

RECURSOS DE ENFRENTAMENTO SALUTOGÊNICOS POR PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL NA BUSCA POR SAÚDE MENTAL

SALUTOGENIC COPING RESOURCES FOR ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN THE PURSUIT OF MENTAL HEALTH

RECURSOS DE AFRONTAMIENTO SALUTOGÊNICOS PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA BÚSQUEDA DE SALUD MENTAL

André Dettmer Dorta¹

Jani Bolsonello²

Rute Grossi Milani³

Regiane da Silva Macuch⁴

Resumo

A docência tem passado por constantes alterações que contribuem para a deterioração da saúde dos professores. Um olhar voltado para fatores protetivos de saúde capazes de promover a saúde mental foi proposto por Aaron Antonovsky, denominado Salutogênese. Com base na salutogênese, este estudo transversal, aplicado, de abordagem mista e objetivos metodológicos exploratórios e descritivos, identificou os principais recursos salutogênicos que os professores possuem na busca por saúde mental. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, aplicação de questionário sociodemográfico e da Escala de Senso de Coerência (SOC 13) com 25 professores do ensino fundamental no município de Sapezal/MT. A maior parte da amostra foi composta por mulheres. A maioria apresentou senso de coerência elevado e um pouco mais da metade trabalhava em dois períodos. Verificou-se que os principais recursos conhecidos pelos professores para promoção da saúde foram atividade física, religião, família e psicoterapia. Concluiu-se que, apesar dos professores conhecerem estratégias salutogênicas para o fortalecimento da saúde e enfrentamento das adversidades no exercício da docência, existe dificuldade para colocar em prática tais recursos de promoção da saúde. Portanto, faz-se necessária ênfase no letramento em saúde e maior debate sobre fatores que promovem saúde, seja por meio de estratégias individuais ou coletivas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Professores; Saúde Mental; Promoção da Saúde; Senso de Coerência.

¹Mestre em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Psicólogo Clínico da Prefeitura Municipal de Sapezal. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9277-5182>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5155491765472456>. E-mail: theandre182@hotmail.com

²Doutoranda em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Centro Universitário de Maringá. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1014-2577>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8150893744483419>. E-mail: Janibolsonello@hotmail.com

³Doutora em Medicina (Saúde Mental) pela Universidade de São Paulo (USP). Professora dos Programas de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e Tecnologias Limpas da Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2918-1266> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8844448878404124> E-mail: rute.milani@unicesumar.edu.br

⁴Doutora em Ciências da Educação. Professora do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2277-319X> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5097499395613895> E-mail: regiane.macuch@unicesumar.edu.br

Revista Imagens da Educação, v. 15, n. 4, p. 143-164, out./dez. 2025. ISSN 2179-8427

<https://doi.org/10.4025/imagenseduc.v15i4.73023>



Abstract

Teaching has undergone constant changes that contribute to the deterioration of teachers' health. A focus on protective health factors capable of promoting mental health was proposed by Aaron Antonovsky, called Salutogenesis. Based on salutogenesis, this cross-sectional, applied study, with a mixed approach and exploratory and descriptive methodological objectives, identified the main salutogenic resources that teachers have in the pursuit of mental health. Semi-structured interviews, a sociodemographic questionnaire, and the Sense of Coherence Scale (SOC 13) were administered to 25 elementary school teachers in the municipality of Sapezal/MT. The majority of the sample consisted of women. Most had a high sense of coherence and a little more than half worked in two shifts. It was found that the main resources known by teachers for health promotion were physical activity, religion, family, and psychotherapy. It was concluded that, although teachers know salutogenic strategies for strengthening health and coping with adversities in teaching, there is difficulty in putting such health promotion resources into practice. Therefore, an emphasis on health literacy and a greater debate on factors that promote health is necessary, whether through individual or collective health promotion strategies.

Keywords: Faculty; Mental Health; Health Promotion; Sense of Coherence

Resumen

La enseñanza ha estado experimentando constantes cambios provenientes de diversas fuentes. Con el fin de proponer un enfoque en los factores de protección de la salud y los que son capaces de promover la salud mental, se ha sugerido un enfoque salutogénico en los mecanismos de promoción de la salud. La salutogénesis es un campo teórico y metodológico fundado por el sociólogo Aron Antonovsky que tiene como objetivo proponer una reflexión sobre la ocurrencia de factores que generan salud. Este estudio buscó identificar los principales recursos salutogénicos que poseen los maestros en su búsqueda de salud mental y analizar el sentido de coherencia entre los maestros. Se analizaron veinticinco maestros de educación primaria en el municipio de Sapezal/MT, donde se realizaron entrevistas semiestructuradas, cuestionarios sociodemográficos y se aplicó la Escala de Sentido de Coherencia (SOC 13). La mayoría de la muestra (76%) mostró un alto sentido de coherencia. Se encontró que los principales recursos conocidos por los maestros para la promoción de la salud son la actividad física, la religión, la familia y la psicoterapia. Se concluyó que, a pesar de conocer estrategias salutogénicas para el fortalecimiento de la salud, existe dificultad para poner en práctica nuevos recursos de promoción de la salud, así como los ya conocidos.

