

## Trabalho docente, saúde mental e promoção da saúde: revisão integrativa

Teaching work, mental health and health promotion: integrative review

Trabajo docente, salud mental y promoción de la salud: revisión integradora

Recebido: 12/08/2022 | Revisado: 22/08/2022 | Aceito: 23/08/2022 | Publicado: 31/08/2022

**Natânia Candeira dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-957X>  
Universidade Federal Fluminense, Brasil  
E-mail: [n.candeira@gmail.com](mailto:n.candeira@gmail.com)

**Carina Corrêa Bonates Campos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5909-6164>  
Universidade Federal Fluminense, Brasil  
E-mail: [carina.bonates@gmail.com](mailto:carina.bonates@gmail.com)

**Geilsa Soraia Cavalcanti Valente**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4488-4912>  
Universidade Federal Fluminense, Brasil  
E-mail: [geilsavalente@gmail.com](mailto:geilsavalente@gmail.com)

**Elaine Antunes Cortez**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3912-9648>  
Universidade Federal Fluminense, Brasil  
E-mail: [nanicortez@hotmail.com](mailto:nanicortez@hotmail.com)

### Resumo

Este estudo teve por objetivo analisar a evidência disponível sobre como a promoção da saúde mental vem sendo contemplada no trabalho docente e sua relação com a educação permanente em saúde nesse ambiente laboral. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada através de cinco bases de dados e uma biblioteca digital. Foi utilizada a estratégia PICO, com amostra composta por 4 artigos e força de evidência IV. Os resultados indicam que as condições e as relações de trabalho são potenciais geradoras de sofrimento mental, principalmente quando não são oferecidas condições que possibilitem reparar possíveis danos. Há uma reflexão sobre as condutas promotoras de saúde mental adotadas pelos próprios docentes para minimizar danos provenientes do trabalho na vida pessoal, percebendo-se que ainda há muito o que debater sobre a temática, principalmente no que diz respeito ao cuidado de si. Não foram encontrados estudos que dispusessem da educação permanente como medida implementada no âmbito de trabalho docente, nem ações ou projetos para a promoção da saúde mental, sendo apenas mencionados como possíveis estratégias que podem contribuir para a minimização dos problemas relacionados ao adoecimento.

**Palavras-chave:** Docentes; Saúde mental; Educação continuada; Promoção da saúde.

### Abstract

This study aimed to analyze the available evidence on how the promotion of mental health has been contemplated in teaching work and its relationship with continuing health education in the work environment. This is an integrative literature review, carried out through five databases and a digital library. The PICO strategy was used, with a sample composed of 4 articles, with strength of evidence IV. The results indicate that working conditions and relationships are potential generators of mental suffering, especially when conditions that make it possible to repair possible damages are not offered. There is a reflection on the mental health-promoting behaviors adopted by the teachers themselves to minimize damage from work in personal life, realizing that there is still much to debate on the subject, especially with regard to self-care. No studies were found that had permanent education as a measure implemented in the scope of teaching work, nor actions or projects for the promotion of mental health, being only mentioned as possible strategies that can contribute to the minimization of problems related to illness.

**Keywords:** Faculty; Mental health; Education continuing; Health promotion.

### Resumen

Este estudio pretendía analizar la evidencia disponible sobre cómo se ha contemplado la promoción de la salud mental en la labor docente y su relación con la formación continua en salud en este entorno laboral. Se trata de una revisión integradora, realizada a través de cinco bases de datos y una biblioteca digital. Se utilizó la estrategia PICO, con una matriz compuesta por 4 artículos y una fuerza de prueba IV. Los resultados indican que las condiciones y las relaciones de trabajo son potentes factores de sufrimiento mental, principalmente cuando no se ofrecen condiciones que permitan reparar posibles daños. Se reflexiona sobre los comportamientos promotores de la salud mental adoptados por los propios profesores para minimizar los daños del trabajo en su vida personal, dándose cuenta de que aún queda mucho por debatir sobre el tema, especialmente en lo que se refiere al autocuidado. No se encontraron

estudios que presentaran la formación continua como una medida implementada en el contexto de la labor docente, ni acciones o proyectos para la promoción de la salud mental, siendo sólo mencionados como posibles estrategias que pueden contribuir a la minimización de los problemas relacionados con la enfermedad.

**Palabras clave:** Profesores; Salud mental; Formación continua; Promoción de la salud.

## 1. Introdução

O trabalho docente vem sendo retratado pelo excesso de atribuições e produtos, em que as demandas laborais ultrapassam os muros da universidade e culminam na dedicação constante para ser suporte ao aluno e para a realização de produção científica. As exigências exorbitantes tendem a gerar sentimentos de preocupação, ansiedade, inquietação e aumento do estresse. Tais fatores vinculados à precarização do trabalho, ao prolongamento da jornada e à sobrecarga reconfiguram os modos de trabalhar e influenciam na saúde e no bem-estar dos indivíduos (Rodrigues et al., 2020).

O trabalho não tem uma postura neutra em relação à saúde mental. Mesmo que nem sempre negativa, se porventura acarretar sofrimento em algum momento, este pode se apresentar como capaz de desestabilizar a identidade/personalidade e levar à doença mental (Dejours, 2007).

Em conformidade ao exposto, o sofrimento é intrínseco a atividade de trabalho e o surgimento de uma patologia seria facilitado quando a linha entre o equilíbrio e o sofrimento não mais se ancorasse em tentativas possíveis de reparação. Assim, o trabalhador não consegue dispor de meios para se adaptar ou modificar aquela realidade, visto que a organização laboral mina a transformação em prazer, a expressão do sofrimento e a tentativa de negociação (Dejours, 2012).

