

OS IMPACTOS DA PSICOLOGIA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

THE IMPACTS OF SCHOOL PSYCHOLOGY ON THE PROMOTION OF TEACHERS' MENTAL HEALTH

¹ Michele Silveira Santos

² Mariana de Albuquerque Seabra Veiga

³ Samara Alves Avanzi

⁴ João Gabriel do Carmo Severino

⁵ Cilene Ferreira dos Santos

⁶ Weldza Kesley Felix Barbosa

¹ Mestranda em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Unilife. Graduada em Psicologia pela Universidade Gama Filho (UGF). Graduada em Letras - Português/Inglês pela UniverCidade.

E-mail: silveirasmichele@gmail.com

² Mestranda em Cognição Social pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Pós-graduada em Logoterapia pela Alvef/Logorio (ALVEF). Especialista em Logoterapia Clínica e Análise Existencial pela Alvef/Logorio (ALVEF). Bacharel em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU). Bacharel em Teologia pela Universidade Ítalo Brasileiro (UNIÍTALO).

E-mail: mariana.veiga.logo@gmail.com

³ Mestre em Gestão Integrada do Território – GIT pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Especialista em Psicopedagogia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduada em Pedagogia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduada em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE).

E-mail: samaraavanzi@gmail.com

⁴ Atualmente em formação clínica em Logoterapia pela Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl (ALVEF), especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Faculdade de Educação e Tecnologia do Espírito Santo (FETES), em Cuidados Paliativos, Psico-oncologia e Análise do Comportamento Aplicada ao TEA (ABA) pela Faculdade de Minas (FACUMINAS) e em Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia pela Faculdade Educamais (UNIMAIS), licenciado em Filosofia pela Universidade Cidade Verde (UNICV), graduado em Psicologia pela Universidade Estácio de Sá (UNESA) e em Ciência da Felicidade pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: joaoseverinopsi@gmail.com

⁵ Doutoranda em Ciências da Educação pela Universidade Del Sol (UNADES). Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Del Sol (UNADES). Pós-graduada em Gestão Ambiental pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL). Especialista em Educação Especial e Inclusiva pela Universidade UCRAM PROMINAS. Especialista em LIBRAS pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Especialista em Tutoria EaD e Gestão Educacional pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Especialista em Gestão Escolar e Supervisão pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL).

E-mail: cilene.silva@educacao.teotoniovilela.al.gov.br

⁶ Pós-graduação em ABA pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (FAMEESP). Pós-graduação em Neuropsicologia pelo Instituto de Pós-Graduação de Maceió (IPOG). Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário de Maceió (UNIMA).

E-mail: weldzakesley@hotmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos da Psicologia Escolar na promoção da saúde mental dos professores, enfatizando sua contribuição na prevenção do adoecimento emocional e no fortalecimento do bem-estar docente. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, de abordagem qualitativa, realizada a partir de artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico. Os resultados apontam que a atuação do psicólogo escolar exerce papel estratégico na escuta, acolhimento e mediação de conflitos no ambiente educacional, contribuindo para a redução de estresse, ansiedade e esgotamento profissional entre os docentes. Entretanto, persistem desafios quanto à efetiva implementação da Lei nº 13.935/2019 e à consolidação de políticas institucionais que garantam o acesso contínuo a serviços de apoio psicológico nas escolas. Conclui-se que fortalecer a presença da Psicologia Escolar é essencial para a construção de uma cultura educacional mais humana, participativa e sustentável.

Palavras-chave: Psicologia Escolar; Saúde Mental; Professores; Bem-estar Docente; Políticas Educacionais.

