SAÚDE MENTAL DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Alexandre Lu[1]
Patricia Silva Santos[2]
Lucas Vezedek-Passarinho[3]

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a saúde mental de docentes universitários, identificando fatores de risco, consequências e estratégias de enfrentamento, a partir de uma revisão da literatura nacional e internacional publicada entre 2010 e 2025. A pesquisa foi realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE, Google Scholar e Portal de Periódicos da CAPES, utilizando os descritores ("saúde mental" OR "sofrimento psíquico" OR "burnout docente") AND ("docentes universitários" OR "professores do ensino superior") e incluindo artigos em português, inglês e espanhol. Após a triagem e aplicação de critérios de elegibilidade, 20 estudos foram incluídos na síntese qualitativa. Os resultados apontam que os docentes universitários apresentam níveis elevados de estresse, ansiedade e burnout, influenciados por fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por produtividade, falta de reconhecimento institucional, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, e desigualdades de gênero. Eventos excepcionais, como a pandemia de COVID-19, intensificaram esses impactos. Estratégias de enfrentamento incluem suporte social, acompanhamento psicológico e programas institucionais de promoção do bem-estar, embora sua eficácia dependa da integração entre ações individuais e organizacionais. Os achados ressaltam a importância de políticas institucionais estruturadas e humanizadas, capazes de reduzir os riscos de adoecimento mental e promover a qualidade de vida e a satisfação no trabalho docente. Este estudo contribui para a compreensão dos desafios enfrentados por docentes universitários e oferece subsídios para a formulação de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Saúde mental. Docentes universitários. Burnout. Estresse ocupacional. Estratégias de enfrentamento.

[1] Discente do curso de Psicologia, Centro Universitário UniFTC Salvador/BA, e-mail: alexandre-lu@hotmail.com
[2] Discente do curso de Psicologia, Centro Universitário UniFTC Salvador/BA, e-mail: Patyeenzo36@gmail.com
[3] Professor Orientador do curso de Psicologia, Centro Universitário UniFTC Salvador/BA, psicólogo, mestre e doutorando em Psicologia (UFBA), e-mail: vezedek.oliveira@prof.uniftc.edu.br | psi.lucasvpassarinho@gmail.com

MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY TEACHERS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

This study aimed to analyze the mental health of university faculty, identifying risk factors, consequences, and coping strategies through a review of national and international literature published between 2010 and 2025. The research was conducted in the databases SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE, Google Scholar, and CAPES Journals Portal, using the descriptors ("mental health" OR "psychological distress" OR "faculty burnout") AND ("university faculty" OR "higher education teachers") and including articles in Portuguese, English, and Spanish. After screening and eligibility criteria were applied, 20 studies were included in the qualitative synthesis. Results indicate that university faculty experience high levels of stress, anxiety, and burnout, influenced by workload, productivity pressure, lack of institutional recognition, work-life imbalance, and gender inequalities. Exceptional events, such as the COVID-19 pandemic, intensified these impacts. Coping strategies include social support, psychological monitoring, and institutional wellness programs, although their effectiveness depends on integrating individual and organizational measures. The findings highlight the importance of structured and humanized institutional policies to reduce mental health risks and promote faculty well-being and job satisfaction. This study contributes to understanding the challenges faced by university faculty and provides support for designing preventive and mental health promotion strategies in academic environments.

Keywords: mental health, university faculty, burnout, occupational stress, coping strategies

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado um dos principais temas de debate dentro e fora das universidades, especialmente quando se trata do bem-estar dos docentes. O ambiente acadêmico, marcado por metas de produtividade, múltiplas exigências institucionais e sobrecarga de atividades, vem contribuindo para o aumento de casos de estresse, ansiedade, depressão e síndrome de burnout entre professores do ensino superior (Ferreira e Pezuk, 2021; Calderaro et al., 2024). Essa realidade, cada vez mais evidente nas pesquisas, reflete um cenário preocupante sobre as condições de trabalho e a qualidade de vida desses profissionais.

De acordo com Pinho et al. (2023), o estresse ocupacional tem se mostrado um fator recorrente entre docentes universitários, sendo potencializado pela cobrança por produtividade científica e pela necessidade constante de atualização. Em muitos casos, o trabalho docente ultrapassa o espaço da sala de aula, incluindo atividades de pesquisa, extensão, orientações, reuniões administrativas e avaliações, o que resulta em uma carga mental elevada. Esses elementos podem gerar esgotamento físico e emocional, prejudicando tanto a saúde individual do professor quanto o ambiente acadêmico como um todo.

A pandemia de COVID-19 agravou esse quadro. Com a transição abrupta para o ensino remoto e a intensificação do uso das tecnologias, os docentes enfrentaram novos desafios relacionados à adaptação digital, ao isolamento social e à falta de suporte institucional (Baptista et al., 2023; Silva et al., 2021). Estudos mostram que esse período provocou aumento significativo de sintomas de ansiedade, insônia e sensação de esgotamento entre professores universitários brasileiros, principalmente devido à sobreposição entre vida pessoal e profissional e à insegurança diante das novas demandas (Campos, Véras e Araújo, 2020).

Além da pandemia, a literatura aponta que fatores estruturais e culturais dentro das instituições de ensino superior também contribuem para o adoecimento psíquico dos docentes. A precarização das condições de trabalho, a competitividade acadêmica e a pressão por resultados são apontadas como causas recorrentes da síndrome de burnout e do sofrimento psíquico (Souza et al., 2024; Paiva et al., 2025). Paiva e colaboradores (2025) reforçam que esse sofrimento vai além do indivíduo, refletindo uma crise institucional que afeta a identidade profissional e o sentido do trabalho docente.