Logo, não é incomum trabalhadores docentes queixando-se de sofrimento mental, evidenciado pela falta de perspectiva em descanso e lazer. Lutar contra a invasão do excesso de trabalho na vida pessoal é preciso, evitando os meios dominantes e de controle, prezando pela autonomia, liberdade e pela saúde mental (Rodrigues et al., 2020).

Com isso, é possível repensar práticas e discutir realidades a partir da Educação Permanente em Saúde (EPS), uma vez que realizar a aproximação da vida cotidiana com a educação é possibilitar uma análise reflexiva dos problemas da prática laboral. No que diz respeito à organização do trabalho, os processos educativos podem propor uma análise baseada nas rotinas, normas, interações e tudo mais que gere vínculo para que assim os espaços de trabalho possam ser transformados (Brasil, 2009).

A Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990 (Lei Orgânica da Saúde) trouxe a conceituação da saúde como uma consequência dos modos de vida e do contexto histórico, social e cultural, pensando para além dos aspectos meramente biológicos, incorporando a promoção da saúde como imprescindível para que se busque e compreenda as singularidades, a autonomia e a participação dos indivíduos em seus processos (Brasil, 2015).

Assim, através da Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) foi reorientada trazendo como valores fundamentais em seu processo de efetivação: a solidariedade; a felicidade no sentido da autopercepção de satisfação; a ética; o respeito às diversidades; a humanização; a corresponsabilidade; a justiça social e a inclusão social (Brasil, 2014).

Por conseguinte, a PNPS, em seu artigo 6º, objetiva de maneira geral “promover equidade e a melhoria das condições de viver, ampliando as potencialidades da saúde individual e da saúde coletiva, reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais” (Brasil, 2014).

Destarte, evoluir para o pensamento crítico, prepara os professores para a reflexão em práticas futuras, entendendo que esse modo de pensar deve estar presente em todos os seus processos de formação permanente. Assim, como a atividade de educar exige decisão, definições, criticidade e reflexão (Freire, 2011), o cuidar de si também exige um processo reflexivo que deve ser validado e aprimorado no trabalho, principalmente, no que diz respeito às práticas promotoras de saúde mental.

A realização desta revisão integrativa se justifica devido a promoção da saúde mental dos professores ser pouco explorada em detrimento ao adoecimento, principalmente quando aliada à implementação da educação permanente em saúde no espaço laboral do docente (Freire, 2011; Rodrigues et al., 2020).

Diante do contexto, este estudo teve por objetivo analisar a evidência disponível sobre como a promoção da saúde mental vem sendo contemplada no trabalho docente e sua relação com a educação permanente em saúde no ambiente laboral.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Para o desenvolvimento do estudo foram trilhados os caminhos em seis etapas distintas, a saber: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; identificação de estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos selecionados; análise e interpretação dos resultados; apresentação da síntese do conhecimento (Botelho, Cunha & Macedo, 2020).

Para a construção da pergunta de pesquisa, foi empregada a estratégia PICO (População, Interesse e Contexto), utilizando as seguintes definições: População: Docentes; Interesse: Promoção da saúde mental e Educação Permanente em Saúde; Contexto: Instituições de ensino. Na primeira etapa foi desenvolvida, a partir da estratégia PICO, a seguinte questão de pesquisa: existe na literatura nacional e internacional estudos que abordem a promoção da saúde mental de docentes agregados à educação permanente nas instituições de ensino?

Assim, utilizou-se a plataforma dos Descritores em Ciências da Saúde (<http://decs.bvs.br/>), para a busca de descritores que pudessem fornecer resultados coerentes com a temática proposta. Durante uma semana, no mês de janeiro de 2021, foram realizados testes exploratórios com diversos descritores, e ao final foram selecionados para o desenvolvimento da pesquisa os termos “Docentes”, “Educação Continuada”, “Saúde Mental” e “Promoção da Saúde”, além de suas variações em inglês e espanhol, combinadas entre si por meio do operador booleano ‘AND’. A seleção dos artigos ocorreu no espaço temporal de janeiro a março de 2021.

Dessa maneira, realizou-se um levantamento bibliográfico por meio das publicações veiculadas em artigos científicos indexados nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Bases de Dados de Enfermagem (BDENF) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através do portal da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); Scientific Electronic Library Online (SciELO); PubMed Database of U.S. National Library of Medicine (PUBMED/NLM); Educational Resources Information Centre (ERIC).

Importante frisar que o uso do termo “Educação Continuada” ao invés de Educação Permanente em Saúde se faz devido ao site de busca de descritores ainda não apresentar o termo preciso de EPS. Pela importância dos estudos relacionados à temática em questão, a insistência para atualização do descritor se mantém urgente para a melhor captação de dados.

Incluíram-se os estudos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados nos últimos 5 anos e que estivessem relacionados com a temática estudada. Em contrapartida, foram excluídos estudos duplicados e textos que não se configurassem como artigo científico. Utilizou-se para a organização dos artigos o gerenciador de referências *Zotero*<sup>®</sup> e a construção de planilha no *Microsoft Excel*<sup>®</sup>. Na primeira etapa, em que se considera a identificação dos estudos, foram encontrados nas bases de dados um total de 1.428 estudos. Na etapa de seleção, após a exclusão de artigos que não estivessem nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, junto à delimitação do espaço temporal, aos títulos duplicados e aqueles que não atendiam a temática proposta, eliminou-se 1.414 artigos.

