



**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO CONTEXTO EDUCACIONAL
MENTAL HEALTH OF TEACHERS IN THE EDUCATIONAL CONTEXT**

Élita Cristina Gabriel Silva¹,

Alessandro Messias Moreira², Ana Amélia Furtado de Oliveira³,

¹ Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS-MG, Varginha, MG,
elita.silva@alunos.unis.edu.br; ORCID <https://orcid.org/0009-0005-8263-9215>

² Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS-MG, Varginha, MG,
alessandromoreira@unis.edu.br; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8120-6219>

³ Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS-MG, Varginha, MG,
anaamelia@unis.edu.br; ORCID <https://orcid.org/0009-0006-9782-4736>

RESUMO

A saúde mental dos professores tem se tornado um tema cada vez mais relevante no cenário educacional brasileiro, especialmente diante do aumento dos casos de estresse, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout entre profissionais da educação. O presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, os fatores que influenciam a saúde mental dos professores e as estratégias de prevenção do adoecimento docente. Trata-se de uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa, de caráter descritivo, realizada por meio de revisão bibliográfica e análise documental, com base em artigos científicos, trabalhos acadêmicos, documentos institucionais e propostas legislativas relacionadas ao tema. Os resultados evidenciam que o adoecimento docente está diretamente ligado às condições de trabalho, à sobrecarga de atividades, à pressão institucional e à falta de suporte psicológico no ambiente escolar, sendo a Síndrome de Burnout um dos principais problemas enfrentados pelos professores. Além disso, a análise aponta a importância da psicoterapia, das políticas públicas e das campanhas de conscientização como estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento docente. Conclui-se que a valorização da saúde mental dos professores deve ser tratada como prioridade nas políticas educacionais, sendo necessária a implementação de programas de apoio psicológico e ações institucionais que promovam melhores condições de trabalho e qualidade de vida para os profissionais da educação, além da realização de pesquisas de campo no município de Varginha MG para aprofundar a análise da realidade local.

Palavras-chave: saúde mental docente, síndrome de burnout, professores, políticas públicas, educação.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se tornado um tema cada vez mais relevante no cenário educacional brasileiro, especialmente diante do aumento dos casos de estresse, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout entre profissionais da educação. As constantes exigências do ambiente escolar, aliadas à sobrecarga de trabalho, à pressão por resultados e à falta de reconhecimento profissional, têm contribuído para o adoecimento físico e emocional dos docentes, tornando necessária a discussão sobre estratégias de prevenção e valorização da saúde mental no contexto educacional (Alves et al., 2026; Araújo; Pires, 2025).

Nos últimos anos, diversos estudos têm apontado que o sofrimento psicológico entre professores está diretamente relacionado às condições de trabalho e à falta de suporte institucional, evidenciando a necessidade de políticas públicas e ações voltadas ao cuidado com esses profissionais (Soares; Lisboa, 2022). Além disso, a Síndrome de Burnout tem sido cada vez mais identificada como um dos principais fatores de afastamento de docentes, o que reforça a importância de programas de conscientização, acompanhamento psicológico e intervenções que promovam o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente escolar (Dalcin; Carlotto, 2018; Instituto ame sua mente, 2025).

Nesse contexto, iniciativas como campanhas de valorização da saúde mental e propostas legislativas voltadas ao cuidado dos professores surgem como alternativas importantes para a redução do adoecimento docente e a promoção de um ambiente educacional mais saudável. Entre essas estratégias, destacam-se também intervenções voltadas ao cuidado individual, como a psicoterapia, que tem sido apontada como uma estratégia eficaz no enfrentamento do estresse e na prevenção de transtornos emocionais, contribuindo para o equilíbrio psicológico e o fortalecimento emocional dos profissionais da educação.

Diante desse cenário, surge o seguinte problema de pesquisa: quais fatores influenciam a saúde mental dos professores e quais estratégias de prevenção são apontadas na literatura?

