

## SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR

SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION IN HIGHER EDUCATION TEACHERS

SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN PROFESORES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Erica Patricia Sousa Brito<sup>1</sup>  
Marcela Laisa Cardoso Machado<sup>2</sup>  
Carla Nayara dos Santos Souza Veras<sup>3</sup>  
Guilherme Antônio Lopes de Oliveira<sup>4</sup>

**RESUMO:** A docência no ensino superior está relacionada à sobrecarga administrativa às pressões por produtividade e invasão do espaço acadêmico na vida privada, gerando um cenário de vulnerabilidade psíquica, ansiedade e depressão com impactos diretos no processo de ensino-aprendizagem. O presente estudo teve como objetivo geral identificar os sintomas de ansiedade e depressão entre docentes do ensino superior. Trata-se de uma revisão da literatura do tipo integrativa, realizada por meio das bases de dados Scientific Electronic Library Online e Base de dados de Enfermagem. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 estudos foram considerados aptos a compor a amostra final. Os resultados incluídos abordaram, direta ou indiretamente, os sintomas de ansiedade e depressão em docentes do ensino superior, evidenciando fatores associados, impactos na saúde mental, repercussões no desempenho profissional e na qualidade de vida, bem como estratégias de enfrentamento e intervenções voltadas à promoção da saúde mental desses profissionais. Conclui-se que a ansiedade e a depressão docente decorrem de vários fatores, afetando majoritariamente as mulheres devido à dupla jornada. Contudo, ao abordar estratégias de enfrentamento, as estratégias de autocuidado não são suficientes, fazendo-se necessário medidas como flexibilização de carga horária, suporte psicológico contínuo e revisão dos sistemas de metas acadêmicas.

1

**Palavras-chave:** Ansiedade. Depressão. Saúde mental. Educação superior.

**ABSTRACT:** Teaching in higher education is associated with administrative overload, pressure for productivity, and the intrusion of academic space into private life, generating a scenario of psychological vulnerability, anxiety, and depression with direct impacts on the teaching-learning process. This study aimed to identify symptoms of anxiety and depression among higher education teachers. This is an integrative literature review, conducted using the Scientific Electronic Library Online and Nursing Databases. After applying the inclusion and exclusion criteria, 12 studies were considered suitable for the final sample. The included results addressed, directly or indirectly, symptoms of anxiety and depression in higher education teachers, highlighting associated factors, impacts on mental health, repercussions on professional performance and quality of life, as well as coping strategies and interventions aimed at promoting the mental health of these professionals. It is concluded that teacher anxiety and depression stem from various factors, predominantly affecting women due to their double workload. However, when addressing coping strategies, self-care strategies are not sufficient, making it necessary to implement measures such as flexible work schedules, ongoing psychological support, and a review of academic goal systems.

**Keywords:** Anxiety. Depression. Mental health. higher education.

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem no Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).

<sup>2</sup>Discente do curso de Enfermagem no Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).

<sup>3</sup>Orientadora. Mestra Profissional em Saúde da Família – RENASF pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Docente do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).

<sup>4</sup>Coorientador. Doutor em Biotecnologia – RENORBIO pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Docente do Centro Universitário Chrisfapi (UNICHRISFAPI).

**RESUMEN:** La docencia en la educación superior se caracteriza por una alta complejidad que incluye sobrecarga administrativa, presión por la productividad e intrusión del ámbito académico en la vida privada, generando un escenario de vulnerabilidad psicológica, ansiedad y depresión con impactos directos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este estudio tuvo como objetivo identificar síntomas de ansiedad y depresión entre docentes de educación superior, analizar sus factores desencadenantes, implicaciones para las rutinas laborales y estrategias institucionales de apoyo a la salud mental. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, realizada utilizando las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO) y Nursing Database (BDENF). La muestra inicial de este estudio consistió en 159 artículos identificados en las bases de datos seleccionadas. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se consideraron adecuados 12 estudios para conformar la muestra final. Los resultados incluidos abordaron, directa o indirectamente, los síntomas de ansiedad y depresión en docentes de educación superior, destacando los factores asociados, los impactos en la salud mental, las repercusiones en el desempeño profesional y la calidad de vida, así como las estrategias de afrontamiento y las intervenciones dirigidas a promover la salud mental de estos profesionales. Se concluye que la ansiedad y la depresión en el profesorado se originan en la presión institucional y la intromisión en la vida privada, afectando principalmente a las mujeres debido a la doble carga del trabajo y la vida familiar. Ante la insuficiencia de las estrategias de autocuidado, resulta urgente la implementación de apoyo psicológico y la flexibilización de los objetivos por parte de las instituciones.