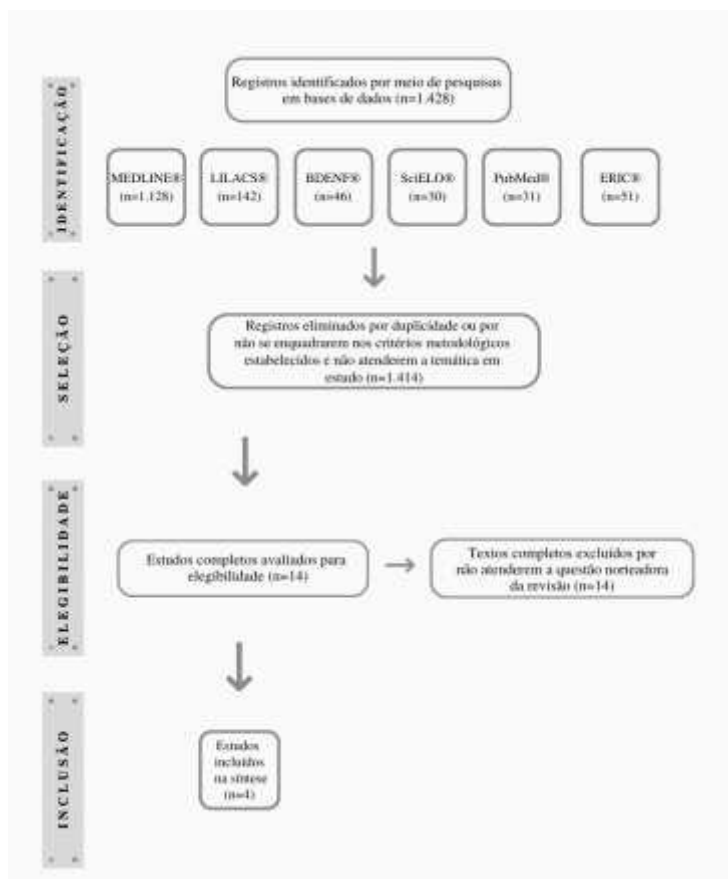
Por conseguinte, os 14 artigos que passaram para a etapa de elegibilidade após a exclusão dos critérios acima, junto a leitura dos títulos, resumos e descritores e/ou palavras-chave, foram submetidos a leitura na íntegra. Ressalta-se que os estudos que geravam dúvida durante a leitura de título e resumo, tinham seu conteúdo parcialmente lido. A partir da leitura dos artigos na íntegra, foram selecionados como pertinentes para inclusão aqueles com informações baseadas em população docente

associadas a: saúde mental e trabalho, promoção da saúde física e mental do docente e indicação da educação permanente em saúde como possível estratégia de intervenção.

Destes, 10 artigos foram excluídos por não atenderem a questão norteadora da revisão. Com isso, foram incluídos 4 estudos para a síntese dessa pesquisa. Quanto aos aspetos éticos, nenhum documento sofreu modificação, sendo preservados os direitos autorais, mantendo assim seu conteúdo original. A análise aconteceu por leituras sucessivas dos artigos na íntegra de forma que fosse possível observar os critérios metodológicos e sua relação com a temática orientadora da revisão. O processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos da presente revisão integrativa encontra-se na *Figura 1*.

Foi utilizado como parâmetro para classificação o nível de evidência (NE) dos estudos, tomando como referência seis níveis, dos quais: nível I - metanálise de estudos clínicos controlados e randomizados; nível II - desenho experimental; nível III - estudos quase-experimentais; nível IV - estudos descritivos ou metodologia qualitativa; nível V - relatórios de casos ou relatos de experiências; nível VI - opiniões de especialistas ou baseadas em normas ou legislações (Stetler et al., 1998).

**Figura 1.** Fluxograma da pesquisa com o quantitativo (n) dos artigos encontrados e selecionados após busca em base de dados, através do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. Niterói/RJ, Brasil, 2021.



Fonte: Elaboração própria.

Quanto a análise dos 4 artigos incluídos, o método da revisão integrativa foi seguido, e a etapa de extração dos dados foi concluída de modo independente por uma revisão por pares (N.C.S e C.C.B.C). A extração dos dados foi orientada pela questão norteadora desta revisão.

Os dados extraídos incluem autor, país, ano de publicação, título do estudo, tipo de estudo e método, nível de evidência, objetivo, amostra, principais resultados e conclusão. Finalmente, os pormenores mais focados com as sucessivas

leituras foram as particularidades relacionadas ao impacto do trabalho na saúde mental dos profissionais que por vezes levam ao sofrimento e/ou afastamento e aos cuidados relacionados à promoção da saúde mental.

### 3. Resultados

Os resultados estão apresentados de forma descritiva, em dois momentos: o primeiro na caracterização dos estudos segundo autor, país, ano, tipo de estudo e NE, de acordo com o *Quadro 1*, e em um segundo momento, com a apresentação dos objetivos, amostra, principais resultados e conclusões, conforme o *Quadro 2*.

O corpus de análise desta revisão integrativa totalizou 4 artigos, com predominância de artigos brasileiros (75%) sendo todos da região sul do país e presentes na SciELO, enquanto que o artigo de origem colombiana foi encontrado na base de dados LILACS.

**Quadro 1.** Caracterização dos estudos selecionados segundo autor, país, ano de publicação, título, tipo de estudo e método, e nível de evidência (NE). Niterói, RJ, Brasil, 2021.

Estudo	Autor (referência)	País	Ano	Título	Tipo de estudo e método	NE
E1	Triviño-Vargas et al. <sup>10</sup>	Colômbia	2018	Factores predictores de conductas promotoras de salud en docentes de enfermería de tres universidades de Cali, Colombia.	Estudo descritivo, transversal e correlacional.	IV
E2	Moreira et al. <sup>11</sup>	Brasil	2018	Saúde mental e trabalho docente.	Pesquisa quanti-qualitativa, descritiva.	IV
E3	Wilberstardt et al. <sup>12</sup>	Brasil	2016	Saúde e qualidade de vida: discursos de docentes no cotidiano de uma escola pública de Santa Catarina.	Pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva.	IV
E4	Guerreiro et al. <sup>13</sup>	Brasil	2016	Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil.	Estudo epidemiológico observacional do tipo transversal, quantitativo e descritivo.	IV

Fonte: Elaboração própria.