O presente estudo tem como objetivo geral analisar, por meio de uma revisão de literatura, os fatores que influenciam a saúde mental dos professores e as estratégias de

prevenção do adoecimento docente. Como objetivos específicos, busca-se: Identificar fatores associados ao adoecimento mental dos professores, descrever os principais transtornos relacionados à prática docente, apontar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no contexto educacional.

A realização deste estudo justifica-se pela crescente preocupação com o adoecimento mental dos professores, evidenciada por dados recentes que apontam a gravidade do problema no contexto educacional. No Brasil, pesquisas indicam que 21,5% dos professores avaliam sua saúde mental como ruim ou muito ruim, sendo a ansiedade (60,1%), o cansaço excessivo (48,1%) e os problemas de sono (41,1%) alguns dos sintomas mais frequentes (Revista Educação, 2025). Além disso, cerca de 70% dos docentes relatam aumento significativo da carga de trabalho e da pressão por resultados, fatores diretamente associados ao esgotamento emocional (Revista Educação, 2026).

Diante desse cenário, torna-se necessária a ampliação do debate sobre estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente educacional, contribuindo para a construção de condições de trabalho mais saudáveis e para a melhoria da qualidade de vida dos professores.

2 SAÚDE MENTAL E ADOECIMENTO DOCENTE

A saúde mental dos professores tem se tornado um tema cada vez mais discutido no cenário educacional brasileiro, especialmente devido ao aumento dos casos de ansiedade, estresse e esgotamento emocional relacionados às condições de trabalho. A profissão docente exige não apenas domínio de conteúdos pedagógicos, mas também grande envolvimento emocional, responsabilidade social e capacidade de lidar com pressões institucionais e sociais.

De acordo com Araújo e Pires (2025), a atenção à saúde mental dos professores tornou-se uma necessidade urgente no contexto educacional atual, uma vez que as condições de trabalho e as exigências da profissão têm contribuído para o adoecimento psicológico desses profissionais. As autoras afirmam que “a atenção e o cuidado com a saúde mental docente têm se tornado uma exigência real para a educação brasileira” (Araújo; Pires, 2025, p. 1).

Nesse contexto, estudos apontam que os professores estão constantemente expostos a fatores de risco, como excesso de carga horária, pressão por resultados, falta de reconhecimento profissional e dificuldades estruturais nas escolas, os quais contribuem para o surgimento de transtornos emocionais e psicológicos (Araújo; Pires, 2025; Alves et al., 2026). Além disso, o sofrimento mental entre professores da rede pública está diretamente relacionado às condições de trabalho e às exigências da prática docente, evidenciando impactos na qualidade de vida e no desempenho profissional (Tostes et al., 2018). Dessa forma, observa-se que o adoecimento mental docente está fortemente associado ao contexto laboral e às demandas da profissão.

Segundo Alves et al. (2026), os transtornos emocionais mais frequentes entre professores são ansiedade, estresse e depressão, estando diretamente relacionados às condições de trabalho e ao ambiente escolar. Os autores destacam que o ambiente educacional pode gerar desgaste psicológico significativo, comprometendo o equilíbrio emocional e o bem-estar dos profissionais da educação.

Além disso, pesquisas evidenciam que o sofrimento mental entre professores da rede pública tem crescido significativamente nos últimos anos, sendo associado à sobrecarga de trabalho e à falta de suporte institucional. Nesse sentido, Soares e Lisbôa (2022) afirmam que a saúde mental dos docentes está diretamente ligada às condições de trabalho e ao suporte psicológico disponível, sendo necessário o desenvolvimento de políticas públicas voltadas ao cuidado com esses profissionais. Outro estudo importante aponta que sintomas de ansiedade e depressão são bastante frequentes entre professores da educação básica, demonstrando a necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde mental no ambiente escolar. Mazzini et al. (2026) destacam que há uma elevada prevalência de sintomas emocionais entre docentes, o que reforça a importância de estratégias de prevenção e acompanhamento psicológico.

Dessa forma, torna-se evidente que o adoecimento docente é um problema real e crescente, exigindo ações institucionais, políticas públicas e estratégias de cuidado psicológico que garantam melhores condições de trabalho e qualidade de vida para os profissionais da educação.