**Palabras clave:** Ansiedad. Depresión. Salud mental. Educación superior.

## INTRODUÇÃO

O conceito de saúde mental representa um elemento vital para o bem-estar e a eficácia das pessoas. No entanto, a situação mundial revela uma crise de magnitude preocupante nas condições psicológicas da população, que se tornou um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. Aproximadamente uma em cada oito pessoas no mundo tem transtorno mental, e esse aumento tornou-se evidente na pandemia COVID-19 (Coronavirus Disease 2019), com crescimento superior a 25% nos índices de ansiedade e depressão apenas no primeiro ano, de modo a se tornar uma das principais causas globais de morbidade e incapacidade (OMS, 2022).

No Brasil, os transtornos mentais são a terceira causa de afastamentos entre os trabalhadores segurados. Seguindo esse raciocínio, os fatores psicossociais são uma das principais preocupações no mundo do trabalho contemporâneo, de modo a considerar que estão relacionados às demandas elevadas, péssimas condições de trabalho e discriminação no ambiente (Pereira *et al.*, 2020).

Nessa lógica, a docência é uma profissão marcada por sua complexidade e multifuncionalidade. A qualidade e o desempenho das Instituições de Ensino Superior estão essencialmente ligados à atuação e ao envolvimento do seu corpo docente, não só em demandas de pesquisas, atividades de extensão e produção científica, mas também em atribuições administrativas, nas quais o professor se envolve com a burocracia instituída na administração, funções de coordenação ou chefia e na participação em comissões internas, o que impõe uma

demanda de tempo que compete diretamente com as atividades acadêmicas essenciais (Correia; Alvarenga; Garcia, 2014).

Para Viegas (2022), a jornada de trabalho formal, em sua maioria, é insuficiente para o cumprimento de todas as tarefas que demandas pelo o ambiente de trabalho. Consequentemente, o profissional precisa estender suas atividades para a esfera doméstica, dedicando tempo à preparação de aulas, correção de provas e pesquisa, em meio a responsabilidades pessoais. Essa invasão do espaço privado resulta na indisponibilidade do docente e, a longo prazo, exige esforços que excedem a capacidade de recuperação.

A Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação – CNTE (2022), afirma que a manifestação de sintomas de ansiedade e depressão na docência do Ensino Superior não advém de uma causa única, mas de uma complexa convergência de fatores estressores específicos. A pressão institucional e a burocracia impõem uma sobrecarga administrativa sobre a demanda do trabalhador. Somam-se a isso os conflitos interpessoais com a gestão ou colegas, que podem gerar um ambiente de trabalho conflituoso, bem como, o desgaste emocional em lidar diariamente com as diversas demandas, e por vezes ainda a resistência dos estudantes. A combinação desses elementos, gera um cenário de vulnerabilidade que justifica a alta prevalência de transtornos mentais entre os docentes.

O adoecimento mental dos docentes gera graves consequências que se estendem do indivíduo ao processo educacional, com produtividade prejudicada e o sujeito fica mais vulnerável, tendo em vista que os sintomas de ansiedade e depressão afetam diretamente a qualidade de vida do professor, manifestados pela queda no desempenho cognitivo (dificuldade de concentração e memória), aumento do absenteísmo (licenças médicas) e deterioração do bem-estar pessoal, além do impacto no prejuízo significativo do ensino-aprendizagem (Deffaveri, Méa e Ferreira, 2020).

Tendo em vista o contexto que envolve o adoecimento do docente em Instituições de Ensino Superior, o estudo apresenta como objetivo geral, identificar os sintomas de ansiedade e depressão entre docentes do ensino superior, e especificamente, relatar fatores e manifestações da ansiedade e depressão em docentes; apontar as implicações e dificuldades enfrentadas pelos docentes diante dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como compreender as estratégias institucionais voltadas à promoção do cuidado com a saúde mental dos docentes de ensino superior.

## MÉTODOS

Esse estudo trata-se de uma revisão da literatura do tipo integrativa, seguindo diretrizes metodológicas utilizadas para a análise de evidências relacionadas aos sintomas de ansiedade e depressão entre docentes do ensino superior. A pesquisa foi desenvolvida com base na metodologia descrita por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que consiste em reunir e sintetizar resultados de pesquisas anteriores. Esse processo foi conduzido a partir de seis etapas distintas: 1) definição da pergunta de revisão; 2) busca e seleção dos estudos primários; (3) extração dos dados dos estudos incluídos; (4) avaliação crítica dos estudos primários; (5) síntese dos resultados; e (6) apresentação da revisão.