De acordo com Lima, Vecchi e Paloski (2024), revisões recentes da literatura confirmam a tendência de crescimento dos casos de adoecimento mental entre professores universitários, indicando a necessidade de estratégias de prevenção e promoção da saúde dentro das universidades. Esses autores defendem que o cuidado com a saúde mental docente deve ser

compreendido como parte essencial da política institucional e não apenas como responsabilidade individual.

Nesse contexto, a relevância deste estudo se justifica pela necessidade de reunir e analisar o conhecimento científico existente sobre a saúde mental dos docentes universitários, buscando compreender os principais fatores de risco, impactos e possibilidades de intervenção. Diante da importância social e acadêmica dessa categoria profissional, compreender as causas e consequências do adoecimento mental entre docentes pode auxiliar na criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, humanos e sustentáveis (Marcon, 2024; Silva, Dias e Oliveira, 2024).

Assim, este estudo teve como objetivo geral investigar, por meio de uma revisão da literatura, os principais fatores associados à saúde mental de docentes universitários, identificando causas, impactos e possíveis estratégias de enfrentamento presentes nas produções científicas publicadas entre 2010 e 2024.

1.1 Revisão da literatura

A saúde mental dos docentes universitários tem se consolidado como uma preocupação crescente no campo acadêmico e científico, especialmente diante das mudanças estruturais e emocionais que impactam a prática docente nos últimos anos. A literatura aponta que as condições de trabalho, a sobrecarga de atividades e a pressão por produtividade têm contribuído para o aumento de casos de sofrimento psíquico, estresse e burnout entre professores do ensino superior (Ferreira e Pezuk, 2021; Pinho et al., 2023).

Ferreira e Pezuk (2021) destacam que o esgotamento emocional decorrente da síndrome de burnout é uma das manifestações mais frequentes entre docentes universitários, resultando da alta exigência institucional, do acúmulo de funções e da ausência de políticas efetivas de apoio psicológico. Para os autores, a intensificação do trabalho, associada à necessidade de manter bons indicadores de desempenho e produtividade científica, transforma a docência em uma atividade marcada por altos níveis de estresse e cobrança.

Essas condições também são analisadas por Campos, Véras e Araújo (2020), que relacionam o adoecimento mental docente às transformações no modelo de gestão universitária. Segundo as autoras, o avanço da lógica produtivista dentro das universidades públicas tem levado à sobreposição de tarefas, à competitividade entre pares e à precarização das relações de trabalho. Essa combinação de fatores favorece o desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão e sentimento de impotência diante das demandas institucionais.

A revisão de Lima, Vecchi e Paloski (2024) reforça que a literatura sobre o tema demonstra uma elevação significativa nos índices de sofrimento mental entre docentes universitários nos últimos anos. Os autores identificaram como principais fatores de risco a carga horária excessiva, a falta de reconhecimento profissional, o acúmulo de funções administrativas e o desequilíbrio entre vida pessoal e profissional. Além disso, ressaltam que as mulheres docentes são mais vulneráveis aos impactos psicológicos, em razão da dupla jornada e das desigualdades de gênero presentes no ambiente acadêmico.

Durante a pandemia de COVID-19, o cenário de adoecimento mental entre professores se agravou ainda mais. Baptista et al. (2023) relatam que o ensino remoto imposto de forma emergencial aumentou a pressão emocional, gerando sobrecarga cognitiva, dificuldades de adaptação tecnológica e sensação de isolamento. A falta de preparo institucional para lidar com o ensino online contribuiu para o aumento dos sintomas de ansiedade e exaustão. Resultados semelhantes foram observados por Silva et al. (2021), que mostraram como as condições de trabalho precárias, a incerteza e o medo do contágio intensificaram o sofrimento psicológico de professores, mesmo fora do contexto universitário.

A pesquisa conduzida por Calderaro et al. (2024) reforça essa perspectiva ao investigar docentes da Universidade Federal do Pará. Os autores constataram que grande parte dos professores apresentou sintomas de estresse e fadiga mental associados ao excesso de atividades e à falta de suporte institucional. Além disso, o estudo destacou que muitos docentes relataram sentimentos de solidão, desmotivação e perda de sentido no trabalho, fatores que refletem a necessidade de ações voltadas ao cuidado psicológico dentro das universidades.

Paiva et al. (2025), ao analisarem o sofrimento psíquico de docentes universitários no Brasil, observam que o adoecimento mental está fortemente relacionado à ausência de políticas de valorização e ao enfraquecimento dos vínculos de pertencimento institucional. O estudo conclui que a saúde mental docente deve ser entendida não apenas como uma questão individual, mas como um reflexo das condições estruturais e culturais das universidades. Essa visão é reforçada por Marcon (2024), que em sua revisão internacional aponta a importância de repensar o ambiente acadêmico a partir de estratégias institucionais de prevenção e promoção de bem-estar, como programas de apoio psicológico e políticas de gestão mais humanizadas.

Outro aspecto discutido na literatura diz respeito às formas de enfrentamento utilizadas pelos docentes diante das situações de estresse e esgotamento. Silva, Dias e Oliveira (2024) destacam que, embora muitos professores busquem apoio em redes sociais, religiosas ou familiares, a falta de acompanhamento profissional contínuo ainda é uma barreira significativa para o cuidado com a saúde mental. Para os autores, investir em espaços de escuta e acolhimento

dentro das universidades é fundamental para reduzir os índices de adoecimento e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Souza et al. (2024), ao investigarem a incidência de burnout entre docentes do ensino superior, identificaram que o comprometimento emocional e o sentimento de ineficácia profissional estão entre os sintomas mais recorrentes. O estudo evidencia que o excesso de responsabilidades e a falta de reconhecimento institucional são fatores determinantes para o surgimento desse quadro, o que reforça a necessidade de medidas preventivas e de suporte psicológico organizacional.