Quanto a publicação, 3 artigos (75%) foram publicados em periódicos nacionais e 1 artigo (25%) foi publicado em periódico estrangeiro. Em relação ao tipo de revista científica, 1 estudo foi publicado na área de psicologia, 2 estudos na área de educação no campo da saúde e 1 artigo na área de ciências da saúde. O idioma português predominou em 3 (75%) publicações e o espanhol em 1 (25%).

Com relação aos autores, 8 são do sexo feminino (72,72%) e 3 do sexo masculino (27,27%), sendo, 6 enfermeiros(as) (54,54%), 1 administradora, 1 psicóloga, 1 química, 1 farmacêutico e 1 odontólogo. Quanto à titulação, o doutorado foi o mais prevalente (63,63%), seguido pelo mestrado (27,27%), e apenas 1 indivíduo apresentava-se unicamente com especialização (9,09%).

Sobre o delineamento de pesquisa, todos os artigos são de cunho descritivo, sendo 2 (50%) estudos transversais, 1 (25%) quanti-qualitativo do tipo estudo de caso e 1 (25%) qualitativo. Como instrumento de coleta de dados, um estudo

utilizou uma escala de estilos de vida promotores de saúde e uma escala de percepção de autoeficácia; um estudo utilizou um formulário e um questionário com realização de entrevistas; uma pesquisa utilizou grupos focais e entrevistas semiestruturadas, e por fim, um estudo realizou uma análise documental de prontuários associado a entrevistas com um questionário semiestruturado.

**Quadro 2.** Estudos analisados segundo objetivo, amostra, principais resultados, conclusões. Niterói/RJ, Brasil, 2021.

Estudo	Objetivo	Amostra	Principais resultados	Conclusão
<b>E1</b>	Determinar os fatores preditores de condutas promotoras de saúde em docentes de enfermagem de três universidades de Cali, descrevendo o perfil das condutas favoráveis e menos favoráveis.	126 docentes	Observou-se que 94% dos participantes são mulheres, entre 24 a 69 anos. Do total de docentes, 12 pessoas demonstraram um maior conhecimento sobre a promoção da saúde. Quanto à percepção do estado de saúde, em que o máximo teórico seria de 112 pontos, houve uma média de 66,5 pontos. Sobre a autoeficácia em que o máximo teórico seria de 40 pontos, houve uma média de 33,5 pontos na escala. As condutas promotoras da saúde favoráveis foram o crescimento espiritual, as relações interpessoais e a nutrição. Os preditores que exerceram efeito sobre as condutas se apresentaram em função da progressão de carreira, idade, área de desempenho, extrato, renda e área de atuação em saúde mental e psiquiatria. Consideram favoráveis as relações interpessoais. Possuem dificuldades com relação ao manejo do estresse e não têm incorporada a conduta da atividade física.	As universidades participantes devem desenvolver ações positivas para preservar e estimular esses comportamentos, além de estabelecer estratégias para fortalecer os comportamentos que são menos favoráveis, os quais correspondem à responsabilidade em saúde, gerenciamento de estresse e atividade física. Essa pesquisa permite que as instituições de ensino superior tenham informações úteis para a construção e aprimoramento de políticas que promovam a saúde e o bem-estar.
<b>E2</b>	Examinar as causas do absenteísmo por doença de professores em um município do Rio Grande do Sul.	8 docentes	Alguns docentes foram diagnosticados com mais de uma doença ou transtorno do grupo mental e comportamental. A maioria dos professores afastados por esses transtornos estão na faixa de 30 a 39 anos, do sexo feminino com tempo de serviço entre dois a cinco anos. Percebe-se nas colocações de muitos professores afastados o receio com o estigma da doença mental. Muitos referem que colegas e chefias, por não verem objetivamente a doença psíquica a associam com preguiça, ou má vontade, os olham com desconfiança e não acreditam no sofrimento.	Por características e organização do trabalho, existe um sistema gerador de patologias, principalmente por transtornos mentais e comportamentais. Não há um espaço coletivo de discussão, identificação e encaminhamento de soluções. Existe uma necessidade premente de atenção à saúde mental dos professores, uma vez que ainda relatam o preconceito com a doença mental, o que faz postergarem os afastamentos por terem preconceitos e retaliações. O estudo sugere que sejam realizadas mais pesquisas sobre as situações relacionadas à saúde mental no trabalho docente, tanto para conhecer as realidades, como para propiciar intervenções.
<b>E3</b>	Conhecer as concepções sobre saúde, doença, qualidade de vida e temas afins de uma escola pública de	16 docentes	Os docentes afirmam que a saúde não é a ausência de doença, e todos relatam que a qualidade de vida está associada ao bem-estar físico, mental e espiritual. Segundo os docentes, a partir do momento em que são trabalhadas atitudes favoráveis ao	A implantação das ações em saúde é pouco satisfatória no contexto escolar e é vista como sobrecarga de trabalho por parte de alguns docentes pela própria disparidade de conceitos sobre o que seja responsabilidade da escola, da área

