



## **SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES E POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Isadora Camana Ditadi (VOLUNTÁRIO), Silvana Regina Ampessan Marcon (Orientador(a))

Embora a profissão de docente possa enriquecer o indivíduo, também pode gerar prejuízos para a saúde mental. A sobrecarga de trabalho e o estresse, destacam-se como fatores preditivos do surgimento de transtornos mentais. Por esse motivo, a saúde mental dos professores tem sido frequentemente pesquisada, já que, trata-se de uma profissão marcada por diversos desafios, podendo impactar na qualidade do processo educativo e na saúde mental. Desse modo, o presente trabalho, tem como objetivo analisar a literatura científica recente sobre a saúde mental de professores, identificando os desafios enfrentados por estes profissionais; bem como as intervenções que podem ser efetivadas no contexto do trabalho docente. O método utilizado foi uma revisão integrativa da literatura, com caráter descritivo e exploratório; a busca foi realizada na base de dados Scopus, utilizando os descritores “mental health” and “teachers”; inicialmente, a procura resultou em 65 artigos e após leitura, 33 artigos foram utilizados; foi identificado a relevância de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores. Os resultados indicam que a ansiedade é manifestada através de sintomas como boca seca, dificuldade respiratória e sudorese nas mãos. Outros estudos, também apontaram o burnout como fator de risco. A pandemia do COVID-19 foi outro aspecto impactante na vida dos professores. É importante destacar que os sentimentos de sobrecarga, infelicidade e depressão foram percebidos na maioria dos professores durante a pandemia. Entretanto, o apoio social foi identificado como fator de proteção, estando relacionado a redução de sintomas psicopatológicos; entre as possíveis intervenções a serem realizadas no contexto de trabalho, pode-se citar, o espaço de compartilhamento de saberes; além disso, ações com foco no indivíduo, para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, bem como o mindfulness, foram destacadas como importantes. Por fim, evidencia-se que a saúde mental dos professores deve ser entendida como uma questão relevante a ser trabalhada. O estudo evidenciou a prevalência de sintomas de sofrimento psíquico. É fundamental que sejam priorizadas ações voltadas ao bem-estar dos professores, ampliando os espaços de escuta, valorização profissional e melhores condições de trabalho, a fim de possibilitar o cuidado à saúde mental e consequentemente, uma maior qualidade de ensino ofertado.

Palavras-chave: Saúde mental , Professores, Intervenções

Apoio: UCS, FAPERGS