2.1 BURNOUT E POLÍTICAS DE VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A Síndrome de Burnout é um dos principais problemas relacionados ao adoecimento mental dos professores, sendo caracterizada por estresse crônico, exaustão emocional, desmotivação e perda de interesse pelo trabalho. Essa condição está diretamente associada às exigências da profissão docente e à falta de suporte institucional.

Dalcin e Carlotto (2018) definem a Síndrome de Burnout como um estresse crônico que afeta diretamente a saúde mental e física dos trabalhadores, exigindo ações de prevenção e intervenção. As autoras afirmam que “a Síndrome de Burnout é caracterizada como um estresse crônico que impacta o trabalhador na sua saúde mental e física e requer ações de prevenção e intervenção” (Dalcin; Carlotto, 2018, p. 1).

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de estratégias de cuidado e acompanhamento psicológico, como a psicoterapia, que pode contribuir para o equilíbrio emocional e a melhoria da qualidade de vida dos professores. Segundo Jesus (2024), a psicoterapia atua como um importante instrumento de apoio emocional, auxiliando os docentes no enfrentamento do estresse e das dificuldades profissionais, promovendo bem-estar e fortalecimento psicológico.

Além das intervenções clínicas, é necessário o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à valorização da saúde mental dos professores. Nesse sentido, a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) estabelece diretrizes gerais relacionadas à saúde e segurança no trabalho, reforçando a importância da prevenção de riscos ocupacionais e da promoção do bem-estar dos trabalhadores em diferentes contextos profissionais (BRASIL, 2020). No âmbito educacional, essas diretrizes também se aplicam aos professores, considerando as exigências emocionais e psicológicas da docência.

Nesse contexto, iniciativas específicas voltadas à categoria docente vêm sendo propostas. O Projeto de Lei nº 3.683/2025, proposto pela Câmara Municipal do Rio de Janeiro, prevê a criação do “Outubro Gentil – Mês da Valorização da Saúde Mental dos Professores”, com o objetivo de conscientizar a sociedade e promover ações de cuidado e valorização dos profissionais da educação. O documento estabelece que o programa tem como finalidade “conscientizar a sociedade sobre a importância da saúde mental dos professores e promover ações públicas de valorização” (Rio de Janeiro, 2025, p. 2).

Outra iniciativa importante é a divulgação de dados e campanhas de conscientização sobre o aumento dos afastamentos por transtornos mentais entre professores. De acordo com o Instituto Ame Sua Mente (2025), o crescimento dos casos de burnout e transtornos psicológicos entre profissionais da educação demonstra a necessidade de políticas públicas e programas de prevenção, destacando a importância do cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, a implementação de políticas de valorização, campanhas de conscientização e programas de apoio psicológico representa um passo fundamental para reduzir o adoecimento docente e promover melhores condições de trabalho. Assim, a integração entre políticas públicas, ações institucionais e acompanhamento psicológico pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos professores.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, tendo como objetivo analisar a saúde mental dos professores, a Síndrome de Burnout e as políticas de valorização da saúde mental no contexto educacional.

Quanto aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e documental, realizada por meio da análise de artigos científicos, trabalhos acadêmicos, documentos oficiais e projetos de lei relacionados à saúde mental dos professores e à Síndrome de Burnout. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com base em materiais publicados em revistas científicas, periódicos acadêmicos e trabalhos de conclusão de curso, enquanto a pesquisa documental utilizou legislações e documentos institucionais voltados à promoção da saúde mental docente.

Foram utilizados como fontes de pesquisa artigos científicos que abordam a saúde mental dos professores, a Síndrome de Burnout e estratégias de intervenção psicológica, além de documentos oficiais, como o Projeto de Lei nº 3.683/2025, que propõe a criação do programa Outubro Gentil – Mês da Valorização da Saúde Mental dos Professores. Também foram analisados materiais institucionais e publicações de

organizações voltadas à promoção da saúde mental, contribuindo para a fundamentação teórica do estudo.