<p>Florianópolis, Santa Catarina.</p>	<p>desenvolvimento da saúde na escola, pode haver uma cooperação na elaboração e efetivação das práticas. Enfatizaram a necessidade de maior participação dos pais de alunos e de profissionais da saúde no processo de educação em saúde e, também, de um preparo sistemático e permanente sobre as questões que envolvam saúde no contexto escolar. Afirmam que os resultados das ações em saúde na escola são temporários e sem muita abrangência, o que dificulta a interação dos docentes e desestimula a elaboração de projetos de longo prazo que envolvam saúde.</p>	<p>da saúde, das famílias ou de outros órgãos. A falta de educação permanente em saúde fragiliza e desfavorece a integração do ensino e da prática nesse contexto de promoção da saúde. A busca pela transformação da prática somente será possível se houver a educação permanente em saúde com uma reflexão crítica sobre o modo de viver e as condições de trabalho. Isso contribuirá para a qualidade dos serviços, corroborando com práticas autênticas.</p>
<p><b>E4</b> Descrever o perfil sociodemográfico e econômico e analisar as características profissionais, condições de trabalho e cargas de trabalho em professores.</p>	<p>978 docentes</p> <p>A maior parte das pessoas entrevistadas eram mulheres, brancas, com idade média de 41,5 anos. 30% dos docentes trabalhavam em três ou mais locais, 16,6% em três turnos e 9,5% tinham outra ocupação paralela. Quanto às cargas psíquicas, a maioria dos entrevistados relatou que o ritmo e a intensidade do trabalho, o número de tarefas realizadas, a atenção e a responsabilidades exigidas, assim como o tempo disponível para preparar as atividades afetam muito sua saúde e suas condições de trabalho e vida. Os professores desse estudo referiram como aspectos negativos os fatores referentes às condições de trabalho e como fatores positivos os relacionamentos no ambiente de trabalho, assim como a oportunidade para expressar suas opiniões. Durante a coleta de dados, os pesquisadores se viram diante de situações vivenciadas pelos professores, tais como: conflitos, tensões, insegurança, sobrecarga momentos de revolta, emoção e sofrimento, que devem ser aprofundadas.</p>	<p>O estudo tem um destaque para os altos percentuais de avaliação negativa das cargas fisiológicas e psíquicas, que demonstram o resultado da compensação empregada pelos professores na busca de superar as precárias condições de trabalho. Fragilidades nos aspectos relacionados à promoção da saúde e ausência de atividades relacionadas à educação permanente em saúde. Salienta-se que o mapeamento das condições de trabalho pode servir de subsídio para o desenvolvimento de políticas públicas que visem tanto as melhorias de trabalho como das vidas dos professores, de modo mais amplo.</p>

Fonte: Elaboração própria.

Um dos estudos evidenciou que 67 professores (50% da amostra estudada) foram identificados com transtornos mentais e comportamentais, constando que alguns indivíduos agregavam em si mais de um transtorno ou doença desse grupo. A maior parte dos professores apresentava transtorno depressivo leve, mas 20% foram afastados pela depressão leve ou grave (Moreira & Rodrigues, 2018).

A maioria dos docentes afastados por esses transtornos eram do sexo feminino, na idade entre 30 a 39 anos, com tempo de serviço entre dois a cinco anos de trabalho (Moreira & Rodrigues, 2018). Em outra pesquisa, também na região sul do país, a maior parte das entrevistadas eram mulheres, brancas, com idade média de 41,5 anos. Essas trabalhadoras relataram a presença de cargas psíquicas desgastantes, relacionando-as ao ritmo intenso das atividades de trabalho, ao maior número de atividades realizadas e a maior necessidade de atenção e de responsabilidade, além do tempo escasso para o preparo das atividades (Guerreiro et al., 2016). Tais situações são corroboradas entre os dois estudos.

A docência representa um forte exercício de envolvimento psicológico e emocional, sendo percebido diariamente como os conflitos, tensões, sobrecargas, inseguranças, sofrimento, emoções e um misto de sentimentos diversos que impactam a vida desses profissionais (Moreira & Rodrigues, 2018; Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016; Guerreiro et al., 2016).

Os professores, ao mesmo tempo que elencavam as condições negativas do ambiente de trabalho, também conseguiram abordar pontos positivos. Exemplificando, docentes referiram como pontos negativos as condições de infraestrutura, a alta quantidade de alunos por sala de aula e a remuneração não condizente com o trabalho, e como pontos positivos os relacionamentos interpessoais, tanto com colegas de profissão, como com os próprios alunos e a motivação e autonomia para expressar suas opiniões (Guerreiro et al., 2016).

A performance no trabalho e a condição de saúde do trabalhador podem ser melhoradas quando lhes é oferecido um ambiente mais saudável para atuação, que permita o desabrochar de sentimentos de satisfação, segurança, bem-estar e o reforço positivo para qualidade de vida e saúde mental (Moreira & Rodrigues, 2018).

O estigma sobre o adoecimento mental imposto pelas relações interpessoais no ambiente escolar é evidente e doloroso, fazendo com que os docentes adoecidos se afastem e neguem a condição como fuga para a exclusão, preconceitos e retaliações (Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016).

Dessa forma, algumas pesquisas discutem que seria engrandecedor ao ambiente de trabalho entender que a saúde está diretamente ligada às condições físicas, mentais, emocionais, espirituais, entre outros, e que os aspectos psicossociais aliados aos aspectos espirituais são de grande auxílio não somente na promoção e na construção da saúde e de um ambiente mais saudável, mas também para aqueles profissionais já adoecidos (Moreira & Rodrigues, 2018; Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016; Guerreiro et al., 2016).

Por vezes, os profissionais pontuam sobre as situações que impactam seu sofrimento e mesmo com tais condições expressadas de modo claro, um espaço coletivo de discussão, reflexão e encaminhamento de soluções nos espaços educacionais se mantém inexistente (Moreira & Rodrigues, 2018).

Um estudo com 170 docentes de enfermagem de três Universidades de Cali, na Colômbia, objetivou determinar os fatores preditores de condutas promotoras da saúde, e apresentou em ordem decrescente o perfil dessas condutas, a saber: espiritualidade, relações interpessoais, nutrição, responsabilidade em saúde, manejo do estresse e atividade física (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018).

Em consonância, foi realizada uma análise multivariada encontrando como fatores preditivos que influenciavam a variabilidade das condutas promotoras da saúde: a possibilidade de subir na profissão, a idade, a renda e o pertencimento enquanto trabalhadores nas áreas de saúde do adulto/idoso e de saúde mental (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018).