A coleta de dados seguiu as fases recomendadas para revisões integrativas na área da saúde. Em consonância com a estratégia PICO, definiu-se: P (População): docentes; I (Interesse): ansiedade e depressão; e Co (Contexto): ensino superior. Dessa forma, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: Quais são as principais manifestações de ansiedade e depressão em docentes do ensino superior?

A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Base de dados de Enfermagem (BDENF). Foram utilizados os seguintes descritores controlados: Ansiedade; Depressão; Saúde mental; Educação Superior. E como descritores não controlados: Saúde mental de docentes, sintomas de ansiedade, professores do ensino superior, sintomas depressivos. A busca foi realizada com os seguintes operadores booleanos AND e OR, de modo a ampliar e refinar os resultados, conforme a seguinte expressão: “(Saúde mental de docentes) AND (Ansiedade OR Depressão), (Saúde mental OR Sintomas de ansiedade) AND (Professores do ensino superior), (Depressão OR Sintomas depressivos) AND (Educação superior)”.

No que se refere aos critérios de inclusão, aplicou-se a seleção de fontes disponíveis publicadas entre os anos de 2020 e 2026, tais como artigos originais, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente os sintomas de ansiedade e depressão em docentes do ensino superior e estudos de revisão bibliográfica e pesquisas de campo, com o intuito de assegurar a relevância, a qualidade e a consistência dos dados analisados. Por outro lado, foram excluídos estudos incompletos, duplicados, com acesso restrito, bem como aqueles que não estavam alinhados aos objetivos da pesquisa.

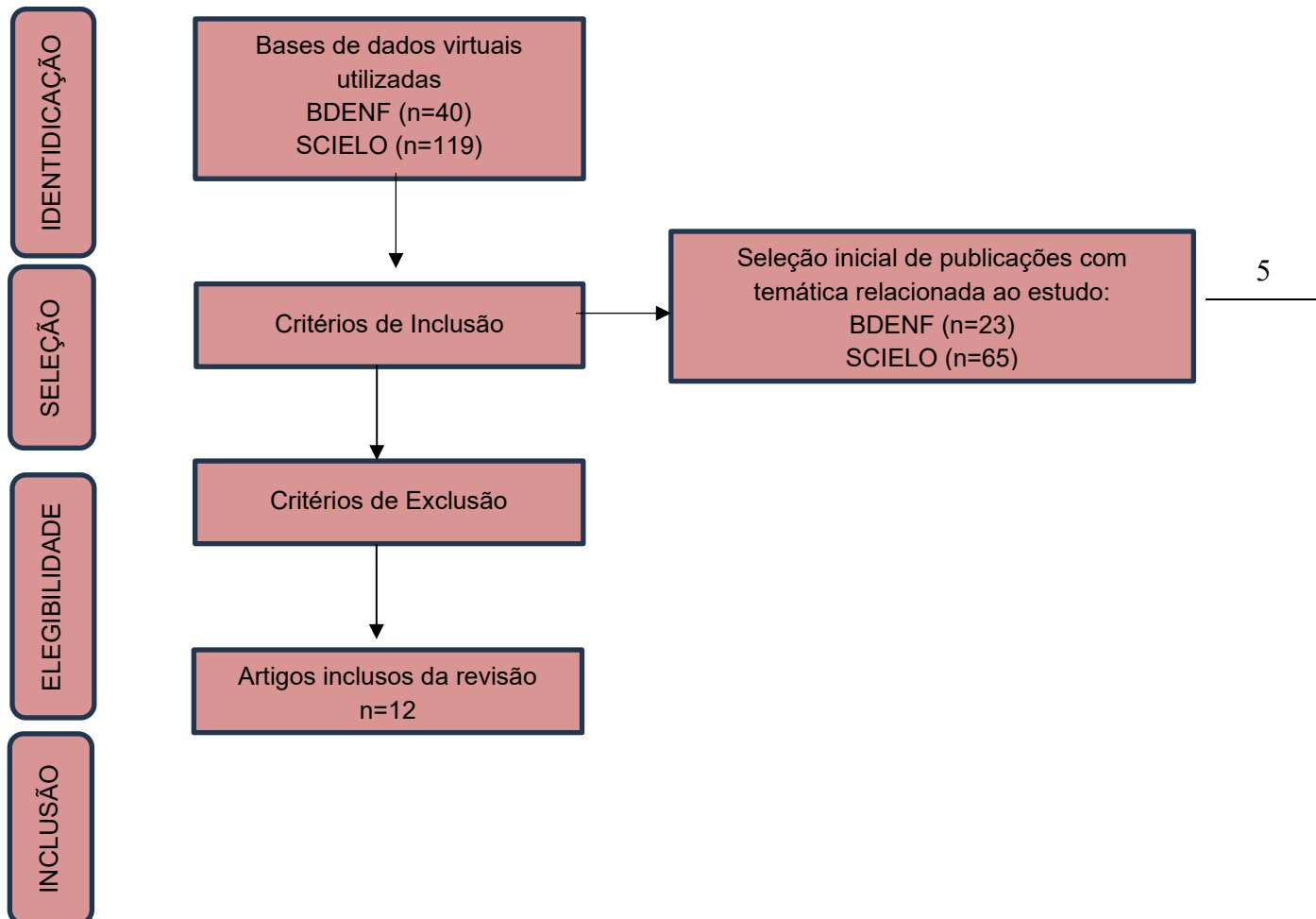
A amostra inicial deste estudo foi constituída por 159 artigos identificados nas bases de dados selecionadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 estudos foram