Por fim, mesmo estudos voltados ao ensino básico, como o de Nascimento e Seixas (2020), ajudam a compreender o panorama mais amplo do adoecimento docente no Brasil. As autoras observam que a falta de políticas públicas efetivas voltadas ao bem-estar dos professores contribui para a normalização do sofrimento psíquico como parte do trabalho educacional, o que também se estende ao ensino superior.

Em conjunto, as evidências reunidas demonstram que a saúde mental dos docentes universitários é impactada por múltiplos fatores, institucionais, emocionais e sociais, que exigem uma abordagem integrada de prevenção e cuidado. A revisão da literatura revela que o adoecimento mental no meio acadêmico não é resultado apenas de pressões individuais, mas de uma estrutura educacional que muitas vezes desconsidera os limites humanos e as condições reais de trabalho. Dessa forma, promover políticas institucionais voltadas ao bem-estar docente se torna essencial para a construção de ambientes universitários mais equilibrados e sustentáveis.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, uma metodologia que permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema específico, possibilitando uma visão ampla e atualizada do conhecimento científico disponível. Essa abordagem foi escolhida por permitir a integração de estudos com diferentes delineamentos, oferecendo uma compreensão mais completa sobre os fatores que influenciam a saúde mental de docentes universitários.

A pesquisa foi realizada nas principais bases de dados nacionais e internacionais voltadas para a área da saúde e educação, incluindo SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed/MEDLINE, Google Scholar, e o Portal de Periódicos da CAPES. Essas plataformas

foram selecionadas por reunirem produções científicas reconhecidas e revisadas por pares, garantindo maior confiabilidade às informações coletadas.

O período de busca compreendeu publicações entre 2010 e 2024, com o objetivo de contemplar estudos mais recentes e relevantes sobre o tema, considerando as transformações ocorridas no contexto do trabalho docente e os impactos da pandemia de COVID-19.

Os descritores utilizados para a busca foram selecionados com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e adaptados para o inglês quando necessário. Entre os termos empregados estão: “saúde mental”, “docentes universitários”, “professores do ensino superior”, “sofrimento psíquico”, “burnout docente” e “bem-estar no trabalho”. Para otimizar a busca, foram utilizados os operadores booleanos AND e OR, combinados da seguinte forma: (“saúde mental” OR “sofrimento psíquico” OR “burnout”) AND (“docentes universitários” OR “professores do ensino superior”).

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre 2010 e 2024; estudos disponíveis em português, inglês ou espanhol; pesquisas que abordassem especificamente a saúde mental de docentes universitários; e artigos completos com acesso gratuito. Foram incluídos tanto estudos empíricos (quantitativos e qualitativos) quanto revisões de literatura que apresentassem dados relevantes para o tema. Já os critérios de exclusão envolveram: trabalhos duplicados entre bases, estudos anteriores a 2010, artigos sem relação direta com a temática docente (por exemplo, estudos focados em professores da educação básica), dissertações, teses e publicações de caráter opinativo sem metodologia científica definida.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em três etapas principais. Na primeira, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para identificar os artigos que se encaixavam nos critérios de inclusão. Em seguida, foi feita a leitura completa dos textos selecionados para confirmar sua relevância e adequação ao objetivo do estudo. Por fim, os artigos foram organizados em uma planilha contendo informações como autor, ano de publicação, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusões.

A extração e análise dos dados foram conduzidas de forma descritiva e interpretativa. Os estudos foram comparados quanto aos fatores associados ao adoecimento mental docente, às causas e às estratégias de enfrentamento relatadas. A análise permitiu identificar convergências e divergências entre os resultados, bem como lacunas de pesquisa que indicam a necessidade de novos estudos.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos após a aplicação da metodologia de busca e seleção evidenciaram um conjunto significativo de produções científicas voltadas à análise da saúde mental de docentes universitários no Brasil e no exterior, principalmente nos últimos cinco anos. A pesquisa inicial identificou 132 artigos nas bases SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE, Google Scholar e no Portal de Periódicos da CAPES.

Durante o processo de triagem, foram removidas revisões duplicadas, estudos que não tratavam especificamente da saúde mental de docentes universitários, artigos sem metodologia clara, publicados fora do período de 2010 a 2025, sem texto completo disponível ou com temáticas fora do escopo da revisão. Após essa filtragem, 34 registros permaneceram para leitura dos resumos e avaliação de relevância.

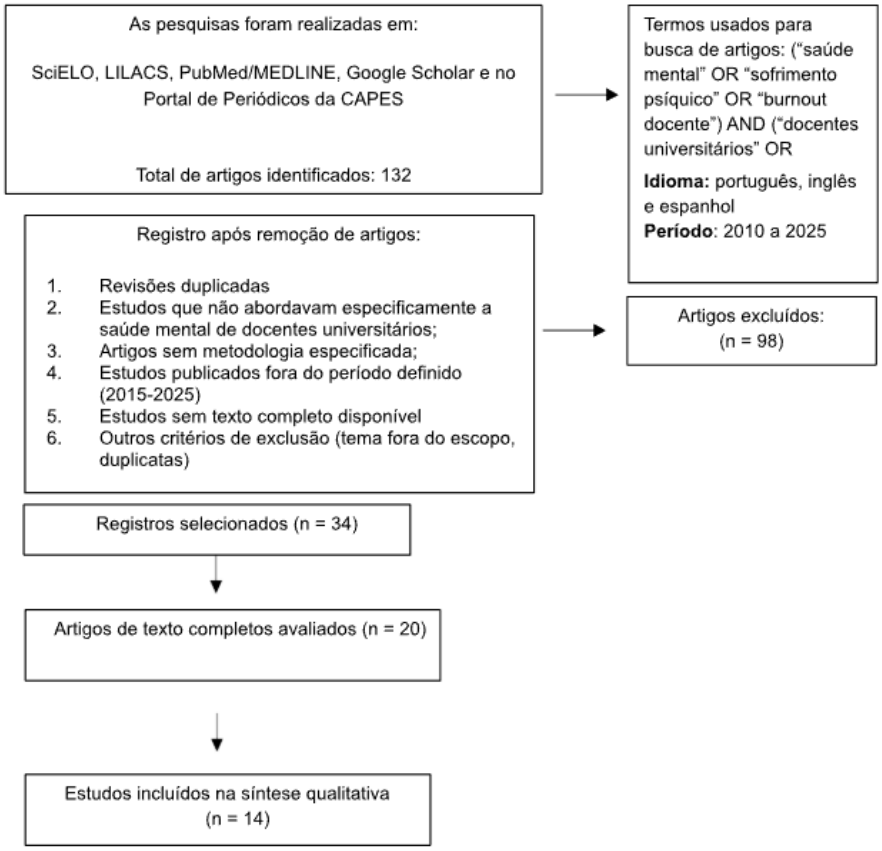
Na etapa seguinte, foram analisados 20 artigos em texto completo, que atenderam integralmente aos critérios de inclusão estabelecidos. Esses estudos formaram a base da síntese qualitativa, permitindo observar convergências entre os achados, como o aumento de sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e síndrome de burnout, especialmente intensificados durante e após a pandemia de COVID-19.