Com relação ao trabalho como docente na área de saúde mental, identificou-se que para atuar na enfermagem em saúde mental é preciso antes de tudo mobilizar-se para um trabalho pessoal de autoconhecimento, identificando as próprias estratégias de enfrentamento e nesse aspecto, agregar conhecimento para experiências que fornecem ferramentas e habilidades promotoras de saúde mental. O ensino-aprendizagem é construído no contexto próprio das estratégias pessoais, auxiliando de maneira mais robusta na transferência desse conhecimento aos seus alunos, que por sua vez, também possam aplicá-las cotidianamente como fortes estruturas promotoras de saúde mental (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018).

Com relação ao trabalho em grupo com docentes, que foi utilizado como estratégia de coleta de dados em uma das pesquisas (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018), foi evidenciada a possibilidade dessas relações de diálogo e escuta entre pares como estimuladoras de apoio mútuo e de pensamento conjunto, além de uma maior abertura para ouvir o outro, principalmente ao pensarem nas possibilidades de soluções para a melhoria dos problemas. Essas relações interpessoais e a maneira de lidar com o outro podem atuar como fatores favoráveis no ambiente de trabalho, constituindo uma rede de apoio



que promova o diálogo e que possa neutralizar ou minimizar tensões (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018; Moreira & Rodriguez, 2018; Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016).

Foi pontuado que saúde e doença caminham de maneiras separadas, entendendo que a saúde não é simplesmente a ausência de doença, sendo possível associar a qualidade de vida ao bem-estar físico, social, mental e espiritual. Observou-se que falar de saúde não é o equivalente a discutir sobre a doença, e que outros fatores subjetivos podem interferir diretamente na condição de vida, como as relações sociais e o olhar positivo e consciente, que já são por si só, promotores de saúde física e mental (Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016).

Neste sentido, é preciso que o indivíduo tenha a responsabilidade pela própria saúde atuando como agente promotor com maior consciência e prática no dia a dia respeito ao compromisso com o biopsicossocial, atentando-se para as esferas mental e espiritual (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018; Moreira & Rodrigues, 2018; Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016). Os docentes que apresentavam uma espiritualidade elevada acreditavam em propósito de vida, e assim, buscavam sentido nas descobertas pessoais, principalmente por meio do ambiente de trabalho com maior autodeterminação e significado (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018).

Os estudos corroboram e se complementam quando abordam que o cuidado com o corpo físico e mental (externo e interno) deve ser observado como parte de um esforço pessoal e também pela integração dos diversos fatores como alimentação, mobilidade, bem-estar, entre outros. Assim, é possível perceber barreiras que impedem o compromisso com a ação, como no caso dos docentes, que as múltiplas tarefas atuam para colocar as atividades pessoais de cuidado, bem-estar e saúde mental em segundo plano, atribuindo à dinâmica de trabalho um fator impeditivo para o autocuidado (Triviño-Vargas & López-Hurtado, 2018; Moreira & Rodrigues, 2018; Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016).

Destarte, a promoção da saúde deve avançar para além dos muros das unidades básicas e de outras instituições de saúde, pensando que a escola/universidade podem atuar como fortalecedoras das ações coletivas e individuais entre os docentes, impactando em melhores condições de saúde física e mental (Wilberstaedt, Vieira & Flores e Silva, 2016).

#### **4. Discussão**

Após a análise dos artigos é imprescindível pontuar que não foram identificados estudos que tenham a educação permanente como medida implementada no âmbito de trabalho docente, sendo apenas mencionada como uma possível estratégia que pode contribuir para a promoção da saúde física e mental. Foi assinalado que o ambiente de trabalho docente é colocado como uma fonte de tensão, estresse, vulnerabilidade e outras características que podem gerar uma situação repetitiva de desgaste, sofrimento e adoecimento.

As organizações de trabalho têm sido constantemente geradoras de patologias, principalmente com a flexibilização do trabalho e com a adequação às exigências econômicas a partir do pensamento neoliberal. A partir dessa premissa, os docentes podem se sentir sufocados sem grandes perspectivas e sentidos. Tal situação tende a colidir com as aspirações pessoais e impactar de maneira negativa na saúde mental (Rodrigues et al., 2020; Guimarães & Chaves, 2015; Campos, Vêras & Araújo, 2020).

Partindo dessa perspectiva, é compreensível que os trabalhadores, como indivíduos ativos, mobilizem-se através de estratégias defensivas para manter sua inteireza diante de situações que lhes ofereçam sofrimento ou risco (Pena & Remoaldo, 2019). Segundo Dejours (2015), indivíduos fadigados e esgotados são pessoas indispensáveis para a alienação através da organização do trabalho, principalmente, ao pensar que o sofrimento e os mecanismos de defesa podem favorecer à produtividade por vezes desmedida. Assim, o ato de explorar o corpo do trabalhador apresenta-se de modo posterior à neutralização da saúde mental.

Um estudo realizado sobre o prazer e sofrimento no trabalho docente em Luanda, na Angola, apresenta que a atividade profissional dos professores universitários foi acentuada devido às posições ditadas pela economia de mercado. Observaram que a identificação com as tarefas realizadas, o espírito de solidariedade entre os colegas de trabalho e a liberdade de fala foram as principais evidências relacionadas ao prazer, enquanto que o sofrimento no trabalho era demonstrado pelo estresse, desgaste, injustiças, insatisfação, indignação e esgotamento emocional (Pena & Remoaldo, 2019).

Esta pesquisa, além de corroborar com os artigos elencados para a construção desta revisão integrativa, também conversa com os resultados encontrados no estudo de Tundis e Monteiro (2018), que ao investigar o ensino superior e o adoecimento docente, constataram que as maiores insatisfações no contexto laboral dizem respeito as condições de trabalho e as relações socioprofissionais.

Dessa maneira, afirma-se que o prazer se dá com a realização profissional enquanto que o sofrimento é demonstrado pelo esgotamento, e tão importante quanto, que os danos à saúde foram críticos, tanto psicológicos como físicos (Tundis & Monteiro, 2018).