ABSTRACT

This article aims to analyze the impacts of School Psychology on promoting teachers' mental health, emphasizing its contribution to preventing emotional distress and strengthening teachers' well-being. It is a narrative literature review, with a qualitative and exploratory approach, based on articles published between 2020 and 2025 in databases such as SciELO, PePSIC, LILACS, and Google Scholar. The results indicate that the school psychologist plays a strategic role in listening, emotional support, and conflict mediation within educational contexts, contributing to reducing stress, anxiety, and professional burnout among teachers. However, challenges remain regarding the effective implementation of Law No. 13.935/2019 and the consolidation of institutional policies that ensure continuous psychological support in schools. It is concluded that strengthening the presence of School Psychology is essential for building a more humane, participatory, and sustainable educational culture.

Keywords: School Psychology; Mental Health; Teachers; Well-being; Educational Policies.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o debate sobre saúde mental docente tem ganhado centralidade no cenário educacional brasileiro. A docência é uma profissão marcada por intensas demandas emocionais, cognitivas e relacionais, frequentemente associadas a sobrecarga de trabalho, baixos salários e falta de reconhecimento profissional. Esses

fatores têm contribuído para o aumento de casos de estresse, depressão, ansiedade e síndrome de burnout entre professores, comprometendo não apenas sua qualidade de vida, mas também o processo de ensino-aprendizagem (Silva et al., 2022).

Diante desse contexto, a Psicologia Escolar assume papel estratégico na promoção da saúde mental dos docentes, oferecendo suporte emocional, mediação de conflitos e estratégias preventivas de adoecimento. Assim, compreender como essa área pode impactar positivamente a saúde dos professores torna-se fundamental para o fortalecimento das políticas educacionais e do bem-estar institucional.

O presente estudo busca, portanto, analisar os impactos da Psicologia Escolar na promoção da saúde mental dos professores, destacando evidências científicas recentes sobre sua relevância e desafios de implementação nas escolas.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. Foram analisados artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis nas bases SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico.

Os critérios de inclusão compreenderam estudos que abordassem: (a) a atuação da Psicologia Escolar; (b) a saúde mental de professores; e (c) estratégias institucionais de promoção de bem-estar docente. Foram excluídos trabalhos repetidos, textos sem acesso completo e publicações que não apresentavam relação direta com o tema.

O recorte temporal de cinco anos foi definido com o intuito de reunir pesquisas recentes, especialmente no contexto pós-pandemia da COVID-19, que trouxe novas dinâmicas de sofrimento emocional e adaptação no ambiente escolar. Após seleção e leitura integral dos materiais, foi realizada análise interpretativa e integrativa, buscando identificar contribuições, limitações e lacunas nas produções mais atuais.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Estudos contemporâneos revelam que a saúde mental dos professores é influenciada por múltiplos fatores, incluindo sobrecarga de tarefas, desvalorização

profissional e falta de apoio institucional. Silva et al. (2022) destacam que esses elementos favorecem o surgimento de sintomas de estresse e burnout, prejudicando o equilíbrio emocional e a motivação docente.

Durante a pandemia, a situação se agravou consideravelmente. Costa e Lima (2023) observaram que o ensino remoto ampliou as exigências tecnológicas e o isolamento social, aumentando o nível de ansiedade e exaustão mental. Esse cenário evidenciou a necessidade urgente de políticas institucionais de cuidado psicológico e do fortalecimento da atuação dos psicólogos escolares como agentes de acolhimento e escuta.

Ferreira e Santos (2024) acrescentam que o desenvolvimento de competências socioemocionais — como autocompaixão, empatia e resiliência — é fundamental para a proteção da saúde mental docente. Essas competências podem ser estimuladas por programas de Psicologia Escolar voltados ao autocuidado e à gestão emocional no cotidiano escolar.

Além disso, Ribeiro e Souza (2023) enfatizam que a Psicologia Escolar deve atuar de forma integrada à gestão e à comunidade educativa, criando espaços de diálogo e cooperação. Essa integração contribui para a prevenção do adoecimento psíquico e melhora o clima institucional, tornando o ambiente mais acolhedor e produtivo.