A coleta de dados foi realizada por meio da leitura, seleção e análise dos materiais, considerando publicações recentes e relevantes para o tema. Os critérios de inclusão envolveram estudos que tratassem diretamente da saúde mental docente, da Síndrome de Burnout e de políticas públicas voltadas à valorização dos professores, enquanto os critérios de exclusão consideraram materiais que não apresentavam relação direta com o tema da pesquisa. Para a busca dos estudos, foram utilizados descritores relacionados ao tema, tais como: “saúde mental”, “professores”, “ansiedade”, “depressão”, “burnout” e “adoecimento docente”. Esses termos foram combinados por meio de operadores booleanos, como AND, sendo utilizadas estratégias de busca como “saúde mental AND professores”, “professores AND ansiedade” e “saúde mental AND docentes”, com o objetivo de refinar os resultados e selecionar estudos mais específicos. Inicialmente, foram identificados aproximadamente 20 estudos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 10 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando na seleção de 10 estudos para análise. Posteriormente, foram incluídos 2 documentos adicionais, de natureza normativa e institucional, selecionados por sua relevância para a discussão da temática, totalizando 12 fontes analisadas.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da interpretação dos conteúdos encontrados nos artigos e documentos, buscando identificar os principais fatores relacionados ao adoecimento docente, as características da Síndrome de Burnout e as políticas de valorização da saúde mental. Dessa forma, os dados foram organizados e discutidos de acordo com os objetivos propostos, permitindo a compreensão do problema de pesquisa e a construção das conclusões do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos materiais selecionados permitiu identificar que a saúde mental dos professores está diretamente relacionada às condições de trabalho no ambiente educacional, sendo influenciada por fatores como sobrecarga de atividades, pressão institucional, falta de reconhecimento profissional e ausência de suporte psicológico. Os estudos analisados demonstram que o adoecimento docente tem se tornado um

problema recorrente, afetando tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida dos professores.

De acordo com Araújo e Pires (2025), o cuidado com a saúde mental dos docentes é uma necessidade urgente no cenário educacional, uma vez que as condições de trabalho têm contribuído significativamente para o surgimento de transtornos emocionais e psicológicos. As autoras destacam que o ambiente escolar pode gerar desgaste mental contínuo, exigindo a implementação de estratégias de apoio e valorização dos profissionais da educação. Esse resultado reforça a importância de políticas institucionais voltadas ao bem-estar docente.

Corroborando essa análise, Alves et al. (2026) apontam que transtornos como ansiedade, estresse e depressão são frequentes entre professores, estando diretamente associados às exigências da profissão e às dificuldades estruturais do sistema educacional. Os autores destacam que o ambiente escolar pode se tornar um fator de risco para o adoecimento psicológico, especialmente quando não há suporte emocional e institucional adequado. Dessa forma, os resultados evidenciam que o adoecimento docente não é apenas uma questão individual, mas um problema estrutural que exige intervenções organizacionais e políticas públicas.

Outro aspecto relevante identificado na análise dos estudos é a presença da Síndrome de Burnout entre professores, caracterizada pelo esgotamento emocional, desmotivação e perda de interesse pelo trabalho. Dalcin e Carlotto (2018) destacam que o Burnout está relacionado ao estresse crônico no ambiente profissional e pode comprometer significativamente a saúde mental e física dos trabalhadores. Esse resultado demonstra que a profissão docente apresenta fatores de risco que favorecem o desenvolvimento da síndrome, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e acompanhamento psicológico.

A psicoterapia aparece nos estudos como uma importante ferramenta de cuidado e promoção da saúde mental dos professores. Segundo Jesus (2024), o acompanhamento psicológico contribui para o fortalecimento emocional dos docentes, auxiliando no enfrentamento do estresse e das dificuldades profissionais, além de promover o equilíbrio psicológico e a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, a psicoterapia se

apresenta como uma estratégia relevante no combate ao adoecimento docente e na prevenção da Síndrome de Burnout.