considerados aptos a compor a amostra final. Destaca-se que publicações em língua espanhola foram excluídas por não apresentarem aderência significativa à temática proposta.

Os dados extraídos foram organizados de forma sistemática em um instrumento previamente elaborado, contemplando as seguintes variáveis: título, tipo de estudo, autor(es)/ano de publicação e principais achados.

Para a organização, sistematização e apresentação do processo de identificação, triagem e seleção dos estudos elegíveis, adotou-se o fluxograma baseado no modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), amplamente reconhecido na condução de revisões na área da saúde, abaixo representado.

**Fluxograma 1:** organização e seleção dos estudos elegíveis



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

## RESULTADOS

Verificou-se que os estudos analisados apresentam diversidade metodológica, contemplando diferentes tipos de delineamentos e abordagens científicas, sendo publicados no período de 2020 a 2026, com predominância de produções científicas de âmbito nacional. De modo geral, os estudos incluídos abordaram, direta ou indiretamente, os sintomas de ansiedade e depressão em docentes do ensino superior, evidenciando fatores associados, impactos na saúde mental, repercussões no desempenho profissional e na qualidade de vida, bem como estratégias de enfrentamento e intervenções voltadas para a promoção da saúde mental desses profissionais.

O Quadro 1 apresenta a síntese dos principais dados extraídos dos estudos incluídos, organizados segundo título, tipo de estudo, autor(es)/ano de publicação e principais achados.

**Quadro 1** – Síntese dos estudos incluídos na revisão.

| Nº | Título   | Tipo de estudo           | Autor/Ano                          | Principais achados   |
|----|--|--------------------------|------------------------------------|--|
| 01 | Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho.                             | Epidemiológico           | Campos, Vêras e Araújo (2020)      | Elevada prevalência de transtornos mentais comuns em docentes do sexo feminino, em Instituições privadas de Ensino Superior.   |
| 02 | Symptoms of depression and stress hinder professors' creativity: a study during the pandemic.  | Quantitativo             | Pederiva, Rossa e Andretta, (2024) | Sintomas de depressão e estresse se correlacionam negativamente com a criatividade docente, evidenciando que o sofrimento psíquico acumulado durante a pandemia reduziu a capacidade de inovação pedagógica. |
| 03 | Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. | Epidemiológico analítico | Freitas <i>et al.</i> (2021)       | Alta prevalência de transtornos mentais entre professores universitários durante a pandemia, com índices significativos de ansiedade, depressão e estresse.  |
| 04 | Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior.   | Revisão integrativa      | Pinho <i>et al.</i> (2023)         | A dupla jornada, a precarização do trabalho e as exigências de produtividade acadêmica intensificam sintomas de ansiedade e esgotamento do profissional docente.   |

