

SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR DIANTE DA VIOLÊNCIA ESCOLAR:

ESTRATÉGIAS E CUIDADOS

edu>io

 
CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais

Sesc e Senac, integrados
ao Sistema

Fecomércio MG

SUMÁRIO

3.

Introdução

5.

O cenário da violência escolar e seus impactos no professor

10.

Saúde mental docente: o que precisamos discutir?

12.

Estratégias práticas de autocuidado e suporte emocional

14.

Rotinas de bem-estar no ambiente escolar

15.

Como criar redes de apoio dentro da escola

17.

O papel da gestão e da comunidade escolar na saúde

19.

O papel da gestão e da comunidade escolar na prevenção da violência

21.

Conclusão e próximos passos

INTRODUÇÃO

Longas jornadas de trabalho, contínua pressão por melhor desempenho e crescentes casos de violência escolar: a preocupação com a saúde mental do professor tem ampliado discussões e gerado alerta sobre o tema em todo o território nacional.

Na tentativa de dar voz aos docentes, uma pesquisa foi realizada em 2024 pelo Sindicato dos Especialistas de Educação do Ensino Público Municipal de São Paulo ([**SINESP**](#)).

Os resultados reafirmam a perda de qualidade da saúde mental dos educadores, com mais de 60% dos respondentes relatando diagnósticos de ansiedade, depressão e estresse.

Nas escolas, os contextos são igualmente desafiantes. O Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania ([**MDHC**](#)) registrou um aumento de 250% dos casos de violência nas escolas em dez anos, subindo de 3,7 mil vítimas em 2013 para 13,1 mil em 2023.

Confira neste conteúdo uma reflexão sobre os impactos da violência escolar na saúde mental dos professores, além de possibilidades de suporte prático e emocional para todos, incentivando a saúde integral e o bem-estar na escola.

1

O CENÁRIO DA VIOLÊNCIA ESCOLAR E SEUS IMPACTOS NO PROFESSOR

As instituições de ensino de todo o Brasil enfrentam em 2025 um cenário adverso e complexo de violência.

Com casos de agressões na comunidade crescendo em escalada e um pico de ataques entre 2022 e 2023 (MDHC), o panorama acende um alerta para toda a sociedade civil.

Uma pesquisa conduzida pelo Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC) registrou um aumento acelerado nos casos de violência, tendo mais do que triplicado em uma década.

Os casos foram rastreados com base na ficha médica das vítimas internadas em hospitais públicos ou privados – o que pode demonstrar que os casos não notificados têm números ainda maiores, como os de **bullying** ou cyberbullying, por exemplo.

Para compreender a fundo a questão, é necessário entender quais são os tipos de violência que afetam a comunidade escolar.

Segundo o Ministério da Educação (MEC), a violência pode ser categorizada em ao menos quatro tipos:



Ataques premeditados, envolvendo uma ou mais vítimas fatais, provocados muitas vezes por discursos extremistas.

VIOLÊNCIA INTERPESSOAL

Hostilidades e discriminação entre estudantes e professores, como situações de racismo, homofobia ou outras incentivadas por discursos de ódio.



Intimidações físicas, verbais ou psicológicas constantes em tom ameaçador e excludente.

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

Práticas excludentes por parte da escola, como a negação de direitos inclusivos ou a desconsideração de questões de diversidade.

Ainda conforme relatório do Ministério da Educação (MEC), o aumento dos casos de violência está diretamente associado à combinação de fatores individuais, interpessoais, escolares, contextuais, familiares e comunitários.

O documento cita diversas situações que, quando combinadas, podem potencializar a violência por parte dos estudantes – como a exposição ao álcool e drogas ou à violência doméstica.