Pondera-se que nem sempre o profissional vai de fato expressar o adoecimento que gerará o afastamento do trabalho. Não é incomum indivíduos que mesmo em sofrimento, mantenham-se exercendo suas atividades laborais. Isto posto, Dejours discute que “se o sofrimento não se faz acompanhar de descompensações psicopatológicas é porque contra ele o sujeito emprega defesas que lhe permitem controlá-lo” (Dejours, 2007, p. 35). Neste sentido, “a normalidade não implica ausência de sofrimento [...], sendo o resultado alcançado na luta contra a desestabilização psíquica provocada pelas pressões do trabalho” (Dejours, 2007, p. 36).

Reflete-se que no caso das universidades brasileiras, o contexto de desgaste físico e mental ocorre em meio a uma conjuntura de sucateamento, abandono e contingenciamento, marcando a exploração mais intensa do trabalhador. Neste cenário, a atividade de pesquisa acadêmica tem sido cada vez mais sufocada, esgotando a possibilidade de reflexões e criticidade necessárias para que possíveis modificações nas realidades se tornem concretas (Silva, Maia Filho & Rabelo, 2020).

Um fator pontuado importante é que indivíduos com condições de saúde mais difíceis ou que tendem a perceber as condições de trabalho e de vida de maneira mais negativa apresentam a tendência para maiores afastamentos ou abandono de carreira. Neste sentido, políticas públicas e de incentivo à promoção da saúde mental se fazem urgentes, a partir da responsabilização, de forma que amplie a visão sobre a saúde e sobre os modos de vida.

À vista disso, a educação conversa com o campo da saúde por meio dos atravessamentos em suas situações de susceptibilidade, sendo possível entender que “toda ação de saúde é, em si educativa” (Sevalho, 2017, p. 184) evidenciando que a intenção das ações não deve agir de formas impositoras, dominadoras e domesticadoras. É preciso perceber as vulnerabilidades que perpassam o público e, assim, compreendê-las.

Entretanto, é comum depreender que a saúde é questionada em sua ausência a partir do estabelecimento de uma doença, mas que não é percebida e/ou passível de manutenção quando está aparentemente plena, sendo colocada no menor pilar de cuidados, alegando-se geralmente a falta de tempo para tais preocupações. Isto posto, as universidades apresentam-se como um espaço de pluralidade social, uma vez que nela circulam indivíduos com diversos pensamentos, experiências e capacidades em diferentes áreas, portanto, é um excelente local para a vinculação à sociedade, trabalhando com isso os determinantes sociais em saúde e a promoção em saúde (Rincón-Méndez & Mantilla-Urbe, 2020).

Destarte, a promoção da saúde, através de seu caráter impulsionador para o trabalho em alianças e redes, manifesta-se como propulsora para o alcance de um melhor nível de saúde, agindo de modo a compreender que os indivíduos também tem responsabilidade pela própria vida, e com isso podem conduzir ou alavancar a busca pela modificação dos condicionantes sociais, ambientais e econômicos (Bravo-Valenzuela et al., 2013).

Neste sentido, menciona-se a rede Ibero-americana de universidades promotoras da saúde que busca o desenvolvimento através de processos transversais com o objetivo de melhorar as condições de saúde, a qualidade de vida e o bem-estar tanto dos estudantes como dos trabalhadores, ou seja, de toda a comunidade acadêmica. Vislumbra-se tal ação como um aspecto imprescindível para a consolidação de abordagens de saúde para ambientes saudáveis, visto que essa rede tem sobressaído como uma das principais sementeiras dos processos de promoção da saúde no âmbito universitário (Martínez-Riera et al., 2018).

Assim, o esforço para o trabalho com a promoção da saúde se mostra como um implicador de processos participativos, de diálogos e de consciência, entendendo a importância da autonomia, da coesão, da compreensão de distintas realidades e de outras características que possam ampliar perspectivas no intuito de melhorar as condições de vida nesses ambientes de trabalho e estudo, como também fora deles (Martínez-Riera et al., 2018).

## 5. Conclusão

Esta revisão contribui para ratificar a necessidade de estudar, pesquisar e inserir a promoção da saúde, embasada na PNPS e incorporada à EPS, como estratégias de promoção da saúde mental no trabalho docente, dialogando, problematizando e buscando soluções em conjunto para agir na minimização das problemáticas. Além disso, contribui para o fortalecimento do Sistema Único em Saúde (SUS) quando repensa os lugares em que o SUS pode e deve chegar, agregando-se a educação e refletindo nos processos de ensino-aprendizagem.

Evidencia-se que esta revisão integrativa se fez eficaz ao estabelecer as condições e relações de trabalho como potenciais geradoras de sofrimento mental, principalmente quando não são oferecidas condições que possibilitem reparar os possíveis danos. Há uma preocupação com o adoecimento dos docentes, sendo o problema demonstrado em algumas pesquisas devido aos afastamentos do trabalho.

Por outro lado, foi possível notar o interesse em ouvir esses profissionais, suas motivações e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Ao observar a reflexão sobre as condutas promotoras de saúde mental adotadas pelos próprios docentes para minimizar danos provenientes do trabalho na vida pessoal, notou-se que ainda há muito o que debater sobre a temática, principalmente no que diz respeito ao cuidado de si.

A escassez na elaboração de condutas promotoras de saúde e também de saúde mental, associadas à ausência de implementação da educação permanente nesses ambientes de trabalho educacionais vem como uma lacuna no campo de conhecimento, e, neste sentido, é preciso que haja um olhar mais cuidadoso para esses âmbitos na tentativa de fornecer subsídios para discussão e reflexão sobre a temática.