Os descritores e operadores booleanos utilizados foram: (“saúde mental” OR “sofrimento psíquico” OR “burnout docente”) AND (“docentes universitários” OR “professores do ensino superior”), com restrição de idioma para português, inglês e espanhol, e recorte temporal de 2010 a 2025.

O processo de seleção seguiu as etapas preconizadas pelo método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), contemplando a identificação, triagem, elegibilidade e inclusão final dos estudos.

A Figura 1 apresenta o fluxograma PRISMA, que sintetiza graficamente todas as etapas do processo de busca, exclusão e seleção dos artigos incluídos nesta revisão.

Figura 1
Fluxograma Prisma



Fonte: Próprios autores, 2025.

A Tabela 1 apresenta a organização completa dos estudos incluídos nesta revisão, distribuídos por autor/ano, título, resumo, palavras-chave, objetivos, participantes, método e principais resultados. Essa estrutura detalhada facilita uma compreensão global e comparativa das produções analisadas, permitindo observar como diferentes pesquisadores abordaram a saúde mental de docentes universitários. Além disso, a tabela evidencia padrões importantes entre os estudos, como a influência das pressões institucionais, da intensificação do trabalho e das demandas acadêmicas sobre o adoecimento psicológico dos professores. Também se destacam, de forma recorrente, apontamentos sobre a necessidade de políticas institucionais mais efetivas, ações preventivas e programas de apoio capazes de fortalecer o bem-estar emocional no ambiente universitário. Em complemento, a Tabela 2 detalha as características metodológicas e os principais achados dos estudos analisados.

Tabela 1

Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Autor/Ano	Título	Resumo	Palavras-chave	Objetivos	Participantes	Desenho do estudo / Método	Principais Resultados
Baptista; Martins; Escalda (2023)	Indicadores de saúde mental de docentes universitários na pandemia	Investigou sintomas psicológicos durante a pandemia de COVID-19 em professores do ensino superior.	Saúde mental; COVID-19; docentes	Investigar indicadores de saúde mental durante a pandemia.	Docentes universitários	Estudo observacional com coleta de dados online	Aumento de ansiedade, estresse e fadiga emocional associados ao ensino remoto.
Barros (2015)	Expansão da educação superior no Brasil	Analisa impactos estruturais e laborais da expansão do ensino superior brasileiro.	Educação superior; expansão; políticas públicas	Avaliar efeitos da expansão sobre instituições e docentes.	Fontes documentais e dados nacionais	Revisão teórica e documental	Expansão gerou sobrecarga, turmas maiores e intensificação do trabalho docente.
Calderaro; Sampaio; Balieiro; Silva (2024)	Saúde mental de docentes da Universidade Federal do Pará	Descreve níveis de estresse e fadiga mental entre docentes da UFPA.	Estresse; docentes; saúde mental	Avaliar saúde mental de professores universitários.	Professores da UFPA	Estudo analítico descritivo	Revelou altos níveis de estresse e fadiga mental.
Campos; Véras; Araújo (2020)	Adoecimento mental em docentes de universidades públicas	Avaliou fatores psicossociais relacionados ao adoecimento docente.	Adoecimento; psicossocial; universidades	Compreender impacto do trabalho docente no adoecimento mental.	Estudos e publicações brasileiras	Análise integrativa	Sobrecarga e pressões institucionais contribuem para sofrimento psíquico.
Ferreira; Pezuk (2021)	Esgotamento profissional em docentes do ensino superior	Analisa burnout e fatores associados ao esgotamento profissional.	Burnout; esgotamento; docentes	Analisar esgotamento profissional de docentes.	Professores universitários	Estudo descritivo qualitativo	Evidenciou burnout relacionado à falta de reconhecimento e excesso de tarefas.
Lima; Vecchi; Paloski (2024)	Fatores associados à saúde mental docente	Revisou evidências sobre condições de trabalho e adoecimento mental.	Saúde mental; docente; riscos	Mapear fatores associados à saúde mental docente.	Publicações científicas	Revisão sistematizada	Carga horária elevada e acúmulo de funções aumentam o risco de adoecimento.
Marcon; Cioato; Prigol; Cavalheiro;	Estratégias institucionais de promoção da	Comparou programas de bem-estar docente em diferentes países.	Bem-estar; políticas institucionais	Identificar estratégias institucionais	Instituições internacionais	Estudo comparativo internacional	Sugeriu programas psicológicos, apoio institucional e prevenção contínua.