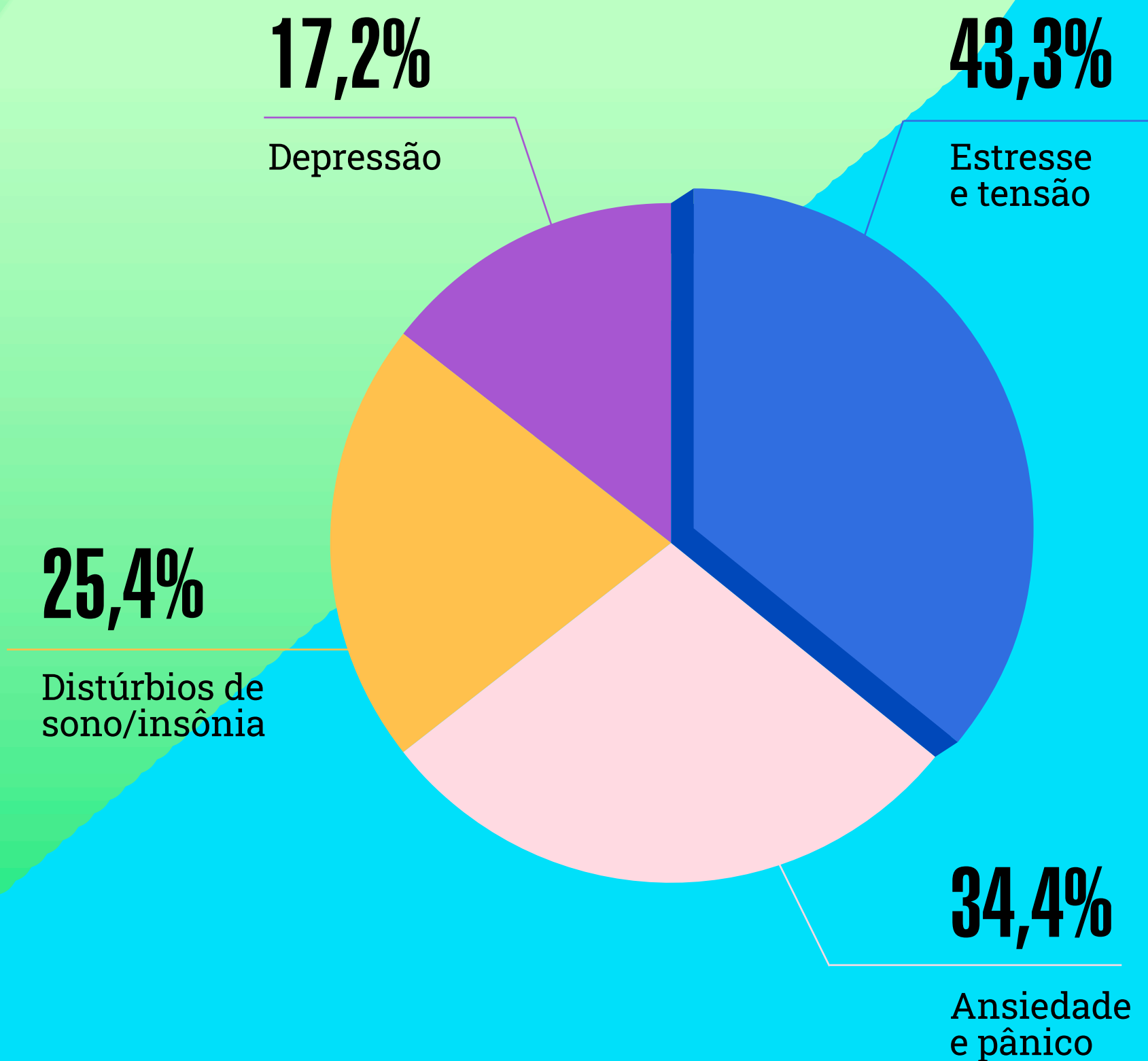
Esse cenário complexo e multifacetado impacta diretamente os professores, que também são alvos constantes de violência ou precisam lidar com situações violentas em suas salas de aula.

Uma pesquisa realizada em 2022 pela Nova Escola entrevistou mais de 5 mil professores e revelou que 51,3% deles já haviam sido agredidos verbalmente, enquanto quase 8% relataram agressões físicas. Os estudantes aparecem como principais agressores (50,5%), seguidos de seus familiares (25,7%).

Na sala de aula, a violência constante torna a jornada do professor cada vez mais exaustiva, em que a falta de uma abordagem integrada por parte das escolas e o pouco suporte emocional e prático tem levado muitos educadores a adoecerem.



Entrevistando mais de mil professores da rede pública de São Paulo, uma pesquisa realizada em 2024 pelo [SINESP](#) sobre sua saúde mental revelou os impactos mais frequentes relatados:





2

SAÚDE MENTAL DOCENTE: O QUE PRECISAMOS DISCUTIR?

A falta de suporte e apoio psicológico das instituições de ensino diante dos casos de violência – contra estudantes ou os próprios professores – é um dos fatores mais impactantes nesse cenário.

A cobrança excessiva por parte da gestão e a tendência de evitar maiores conflitos com os familiares dos estudantes envolvidos acabam não endereçando corretamente tais situações, deixando o professor sem o suporte adequado e sem orientações do que fazer.



Entre os impactos diretos da violência escolar na atividade docente, podemos citar:

- **Baixa do engajamento:** professores vítimas ou testemunhas de situações de violência se sentem desmotivados e podem considerar migrar de profissão, deixando a sala de aula.
- **Diminuição da qualidade do ensino:** contextos de violência prejudicam o processo de ensino-aprendizagem das turmas, levando a níveis mais baixos de aprendizagem.
- **Risco à saúde mental:** situações traumáticas podem ser perpetuadas por gatilhos de estresse tanto no ambiente escolar quanto fora dele, impactando diretamente a vida pessoal e o bem-estar dos professores.

