

SOFRIMENTO PSÍQUICO DE PROFESSORES: O ENSINO DE HABILIDADES SOCIAIS COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO

Aline de Rezende Bueno¹, Luan Martins Tavares Ferreira², Maria José Quina Galdino³

*¹Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera, Bandeirantes/PR, Brasil
(psicalinebueno@gmail.com)*

²Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP, Bandeirantes/PR, Brasil

³Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP, Bandeirantes/PR, Brasil

Resumo: Este estudo discute o ensino de habilidades sociais como estratégia de enfrentamento do sofrimento psíquico de professores. Trata-se de revisão narrativa, de abordagem qualitativa, fundamentada em literatura científica e documentos orientadores. Os resultados indicam que habilidades como comunicação, assertividade, empatia e manejo de conflitos podem fortalecer recursos de enfrentamento, relações interpessoais e saúde mental docente.

Palavras-chave: Ensino; Saúde Mental; Docentes; Habilidades Sociais; Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

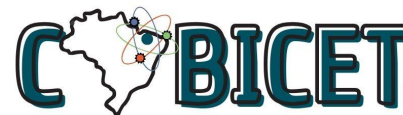
O trabalho docente tem sido marcado por múltiplas exigências pedagógicas, institucionais, relacionais e emocionais que podem repercutir diretamente na saúde mental dos professores. A intensificação das demandas escolares, a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados, as dificuldades de gestão da sala de aula, os conflitos interpessoais e a necessidade constante de adaptação às transformações educacionais configuram fatores que podem ampliar situações de estresse, desgaste emocional e sofrimento psíquico entre profissionais da educação (Agyapong et al., 2022; World Health Organization e International Labour Organization, 2022).

A saúde mental no trabalho deve ser compreendida de forma ampliada, considerando tanto fatores individuais quanto condições organizacionais e psicossociais presentes no ambiente laboral (World Health Organization e International Labour Organization, 2022). Documentos internacionais destacam que ambientes de trabalho inseguros, sobrecarga, baixa autonomia, conflitos, assédio, falta de apoio e organização inadequada do trabalho podem constituir riscos psicossociais relevantes, afetando o bem-estar, o desempenho profissional e a permanência dos trabalhadores em suas funções (World Health Organization e International Labour Organization, 2022). No contexto educacional, esses riscos podem assumir formas específicas, relacionadas à complexidade do trabalho pedagógico, às exigências emocionais da relação professor-estudante e às condições institucionais da docência (Agyapong et al., 2022).

Nesse cenário, torna-se necessário discutir estratégias formativas que possam fortalecer recursos pessoais, relacionais e profissionais dos docentes, sem reduzir o sofrimento mental a uma questão exclusivamente individual. Entre essas estratégias, o ensino de habilidades sociais apresenta-se como possibilidade relevante por favorecer o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, empatia, assertividade, expressão de sentimentos, manejo de conflitos, cooperação, solicitação de apoio e estabelecimento de relações interpessoais mais saudáveis no ambiente escolar (Del Prette e Del Prette, 2017; Oliveira et al., 2021).

As habilidades sociais podem ser compreendidas como classes de comportamentos sociais que contribuem para relações interpessoais mais satisfatórias, respeitadas e efetivas, considerando o contexto, os objetivos da interação e os direitos dos envolvidos (Del Prette e Del Prette, 2017). No campo educacional, tais habilidades podem apoiar tanto a atuação pedagógica quanto a convivência profissional, uma vez que o trabalho docente depende fortemente da qualidade das relações estabelecidas com estudantes, colegas, equipes gestoras, famílias e demais atores escolares (Gasparin e Wagner, 2020; Oliveira et al., 2021).

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo discutir, a partir de uma revisão narrativa da literatura, o potencial do ensino de habilidades sociais como estratégia de enfrentamento do sofrimento psíquico entre professores, destacando sua contribuição para o fortalecimento de recursos socioemocionais, relações interpessoais e práticas de cuidado no trabalho docente..



MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-interpretativo, voltada à discussão de produções científicas e documentos orientadores sobre sofrimento psíquico de professores, saúde mental no trabalho docente, competências socioemocionais, habilidades sociais e estratégias formativas de promoção da saúde.