Borghetti; Casagranda (2025)	saúde mental docente			para promoção da saúde mental.			
Nascimento; Seixas (2020)	Tendências do adoecimento docente no Brasil	Levantou evidências sobre sofrimento psíquico docente na última década.	Adoecimento; docência; saúde mental	Avaliar tendências de adoecimento docente.	Pesquisas brasileiras compiladas	Levantamento de pesquisas	Identificou normalização do sofrimento e ausência de políticas públicas.
Paiva; Ferreira; Lopes-Júnior; Maciel; Costa; Callou Filho; Silva Junior; Jorge (2025)	Fatores do sofrimento psíquico em docentes universitários	Mapeou múltiplos fatores institucionais e pessoais que afetam a saúde mental docente.	Sofrimento psíquico; docência; universidades	Analisar fatores associados ao sofrimento psíquico docente.	Diversos estudos nacionais	Estudo de escopo	Mostrou que o adoecimento envolve fragilidades institucionais e organizacionais.
Pinho; Freitas; Patrão; Aquino (2023)	Estresse ocupacional, gênero e saúde mental docente	Investigou efeitos do gênero sobre o estresse docente.	Estresse; gênero; saúde mental	Examinar estresse ocupacional e gênero entre docentes.	Professores homens e mulheres	Revisão integrativa adaptada	Mulheres apresentam maior vulnerabilidade por sobrecarga e dupla jornada.
Ribeiro; Leda; Silva (2015)	Expansão da educação superior pública e trabalho docente	Analisa impactos da expansão pública no trabalho docente.	Trabalho docente; expansão; políticas públicas	Avaliar implicações da expansão sobre o trabalho docente.	Documentos e dados institucionais	Estudo analítico/ Documental	Identificou intensificação da carga docente e estresse ocupacional.
Silva; Barbosa; Leão; Pena; Pinho; Magalhães; Silveira; Rossi-Barbosa; Silva; Haikal (2021)	Condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental de docentes	Investigou efeitos da pandemia sobre saúde mental docente.	Pandemia; trabalho docente; saúde mental	Avaliar relação entre trabalho, estilo de vida e saúde mental.	Professores da rede pública	Estudo de campo	Sobrecarga, isolamento e incertezas pioraram o bem-estar.
Silva; Dias; Oliveira (2024)	Estratégias de enfrentamento e saúde mental docente	Avaliou fatores emocionais e estratégias de enfrentamento.	Enfrentamento; saúde emocional; burnout	Investigar fatores emocionais e enfrentamento.	Professores universitários	Estudo descritivo	Redes de apoio reduzem estresse e sintomas de burnout.
Souza, Campanharo; Lopes; Piacezzi; Costa; Batista (2024)	Prevalência de burnout em docentes do ensino superior	Mediu incidência de burnout em professores.	Burnout; prevalência; ensino superior	Determinar prevalência de burnout.	Professores universitários	Estudo observacional	Excesso de responsabilidades e falta de reconhecimento aumentam esgotamento emocional.

Fonte: *Próprios autores, 2025.*

Tabela 2

Caracterização metodológica e principais achados dos estudos analisados

Autor/Ano	Título do Artigo	Tipo de Estudo / Metodologia	Participantes	Principais Resultados (tópicos)
Baptista; Martins; Escalda (2023)	Saúde mental de docentes durante a pandemia de COVID-19	Estudo observacional com coleta de dados	Docentes universitários (n não informado)	• Aumento de ansiedade e estresse• Fadiga emocional elevada • Sobrecarga e adaptação forçada ao remoto
Barros (2015)	Expansão da educação superior no Brasil	Revisão teórica e documental	Fontes documentais e dados nacionais	• Expansão gerou sobrecarga• turmas maiores e• intensificação do trabalho docente.
Calderaro; Sampaio; Balieiro; Silva (2024)	Saúde mental de docentes da UFPA	Estudo analítico descritivo	Professores da UFPA (n não informado)	• Altos níveis de estresse• Fadiga mental recorrente• Necessidade de políticas de apoio institucional
Campos; Véras; Araújo (2020)	Adoecimento mental de docentes de universidades públicas	Análise integrativa	Pesquisas sobre docentes (sem amostra direta)	• Sobrecarga de atividades• Competitividade acadêmica• Pressões institucionais causam sofrimento psíquico
Ferreira; Pezuk (2021)	Esgotamento profissional de docentes	Estudo descritivo qualitativo	Docentes universitários (n não informado)	• Prevalência de burnout• Falta de reconhecimento • Excesso de responsabilidades
Lima; Vecchi; Paloski (2024)	Fatores associados à saúde mental docente	Investigação sistematizada	Artigos publicados (sem amostra direta)	• Carga horária elevada• Acúmulo de funções• Desequilíbrio vida pessoal/profissional
Marcon; Cioato; Prigol; Cavalheiro; Borghetti; Casagranda (2025)	Estratégias internacionais para saúde mental docente	Estudo comparativo internacional	Instituições estrangeiras (não informado)	• Programas de apoio psicológico• Medidas preventivas eficazes
Nascimento; Seixas (2020)	Tendências de adoecimento docente no Brasil	Levantamento de pesquisas	Estudos nacionais (sem amostra direta)	• Ausência de políticas públicas• Normalização do sofrimento psíquico
Paiva; Ferreira; Lopes-Júnior; Maciel; Costa; Callou Filho; Silva Junior; Jorge (2025)	Fatores do sofrimento psíquico docente	Estudo de escopo	Publicações científicas	• Adoecimento ligado a fatores institucionais• Problemas organizacionais interferem mais que fatores individuais
Pinho; Freitas; Patrão; Aquino (2023)	Estresse ocupacional, gênero e saúde mental	Revisão integrativa	Docentes de diferentes estudos	• Mulheres mais vulneráveis• Dupla jornada• Desigualdade de gênero