Palabras clave: Profesores; Salud Mental; Promoción de la Salud; Sentido de Coherencia

Introdução

A educação tem reconhecida importância para o desenvolvimento pessoal e social de uma sociedade, no entanto, as constantes alterações nos processos de trabalho dos professores, causadas em grande parte pela tecnologia e precarização das relações de trabalho, tem levado muitos docentes ao desequilíbrio, o que impacta diretamente na saúde mental e física desses trabalhadores (Pulgas & Santos, 2022). A desvalorização e intensificação do trabalho do educador no Brasil, as mudanças no modelo educacional e pedagógico e a perda salarial ampliam sintomas de esgotamento nos professores (Simões & Cardoso, 2022).

Os professores ainda vêm sofrendo com os efeitos da pandemia da Covid-19, com agravo para profissionais pertencentes aos grupos de risco, aumentando a exposição ao *Burnout* e ao risco de transtornos psicológicos em estudantes (Harding *et al.*, 2019). Essa preocupação deve ser vista para o ambiente escolar como um todo (Flores *et al.*, 2022).

Em comparação com períodos pré-pandemia foi identificado queda na qualidade de vida dos professores, relacionada à sobrecarga de trabalho, teletrabalho, sensação de incerteza, solidão e medo (Asmundson & Taylor, 2020; Kovacs *et al.*, 2021). As dificuldades em administrar o excesso de horas de trabalho diante do teletrabalho foi um desafio para muitos profissionais, o que teve significativo impacto na vida pessoal e profissional desses trabalhadores, que ao longo do tempo, podem vir a desenvolver altos níveis de *Burnout* (Lizana *et al.*, 2021).

No entanto, há indicativos na literatura que os homens experimentam menores níveis de dor e estresse, enquanto as mulheres, que adicionalmente cuidam de crianças, podem ter prejuízo no equilíbrio entre trabalho e família (Giménez-Nadal, Molina & Velilla, 2019). O teletrabalho, portanto, é capaz de dificultar a delimitação entre vida pessoal e trabalho, agravando os sintomas de depressão entre as mulheres (Lunde *et al.*, 2022). Há uma preocupação crescente quanto à exposição dos professores a agentes estressores que devido às repercussões negativas na qualidade do ensino. Entre os profissionais da educação, observam-se altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, com destaque para a exaustão emocional, que demanda um esforço significativo para a realização do trabalho (Pereira, Ramos & Ramos, 2022).

Em 1979, Aaron Antonovsky introduziu o conceito de salutogênese (Antonovsky, 1979). Ele desenvolveu sua ideia a partir de estudos com sobreviventes do Holocausto, nos quais, descobriu que muitos não apenas se recuperaram e sobreviveram, mas prosperaram. Antonovsky propôs haver fatores que causam saúde. Assim, o modelo salutogênico propõe que a pesquisa em saúde deve identificar, definir e descrever fatores e causas de saúde positiva para complementar o conhecimento sobre como prevenir, tratar e gerenciar a saúde patogênica (Becker, Glascoff & Felts, 2010).

Para Antonovsky, o estresse é inerente à existência humana, portanto, não seria diferente no caso de professores. Ao perguntar o que move as pessoas para o polo da saúde, o referido autor nomeou de “Recursos de Resistência Generalizados” (RRG) que podem ser características da pessoa, coletivo ou situação e que facilita o enfrentamento bem-sucedido do estresse (Antonovsky, 1979). Experiências que ajudam a pessoa a ver sentido na vida, de forma cognitiva, instrumental e emocional parecem ser elementos que formam o Senso de Coerência

(SOC), ou a orientação generalizada ao mundo que percebemos como compreensível, administrável e significativo. Sendo o fator significativo que direciona o sujeito em prol da saúde (Antonovsky, 1979).

Os estudos em saúde dos professores mudaram radicalmente nos últimos anos. Iniciados na década dos anos de 1990, esses estudos partiram de um olhar limitado aos processos de adoecimento, com foco na ocorrência e distribuição de acordo com condições de trabalho em um primeiro momento, para uma abordagem mais aprofundada, incluindo políticas públicas de saúde e promoção de saúde. Com isso, houve um significativo aumento da produção científica na área e, finalmente, a expansão dos grupos estudados, abrangendo todos os níveis educacionais (Araújo, Pinho & Masson, 2019).