|    |  |                          |                               |   |
|----|--|--------------------------|-------------------------------|---|
| 05 | Reflexões sobre a saúde mental do professor: possibilidades para promover a saúde do trabalhador.                                  | Qualitativo              | Antonini <i>et al.</i> (2023) | As condições psicossociais são fatores que afetam a saúde do trabalho, sendo destacados a pressão do trabalho, desvalorização do professor, falta de formação continuada e as relações entre estudantes, colegas e chefia.  |
| 06 | Motivações associadas ao uso de psicofármacos por professores.   | Revisão narrativa        | Brandão <i>et al.</i> (2025)  | O uso de psicofármacos por professores é motivado principalmente pela necessidade de manter o desempenho laboral diante de quadros de estresse crônico, ansiedade e distúrbios do sono.   |
| 07 | Bem-estar e a saúde ocupacional dos docentes de enfermagem no ensino superior.   | Descritivo               | Costa <i>et al.</i> (2023)    | Os docentes de enfermagem convivem com a sobrecarga, estresse e sintomas de adoecimento, especialmente mental, o que indica a necessidade de ações de promoção da saúde no ambiente acadêmico.  |
| 08 | Saúde mental de docentes e pós-graduandos em enfermagem no contexto da pandemia do coronavírus disease.                            | Descritivo               | Rosendo <i>et al.</i> (2023)  | A sobrecarga acadêmica, somada à incerteza do cenário sanitário e ao acúmulo de funções domésticas e profissionais, fragilizou a saúde mental desse grupo.  |
| 09 | Níveis de ansiedade e depressão: a prática docente e o adoecimento psíquico.   | Observacional transversa | Monteiro <i>et al.</i> (2023) | Fatores como a desvalorização profissional, a indisciplina em sala de aula e a pressão por metas institucionais contribuem para o adoecimento psíquico dos professores.   |
| 10 | Avaliação da qualidade de vida, ansiedade e depressão, em enfermeiros docentes do norte do Estado de Mato Grosso.                  | Descritivo               | Agostinho (2021)              | O acúmulo de cargos e a carga horária excessiva são os principais preditores para o adoecimento psíquico e a baixa percepção de bem-estar entre esses profissionais.  |
| 11 | A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. | Qualitativo              | Matias <i>et al.</i> (2022)   | Professores enfrentaram sentimentos de angústia, isolamento e exaustão devido à falta de treinamento tecnológico e à necessidade de constante disponibilidade virtual. O contexto pandêmico aprofundou o desgaste mental e evidenciou a urgência de políticas de apoio institucional que considerem a subjetividade e a saúde do docente em universidades públicas. |

|    |   |  |                               |  |
|----|---|--|-------------------------------|--|
| 12 | “Vamos ver até quando o corpo aguenta”: precarização do trabalho e precariedade subjetiva em mulheres mães docentes universitárias. | Qualitativa fenomenológica de tendência empírica | Macêdo, Silva e Araújo (2026) | A sobrecarga proveniente do produtivismo acadêmico, somada à invisibilidade das demandas do cuidado, configura um cenário de precariedade subjetiva, onde o esgotamento das docentes mães é o sintoma de um sistema que opera no limite da resistência física. |
|----|---|--|-------------------------------|--|

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

## DISCUSSÃO

A partir da análise crítica dos estudos selecionados, estruturaram-se três categorias temáticas para a discussão dos achados: Fatores relacionados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em docentes e suas manifestações; Impactos e desafios enfrentados pelos docentes diante dos sintomas de ansiedade e depressão; e Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental em docentes do ensino superior.

### Fatores relacionados ao desenvolvimento de ansiedade e depressão em docentes e suas manifestações

Os indícios de ansiedade e depressão em professores universitários apresentam-se de maneira complexa, incluindo mudanças emocionais, cognitivas e fisiológicas que afetam diretamente o dia a dia e a performance profissional. A ansiedade pode ser entendida sob diferentes ângulos, estando ligada a uma visão mais ampla do processo saúde-doença Monteiro *et al.* (2023). Sob essa ótica, define-se como um estado de sofrimento antecipado, na qual o professor pode manifestar sintomas como elevação da frequência cardíaca (taquicardia), alterações na respiração, tremores, sudorese e sensação de medo, entre outras alterações.

No que se refere à depressão, os sinais podem ser percebidos por terceiros, incluindo manifestações como angústia, alterações no sono e apetite, lentificação ou agitação psicomotora e do pensamento. Entre os sintomas mais característicos destacam-se tristeza persistente, perda de interesse e prazer nas atividades cotidianas, podendo evoluir para desmotivação intensa e, em casos mais graves, ideação suicida (Monteiro *et al.*, 2023; Pederiva, Rossa e Andretta, 2024 e Pinho *et al.*, 2023). Além disso, a depressão envolve aspectos como alterações no peso corporal, fadiga constante, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva e prejuízos na concentração,

evidenciando a complexidade do quadro e seu potencial de agravamento quando não identificado precocemente (Freitas *et al.*, 2021).