Foram consultadas bases de literatura científica, como PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PePSIC, além de periódicos científicos internacionais e documentos institucionais disponíveis em fontes oficiais, como Organização Mundial da Saúde e Organização Internacional do Trabalho. A busca foi orientada por descritores DeCS/MeSH e termos livres relacionados ao tema, tais como: “saúde mental”, “docentes”, “professores”, “habilidades sociais”, “competência social”, “estresse ocupacional”, “burnout”, “bem-estar docente”, “aprendizagem socioemocional” e “promoção da saúde”, bem como seus correspondentes em inglês.

Foram considerados artigos científicos, revisões sistemáticas, meta-análises, estudos empíricos, documentos institucionais e obras teóricas pertinentes ao campo das habilidades sociais. Priorizaram-se publicações dos últimos cinco anos, sem desconsiderar referências clássicas necessárias à fundamentação conceitual do tema. A seleção dos materiais foi orientada pela pertinência temática e organizada a partir dos seguintes eixos de análise: sofrimento psíquico e trabalho docente; riscos psicossociais no contexto educacional; habilidades sociais e competência social; aprendizagem socioemocional de professores; enfrentamento, relações interpessoais e promoção da saúde mental docente.

A análise foi realizada de forma descritiva e interpretativa, buscando identificar convergências na literatura e sistematizar contribuições sobre o ensino de habilidades sociais como estratégia de enfrentamento do sofrimento psíquico entre professores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura analisada evidencia que o sofrimento psíquico de professores constitui um fenômeno multifatorial, relacionado às exigências emocionais da docência e às condições objetivas, organizacionais e relacionais do trabalho. A revisão de escopo conduzida por Agyapong et al. (2022) identificou ampla variação na prevalência de estresse, burnout, ansiedade e depressão entre professores, associando essas condições a fatores como carga de trabalho, apoio institucional, características do ambiente

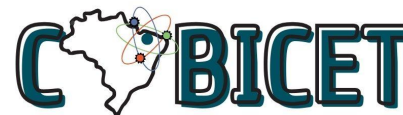
escolar, demandas relacionais e condições profissionais. Esses achados reforçam que a saúde mental docente não deve ser compreendida apenas como responsabilidade individual, mas como resultado da interação entre fatores pessoais, institucionais e psicossociais.

No campo da saúde mental no trabalho, a Organização Mundial da Saúde e a Organização Internacional do Trabalho destacam a importância de prevenir riscos psicossociais, proteger e promover a saúde mental e apoiar trabalhadores em sofrimento (World Health Organization e International Labour Organization, 2022). Essa perspectiva é relevante para a docência, considerando que professores atuam em contextos marcados por intensa demanda emocional, necessidade constante de comunicação, tomada de decisões, mediação de conflitos e adaptação às necessidades dos estudantes. Dessa forma, intervenções voltadas à saúde mental docente devem combinar ações institucionais com estratégias formativas que fortaleçam recursos de enfrentamento.

Entre as estratégias possíveis, o ensino de habilidades sociais apresenta potencial por focalizar competências diretamente relacionadas às demandas interpessoais da profissão. Comunicação clara, escuta ativa, assertividade, empatia, expressão adequada de sentimentos, autocontrole, manejo de críticas, resolução de problemas e negociação de conflitos são habilidades relevantes para a construção de relações mais saudáveis no ambiente escolar (Del Prette e Del Prette, 2017). No contexto docente, essas habilidades podem favorecer interações mais colaborativas com estudantes, colegas, gestores e famílias, reduzindo tensões relacionais e ampliando a capacidade de lidar com situações desafiadoras (Gasparin e Wagner, 2020; Oliveira et al., 2021).

A literatura brasileira sobre habilidades sociais educativas também aponta sua relevância para o trabalho de professores. Gasparin e Wagner (2020), ao analisarem habilidades sociais educativas e sintomas clínicos em professores do ensino fundamental, destacam que o repertório de habilidades sociais pode estar relacionado à qualidade das interações pedagógicas e ao modo como os docentes lidam com demandas emocionais e relacionais do cotidiano escolar. Assim, embora o ensino de habilidades sociais não elimine fatores estruturais de sofrimento, pode contribuir para ampliar o repertório comportamental dos professores e fortalecer práticas profissionais mais positivas.