Contudo, a efetividade dessas ações ainda enfrenta entraves estruturais. Almeida e Costa (2024) apontam que, apesar da Lei nº 13.935/2019, que prevê a presença de psicólogos e assistentes sociais na rede pública de ensino, sua implementação ainda é desigual. A falta de recursos humanos e financeiros compromete a continuidade das práticas e limita o alcance das políticas de saúde mental.

Por fim, Lopes e Carvalho (2025) defendem que a promoção da saúde docente deve ser construída coletivamente, com protagonismo do professor e atuação colaborativa entre psicólogos, gestores e equipe pedagógica. A escuta ativa e a valorização das experiências docentes são estratégias que fortalecem a identidade profissional e reduzem o sofrimento emocional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da revisão indicam que a Psicologia Escolar desempenha papel essencial na promoção da saúde mental dos professores, contribuindo para o fortalecimento emocional, a prevenção do adoecimento e a melhoria do clima escolar. O psicólogo escolar atua como mediador entre as demandas pedagógicas e as necessidades humanas, promovendo o equilíbrio entre trabalho e bem-estar.

Entretanto, persistem desafios relacionados à estrutura das escolas e à consolidação de políticas públicas efetivas que garantam a presença contínua de profissionais de Psicologia. Para que a saúde mental docente seja efetivamente promovida, é necessário compreender o cuidado psicológico como parte da cultura escolar, e não apenas como uma ação pontual.

Conclui-se que investir na Psicologia Escolar é investir em educação de qualidade, pois professores emocionalmente saudáveis são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos e para a construção de escolas mais humanas, empáticas e sustentáveis.

Mais do que uma intervenção técnica, a presença do psicólogo escolar representa um compromisso ético com o humano que habita o espaço educativo. Promover saúde mental não é apenas aliviar o sofrimento, mas criar condições para que o professor reencontre o sentido de sua prática e reconheça-se como sujeito de valor dentro de uma comunidade que aprende e se transforma. Assim, fortalecer a Psicologia Escolar é reafirmar a dimensão existencial do cuidado, compreendendo que o bem-estar docente é também um ato de resistência e de esperança em uma educação que se quer integral, significativa e verdadeiramente humana.

Portanto o fato da inclusão da questão do sentido de vida dentro das práticas de promoção da saúde mental no ambiente escolar é uma questão de mudança de mentalidade. Enfatizar essa importância para que a inclusão nos programas de saúde me seja efetiva é um primeiro passo. Assim, incluir essa mentalidade na experiência docente, trará nova forma de sentir e portanto de agir. O reconhecimento e fortalecimento da mentalidade a respeito do sentido da vida dos educadores, pode promover ambientes mais saudáveis e motivadores. Assim os grandes benefícios individuais dos docentes, podem se estender para o desenvolvimento dos alunos e para a sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. R.; COSTA, D. S. **Políticas públicas e a efetividade da Lei nº 13.935/2019: desafios da inserção do psicólogo escolar.** *Revista Brasileira de Psicologia Educacional*, v. 30, n. 2, 2024.

COSTA, M. L.; LIMA, V. P. **Pandemia e ensino remoto: repercussões na saúde mental docente.** *Psicologia Educacional Contemporânea*, v. 11, n. 1, 2023.

FERREIRA, L. A.; SANTOS, J. R. **Saúde mental, autocompaixão e sentido de vida em professores da educação básica.** *Estudos em Psicologia Escolar*, v. 12, n. 3, 2024.

LOPES, T. M.; CARVALHO, H. F. **A escuta psicológica como ferramenta de promoção da saúde docente.** *Revista Sustinere*, v. 13, n. 1, 2025.

RIBEIRO, F. O.; SOUZA, A. C. **Psicologia Escolar e promoção da saúde mental docente: um olhar institucional.** *Revista de Educação e Psicologia Aplicada*, v. 8, n. 2, 2023.

SILVA, R. T. et al. **A saúde mental dos professores da rede pública e o papel da Psicologia Escolar.** *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 14, n. 1, 2022.