No campo das políticas públicas, os resultados indicam que ainda há necessidade de ampliação de programas voltados à valorização da saúde mental dos professores. O Projeto de Lei nº 3.683/2025, proposto pela Câmara Municipal do Rio de Janeiro, apresenta a iniciativa do programa Outubro Gentil, com o objetivo de promover ações de conscientização e valorização da saúde mental docente no âmbito municipal. Essa proposta evidencia a importância da criação de políticas públicas que incentivem o cuidado psicológico e a valorização dos profissionais da educação, contribuindo para a redução do adoecimento mental.

Além disso, dados institucionais analisados no estudo do Instituto Ame Sua Mente (2025) apontam o crescimento dos afastamentos por transtornos mentais no Brasil, evidenciando a necessidade de ações preventivas e programas de apoio psicológico no ambiente de trabalho. Esses dados reforçam a urgência de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental, especialmente na área da educação, onde os níveis de estresse e desgaste emocional são elevados.

De modo geral, os resultados da pesquisa demonstram que a saúde mental dos professores está diretamente ligada às condições de trabalho, à presença da Síndrome de Burnout e à necessidade de políticas de valorização e cuidado psicológico. A integração entre intervenções terapêuticas, campanhas de conscientização e políticas públicas pode contribuir significativamente para a promoção do bem-estar docente e para a melhoria das condições de trabalho no ambiente educacional.

Assim, a discussão dos resultados evidencia que a valorização da saúde mental dos professores deve ser tratada como prioridade nas políticas educacionais, sendo fundamental a implementação de estratégias de prevenção, acompanhamento psicológico e programas institucionais de apoio, garantindo melhores condições de trabalho e qualidade de vida para os profissionais da educação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a saúde mental dos professores, a Síndrome de Burnout e as políticas de valorização da saúde mental no

contexto educacional, por meio de uma pesquisa bibliográfica e documental baseada em artigos científicos, documentos institucionais e propostas legislativas. A partir da análise dos materiais selecionados, foi possível compreender que o adoecimento docente tem se tornado um problema recorrente, estando diretamente relacionado às condições de trabalho, à sobrecarga de atividades, à pressão institucional e à falta de suporte psicológico no ambiente escolar.

Os resultados evidenciaram que transtornos como ansiedade, estresse, depressão e Síndrome de Burnout têm afetado significativamente os professores, comprometendo sua qualidade de vida e seu desempenho profissional. Além disso, foi possível identificar que a ausência de políticas públicas efetivas e de programas institucionais de apoio psicológico contribui para o agravamento do sofrimento mental dos docentes, reforçando a necessidade de ações voltadas à promoção da saúde mental no ambiente educacional.

Outro ponto importante observado no estudo foi a relevância da psicoterapia e das políticas de valorização da saúde mental como estratégias de prevenção do adoecimento docente. Iniciativas como campanhas de conscientização, programas institucionais e propostas legislativas voltadas ao cuidado psicológico dos professores demonstram a importância de ampliar o debate sobre a saúde mental no contexto educacional, promovendo melhores condições de trabalho e qualidade de vida para os profissionais da educação.

Dessa forma, conclui-se que a promoção da saúde mental dos professores deve ser tratada como prioridade nas políticas educacionais, sendo fundamental a implementação de estratégias de prevenção, acompanhamento psicológico e valorização profissional. A integração entre políticas públicas, ações institucionais e acompanhamento terapêutico pode contribuir significativamente para a redução do adoecimento docente e para a construção de um ambiente educacional mais saudável e humanizado.

Como limitação do estudo, destaca-se o fato de a pesquisa ter sido baseada exclusivamente em análise bibliográfica e documental, não contemplando dados empíricos diretamente com professores. Nesse sentido, sugere-se como continuidade da pesquisa a realização de um estudo de campo com professores do ensino fundamental do município de Varginha, com o objetivo de analisar a percepção dos docentes sobre

sua saúde mental, identificar fatores de estresse e verificar a presença de sintomas relacionados à Síndrome de Burnout no contexto educacional local. A realização dessa pesquisa poderá contribuir para a produção de dados regionais e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção voltadas à promoção da saúde mental dos professores no município.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para ampliar o debate sobre a saúde mental docente, incentivando novas pesquisas, políticas públicas e ações institucionais que promovam o cuidado psicológico e a valorização dos professores, fortalecendo a educação e garantindo melhores condições de trabalho e qualidade de vida para esses profissionais.