Evidências internacionais sobre intervenções voltadas à saúde mental, ao bem-estar e às competências socioemocionais de professores também sustentam a importância de programas formativos. Beames et al. (2023), em revisão sistemática e meta-análises, identificaram efeitos



positivos de programas psicológicos voltados a professores sobre estresse, ansiedade, depressão, burnout e bem-estar. No mesmo sentido, Oliveira et al. (2021) observaram efeitos favoráveis de intervenções de aprendizagem socioemocional sobre competências sociais e emocionais, bem-estar e sofrimento psicológico de professores. Esses achados dialogam diretamente com a proposta de ensino de habilidades sociais, indicando que intervenções formativas podem repercutir positivamente nos recursos pessoais e profissionais dos docentes.

Estudo de Ornaghi et al. (2023) reforça essa perspectiva ao apontar que a competência socioemocional pode reduzir os efeitos do estresse percebido sobre o burnout por meio do aumento do engajamento no trabalho. Além disso, Avola et al. (2025), em revisão de escopo sobre intervenções para bem-estar e burnout docente, destacam a diversidade de propostas voltadas a professores, envolvendo mindfulness, desenvolvimento profissional, práticas de gratidão, relações interpessoais e saúde. Essa diversidade indica que a promoção da saúde mental docente exige abordagens multifacetadas, capazes de contemplar dimensões individuais, relacionais e organizacionais.

A discussão sobre habilidades sociais como estratégia de enfrentamento exige cuidado para evitar a individualização do sofrimento docente. Ensinar comunicação, assertividade, empatia e manejo de conflitos pode fortalecer recursos importantes, mas não substitui políticas institucionais de valorização profissional, redução da sobrecarga, melhoria das condições de trabalho, apoio da gestão e prevenção de riscos psicossociais (World Health Organization e International Labour Organization, 2022). Assim, o ensino de habilidades sociais deve ser compreendido como estratégia complementar, articulada a ações institucionais mais amplas de promoção da saúde mental no trabalho.

Os resultados da revisão indicam que propostas formativas voltadas ao ensino de habilidades sociais para professores devem contemplar dimensões como comunicação interpessoal, assertividade, empatia, cooperação, manejo de conflitos, resolução de problemas e busca de apoio institucional. Dessa forma, o ensino de habilidades sociais pode fortalecer recursos socioemocionais e relacionais dos professores, favorecer a convivência escolar e ampliar possibilidades de cuidado com a saúde mental docente, desde que desenvolvido por meio de propostas contínuas, contextualizadas e articuladas às condições concretas do exercício profissional.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o ensino de habilidades sociais constitui uma estratégia relevante para o enfrentamento do sofrimento psíquico de professores,

especialmente por favorecer o desenvolvimento de recursos socioemocionais necessários às demandas relacionais do trabalho docente. A revisão narrativa evidenciou que competências como comunicação, assertividade, empatia, cooperação e manejo de conflitos podem contribuir para relações interpessoais mais saudáveis e para maior segurança na atuação profissional.

Os achados indicam que propostas formativas nessa área podem ampliar o repertório comportamental dos professores, fortalecer recursos de enfrentamento e favorecer a construção de ambientes escolares mais colaborativos. No entanto, tais estratégias não devem ser compreendidas como solução isolada para o sofrimento docente, uma vez que a saúde mental no trabalho também depende de condições institucionais, apoio organizacional, valorização profissional e prevenção de riscos psicossociais.

Assim, investir no ensino de habilidades sociais para professores pode contribuir para a promoção da saúde mental docente, desde que essa estratégia esteja articulada a iniciativas institucionais mais amplas voltadas ao bem-estar, à qualidade das relações escolares e à melhoria das condições de trabalho.

REFERÊNCIAS

- AGYAPONG, Belinda et al. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 17, 10706, 2022.
- AVOLA, Pauliina et al. Interventions to teacher well-being and burnout: a scoping review. *Educational Psychology Review*, v. 37, art. 11, 2025.
- BEAMES, Joanne R. et al. Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review*, v. 35, art. 26, 2023.
- DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático. Petrópolis: Vozes, 2017.
- GASPARIN, Marjana Fatima; WAGNER, Marcia Fortes. Habilidades sociais educativas e sintomas clínicos em professores de ensino fundamental. *Contextos Clínicos*, v. 13, n. 3, p. 922-944, 2020.
- OLIVEIRA, Sofia et al. Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 677217, 2021.
- ORNAGHI, Veronica et al. The role of teachers' socio-emotional competence in reducing burnout



through increased work engagement. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 1295365, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION;
INTERNATIONAL LABOUR
ORGANIZATION. Mental health at work: policy
brief. Geneva: World Health Organization, 2022.