É inquestionável que o pensamento predominante refere-se insistentemente ao adoecimento dos profissionais, porém, pouco discutem, refletem e constroem atividades de promoção da saúde mental, saúde mental positiva, uso de terapias integrativas ou complementares, e outras ferramentas que possam oportunizar um engajamento conjunto para tornar os ambientes mais leves e saudáveis.

Essa pesquisa encontra limitações advindas da produção de conteúdos sobre promoção da saúde mental ao invés do trabalho focado no adoecimento e também da relação com a educação permanente no trabalho docente. Dessa forma, cabe aqui responder a questão norteadora dessa revisão integrativa. Assim, não foram identificados na literatura estudos que abordem a promoção da saúde mental de docentes agregados à educação permanente nas instituições de ensino.

Salienta-se que apesar da fragilidade na implementação da educação permanente e de ações ou projetos de promoção da saúde mental nesses ambientes de trabalho, é perceptível a noção dos profissionais sobre sua necessidade ao contemplarem que atividades desse cunho poderiam trazer possíveis soluções ou minimização para alguns dos problemas.

Nesta perspectiva, as evidências colocadas nesse estudo, podem auxiliar na construção de futuras pesquisas que abordem a educação permanente e a promoção da saúde mental de maneira que agreguem, corroborem ou até mesmo refutem os achados desse estudo. Espera-se que haja um incentivo para tais reordenamentos e estudos nessa linha de trabalho.

Trabalhar questões relacionadas à promoção da saúde no ambiente educacional é desafiador e requer um público de profissionais que repense tanto sobre a aplicação de tais demandas no ambiente de trabalho, quanto no que essas temáticas podem agregar em suas próprias vidas. Apropriar-se do cuidado de si, do autoconhecimento e também do julgamento pessoal para o tema são ferramentas primordiais para discussão e reflexões.

## Referências

- Botelho, L. L. R.; Cunha, C. C. A. & Macedo, M. (2020). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, 5(11), 121-136.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2009). *Política Nacional de Educação Permanente em Saúde*. Brasília, DF: O Ministério.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2015). *Política Nacional de Promoção da Saúde: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006*. Brasília, DF: O Ministério.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2014). *Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014*. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).
- Bravo-Valenzuela, P.; Cabieses, B.; Zuzulich, M. S., Muñoz, M. & Ojeda, M. (2013). Glosario para universidades promotoras de la salud. *Rev. Salud Pública*, 15(3), 393-405.
- Campos, T. C.; Vêras, R. M. & Araújo, T. M. (2020). Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. *Rev Doc Ens Superior*, 10:e015193.
- Dejours, C. (2007). *A banalização da injustiça social*. (7.ed.) Editora FGV.
- Dejours, C. (2015). *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 6.ed. Cortez.
- Dejours, C. (2012). Psicodinâmica do trabalho e teoria da sedução. *Psicol. Estud*, 17(3), 363-371.
- Freire P. (2011). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. (63.ed.) Paz e Terra; 2011.
- Guerreiro, N. P.; Nunes, E. F. P. A.; González, A. D. E. & MESAS, A. E. (2016). Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. *Trab. Educ. Saúde*, 14(supl.1), 197-217.
- Guimarães, N. R. & Chaves, V. L. J. (2015). A intensificação do trabalho docente universitário: aceitações e resistências. *Rev Bras de Polit Adm da Educação*, 31(3):567-586.
- Martínez-Riera, J. R.; Pino, C. G.; Pons, A. A.; Mendonza, M. C. G.; López-Gómez, J. & Acevedo, H. V. A. (2018). La universidad como comunidad: universidades promotoras de salud. *Informe SESPAS 2018. Gac Sanit*, 32(s1), 86-91.
- Moreira, D. Z. & Rodrigues, M. B. (2018). Saúde mental e trabalho docente. *Estudos de Psicologia*. 23(3), 236-247.
- Pena, L. & Remoaldo, P. (2019). Psicodinâmica do trabalho: um estudo sobre o prazer e o sofrimento no trabalho docente na Universidade Óscar Ribas. *Saúde Soc*, 28(4), 147-159.
- Rincón-Méndez, A. Y. & Mantilla-Urbe, B. P. (2020). Universidades Promotoras de la Salud: reflexión para su implementación desde los determinantes sociales de la salud. *Univ. Salud*, 22(1):24-32.
- Rodrigues, M. A. S.; Souza, K. R.; Teixeira, L. R. & Larentis, A. L. (2020). A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 25(5), 1829-1838.
- Sevalho, G. (2017). O conceito de vulnerabilidade e a educação em saúde fundamentada em Paulo Freire. *Interface*, 22(64), 177-88.
- Silva, M. L.; Maia Filho, O. N. & Rabelo, J. J. (2020) As condições de trabalho do professor universitário substituto na contemporaneidade: explorando a realidade de uma universidade pública. *Revista Educação & Formação*, 5(1), 215-234.
- Stetler, C. B.; Morsi, D.; Rucki, S.; Broughton, S.; Corrigan, B.; Fitzgerald, J.; Giuliano, K.; Havener, P. & Sheridan, E. A. (1998). Utilization-Focused Integrative Reviews in a Nursing Service. *Applied Nurs Res*. 11(4), 195-206.
- Triviño-Vargas, Z. G. & López-Hurtado, M. X. (2018). Factores predictores de conductas promotoras de salud em docentes de enfermeira de três universidades de Cali, Colombia. *Univ. Salud*, 20(2):160-170.
- Tundis, A. G. O. & Monteiro, J. K. (2018). Ensino superior e adoecimento docente: um estudo em uma universidade pública. *Psic. da Ed*, 46, 1-10.
- Wilberstaedt, I. O. S.; Vieira, M. G. M. & Flores e Silva, Y. (2016). Saúde e qualidade de vida: discursos de docentes no cotidiano de uma escola pública de Santa Catarina. *Trab. Educ. Saúde*, 14(supl.1), 219-238.