Antonovsky, em seu livro *Health, Stress and Coping*, introduziu o conceito de Salutogênese como conjunto de experiências de vida capazes de criar um senso de coerência. O Senso de Coerência ou *Sense of Coherence* (SOC), termo central do modelo salutogênico, é inerente ao indivíduo, podendo ser categorizado como a habilidade para encontrar recursos de enfrentamento para fatores estressantes (Antonovsky, 1979, 1996; Mittelmark *et al.*, 2022). Ou nas palavras do próprio autor:

[...] orientação global que expressa a capacidade do indivíduo de resistir por meio de um sentimento dinâmico de confiança de que os ambientes internos e externos são previsíveis e de que há uma alta probabilidade de que as coisas deem certo conforme esperado (Antonovsky, 1979, p.125, tradução nossa).

O trabalho de Antonovsky influenciou o desenvolvimento da Carta de Ottawa e trouxe grandes contribuições para a promoção da saúde. Ele foi convidado para o seminário em Copenhagen oferecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1992 para discutir sobre o foco dos esforços em saúde (Eriksson & Lindstrom, 2008).

Antonovsky observou, além do SOC, outros fatores como os recursos de resistência generalizada (RRG). Esses recursos podem ser 1) materiais; 2) conhecimento e inteligência; 3) apoio social; 4) religião e filosofia; 5) estado mental e, 6) orientação preventiva à saúde. Portanto, a ausência desses recursos pode ser encarada como *Déficit de Resistência Generalizada* (DR). Ambos fatores interferem no desenvolvimento do SOC (Idan, Eriksson & Al-Yagon, 2022).

Existe relação entre o senso de coerência e as questões laborais, trabalhadores com maior senso de coerência experimentam menos sintomas psicossomáticos e menos exaustão emocional. Altos níveis de SOC também protegem trabalhadores de condições de trabalho desfavoráveis e, inversamente, um bom clima organizacional e segurança de emprego contribuem para o aumento do senso de coerência (Jenny *et al.*, 2017).

Um forte SOC está relacionado à capacidade do indivíduo de identificar recursos que o auxiliam a lidar com possíveis problemas que possam surgir ao longo da vida (Eriksson & Lindstrom, 2008). O SOC tende a aumentar conforme a idade avança, sendo que pessoas solteiras, geralmente, têm menor senso de coerência em comparação com pessoas casadas. Além disso, fatores como maior renda e prática religiosa demonstram ter impactos positivos no SOC (Menegaldi-Silva *et al.*, 2022).

O SOC não é determinação genética ou é definido por experiências da infância, ele tem uma característica de mutabilidade podendo ser reforçado e modificado ao longo da vida (Antonovsky, 1979). Pode ser considerado a resposta para a pergunta de Antonovsky: Quais são as causas da saúde? (Becker, Glascoff & Felts, 2010).

O modelo salutogênico oferece ferramentas que apoiam o caminho para a saúde, a partir de instrumentos de medição dos fatores salutogênicos como o SOC13 e SOC29. Ambos ajudam a responder questões sobre fatores que aumentam o potencial de saúde das pessoas (Becker, Glascoff & Felts, 2010). O SOC 13 é uma escala que avalia o senso de coerência em três domínios: *compreensibilidade, administrabilidade e significabilidade*. Trata-se de versão reduzida da escala original do SOC, com 29 itens.

As métricas desenvolvidas por Antonovsky para medir o senso de coerência envolvem três dimensões fundamentais. A primeira relacionada a *compreensibilidade* que significa a sensação de se sentir compreendido e compreender as pessoas e o meio, ao mesmo tempo enxergar os estímulos internos e externos como racionais e compreensíveis. A segunda dimensão a *administrabilidade* pode ser medida pela capacidade do sujeito em lidar com situações desagradáveis, associado à percepção de que se tem recursos disponíveis para lidar com as dificuldades. E a terceira dimensão, a *significabilidade*, referente a capacidade motivacional do sujeito de relacionar a vida e os desafios como algo que valem a pena serem enfrentados, mais do que apenas aborrecimentos injustos (Mittelmark *et al.*, 2022).

Portanto, este estudo que ora apresentamos, identificou os fatores de proteção da saúde que os professores desenvolvem diante dos desafios da docência. A análise desses fatores pode contribuir para a implementação de estratégias que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e para o bem-estar dos professores.