Ribeiro; Leda; Silva (2015)	Expansão da educação superior pública e trabalho docente	Estudo analítico/ Documental	Documentos e dados institucionais	• Identificou intensificação da carga docente• e estresse ocupacional.
Silva; Barbosa; Leão; Pena; Pinho; Magalhães; Silveira; Rossi-Barbosa; Silva; Haikal (2021)	Trabalho, estilo de vida e saúde mental na pandemia	Estudo de campo	Professores da rede pública (n não informado)	• Sobrecarga e isolamento• Impacto direto no bem-estar psicológico
Silva; Dias; Oliveira (2024)	Estresse, burnout e estratégias de enfrentamento	Estudo descritivo	Professores universitários (n não informado)	• Redes de apoio reduzem estresse• Psicoterapia como proteção• Estratégias individuais insuficientes
Souza, Campanharo; Lopes; Piacezzi; Costa; Batista (2024)	Prevalência de burnout no ensino superior	Estudo observacional	Docentes universitários (n não informado)	• Alta incidência de burnout• Falta de reconhecimento• Excesso de responsabilidades

Fonte: Próprios autores, 2025.

4 DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos evidencia que a saúde mental de docentes universitários é influenciada por múltiplos fatores inter-relacionados, envolvendo aspectos emocionais, organizacionais e sociais. Baptista et al. (2023) observaram que durante a pandemia de COVID-19 os professores enfrentaram aumento expressivo de sintomas de ansiedade, estresse e fadiga emocional, consequência da rápida transição para o ensino remoto e da necessidade de conciliar atividades acadêmicas com demandas domésticas. Esse achado é reforçado por Silva et al. (2021), que estudaram professores da rede pública e identificaram que o isolamento social, a incerteza em relação ao trabalho e a falta de suporte institucional amplificaram o sofrimento psicológico, demonstrando que situações emergenciais podem exacerbar vulnerabilidades preexistentes.

No período pós-pandemia, a configuração do trabalho docente no ensino superior passou a refletir e intensificar tendências históricas já identificadas na literatura, como a precarização das condições laborais e a ampliação das demandas institucionais. Estudos apontam que a expansão da educação superior no Brasil ocorreu sem a correspondente valorização do trabalho docente, resultando em sobrecarga, intensificação do ritmo de trabalho e acúmulo de funções administrativas, pedagógicas e de pesquisa (Barros, 2015).

Nesse cenário, a consolidação do ensino remoto e híbrido ampliou as exigências por competências tecnológicas e disponibilidade contínua, contribuindo para o desgaste físico e emocional dos professores (Baptista et al., 2023). Revisões recentes indicam que tais transformações estruturais estão diretamente associadas ao aumento de estresse ocupacional, sintomas de burnout e sofrimento psíquico, evidenciando que o mercado de trabalho docente pós-pandemia se organiza de modo a potencializar fatores de risco à saúde mental, sobretudo diante da fragilidade das políticas institucionais de apoio e cuidado ao professor (Paiva et al., 2025).

Calderaro et al. (2024) também destacam que mesmo em condições normais de trabalho, docentes universitários apresentam níveis elevados de estresse e fadiga mental, indicando que fatores estruturais, como carga horária excessiva, acúmulo de funções e ausência de políticas de valorização, são determinantes para o adoecimento. Esses achados dialogam com Lima, Vecchi e Paloski (2024), que em sua investigação sistematizada apontam que desequilíbrios entre vida pessoal e profissional, falta de reconhecimento institucional e múltiplas responsabilidades estão fortemente associados ao desenvolvimento de sofrimento psíquico entre professores.

A análise de Campos, Véras e Araújo (2020) revela que, além das condições estruturais, a lógica competitiva das universidades públicas brasileiras contribui para o adoecimento mental. A pressão por produtividade científica, a cobrança por resultados acadêmicos e o acúmulo de tarefas administrativas geram um ambiente que favorece ansiedade, sensação de impotência e exaustão emocional. Ferreira e Pezuk (2021) reforçam essa perspectiva, indicando que a síndrome de burnout é frequente entre docentes universitários, sendo intensificada pela falta de suporte institucional e reconhecimento profissional. Souza et al. (2024), por sua vez, apontam que a incidência de burnout está diretamente relacionada à sobrecarga de responsabilidades, evidenciando que o problema não é apenas individual, mas também organizacional.

A questão do gênero emerge como um fator importante na discussão sobre saúde mental docente. Pinho et al. (2023) observaram que mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao estresse ocupacional, atribuída à sobreposição entre trabalho acadêmico e responsabilidades familiares, caracterizando a chamada dupla jornada. Esse achado se conecta com os resultados de Lima, Vecchi e Paloski (2024), que indicam que fatores socioculturais podem agravar a exposição de determinados grupos ao adoecimento mental, sugerindo a necessidade de políticas específicas que considerem desigualdades de gênero.

Além disso, Paiva et al. (2025) destacam que o sofrimento psíquico docente não é resultado apenas de fatores individuais, mas também de fragilidades institucionais, como ausência de políticas de cuidado e falta de estratégias de prevenção. Marcon (2024–2025) reforça a importância de intervenções institucionais, sugerindo programas de apoio psicológico e medidas de promoção do bem-estar que contemplem tanto a dimensão emocional quanto a organizacional do trabalho docente.

Os estudos de Silva, Dias e Oliveira (2024) acrescentam outra perspectiva relevante, mostrando que os docentes desenvolvem estratégias próprias de enfrentamento, muitas vezes baseadas em redes de apoio familiares, sociais ou comunitárias. No entanto, a efetividade dessas estratégias é limitada na ausência de acompanhamento profissional contínuo, reforçando a necessidade de políticas institucionais que ofereçam suporte psicológico adequado e contínuo.