ABSTRACT

Teachers' mental health has become an increasingly relevant issue in the Brazilian educational landscape, particularly in light of the rising incidence of stress, anxiety, depression, and Burnout Syndrome among education professionals. This article aims to analyze the relationship between teachers' mental health, Burnout Syndrome, and mental health enhancement policies within the educational context. This is a basic research study with a qualitative and descriptive approach, conducted through a literature review and documentary analysis of scientific articles, academic papers, institutional documents, and legislative proposals related to the theme. The results demonstrate that teacher illness is directly linked to working conditions, workload, institutional pressure, and a lack of psychological support in the school environment, with Burnout Syndrome being one of the primary challenges faced by educators. Furthermore, the analysis highlights the importance of psychotherapy, public policies, and awareness campaigns as fundamental strategies for promoting mental health and preventing teacher illness. It is concluded that prioritizing teachers' mental health is essential for educational policies, requiring the implementation of psychological support programs and institutional actions that promote better working conditions and quality of life for education professionals, as well as field research in the municipality of Varginha to further analyze the local reality.

Keywords: *teacher mental health, burnout syndrome, teachers, public policies, education.*

REFERÊNCIAS

ALVES, Danielly Viviane Barbosa et al. Saúde mental dos professores: ansiedade e transtornos emocionais – uma revisão sistemática da literatura. *Revista Tópicos*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 30, p. 1-15, 2026. Disponível em:

<https://revistatopicos.com.br/artigos/saude-mental-dos-professores-ansiedade-e-transtornos-emocionais-uma-revisao-sistematica-da-literatura>. Acesso em: 2 abr. 2026.

ARAÚJO, Maria Gomes de; PIRES, Roseli Vieira. Saúde mental na prática docente: desafios e caminhos para cuidar de quem educa. *Revista Aracê*, Luziânia, v. 7, n. 11, 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego>. Acesso em: 8 abr. 2026.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.

INSTITUTO AME SUA MENTE. Burnout e afastamento por transtornos mentais: o que o recorde brasileiro revela. 2025. Disponível em: <https://www.amesuamente.org.br/blog/burnout-e-afastamento-por-transtornos-mentais-o-que-o-recorde-brasileiro-revela/>. Acesso em: 2 abr. 2026.

JESUS, Gildevan Marinho de. A psicoterapia como aliada da saúde mental dos professores. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicoterapia) – Faculdade Dom Alberto, Suzano, 2024.

MAZZINI, Yohan Cencilheri et al. Prevalência e fatores associados a sintomas de ansiedade e depressão entre professores da educação básica no Espírito Santo, Brasil: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 51, e4, 2026. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

REVISTA EDUCAÇÃO. Janeiro Branco: professor e saúde mental. 2025. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2025/01/23/janeiro-branco-professor/>. Acesso em: 8 abr. 2026.

REVISTA EDUCAÇÃO. Esgotamento emocional dos professores cresce. 2026. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2026/01/14/esgotamento-emocional-dos-professores/>. Acesso em: 8 abr. 2026.

RIO DE JANEIRO (Município). Câmara Municipal. Projeto de Lei n.º 3.683/2025. Institui o programa Outubro Gentil e dá outras providências. Rio de Janeiro: Câmara Municipal do Rio de Janeiro, 2025.

SOARES, Dulcinéia Antunes de Mello da Luz; LISBÔA, Carin Otilia Kaefer. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 14, n. 41, p. 19-37, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/71246>. Acesso em: 2 abr. 2026.

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de; SILVA, Marcelo José de Souza; PETTERLE, Ricardo Rasmussen. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 87-99,

jan./mar. 2018. Disponível em: <https://saudeemdebate.org.br/sed/article/view/775>.
Acesso em: 2 abr. 2026.