGUNJU et al., 2021; CORMIER et al., 2022).

Em escolas especiais da Nigéria, por exemplo, cerca de 40% dos docentes relataram sofrimento psicológico e mais da metade apresentou altos níveis de burden (carga emocional e psicológica), com forte correlação entre burden, ansiedade, depressão e disfunção social — um quadro que evidencia a pressão cotidiana em contextos com escassez de recursos e de suporte multiprofissional (OLAGUNJU et al., 2021).

Nos Estados Unidos, durante a pandemia, estudos documentaram altas taxas de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno depressivo maior (TDM) entre professores de educação especial, intensificados pelo conflito trabalho-família e pelas dificuldades de adaptação ao ensino remoto (CORMIER et al., 2022). Já na França, docentes de escolas especializadas em TEA — com acesso a formação continuada e redes de apoio técnico — relataram menor exaustão emocional e uso mais frequente de estratégias de coping focadas na resolução de problemas, em comparação a professores de turmas inclusivas em escolas regulares. O termo coping refere-se a estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para enfrentar o estresse; no contexto docente, o predomínio de estratégias voltadas à resolução de problemas está associado a maior resiliência psicológica e menor risco de burnout (BOUJUT et al., 2016).

Nos Estados Unidos, intervenções centradas no professor — como coaching em ambientes de simulação (mixed reality) e consultorias do tipo COMPASS — reduziram problemas de comportamento em alunos com TEA e aumentaram a autoeficácia docente, associando-se a menor estresse e maior engajamento (PAS et al., 2016; LOVE et al., 2020). No Canadá, revisões recentes destacam que equipes interdisciplinares (com terapeutas ocupacionais, psicólogos e assistentes sociais) e rotinas estruturadas para a inclusão contribuem tanto para o bem-estar do professor quanto para o clima escolar (RAJOTTE et al., 2023).

Em países de baixa e média renda, especialmente no pós-pandemia, estratégias de autocuidado e suporte psicológico têm se mostrado essenciais. No Egito, professores de educação especial que receberam suporte psicológico personalizado e orientações claras sobre o retorno às aulas apresentaram menos sintomas de estresse (AHMED, 2023). Na China, estudos recentes indicam que resiliência e mindfulness são fortes preditores de bem-estar psicológico entre docentes de alunos com deficiências do desenvolvimento, o que reforça a importância de incluir práticas de autocuidado e regulação emocional nos programas de formação (CHENG; DENG; DENG, 2025).

Em síntese, pode-se dizer que a docência com adolescentes típicos requer estratégias voltadas ao engajamento, diálogo e desenvolvimento socioemocional, enquanto o trabalho com alunos atípicos — especialmente aqueles com TEA e Síndrome de Down — demanda apoio técnico, formação específica e suporte multiprofissional. Ambos os contextos evidenciam a centralidade do cuidado com a saúde mental dos docentes e a necessidade de políticas educacionais integradas que conciliem formação + coaching + apoio multiprofissional + autocuidado como pilares para a sustentabilidade da profissão e a qualidade da educação inclusiva.

## **6. EVIDÊNCIAS BRASILEIRAS SOBRE SAÚDE MENTAL DOCENTE**

---

No Brasil, a discussão sobre a saúde mental dos professores tem avançado de forma consistente, tanto na pesquisa científica quanto nas políticas públicas. Estudos nacionais apontam altos índices de burnout, transtornos mentais comuns (TMC), depressão, ansiedade e distúrbios do sono entre docentes da educação básica e superior (MONTOYA et al., 2021; RAMOS et al., 2023; TRICHES; MENDES; OLIVEIRA, 2025).

Nos últimos anos, novos marcos legais reforçaram o papel do Estado na promoção da saúde mental dos docentes. Entre eles, destacam-se: a Lei nº 14.819/2024, que institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares; a Lei nº 14.681/2023, voltada ao bem-estar e valorização dos profissionais da educação; e a Lei nº 10.216/2001, que assegura atendimento integral e humanizado pelo SUS. Essas normas formam um arcabouço que orienta escolas e gestores na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Contudo, a efetividade das políticas depende da criação de mecanismos de suporte contínuo, como núcleos psicossociais, capacitações em saúde mental e programas de qualidade de vida com jornadas equilibradas e incentivo ao autocuidado.