No contexto educacional, esses transtornos estão associados ao afastamento de docentes, frequentemente relacionados à sobrecarga de trabalho e às exigências institucionais, impactando tanto a saúde mental quanto a qualidade do ensino. A não identificação precoce e a ausência de intervenções adequadas contribuem para o agravamento do quadro, reforçando a necessidade de estratégias de promoção da saúde mental e apoio contínuo aos professores (Freitas *et al.*, 2021).

Fatores como idade mais avançada, insatisfação no trabalho e estilo de vida pouco saudável mostram-se associados ao aumento dos sintomas depressivos, evidenciando a influência de aspectos individuais e laborais. Além disso, condições de trabalho desfavoráveis, falta de reconhecimento, dificuldades nas relações interpessoais e desafios na interação com alunos estão diretamente ligados ao adoecimento mental, sendo o desgaste nessas relações e a insatisfação institucional, fatores com associação significativa à ansiedade e depressão (Campos, Vêras e Araújo, 2020).

Profissionais da educação vivenciam situações contínuas de tensão e desgaste, agravadas pelo acúmulo de funções como atividades de ensino, demandas administrativas, produção científica e necessidade constante de qualificação, o que intensifica a pressão cotidiana e contribui para o adoecimento psíquico (Agostinho, 2021). Adicionalmente, a sobrecarga de trabalho associada a condições insatisfatórias de qualidade de vida e à necessidade de múltiplos vínculos empregatícios amplia as demandas profissionais, reduz o tempo de descanso e favorece o desgaste físico e mental, contribuindo para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão entre docentes do ensino superior (Freitas *et al.*, 2021).

### **Impactos e desafios enfrentados pelos docentes diante dos sintomas de ansiedade e depressão.**

O impacto mais frequente e alarmante nas pesquisas é a deterioração da qualidade de vida e a perda da capacidade criativa dos docentes. A ansiedade e o estresse não afetam apenas o humor, mas também funcionam como bloqueadores cognitivos nos professores afetados (Pederiva, Rossa e Andretta, 2024 e Agostinho, 2021). Para o docente, isso afeta principalmente na prática pedagógica, onde a criatividade e inovação ficam engessadas, dificultando no planejamento de novas aulas. Além disso, o impacto físico e medicamentoso surge como uma tentativa de sobrevivência, um dado preocupante, mas comum na sociedade acadêmica atual, é

o uso de psicofármacos como uma ferramenta de manutenção da funcionalidade laboral (Brandão *et al.*, 2025). Ou seja, o impacto do esgotamento é tão profundo que o docente recorre em medicações psicotrópicas para silenciar a mente e o corpo e continuar produzindo.

Os desafios relacionados à “dupla identidade” na vida do enfermeiro docente são recorrentes (Costa *et al.*, 2023 e Rosendo *et al.*, 2023). Onde o desafio de conciliar uma alta qualidade na assistência de saúde com as exigências burocráticas e acadêmicas do ensino superior, geram uma sobrecarga que é potencializada em cenários de crise. A invasão do espaço privado, evidenciando que a ruptura dos limites entre casa e trabalho transformou o lar em um ambiente de alerta constante, resultando em sentimentos de isolamento, angústia e esgotamento emocional (Matias *et al.*, 2022 e Freitas *et al.*, 2021). Esse contexto é ainda mais agravado pelas desigualdades de gênero, uma vez em que, as mulheres enfrentam o desafio adicional da dupla jornada, acumulando responsabilidades profissionais e domésticas, o que intensifica o desgaste emocional e a exaustão (Pinho *et al.*, 2023).

Em consonância, o modelo atual de avaliação universitária, focado em quantidade de publicações e prazos rígidos, ignora a especificidade da vida privada, principalmente as docentes que são mães (Macêdo, Silva e Araújo, 2026). Em sua pesquisa, os autores descrevem a precariedade subjetiva, que não se refere apenas aos baixos salários ou falta de recursos para o bem estar docente, mas ao desgaste mental de gerenciar o cuidado dos filhos e casa simultaneamente às exigências de pesquisa e ensino. O “corpo que aguenta” é um corpo constantemente levado ao limite do esgotamento físico e emocional. Junto a isso, ainda é destacado o sentimento de insuficiência vindo das docentes, onde sentem que a dedicação a carreira retira o tempo de qualidade que devia ter com os filhos.

