

ANSIEDADE EM PROFESSORES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

ANXIETY IN TEACHERS AND COPING STRATEGIES

¹ Marilene José

² Sarah Medeiros Souto

³ Rafaela Alves da Silva

⁴ Roberto Gonçalves

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar a manifestação da ansiedade em professores e identificar diversas estratégias de enfrentamento utilizadas no contexto escolar, indo além do suporte psicológico tradicional. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, com abordagem qualitativa, baseada em artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico. Os resultados indicam que a ansiedade docente está relacionada à sobrecarga emocional, à pressão por resultados e à falta de reconhecimento profissional. As estratégias de enfrentamento mais eficazes incluem práticas de autocuidado físico e emocional, fortalecimento das habilidades socioemocionais, espiritualidade, gestão do tempo, apoio entre pares e reorganização do ambiente escolar. Conclui-se que o enfrentamento da ansiedade entre professores requer uma abordagem integral, que contemple o desenvolvimento humano, o suporte institucional e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

¹ Mestrado em Educação pela Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC). Pós-graduação em práticas pedagógicas interdisciplinares: Educação Infantil, séries do ensino fundamental e médio pela Universidade Integradas Facvest. Pós-graduação educação: Especial e práticas inclusivas pela Universidade integradas facvest. Graduação em educação especial pelo Centro universitário Leonardo da Vinci Uniasselvi. Graduação em educação infantil pela Universidade do Estado de Santa Catarina UDESC.

E-mail: mestrado.marilene.jose@yahoo.com

² Doutoranda em Educação pela Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC). Mestre em Engenharia de Produção pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Especialista em Engenharia de Segurança no Trabalho pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). MBA em Gestão Empresarial pela Fundação Getúlio Vargas (FGV). Graduada em Engenharia Mecânica pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Certificada em Formação de Professores pelo Instituto Federal de Alagoas (IFAL).

E-mail: sarah.souto@ifal.edu.br

³ Mestranda em Educação pela Universidade Intercontinental (UTIC). Especialista em Educação Especial e Inclusiva. Especialista em Neuropsicopedagogia pela FAVENI/Faculdade do Imigrante. Especialista em Docência para Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Santa Catarina. Graduada em Pedagogia pelo Instituto Federal Catarinense. Graduanda em Psicologia pela UNIVALI.

E-mail: rafaela2014rafaela@gmail.com

⁴ Mestre em Ciencias de la Educación pela Universidad Evangélica del Paraguay (UEP). Especialista em Atividades Físicas Laboral e para Grupos Especiais pelo Centro Universitário de Volta Redonda (UNIFOA). Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário do Triângulo (UNITRI).

E-mail: robertodansar@gmail.com

Palavras-chave: Ansiedade; Professores; Saúde Mental; Estratégias de Enfrentamento; Bem-Estar Docente.

ABSTRACT

This article aims to analyze the manifestation of anxiety among teachers and to identify various coping strategies used in the school context, going beyond traditional psychological support. It is a narrative literature review, with a qualitative approach, based on studies published between 2020 and 2025 in databases such as SciELO, PePSIC, LILACS, and Google Scholar. The results indicate that teacher anxiety is related to emotional overload, performance pressure, and lack of professional recognition. The most effective coping strategies include physical and emotional self-care, strengthening of socioemotional skills, spirituality, time management, peer support, and reorganization of the school environment. It is concluded that coping with teacher anxiety requires a comprehensive approach that includes human development, institutional support, and balance between personal and professional life.

Keywords: Anxiety; Teachers; Mental Health; Coping Strategies; Teacher Well-being.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma das condições emocionais mais recorrentes entre os profissionais da educação, refletindo o impacto das exigências cognitivas e afetivas da docência. A rotina escolar, marcada por sobrecarga de tarefas, cobrança por resultados e falta de reconhecimento, tem favorecido o aumento de sintomas ansiosos, que afetam a concentração, a motivação e a qualidade de vida dos professores (Silva et al., 2022).

A docência exige não apenas domínio técnico, mas também estabilidade emocional e capacidade de lidar com múltiplas demandas simultâneas. Durante e após a pandemia de COVID-19, o cenário educacional se tornou ainda mais complexo, ampliando a necessidade de estratégias de enfrentamento que contemplem a dimensão emocional, social e espiritual dos educadores (Costa & Lima, 2023).

Nesse sentido, compreender as diferentes formas de enfrentamento da ansiedade, para além do suporte psicológico formal, é essencial para promover a saúde integral dos professores e criar ambientes escolares mais humanos e sustentáveis.

2 MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura narrativa, de natureza qualitativa e caráter exploratório. Foram analisados artigos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa, nas bases SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico.