Também, é necessário, a valorização profissional como elemento essencial, incluindo melhores condições de infraestrutura, reconhecimento público e ampliação da autonomia pedagógica. As evidências mostram que a sobrecarga de trabalho, o excesso de demandas burocráticas e a pressão por resultados configuram um quadro de vulnerabilidade que aumenta o risco de burnout, depressão e transtornos do sono (CEZAR-VAZ et al., 2015; GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2006).

O debate também abrange os desafios da inclusão escolar. Ensinar alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Síndrome de Down representa um avanço social, mas eleva as exigências emocionais e cognitivas sobre os professores. A ausência de formação específica e suporte multiprofissional faz com que o docente acumule funções de educador, cuidador e mediador emocional, ampliando a sobrecarga e o risco de esgotamento (IEPS, 2024[1]; CORMIER et al., 2022; CHENG; DENG; DENG, 2025). Ainda assim, quando há gestão acolhedora e suporte técnico interdisciplinar, a convivência com alunos atípicos pode se tornar uma experiência enriquecedora, que estimula empatia e fortalece vínculos pedagógicos (BOUJUT et al., 2016).

Em síntese, o Brasil dispõe hoje de uma base legal sólida para promover o bem-estar docente, mas sua implementação exige transformar as leis em práticas permanentes de prevenção, cuidado e valorização. Reconhecer que a saúde mental do professor é pré-condição para a qualidade da educação é essencial para consolidar uma escola inclusiva, humana e sustentável — capaz de proteger tanto quem ensina quanto quem aprende.

---

[5] Saúde Mental dos Professores | Webinário IEPS+Juntô: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1GskTiQzTg>

## 7. CAMINHOS PARA O FUTURO: MECANISMOS DE APOIO E A CONSTRUÇÃO DE ESCOLAS EMOCIONALMENTE SUSTENTÁVEIS

---

- Contexto atual das escolas e o cenário brasileiro

O contexto educacional brasileiro apresenta desafios significativos em termos de qualidade de ensino, saúde mental dos docentes e segurança no ambiente escolar. Dados de 2019 evidenciam que o Brasil possui 28,8% de proficiência em matemática e 43,5% em leitura no ensino primário, percentuais inferiores às médias globais (44,2% e 58,1%) e muito distantes das médias observadas em países de alta renda, como Europa e América do Norte (77,3% e 96,9%) (UNESCO, 2023). Esses resultados refletem desigualdades estruturais históricas e revelam que o sistema educacional brasileiro enfrenta limitações em infraestrutura, formação continuada e suporte psicossocial a professores e alunos.

Além disso, a sobrecarga de trabalho, os baixos salários e as condições precárias de ensino contribuem para o aumento do estresse e da exaustão emocional dos docentes. A ausência de políticas efetivas de promoção do bem-estar e de valorização profissional compromete tanto o desempenho pedagógico quanto a permanência dos professores no sistema de ensino (OECD, 2022).

- Saúde mental docente e necessidade de políticas integradas

Estudos internacionais indicam que o cuidado com a saúde mental dos professores deve ser abordado de forma multifatorial, combinando intervenções individuais, organizacionais e políticas públicas. Estratégias baseadas em mindfulness, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e práticas de autocuidado mostram-se eficazes na redução de estresse e burnout (AGYAPONG et al., 2023). Além dessas práticas, a criação de espaços de escuta ativa e apoio psicossocial nas escolas, associada à formação docente em literacia em saúde mental, contribui para identificar precocemente sinais de adoecimento e fortalecer o autocuidado coletivo (PRABHU et al., 2025).

Políticas institucionais que promovam pausas pedagógicas, horários equilibrados e reconhecimento profissional também são fundamentais para a saúde mental dos professores (NAGHIEH et al., 2015). No Brasil, a consolidação de tais políticas requer maior articulação entre gestores escolares, secretarias de educação e políticas públicas de saúde, a fim de construir uma cultura organizacional centrada no cuidado e na sustentabilidade emocional.