Método

Estudo transversal, de natureza aplicada, com abordagem mista e objetivos metodológicos exploratórios e descritivos desenvolvido no município de Sapezal, MT. A população de professores do ensino fundamental é composta por 286 (Sapezal, 2023). Município com população estimada de 27.485 pessoas e área territorial de 13.614.552km², foi fundado em 1994 com a função principal de dar suporte ao agronegócio. Localizada na Microrregião Geográfica de Parecis, ao norte do estado do Mato Grosso (Melo, 2017).

A amostra foi definida por conveniência e todos os participantes assinaram o Termo do Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram incluídos todos os professores concursados e em exercício de pelo menos dois anos em sala de aula atuando diretamente com alunos que aceitaram participar do mesmo. Os critérios de exclusão incluíam afastamento das atividades docentes que não estivessem associadas a questões de saúde e a ausência de assinatura do TCLE.

O estudo foi desenvolvido de acordo com as diretrizes éticas e científicas estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICESUMAR sob Parecer nº 6.425.107. Todas as etapas do estudo foram conduzidas em conformidade com os princípios éticos, garantindo a confidencialidade e a privacidade dos participantes.

Para o desenvolvimento do estudo, primeiro foi realizada uma visita à Secretaria de Educação do município para apresentação da proposta e obtenção das autorizações necessárias. Quatro escolas localizadas no perímetro urbano do município receberam a visita do pesquisador com o propósito de convidar os professores para participar do estudo. Após a aceitação, as listas de agendamento para as entrevistas foram disponibilizadas à direção das escolas, permitindo aos professores indicarem suas disponibilidades. A entrevista foi conduzida no local de trabalho de cada professor mediante assinatura do TCLE, todo o processo foi limitado a 40 minutos e

seguiu um roteiro semiestruturado. Os dados foram coletados no segundo semestre de 2023 de forma presencial.

O objetivo da entrevista foi compreender a ocorrência de estressores no local de trabalho e os fatores de proteção que evitam o surgimento ou agravamento de transtornos mentais. Além disso, o Questionário Sociodemográfico e a Escala de Coerência SOC 13 foram aplicados para identificar o senso de coerência entre os professores. Foram entrevistados 33 professores, o que corresponde a 11,54% da população total de docentes efetivos do município, dos quais 8 foram descartados do estudo final por não se enquadrarem nos critérios desejados. Os dados obtidos foram divididos em uma análise quantitativa para os dados sociodemográficos e o SOC 13 e os dados referentes à entrevista, análise qualitativa.

O SOC 13 foi auto aplicado, utilizando-se Escala *Likert* de 7 pontos para medir o nível de concordância do sujeito com cada questão. Pontuações mais altas no SOC indicam maior capacidade de adaptação em saúde, podendo variar de 13 a 91 pontos, sendo que em 5 itens os escores devem ser considerados de forma reversa. A versão Brasileira foi validada em estudo com 100 pacientes com doenças cardíacas executado no Hospital das Clínicas em São Paulo, sendo considerada a adaptação brasileira confiável (Dantas, Silva & Cioli, 2013; Freire, Sheiham & Hardy, 2001).

Os dados quantitativos foram analisados com apoio do *software* IBM SPSS. A estatística descritiva ocorreu por média e (\pm) desvio padrão. Para a estatística inferencial, aplicou-se o Teste Qui-quadrado (X^2), para verificar possíveis associações entre as variáveis idade, sexo, estado civil, com quem reside, número de membros da família, quantidade de filhos, zona de residência, propriedade do imóvel que reside, turnos de trabalho, séries lecionadas, renda mensal, escolaridade, tempo de docência e religião. Foi adotado nível de significância de 5% para as análises realizadas.

Os dados qualitativos foram analisados por meio da Técnica de Análise de Conteúdo de Lawrence Bardin com uso do *Software Iramuteq*. As entrevistas gravadas foram transcritas em *software* de edição de texto e exportadas para o *Iramuteq*.

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise de comunicações, podendo ser utilizada para analisar os significados e significantes da linguagem falada ou escrita, destacando palavras por frequência e indicando sua relevância. O processo de análise consiste

em três etapas: 1) pré-análise: que consiste na escolha dos documentos, leitura flutuante e formulação de hipóteses; 2) exploração do material: é a codificação, decomposição ou enumeração dos materiais de acordo com regras previamente estabelecidas; e, 3) tratamento dos resultados e interpretação: são aplicadas operações que permitem a produção de quadros e figuras que destacam e evidenciam as informações obtidas pela análise (Bardin, 2016).