O levantamento realizado por Nascimento e Seixas (2020) evidencia que a normalização do sofrimento docente é um fenômeno de longa data, presente em diferentes níveis de ensino, e não apenas no ensino superior. A ausência de políticas públicas consistentes e a valorização insuficiente da profissão contribuem para que o adoecimento psíquico seja percebido como parte intrínseca do trabalho, dificultando ações preventivas.

Baptista et al. (2023) e Silva et al. (2021) indicam ainda que situações de crise, como a pandemia, acentuam as vulnerabilidades já existentes e revelam lacunas institucionais importantes, como falta de treinamento, recursos e acompanhamento psicológico. Calderaro et al. (2024) reforçam que a sobrecarga e a pressão por produtividade permanecem mesmo fora de crises, sugerindo que intervenções estruturais e políticas de gestão mais humanizadas são essenciais para melhorar o bem-estar docente.

Ferreira e Pezuk (2021) e Souza et al. (2024) mostram que, embora o burnout seja um problema recorrente, sua prevenção depende da combinação entre estratégias individuais, como manejo do estresse e construção de redes de apoio, e políticas organizacionais que reduzam sobrecarga e promovam reconhecimento. Marcon (2024–2025) aponta que universidades que implementam programas de promoção da saúde mental conseguem reduzir níveis de estresse e aumentar engajamento e satisfação no trabalho, reforçando a ideia de que a saúde mental docente não pode ser abordada de forma isolada.

Barros (2015) discute que a expansão do ensino superior no Brasil, impulsionada por políticas como ProUni, FIES e REUNI, ampliou significativamente o acesso, mas trouxe desafios importantes para as instituições e para o trabalho docente. A autora mostra que esse "boom" de matrículas ocorreu de forma acelerada, pressionando as universidades a se reorganizarem rapidamente, o que resultou em aumento de demandas administrativas, turmas maiores e maior heterogeneidade no perfil dos estudantes. Esses fatores acabam criando um ambiente de intensificação do trabalho, que pode impactar diretamente o bem-estar dos professores. Assim, a expansão que inicialmente buscava democratizar o acesso também gerou um contexto de sobrecarga e condições menos favoráveis para a saúde mental dos docentes, especialmente pela necessidade de conciliar produtividade, ensino, extensão e exigências institucionais crescentes.

Ribeiro, Leda e Silva (2015) reforçam que a ampliação do ensino superior público não apenas aumentou o número de cursos e vagas, mas também alterou profundamente a dinâmica de trabalho dos docentes. Os autores destacam que a expansão ocorreu sem o devido acompanhamento estrutural e organizacional, o que levou a uma intensificação das atividades acadêmicas, maior cobrança por resultados e acúmulo de funções. Segundo o estudo, muitos professores passaram a lidar com condições de trabalho precarizadas, prazos curtos, maior pressão institucional e falta de suporte adequado, fatores que favorecem o estresse, o esgotamento e o adoecimento mental. Dessa forma, a expansão, embora necessária para

democratizar o ensino, trouxe efeitos colaterais que precisam ser considerados, especialmente no que diz respeito à saúde e qualidade de vida dos docentes universitários.

De forma geral, fica evidente que, os estudos analisados evidenciam que a saúde mental dos docentes universitários é influenciada por fatores complexos e interdependentes, incluindo pressões institucionais, desigualdades de gênero, ausência de políticas de apoio e situações emergenciais como a pandemia. A comparação entre os achados revela consistência na identificação de fatores de risco, mas também evidencia lacunas na implementação de estratégias preventivas, indicando a necessidade de medidas integradas que considerem tanto o bem-estar individual quanto as condições organizacionais do ambiente acadêmico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou analisar a saúde mental de docentes universitários, por meio de uma revisão da literatura nacional e internacional, com enfoque nos fatores que contribuem para o adoecimento psicológico, suas consequências e estratégias de enfrentamento. A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar que os docentes estão expostos a um conjunto de fatores de risco que incluem sobrecarga de trabalho, pressão por produtividade, falta de reconhecimento institucional, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, além de vulnerabilidades sociais e de gênero.

Os resultados indicam que eventos extraordinários, como a pandemia de COVID-19, potencializaram os sintomas de ansiedade, estresse e burnout, evidenciando lacunas institucionais em relação ao apoio à saúde mental e à adaptação a situações emergenciais. Além disso, a análise comparativa entre os estudos revelou que, mesmo fora de crises, condições estruturais e organizacionais desfavoráveis já colocam os docentes em situação de vulnerabilidade, reforçando a necessidade de políticas contínuas de prevenção e promoção do bem-estar.

Outro aspecto relevante identificado é a desigualdade de gênero, uma vez que mulheres docentes apresentam maior suscetibilidade ao estresse ocupacional, associada à sobreposição entre atividades acadêmicas e responsabilidades familiares (Pinho et al., 2023). Isso evidencia a necessidade de ações específicas que considerem as diferenças sociais e culturais no planejamento de estratégias de apoio e prevenção.

Os estudos analisados também destacam a importância das estratégias de enfrentamento, como o suporte social e familiar, o acompanhamento psicológico e programas institucionais de promoção da saúde mental (Silva, Dias e Oliveira, 2024; Marcon, 2024–2025). No entanto, a

eficácia dessas medidas depende de uma abordagem integrada que considere tanto fatores individuais quanto organizacionais, reforçando a necessidade de políticas institucionais mais estruturadas e humanizadas.

Diante disso, o objetivo geral deste trabalho: analisar, por meio da literatura, os fatores que influenciam a saúde mental de docentes universitários e as estratégias de enfrentamento adotadas, foi plenamente atingido. A revisão permitiu identificar tendências recorrentes, lacunas de pesquisa e a relevância de intervenções preventivas para reduzir o impacto do estresse e do burnout entre os docentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, produtividade e satisfação no trabalho.