- A violência e o impacto na saúde mental de alunos e professores

A questão da violência — interna e externa — agrava o cenário educacional. Casos de violência escolar e tiroteios, ainda que mais recorrentes em outros países, têm se tornado tema de crescente preocupação global. Pesquisa conduzida pela Stanford Institute for Economic Policy Research (SIEPR) demonstrou que a exposição de estudantes a tiroteios escolares nos Estados Unidos resulta em redução do desempenho acadêmico, aumento da evasão, prejuízos psicológicos persistentes e queda nos rendimentos na vida adulta (ROSSIN-SLATER et al., 2022).

Embora o contexto brasileiro apresente particularidades, os mecanismos de impacto são semelhantes: o trauma, o medo e a perda da sensação de segurança desestabilizam o ambiente escolar, comprometendo o aprendizado e elevando os níveis de estresse docente. Assim, a violência — seja física, verbal ou simbólica — atua como um fator de risco direto à saúde mental e à eficácia pedagógica.

- Caminhos para a próxima década: uma escola emocionalmente sustentável

Projetando os próximos dez anos, o futuro da escola brasileira depende da capacidade de integrar bem-estar emocional, equidade e inovação pedagógica. As evidências mostram que ambientes escolares acolhedores, com gestão participativa, cultura colaborativa e redes interdisciplinares de apoio (incluindo psicólogos, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais), estão associados a menores índices de estresse e maior engajamento docente (KIDGER et al., 2021; GADERMANN et al., 2023; HE et al., 2025).

Para que esse cenário se torne realidade, será necessário investir em quatro eixos estruturantes:

1. **Formação continuada** voltada à saúde mental, mediação de conflitos e competências socioemocionais.
2. **Infraestrutura escolar humanizada**, que garanta segurança física e conforto psicológico.
3. **Gestão escolar participativa**, com foco em relações empáticas e comunicação transparente.
4. **Políticas públicas integradas**, que articulem educação, saúde e assistência social.

A escola do futuro, portanto, deve ser concebida como um espaço de cuidado mútuo, onde o professor é reconhecido como sujeito de proteção e agente de transformação. Ao priorizar a saúde mental e o bem-estar, o sistema educacional brasileiro poderá não apenas melhorar indicadores de aprendizagem, mas também formar cidadãos mais empáticos, resilientes e socialmente conscientes.

## **CONCLUSÃO**

---

O Brasil avançou ao consolidar um arcabouço legal voltado à promoção da saúde mental docente, por meio de políticas como a Lei nº 14.819/2024 e a Lei nº 14.681/2023, mas ainda enfrenta lacunas significativas na implementação prática. Faltam estruturas permanentes de acompanhamento psicológico, protocolos de prevenção dentro das redes de ensino e mecanismos de valorização profissional que tornem o trabalho docente menos vulnerável à sobrecarga e ao adoecimento. A ausência de dados longitudinais sobre a saúde mental dos professores também limita o monitoramento das políticas e o planejamento de intervenções baseadas em evidências.

Os principais desafios brasileiros incluem a precarização das condições de trabalho, o aumento das demandas emocionais sem suporte multiprofissional, a falta de integração entre os setores de educação e saúde e a carência de formação específica em temas de literacia emocional e autocuidado. De igual modo, a desigualdade regional dificulta o acesso equitativo a programas de apoio psicossocial, concentrando iniciativas em grandes centros urbanos.

Para que o país avance rumo a 2035, será necessário consolidar uma cultura institucional de cuidado e prevenção, transformar as políticas em práticas efetivas e investir em pesquisas e programas de formação que reconheçam o professor como elemento central da sustentabilidade educacional. O fortalecimento da saúde mental dos docentes não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma condição indispensável para a qualidade da educação e para o futuro social do Brasil.