Resultados quantitativos

A amostra apresenta um $n=25$ sendo o Grupo A composto por 7 professores e o Grupo B contendo a maior parte da amostra com 18 participantes. Os dados sociodemográficos dos participantes foram relacionados ao Senso de Coerência obtido por meio da Escala de Coerência. Essa análise se deu por meio da divisão da amostra em dois grupos conforme o Senso de Coerência.

O Grupo A ficou composto por professores com o Senso de Coerência baixo e o Grupo B por professores com Senso de Coerência elevado. A divisão não teve objetivo de estabelecer uma cisão no que tange aos resultados, mas propor uma melhor demonstração da diferença entre SOC elevado e reduzido, podendo futuramente, fomentar uma discussão sobre a importância dos fatores que causam aumento no senso de coerência.

Tabela 1 - Caracterização da Idade e Tempo de Atuação em Sala de Aula de Professores Considerando o Senso de Coerência Avaliado pelo SOC 13

	Idade (anos)		Tempo aula (anos)	
	Grupo A	Grupo B	Grupo A	Grupo B
Mínimo	27.0	28.0	5.0	3.0
Máximo	59.0	72.0	28.0	37.0
Média	46.7	46.6	15.6	16.6

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme tabela 1, a idade média dos participantes do Grupo A foi de 46.7 anos, enquanto o Grupo B foi 46,6 anos, e o tempo de atuação em sala de aula foi, em média, 5,6 anos para o Grupo A e 16,6 anos para o Grupo B.

Em relação ao senso de coerência obtido pelo SOC 13 o Grupo A apresentou média de 46 pontos e o Grupo B 66.8 pontos (Tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização do Senso de Coerência Conforme SOC 13

EIXOS/SOC	Compreensibilidade		Gerenciabilidade		Significabilidade		SOC 13		
	GRUPOS	A	B	A	B	A	B	A	B
Mínimo		14.0	15.0	8.0	16.0	11.0	19.0	37.0	55.0
Máximo		22.0	29.0	16.0	26.0	24.0	27.0	52.0	80.0
Média		16.4	24.4	11.6	19.4	18.0	22.9	46.0	66.8

Fonte: Dados da pesquisa.

Ainda nos resultados do SOC 13, o eixo *compreensibilidade* apresentou média de 16.4 para o Grupo A e 24.4 para o Grupo B. No eixo *gerenciabilidade* a média foi de 11.6 pontos para o Grupo A e 19.4 para o Grupo B. Por fim, no eixo *significado*, o Grupo A obteve média de 18 pontos e o Grupo B apresentou 22.9 pontos.

Considerando a Tabela 3, a quase totalidade dos professores são do sexo feminino (96%), um pouco mais da metade é casada (52%) e a maioria declara residir com um companheiro (64%). A grande maioria dos professores possui filhos (88%) o que pode indicar relação entre filhos e aumento do senso de coerência. Levando em consideração a importância da família como fator protetivo e causador de saúde, parece que a vida conjugal pode estar associada a um senso de coerência elevado.

Tabela 3 - Caracterização Sociodemográfica dos participantes 1

	N	%
Sexo		
Feminino	24	96.0
Masculino	1	4.0
Estado Civil		
Divorciado	3	12.0
Casado	13	52.0
Solteiro	5	20.0
União estável	3	12.0
NRA	1	4.0
Com quem reside		
Com companheiro	16	64.0
Separado da família	5	20.0

NRA	4	16.0
N Membros na família		
0 (Nenhum)	2	8.0
1 ou 2	16	64.0
3 ou 4	6	24.0
NRA	1	4.0
Filhos		
Não tem	3	12.0
Sim, tem filhos	22	88.0
Quantos filhos		
0 (Nenhum)	3	12.0
1 ao 2	10	40.0
3 ao 4	10	40.0
NRA	2	8.0

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao turno trabalhado, o resultado mais presente foi “ambos” indicando que no geral 56% dos professores trabalham no período matutino e vespertino concomitantemente, o que não se traduz em ganho financeiros expressivos, já que a distribuição percentual da renda dos professores é distribuída de maneira bastante uniforme, variando de 3 até mais de 5 salários mínimos. Esses dados relacionados aos proventos não apresentaram grande significância para o estudo, uma vez que há ausência de dados quantitativos e qualitativos que indiquem essa relação.

De acordo com dados da Tabela 4, 64% residem em imóvel próprio e 88% dos professores possuem algum tipo de religião. São predominantemente católicos e evangélicos. Outras religiões citadas se apresentam com menor expressão.