Além disso, existe uma pressão institucional por produtividade e grandes metas acadêmicas que ignora o limite psicológico do trabalhador (Antonini *et al.*, 2023) e Campos, Vêras e Araújo, 2020). O docente enfrenta o medo do preconceito e do julgamento, assim, optando pelo silêncio em vez da busca por suporte apropriado, o que transforma transtornos mentais comuns em quadros crônicos agravantes de depressão e ansiedade. A desvalorização social e a carência de recursos materiais, complementa os desafios enfrentados pelos docentes e mostra que o sistema de trabalho dessa população em específico, em grande parte, é o próprio causador do adoecimento (Monteiro *et al.*, 2023).

## Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental em docentes do ensino superior

Os docentes ocupam posição central no processo educacional, desse modo, a promoção da saúde mental no âmbito das instituições de ensino deve, prioritariamente, contemplar ações direcionadas a esses profissionais. Nesse sentido, ao priorizar o cuidado com a saúde mental dos docentes, cria-se uma base mais sólida para o desenvolvimento de ambientes educacionais mais saudáveis e equilibrados. A valorização do professor, por meio de apoio psicológico, melhores condições de trabalho e redução de sobrecargas, não apenas contribui para o bem-estar individual, mas também repercute positivamente na qualidade do ensino e nas relações estabelecidas no espaço acadêmico (Antonini *et al.*, 2023 e Rosendo *et al.*, 2023). Assim, investir na saúde mental dos professores é, ao mesmo tempo, uma estratégia de cuidado com o profissional e de fortalecimento de todo o sistema educacional.

Outrossim, o investimento em treinamentos voltados ao gerenciamento do tempo, habilidades interpessoais e estratégias de enfrentamento contribui para reduzir o estresse e melhorar a adaptação dos docentes às demandas acadêmicas. Paralelamente, intervenções institucionais, como flexibilização da jornada, aumento da autonomia, melhoria das condições de trabalho e redução de exigências excessivas, favorecem um ambiente mais saudável. Além disso, a oferta de serviços de saúde com suporte psicológico e acompanhamento contínuo é essencial para prevenir o absenteísmo e promover o bem-estar e a qualidade de vida dos docentes (Pinho *et al.*, 2023).

Vale ressaltar que as práticas como o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a formação de grupos de apoio mútuo, a prática de atividades físicas, a organização do tempo para atividades prazerosas, a manutenção de relações interpessoais saudáveis e a sensibilização para o cuidado com a saúde são estratégias que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, favorecem o desempenho profissional e reduzem o absenteísmo, além de se alinharem às diretrizes de promoção da saúde e aos eixos prioritários da Política Nacional de Promoção da Saúde (Antonini *et al.*, 2023).

Ademais, dentro do contexto da educação do ensino superior, a adoção de estratégias preventivas voltadas à promoção da saúde no cotidiano laboral mostra-se fundamental para a redução dos estressores ocupacionais e para a promoção do bem-estar durante a jornada de trabalho. Medidas que estimulem entusiasmo, resiliência, autonomia, reconhecimento profissional e maior controle sobre o próprio trabalho podem contribuir significativamente para o alívio da tensão laboral (Pinho *et al.*, 2023).

## CONCLUSÃO

A pesquisa relacionada à saúde mental dos docentes universitários justifica-se pela prevalência de doenças psicológicas registradas atualmente, particularmente desde a pandemia do COVID-19. Esse cenário não impacta somente a vida pessoal do professor, mas reflete diretamente na qualidade de ensino dos alunos e da instituição, com resultado na queda gradativa da produtividade das instituições. Nessa perspectiva, este estudo teve como objetivo geral identificar os sintomas de ansiedade e depressão que acometem os docentes das instituições de ensino superior.