Como recomendações, sugere-se que instituições de ensino superior implementem programas contínuos de apoio psicológico, políticas de gestão que reduzam sobrecarga de tarefas, valorização do docente e ações voltadas à equidade de gênero, além de incentivar pesquisas futuras que explorem novas estratégias de promoção da saúde mental em contextos acadêmicos diversos.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, Cremildo João; MARTINS, Alberto Mesaque; ESCALDA, Patrícia Maria Fonseca. Fatores associados a altos escores de saúde mental de professores universitários durante a pandemia de COVID-19. **Saúde e pesquisa**, v. 16, n. 1, p. 1-12, 2023. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/07/1438129/11419-publicacao-65529-2-10-20230526.pdf. Acesso em: 16 out. 2025.

BARROS, Aparecida da Silva Xavier. **Expansão da educação superior no Brasil**: limites e possibilidades. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 36, n. 131, p. 361-390, abr./jun. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/es/a/NGJT56LBxz9VCDCp7gr86Tf/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 16 out. 2025.

CALDERARO, K. L. L.; SAMPAIO, A. R. M.; BALIEIRO, R. B.; SILVA, F. S. da Análise da saúde mental de professores universitários brasileiros atuantes no ensino superior da Universidade Federal do Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, *[S. l.]*, v. 7, n. 2, p. e67762, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n2-013. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67762. Acesso em: 16 oct. 2025.

CAMPOS, Taís; VÉRAS, Renata Meira; ARAÚJO, Tânia Maria de. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, p. 1–19, 2020. DOI: 10.35699/2237-5864.2020.15193. Disponível em: https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/15193. Acesso em: 16 out. 2025.

ENGEL, George L. **The need for a new medical model**: a challenge for biomedicine. Science, Washington, D.C., v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 26, n. 02, p. 483-502, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk/?format=html&lang=pt. Acesso em: 16 out. 2025.

LIMA, Fabio Gotz de; VECCHI, Lívia Maria; PALOSKI, Luís Henrique. Saúde mental de docentes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Linhas Críticas**, *[S. l.]*, v. 30, p. e50850, 2024. DOI: 10.26512/lc30202450850. Disponível em: https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/50850. Acesso em: 16 out. 2025.

MARCON, S. R. A.; CIOATO, A. C.; PRIGOL, F. B.; CAVALHEIRO, M. M.; BORGHETTI, V. D. P.; CASAGRANDA, M. E. P. Saúde mental dos professores e possibilidades de intervenções: uma revisão da literatura. **REVISTA DELOS**, *[S. l.]*, v. 18, n. 71, p. e6588, 2025. DOI: 10.55905/rdelosv18.n71-062. Disponível em: https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/6588. Acesso em: 16 out. 2025.

MASLACH, Christina. **Burnout**: The cost of caring. New Jersey: Prentice Hall, 1982.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. *Revista Educação Pública*, v. 20, nº 36, 22 de setembro de 2020. Disponível em: https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/josepho-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas Acesso em: 16 out. 2025.

PAIVA, Pâmela Campêlo; FERREIRA, Thiago Silva; LOPES-JÚNIOR, José Evaldo Gonçalves; MACIEL, Jessyca Moreira; COSTA, Nicolau da; CALLOU FILHO, Cesario Rui; SILVA JUNIOR, Arcanjo de Sousa; JORGE, Maria Salete Bessa. Sofrimento psíquico de docentes universitários no brasil. Revisão de escopo. IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)Volume 30, Issue 7, Series 5 (July, 2025) 32-50e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845, 2025. Disponível em: https://iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol.30-Issue7/Ser-5/E3007053250.pdf. Acesso em: 16 out. 2025.

PINHO, Paloma de Sousa; FREITAS, Aline Macedo Carvalho; PATRÃO, Ana Luísa; AQUINO, Estela M L. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 32, p. e210604pt, 2023. https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210604pt Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/CKmKMLkbNfrrWvmrvbCD6Fv/. Acesso em: 3 out. 2025.

RIBEIRO, Carla Vaz dos Santos; LEDA, Denise Bessa; SILVA, Eduardo Pinto e. A expansão da educação superior pública e suas implicações no trabalho docente. *Revista Educação em Questão*, Natal, v. 51, n. 37, p. 147-174, jan./abr. 2015. DOI: 10.21680/1981-1802.2015v51n37ID7175. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/download/7175/5301/18360. Acesso em: 16 out. 2025.

SILVA, N. S. S. E.; BARBOSA, R. E. C.; LEÃO, L. L.; PENA, G. D. G.; PINHO, L.; MAGALHÃES, T. A.; SILVEIRA, M. F.; ROSSI-BARBOSA, L. A. R.; SILVA, R. R. V.; HAIKAL, D. S. Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. *Psychiatrike = Psychiatriki*, *32*(4), 282–289, 2021. https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.045 Acesso em: 16 out. 2025.

SILVA, W. M.; DIAS, A. I. L.; OLIVEIRA, C. C. et al. Fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores e estratégias de enfrentamento. **Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, *[S. l.]*, v. 5, n. 9, p. e595613, 2024. DOI: 10.47820/recima21.v5i9.5613. Disponível em: https://recima21.com.br/recima21/article/view/5613. Acesso em: 16 jul. 2025.

SOUZA, G. C. de; CAMPANHARO, C. R. V.; LOPES, M. C. B. T.; PIACEZZI, L. H. V.; COSTA, K. A. L. da; BATISTA, R. A. Burnout: incidência entre docentes do ensino superior. **Caderno Pedagógico**, *[S. l.]*, v. 21, n. 13, p. e11450, 2024. DOI: 10.54033/cadpedv21n13-043. Disponível em: https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/11450. Acesso em: 16 out. 2025.