Tabela 4 - Caracterização sociodemográfica dos participantes 2

	N	%
Propriedade do imóvel		
Imóvel Alugado	9	36.0
Imóvel próprio	16	64.0
Turno de trabalho		
Ambos	14	56.0
Matutino	7	28.0
Vespertino	4	16.0

Qual série, leciona		
1º ao 4º	13	52.0
5º ao 8º	12	48.0
Renda mensal		
De 2 a 3 SM	1	4.0
De 3 a 4 SM	8	32.0
De 4 a 5 SM	7	28.0
Acima de 5 SM	9	36.0
Escolaridade		
Mestrado	2	8.0
Pós-graduação	23	92.0
Tem religião		
Não	3	12.0
Sim	22	88.0
Qual a religião		
Adventista	2	8.0
Católica (a)	11	44.0
Espírita	1	4.0
Evangélico (a)	7	28.0
Não informado	4	16.0

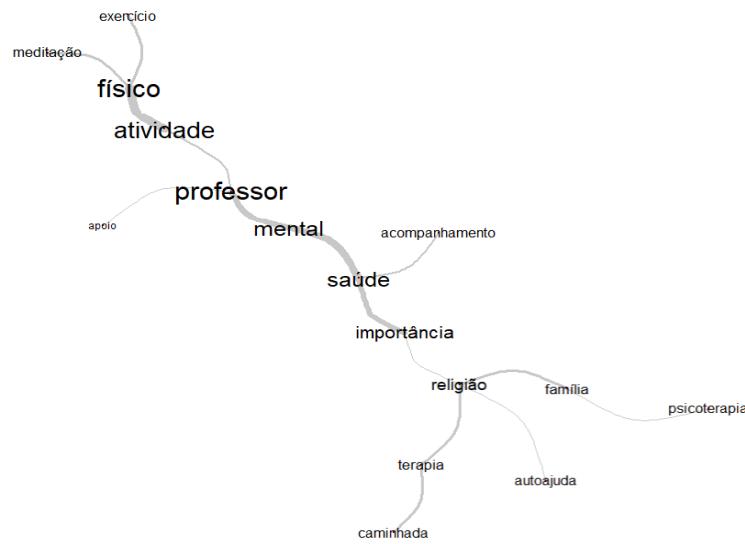
Fonte: Dados da pesquisa.

A maioria dos professores possuem pós-graduação (92%), porém, apenas 8% possuem mestrado. Mesmo com uma amostra reduzida, esses dados podem indicar que há pouco ganho em termos de aumento no senso de coerência quando se trata de profissionais com níveis de ensino além da graduação e pós-graduação.

Resultados Qualitativos

Sobre os **recursos que os professores conhecem para promover saúde mental**, no grupo A (não houve padrão de similaridade textual), um professor destaca a espiritualidade e práticas simples como *oração e meditação*. Ambos os grupos reconhecem a importância de recursos variados para promover a saúde mental, incluindo atividade física, práticas religiosas, apoio familiar, terapia e outras atividades de autocuidado. No entanto, apenas o grupo B apresentou gama mais ampla de estratégias, como religião, psicoterapia, autoajuda, *coaching/mentoria*, caminhada e meditação, conforme figura 1.

Figura 1: Recursos conhecidos para promover saúde mental (grupo B)



Fonte: Dados da pesquisa.

Apesar da atividade física ser um dos recursos salutogênicos mais citados pelos entrevistados, conforme relato a seguir:

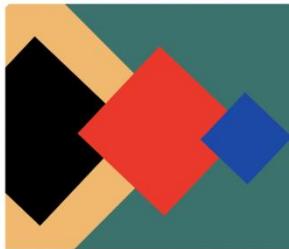
A atividade física também contribui muito. E eu não estou com esse tempo, esse ano, para praticar. Por causa do excesso (de trabalho), porque de manhã eu trabalho na fazenda (escola rural) (P29).

Outro recurso de enfrentamento citado pelos professores foi a religião ou a prática religiosa, além de seus derivados como orar e rezar.

Para mim, a mais importante é a oração. Porque como eu sou crente, confio em Deus, eu creio que ter essa parte espiritual me ajuda muito. Me ajuda muito a refletir, saber que aquilo vai passar, mas que é difícil, que é a realidade (P15).

O apoio familiar como recurso de resistência generalizada foi reconhecido por este professor como ferramenta de enfrentamento dos obstáculos no trabalho.