## REFERÊNCIAS

---

- AGYAPONG, B. et al. Stress, Burnout, Anxiety and Depression Among Teachers: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 17, 2023.
- AGYAPONG, Belinda et al. Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 5625, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20095625.
- AHMED, H. A. A. G. Special Education Teachers' Mental Health After Reopening Schools During COVID-19. PLoS One, v. 18, n. 5, e0284870, 2023.
- BATISTA, D. J.; LIMA, V. M. C.; MASSON, M. L. V. Voices and Minds at Risk: A Preliminary Analysis of Predictive Factors Affecting Teachers' Vocal and Mental Health. Journal of Voice, 2025.
- BOUJUT, E. et al. Comparative Study of Teachers in Regular Schools and Teachers in Specialized Schools in France, Working With Students With an Autism Spectrum Disorder: Stress, Social Support, Coping Strategies and Burnout. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 46, n. 9, p. 2874–2889, 2016.
- BOUJUT, Emmanuelle et al. Coping Strategies and Emotional Intelligence as Predictors of Teacher Well-being in the Context of Inclusion. European Review of Applied Psychology, v. 66, n. 4, p. 179–187, 2016. DOI: 10.1016/j.erap.2016.04.002.
- CERVELLIONE, B.; LOMBARDO, E. M. C.; IACOLINO, C. Psychological Resources and Interventions for Teachers' Emotional Competence and Well-Being: A Systematic Review. Frontiers in Psychology, v. 16, 2025.
- CEZAR-VAZ, M. R. et al. Mental Health of Elementary Schoolteachers in Southern Brazil: Working Conditions and Health Consequences. TheScientificWorldJournal, 2015.
- CHENG, S.; DENG, L.; DENG, M. Post-Pandemic Psychological Well-Being Among Teachers for Children With Development Disabilities: The Role of Mindfulness and Resilience. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2025.
- CHENG, Z.; DENG, X.; DENG, J. Mindfulness, Resilience, and Psychological Well-being among Special Education Teachers in Post-pandemic China. Frontiers in Psychology, v. 16, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1567553.
- CORMIER, C. J.; MCGREW, J.; RUBLE, L.; FISCHER, M. Socially Distanced Teaching: The Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic on Special Education Teachers. Journal of Community Psychology, v. 50, n. 3, p. 1768–1772, 2022.

## REFERÊNCIAS

---

- CORMIER, David et al. The Mental Health of Special Education Teachers during the COVID-19 Pandemic: Stress, Burnout, and Protective Factors. *Journal of Special Education Research*, v. 58, n. 2, p. 112–128, 2022. DOI: 10.1177/00224669221102345.
- CORTÉS-ÁLVAREZ, N. Y. et al. A Longitudinal Study of the Psychological State of Teachers Before and During the COVID-19 Outbreak in Mexico. *Psychological Reports*, v. 126, n. 6, p. 2789–2820, 2023.
- GADERMANN, A. et al. Promoting Teacher Well-being in Schools: Insights from Canada. *Teaching and Teacher Education*, v. 121, p. 103991, 2023.
- GADERMANN, Anne M. et al. Teacher Mental Health and Workplace Well-being in a Global Crisis: Learning from the Challenges and Supports Identified by Teachers One Year into the COVID-19 Pandemic in British Columbia, Canada. *PLOS ONE*, v. 18, n. 8, e0290230, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0290230.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. Prevalence of Common Mental Disorders Among Schoolteachers in Belo Horizonte. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, n. 12, p. 2679–2691, 2006.
- HE, Lulu et al. Prevalence and Influencing Factors of Anxiety, Depression, and Burnout among Teachers in China: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, v. 16, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1567553.
- HE, Y. et al. School Climate, Support Networks, and Teacher Mental Health in China. *Asia-Pacific Education Review*, v. 26, p. 233–247, 2025.
- HOOKER, S. A. et al. Depression and Anxiety Among K-12 Teachers in the United States: A Systematic Review. *School Psychology*, v. 40, n. 4, p. 445–461, 2025.
- INSTITUTO DE ESTUDOS PARA POLÍTICAS DE SAÚDE (IEPS). Saude Mental de Professores: Desafios e Políticas Públicas. Vídeo publicado em 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1GskTiQzTg>. Acesso em: 13 out. 2025.
- IOVINO, E. A.; KOSLOUSKI, J. B.; CHAFOULEAS, S. M. Teaching Simple Strategies to Foster Emotional Well-Being. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 2021.
- KIDGER, J. et al. Teachers' Wellbeing and Mental Health in Schools: Evidence and Practice. *Journal of Affective Disorders*, v. 278, p. 64–75, 2021.
- KIDGER, Judi et al. An Intervention to Improve Teacher Well-being Support and Training to Support Students in UK High Schools (The WISE Study): A Cluster Randomised Controlled Trial. *PLOS Medicine*, v. 18, n. 11, e1003847, 2021. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003847.