A análise dos artigos selecionados possibilitou uma compreensão complexa do problema, tendo em vista que, ao analisar os fatores desencadeadores e causas, ficou evidente que a ansiedade e depressão podem se expressar tanto por meio de sintomas físicos e mentais, quanto pela angústia provocada pela desvalorização e pressão institucional estipuladas. Diante disso, ao investigar sobre as consequências geradas, as pesquisas mostraram uma forte invasão do espaço privado desses docentes e a necessidade do uso de psicofármacos para manter a produtividade no trabalho. Soma-se a desigualdade de gênero, onde as mulheres que são docentes e que também desempenham o papel de mãe e donas de casas, têm sobrecarga maior, por ter que administrar tanto a vida profissional quanto a pessoal. Contudo, ao abordar estratégias de enfrentamento, as pesquisas apontam que só as estratégias de autocuidado não são suficientes, fazendo-se necessário medidas como flexibilização de carga horária, suporte psicológico contínuo e revisão dos sistemas de metas acadêmicas.

As contribuições deste estudo são incontestáveis para melhoria da saúde mental dos docentes do ensino superior, pois a pesquisa oferece base teórica em um corte temporal recente dos estudos, fazendo-se importante para os gestores das instituições de ensino superior e para os profissionais da saúde que podem ajudar no cuidado, funcionando como base para futuras intervenções em saúde mental para esse público. Com isso, esse trabalho além de destacar a precariedade presente nas abordagens em saúde mental em grande parte das instituições, também atua como meio de sensibilização para o aprimoramento de intervenções mais concretas, atuais e com o objetivo de restaurar a dignidade e o bem-estar daqueles que fazem parte do processo educacional de futuros profissionais.

## REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Kamilla Maestá. Avaliação da qualidade de vida, ansiedade e depressão, em enfermeiros docentes do norte do Estado de Mato Grosso. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, São Paulo, 118 f. Tese.

ANTONINI, Fabiano Oliveira et al. Reflexões sobre a saúde mental do professor: possibilidades para promover a saúde do trabalhador. **Enferm Foco**.14:e-202354, 2023.

BRANDÃO, Rita Viviane de Castro et al. Motivações associadas ao uso de psicofármacos por professores: uma revisão da literatura. **Revista Ciência Plural**. Rio Grande do Norte, 11(1): e38579, 2025.

CAMPOS, Taís Cordeiro; VÉRAS, Renata Meira; ARAÚJO, Tânia Maria de. Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 25, n. 3, p. 745-768, nov. 2020.

CORREIA, Anna Elizabeth Galvão Coutinho; ALVARENGA, Lídia; GARCIA, Joana Coeli Ribeiro. Atividades administrativas e produção científica dos docentes: reflexos em Programas Brasileiros de Pós Graduação em Física. **Perspectivas em Ciência da Informação**, Belo Horizonte, v. 19, n. 3, p. 98-117, jul./set. 2014.

COSTA, Girlene Ribeiro da et al. Bem-estar e a saúde ocupacional dos docentes de enfermagem no ensino superior. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 3, e023090, 2023.

CRISE de ansiedade e depressão em professores é resultado da exploração de trabalho e da desvalorização do ensino, diz psicóloga. **CNTE**, 2022.

DEFFAVERI, Maiko; MÉA, Cristina Pilla Della; FERREIRA, Vinícius Renato Thome. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 50, n. 177, p. 813-827, 2020.

FREITAS, Ronilson Ferreira et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 4, p. 283-292, 2021.

MATIAS, Aline Bicalho et al. A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 537-546, 2023.

Macêdo, Shirley; Silva, Kamila Cristina Freire e Araújo, Samuel Souza Rios Lima. “Vamos ver até quando o corpo aguenta”: precarização do trabalho e precariedade subjetiva em mulheres mães docentes universitárias. \*Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,\* São Paulo, 51:edgti, 2026.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto enferm**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MONTEIRO, Mirella Maria Moreira Silva et al. Níveis de ansiedade e depressão: a prática docente e o adoecimento psíquico. **Recimaz1 - Revista Científica Multidisciplinar** Issn. São Paulo, v.4, n.2, e422744, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Saúde Mental: transformando a saúde mental para todos**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022.

PEDERIVA, Vanessa; ROSSA, Isadora; ANDRETTA, Ilana. Symptoms of depression and stress hinder professors' creativity: a study during the pandemic. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 41, e220064, 2024.

PEREIRA, Ana Carolina Lemos et al. Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 45, e.18, p. 1-9, 2020.

Pinho, Paloma de Sousa et al. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde Soc.** São Paulo, v.32, n.4, e210604pt, 2023

ROSENDO, Isla Naraelly Gonçalves de Moura et al. Saúde mental de docentes e pós-graduandos em enfermagem no contexto da pandemia do coronavírus disease. **Rev. enferm UFPE online**. Pernambuco, 17:e257878, 2023.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 48, e244193, 2022.