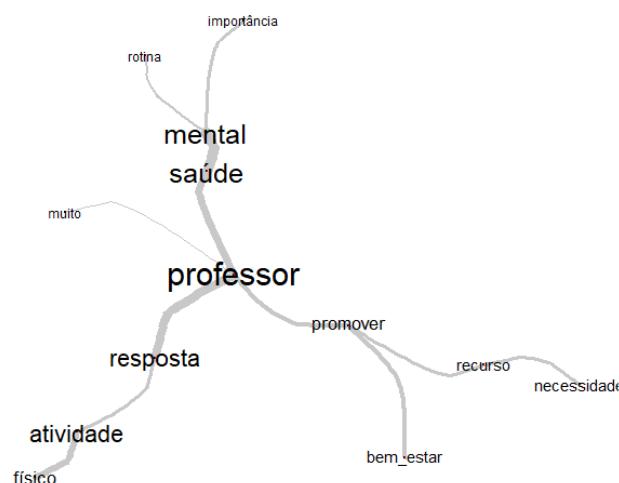
O que eu acho mais importante, que me dá bastante equilíbrio, o primeiro é que você tá bem com a sua família. Porque se você tá bem em casa, tá bem em qualquer lugar (P8).



Os professores ainda relatam desafios para inserir atividades de promoção de saúde no dia a dia. O grupo A (sem padrões de similaridade textual), demonstra desafios na implementação dessas atividades devido às limitações de tempo e recursos financeiros “*Eu sempre fico naquele silêncio, meditando, pensando e também a oração faz parte do meu dia a dia, da minha vida*”.

A figura 2 demonstra que o grupo B destaca promover atividades, interações sociais, atividade física e práticas educativas: “*eu montei um jogo de frações com eles. A gente mesmo montou o jogo de frações. E deu certo. Foi muito bom*”.

Figura 2: Recursos de promoção de saúde utilizados no dia a dia (grupo B)

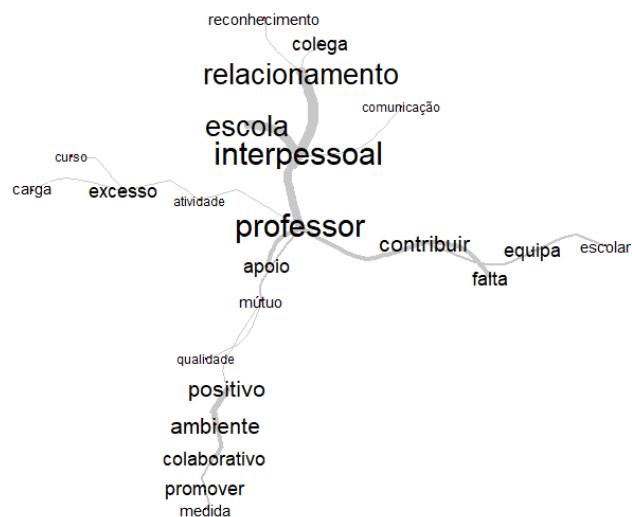


Fonte: Dados da pesquisa.

As dificuldades nos relacionamentos interpessoais com alunos, colegas, direção e coordenação, além de fatores ambientais e laborais são apresentadas conforme a seguir.

O grupo A destaca o excesso de carga horária e a necessidade de um ambiente colaborativo “*A gente passa muito tempo dentro da escola. A parte da nossa carga horária. E isso interfere sim. O excesso de trabalho. Ela interfere com a nossa saúde sim*”, conforme a figura 3.

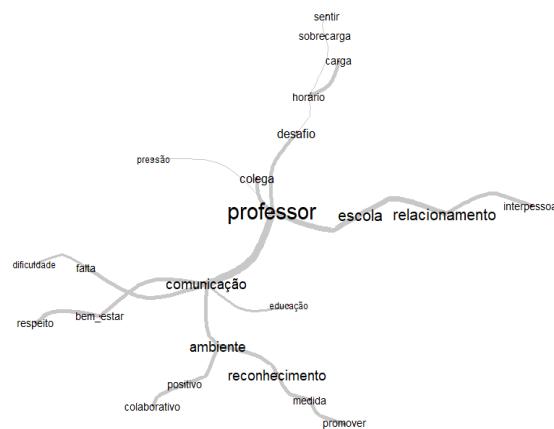
Figura 3: Dificuldades na saúde mental dos professores na escola e nos relacionamentos interpessoais (grupo A)



Fonte: Dados da pesquisa.

O grupo B aborda também a sobrecarga de horário, falta de comunicação e promover o reconhecimento do profissional. “*O que eu acho que atrapalha... é a sobrecarga com relação a cursos, treinamentos, a gente, a gente já tem um monte de coisa para fazer*”, como é verificado na figura 4.

Figura 4: Dificuldades na saúde mental dos professores na escola e nos relacionamentos interpessoais (Grupo B).



Fonte: Dados da pesquisa.