Foram incluídos trabalhos que abordassem: (a) ansiedade docente e fatores associados; (b) estratégias de enfrentamento e autocuidado; e (c) práticas institucionais e coletivas de promoção do bem-estar. Foram excluídos textos sem acesso completo, duplicados ou que não apresentassem relação direta com o tema.

Após a seleção dos materiais, foi realizada análise interpretativa e integrativa, com foco nas diferentes dimensões do enfrentamento da ansiedade — individual, relacional e institucional.

3 REVISÃO DE LITERATURA

A ansiedade docente é influenciada por diversos fatores, como a carga de trabalho, o excesso de burocracia e o baixo reconhecimento profissional. Santos e Ferreira (2023) apontam que esses elementos contribuem para a sensação de impotência e insegurança, afetando o desempenho e o bem-estar emocional.

Diante desse cenário, várias estratégias de enfrentamento têm se mostrado eficazes. O autocuidado físico e emocional é uma das principais. Atividades como a prática regular de exercícios físicos, o sono adequado e uma alimentação equilibrada ajudam a reduzir os níveis de estresse e ansiedade (Ferreira & Santos, 2024).

Outra estratégia relevante é o fortalecimento das competências socioemocionais, como empatia, resiliência e autocompaixão. De acordo com Almeida e Costa (2024), professores que desenvolvem essas habilidades são mais capazes de lidar com adversidades e de manter a motivação diante de contextos desafiadores.

O apoio entre pares também se destaca como um recurso importante. Ribeiro e Souza (2023) demonstram que grupos de escuta e partilha de experiências entre professores contribuem para o fortalecimento das redes de apoio e a redução do isolamento emocional. A cooperação entre colegas de trabalho cria um senso de pertencimento que atenua o impacto das tensões cotidianas.

Além disso, a espiritualidade e a busca de sentido surgem como recursos internos significativos para enfrentar a ansiedade. Lopes e Carvalho (2025) observam que professores que encontram propósito em sua prática profissional desenvolvem maior equilíbrio emocional e capacidade de lidar com situações de incerteza.

A gestão do tempo e a organização do trabalho pedagógico também aparecem como fatores protetivos. Planejar as tarefas com antecedência, estabelecer prioridades e reconhecer limites pessoais são práticas que contribuem para a diminuição da sobrecarga mental (Costa & Lima, 2023).

Por fim, mudanças organizacionais e institucionais são fundamentais. A criação de espaços de descanso, o incentivo a formações continuadas voltadas ao bem-estar e o reconhecimento profissional são medidas que fortalecem o enfrentamento coletivo da ansiedade docente (Silva et al., 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise evidencia que o enfrentamento da ansiedade em professores exige uma abordagem múltipla e integrada. Embora o suporte psicológico seja relevante, é insuficiente se não estiver acompanhado de práticas cotidianas que envolvam autocuidado, espiritualidade, apoio social, gestão do tempo e políticas institucionais de valorização docente.

Promover o bem-estar do professor implica reconhecer que a saúde mental é resultado de um equilíbrio entre corpo, mente e relações. Estratégias de enfrentamento eficazes são aquelas que ajudam o educador a recuperar o sentido do seu trabalho, fortalecer vínculos humanos e desenvolver autonomia emocional.

Conclui-se que cuidar da saúde mental dos professores é cuidar da qualidade da educação. A escola que acolhe, respeita e valoriza seus educadores torna-se um espaço de crescimento coletivo, no qual o ensino e o aprender se transformam em experiências significativas e humanas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. R.; COSTA, D. S. Competências socioemocionais e bem-estar docente: um olhar para o enfrentamento da ansiedade. *Revista Brasileira de Psicologia Educacional*, v. 30, n. 2, 2024.
- COSTA, M. L.; LIMA, V. P. Organização do tempo e equilíbrio emocional: desafios da docência pós-pandemia. *Psicologia Educacional Contemporânea*, v. 11, n. 1, 2023.
- FERREIRA, L. A.; SANTOS, J. R. Autocuidado e saúde física na prevenção da ansiedade em professores. *Estudos em Psicologia Escolar*, v. 12, n. 3, 2024.
- LOPES, T. M.; CARVALHO, H. F. Sentido de vida, espiritualidade e prática docente: implicações para a saúde mental. *Revista Sustinere*, v. 13, n. 1, 2025.
- RIBEIRO, F. O.; SOUZA, A. C. Redes de apoio e solidariedade docente como estratégias de enfrentamento. *Revista de Educação e Psicologia Aplicada*, v. 8, n. 2, 2023.
- SANTOS, R. T.; FERREIRA, M. G. Ansiedade e condições de trabalho na educação básica. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 14, n. 1, 2022.