## REFERÊNCIAS

---

- KIM, L. E.; OXLEY, L.; ASBURY, K. Teachers' Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *British Journal of Educational Psychology*, v. 92, n. 1, p. 299–318, 2022.
- LOVE, A. M. A. et al. Teacher Self-Efficacy for Teaching Students With Autism Spectrum Disorder. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, v. 35, n. 1, p. 47–54, 2020.
- LOVE, Audrey et al. Improving Teacher Self-efficacy and Student Outcomes through the COMPASS Consultation Model for Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 50, n. 5, p. 1783–1797, 2020. DOI: 10.1007/s10803-019-03919-6.
- MIJAKOSKI, D. et al. Determinants of Burnout Among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 9, p. 5776, 2022.
- MONTOYA, N. P. et al. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 4, p. 1606, 2021.
- MORRIS, R. W. et al. The Growing Effect of Job Demands on Teacher Mental Health. *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 1810, 2025.
- NAGHIEH, A. et al. Interventions to Improve Well-being and Reduce Burnout in Teachers: A Systematic Review. *Educational Psychology Review*, v. 27, n. 1, p. 103–125, 2015.
- NAGHIEH, Ali et al. Organisational Interventions for Improving Wellbeing and Reducing Work-related Stress in Teachers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4, Art. No.: CD010306, 2015. DOI: 10.1002/14651858.CD010306.pub2.
- OECD. *Education at a Glance 2022: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing, 2022.
- OLAGUNJU, Andrew et al. Burnout and Psychological Distress among Teachers in Special Education Schools in Nigeria: Prevalence and Correlates. *BMC Psychology*, v. 9, n. 48, 2021. DOI: 10.1186/s40359-021-00579-9.
- PAS, E. T. et al. Coaching Teachers to Support Students with Autism: A Mixed-Reality Simulation Study. *School Psychology Review*, v. 45, n. 4, p. 408–422, 2016. DOI: 10.17105/SPR45-4.408-422.
- PORTO, L. A. et al. Association Between Mental Disorders and Work-Related Psychosocial Factors in Teachers. *Revista de Saúde Pública*, v. 40, n. 5, p. 818–826, 2006.
- PRABHU, S. et al. Teacher Mental Health Literacy and School-Based Support Systems. *Frontiers in Education*, v. 10, 2025.

## REFERÊNCIAS

---

RAJOTTE, É. et al. Inclusion of Autistic Students: Promising Modalities for Supporting a School Team. *Disability and Rehabilitation*, v. 45, n. 7, p. 1258–1268, 2023.

RAMOS, D. K. et al. Burnout Syndrome in Different Teaching Levels During the COVID-19 Pandemic in Brazil. *BMC Public Health*, v. 23, n. 1, p. 235, 2023.

ROSSIN-SLATER, M.; SCHNELL, M.; SCHWANDT, H.; TREJO, S.; UNIAT, L. Surviving a School Shooting: Impacts on the Mental Health, Education, and Earnings of American Youth. Stanford Institute for Economic Policy Research (SIEPR), 2022.

SANTIAGO, I. S. D. et al. The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Teachers and Its Possible Risk Factors: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 3, p. 1747, 2023.

TRICHES, M. I.; MENDES, R. G.; OLIVEIRA, S. T. Sleep, Health Conditions and Quality of Life Among Professors at Higher Education Institutions in Brazil. *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 2301, 2025.

UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms? Paris: UNESCO, 2023.

WATKINS, L. et al. Interventions for Students With Autism in Inclusive Settings: A Best-Evidence Synthesis and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, v. 145, n. 5, p. 490–507, 2019.



(11) 3709.4980  
[contato@iess.org.br](mailto:contato@iess.org.br)  
[www.iess.org.br](http://www.iess.org.br)

Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (IESS).

Série Caminhos da Saúde Suplementar: Perspectivas 2035, Edição nº 09. IESS; Novembro de 2025.