A [relação entre violência escolar, saúde mental dos professores e qualidade da educação](#) mostra o quão urgente é discutir e refletir sobre o bem-estar na escola.

Nesse sentido, a abordagem deve perseguir duas questões reflexivas: como melhorar a saúde mental dos professores? Qual o papel da gestão e da comunidade escolar na mediação e na prevenção de conflitos?

3

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO E SUPORTE EMOCIONAL

A melhora do bem-estar dos professores requer uma estratégia combinada para saúde mental, iniciando-se no nível individual, com práticas de autocuidado docente, e se expandindo para um nível comunitário, com o suporte adequado da gestão escolar.

Confira **5 ações** que podem ser implementadas para promoção da saúde mental e emocional dos professores:

- 1 ESTABELECEER LIMITES CLAROS ENTRE VIDA PROFISSIONAL E VIDA PESSOAL:** o trabalho como professor deve ter uma rotina de horário bem estabelecida, para que a jornada extraclasse não comprometa seu bem-estar no período de descanso.

“ Sabemos que isso não é fácil, que as cobranças podem ser sufocantes. Mas, professor, lembre-se de que você precisa estar a seu favor. Comece silenciando grupos de whatsapp fora de seu horário de trabalho e comunicando às instituições qual seu período comercial para responder às demandas. ”

- 2 PRIORIZAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS:** manter uma rotina equilibrada colabora muito para o bem-estar, uma vez que a prática regular de exercícios reduz os níveis de estresse e de ansiedade e aumenta a disposição.

“ A prática de uma caminhada 2 ou 3 vezes por semana e até uma série de alongamentos ao acordar vai lhe dar outra disposição. ”

- 3 TER UMA BOA ROTINA DE SONO:** dormir bem é fundamental para restabelecer as energias, garantindo reações adequadas do sistema nervoso aos desafios da rotina. Estabelecer uma boa higiene do sono garante uma noite tranquila, preparando nosso corpo para os desafios do dia seguinte.

- 4 PREENCHER A ROTINA COM MOMENTOS DE LAZER:** livros, séries, atividades artísticas, jogos... adotar e praticar um hobby que se encaixe na rotina oferece momentos de descanso e descontração, proporcionando um dia a dia mais leve.

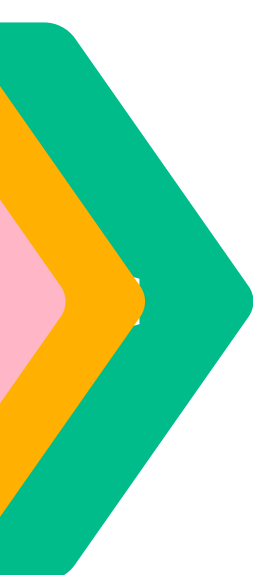
- 5 BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL:** caso sejam identificados sintomas físicos e emocionais prejudiciais à saúde mental, é muito importante buscar ajuda e acompanhamento de profissionais da saúde.

4

ROTINAS DE BEM-ESTAR NO AMBIENTE ESCOLAR

No nível comunitário, a escola pode adotar diversas ações para melhorar a saúde mental e promover o bem-estar de todos.

- **Grupos de apoio emocional:** conversar sobre os problemas incentiva a empatia e a busca de soluções que respeitem e considerem todas as pessoas. É importante que esses encontros não ocorram apenas quando casos de violência acontecerem, mas que façam parte do calendário letivo.
- **Reuniões pedagógicas otimizadas:** o gestor deve evitar reuniões longas e cansativas, definindo previamente a pauta, otimizando da melhor forma as informações, compartilhando os pontos principais e deixando registrado os pontos que necessitem de mais atenção.
- **Valorização docente e grades organizadas:** o cuidado com a disposição das aulas, evitando que os docentes fiquem com uma grade congestionada, facilita a melhor divisão entre suas vidas profissional e pessoal dos professores.



 **Formação continuada:** a valorização dos profissionais vai além do ambiente de trabalho em si. É muito importante oferecer formações durante as reuniões pedagógicas, priorizando práticas inovadoras em educação.

5

COMO CRIAR REDES DE APOIO DENTRO DA ESCOLA

Com a escola e o professor empenhados na construção de ambientes colaborativos e que promovam o bem-estar de todos, o sucesso é garantido.

Os cuidados integrados, individuais e coletivos incentivam a colaboração entre a comunidade escolar, o que gera espaços de diálogo para que estudantes, professores e gestão expressem suas preocupações e dificuldades com a certeza de que serão ouvidos.

Vale citar as [Redes de Apoio à Escola](#), uma iniciativa que partiu do Ministério da Educação (MEC), para facilitar a troca de experiência entre professores.

O Prof. Dr. Avelino Romero Pereira, representando a Secretaria de Educação Média e Tecnológica (SEMTEC-MEC), afirma que a valorização docente também acontece na concepção de estratégias e na coordenação de ações que incentivem o desenvolvimento profissional de cada professor, respeitando-o enquanto protagonista do próprio processo pedagógico.

Nesse sentido, as Redes de Apoio à Escola são essenciais para reconhecer o protagonismo docente que visa, segundo o Prof. Dr. Avelino, "(...) criar condições para que os profissionais e as escolas se ajudem mutuamente, através da divulgação e da troca de experiências inovadoras".

Inspiradas por esse movimento, cada escola pode construir sua própria rede de apoio, propiciando encontros formativos ou de escuta de acordo com a necessidade encontrada, sempre visando compartilhar experiências e propor, de forma democrática, caminhos para a melhoria da experiência para todos.

6

O PAPEL DA GESTÃO E DA COMUNIDADE ESCOLAR NA SAÚDE

No Brasil, a [Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional](#) (LDB) aborda a questão da saúde como um tema transversal, que permeia todo o currículo escolar, assegurando aos estudantes uma abordagem que engloba aspectos da saúde individual e coletiva.

A LDB segue o mesmo caminho dos [princípios de promoção de saúde em escolas recomendados pela Organização Mundial da Saúde](#) (OMS), que buscam integrar famílias, pais, estudantes e profissionais da saúde, de maneira que a escola seja um ambiente saudável e de bem-estar.

- **Concepção holística:** entender de forma integral a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.
- **Intersetorialidade:** a promoção de ações que visem ao bem-estar requerem a colaboração de diferentes segmentos sociais, como educação, saúde e bem-estar social.

- **Empoderamento:** incentivar que cada estudante tenha em seu percurso educacional referências para tomar decisões autônomas e conscientes sobre sua saúde.
- **Participação social:** toda a comunidade escolar deve ser envolvida para que o bem-estar seja mais bem propagado.
- **Equidade:** a saúde deve ser garantida a todos, considerando os contextos sociais e as desigualdades próprios de cada pessoa.
- **Sustentabilidade:** as práticas de saúde devem sempre visar ao longo prazo.

Assim, a gestão escolar, através de políticas educacionais e programas educativos, deve criar um ambiente seguro e saudável, enquanto a comunidade escolar assume o papel de contribuir para a prática de hábitos saudáveis, apoiando o desenvolvimento integral dos estudantes para gerar [parcerias educativas](#).



7

O PAPEL DA GESTÃO E DA COMUNIDADE ESCOLAR NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

Na obra *“Saúde mental na escola: o que os professores devem saber”*, elaborada por Gustavo Estanislau e Rodrigo Bressan, o espaço escolar é visto como estratégico para a promoção e a prevenção de violência, não apenas por concentrar crianças e adolescentes durante a maior parte do dia, mas também por serem espaços acessíveis, que permitem intervenções com menos estigma.

Para Estanislau,: “(...) o professor estaria na posição ideal para observar sinais como irritabilidade, isolamento social e queda do rendimento escolar, mas precisaria ser capacitado para identificar sinais precoces de problemas específicos”.

Além da ação do professor, o envolvimento da gestão é fundamental, visto que suas ações estratégicas alcançam e transformam o dinamismo da rotina escolar, bem como seu posicionamento nessa comunidade.

Assim, é através das ações da gestão que toda a comunidade escolar pode ser favorecida e incentivada a perseguir a [educação para a paz](#).

Entre as ações práticas da gestão para a prevenção da violência nas escolas, podemos destacar:

- Normas de conduta e regras de convivência;
- Projetos de educação socioemocional;
- Programas de combate ao bullying;
- Mediação estruturada de conflitos;
- Canal aberto para denúncias sobre situações de violência.

CONCLUSÃO E PRÓXIMOS PASSOS

Durante nossa reflexão, ficou bem evidente como a saúde integral e a prevenção da violência são temas interconectados.

Promover a saúde mental dos professores é também investir tempo e recursos na transformação do espaço escolar para um ambiente de acolhimento e de desenvolvimento do bem-estar!

Pequenas ações podem e devem ser implementadas em nível individual para proteger e melhorar a saúde mental dos docentes. Porém, ações coletivas devem ser igualmente propostas pela gestão escolar para proporcionar uma melhora concreta, particularmente aquelas que visem à prevenção da violência e à busca por uma [cultura de paz](#) nas escolas.

Para saber mais sobre a saúde mental do professor, acompanhe a Comunidade Eduko e descubra novas possibilidades e projetos sobre o tema.

Gostou deste conteúdo? Aprofunde-se ainda mais em suas práticas pedagógicas e mantenha-se sempre atualizado com os recursos inovadores e exclusivos da Eduko!

Conhecer a biblioteca de conteúdos da Eduko!

edu>io



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais

Sesc e Senac, integrados
ao Sistema

Fecomércio MG