A respeito do **excesso de cursos** um professor relata:

Eu acho que não, não se justifica não (os cursos), porque eles são muito repetitivos, né? É interessante o tema, mas como se repete e chega a certo período do ano, a gente já tá cansado, né? (P11).

Em geral, todos os professores têm protagonizado mudanças profundas no cenário da educação e se deparam com desafios constantes e nem sempre com condições adequadas e/ou suficientes para acompanhar as revoluções cada vez mais rápidas, seja por dificuldades técnicas ou prejuízos na saúde mental, entre tantos fatores.

A amostra de nosso estudo, composta na grande maioria por mulheres, não difere do que se observa no Brasil e no mundo. Em estudo realizado na Suécia com 478 professores, verificou-se a alta prevalência de mulheres na docência (81%) (Boström *et al.*, 2019). Outro estudo em um país europeu apontou também alta ocorrência de professoras em relação ao número de homens em sala de aula (90,9%) (Emeljanovas *et al.*, 2023), o que se relaciona com a realidade no Brasil, na qual, a grande maioria são professoras. Em uma pesquisa com 200 professores no Rio Grande do Sul, 82,5% são mulheres (Deffaveri, Méa & Ferreira, 2020) e

outro estudo aponta a prevalência de 81,9% de mulheres em sala de aula (Souza e Silva *et al.*, 2021).

O presente estudo revelou que 52% dos participantes eram casados e outros 12% viviam em união estável, com uma idade média de 46,7 anos no grupo A e 46,6 anos no grupo B. Conforme destacado por Guerreiro *et al.* (2016), a maioria dos professores tinham entre 40 e 49 anos, e 60% conviviam com um companheiro ou companheira. Adicionalmente, 73,1% dos docentes no estudo de Guerreiro possuíam pós-graduação (especialização), enquanto em nosso estudo esse número era de 92%. No entanto, apenas 8% da nossa amostra possuía mestrado, em comparação com 13,9% dos professores entrevistados por Guerreiro, que eram mestres ou doutores.

Em estudo de Deffaveri e outros, a carga horária semanal dos professores frequentemente ultrapassa 41 horas semanais. Além disso, grande parte dos docentes referiu utilizar de 6 a 8 horas de atividade escolar fora do local de trabalho (Deffaveri, Méa & Ferreira, 2020). Resultados semelhantes foram encontrados, com 56% dos professores entrevistados relatando trabalhar em mais de um turno escolar em sala de aula. Os autores citados indicam que o tempo de docência mais prevalente foi entre 11 e 15 anos, enquanto a média de tempo de trabalho dos professores entrevistados foi de 16 anos em sala de aula.

Os entrevistados relataram sobre a falta de práticas de promoção de saúde nas escolas, citando apenas intervenções pontuais de equipes multidisciplinares e nenhum acompanhamento voltado para eles. Silva e colaboradores (2016) descreveram sobre a grande expectativa em relação a atuação do psicólogo nas escolas, já que essa profissão é tradicionalmente vinculada às áreas de saúde e educação. No entanto, a atuação desse profissional é geralmente realizada a partir de equipamentos de saúde e ainda no modelo de atendimento clínico individual (Silva, Molero & Roman, 2016).

A seguir, um depoimento de uma professora sobre o assunto: “No início do ano aqui teve uma psicóloga que vinha aqui. Ela falava um pouco sobre isso, mas depois não teve mais”. Vale ressaltar que, a função do psicólogo escolar deve ultrapassar a dimensão clínica (Tessaro, Ceron Trevisol & D’Aurea-Tardeli, 2023), sendo necessário que os professores procurem outras vias de acesso para esse tipo de atendimento. O Código de Ética do psicólogo escolar destaca que sua função é auxiliar na promoção da saúde escolar.

Quase 30% dos professores no Brasil, em estudo realizado em 2023, declararam em autoavaliação que sua saúde estava ruim (Morais, Abreu & Assunção, 2023). Portanto, verifica-se a necessidade de ações de saúde voltadas para os professores para além de cursos e formação continuada regular, que parecem ser um obstáculo, quando não dialogam com a realidade vivida no ambiente de trabalho.

É sabido que maior letramento é acompanhado de maior rendimento econômico, que por sua vez, facilita o acesso à saúde. A educação afeta a saúde tanto no que diz respeito ao acesso aos serviços de saúde, quanto na prevenção de agravos, inclusive, o maior nível educacional está relacionado à maior longevidade (Loureiro & Miranda, 2018).

Como descrito por Antonovsky (1979), RRG são pessoais, grupais ou comunitários que facilitam o enfrentamento de fatores estressantes e aumentam o senso de coerência. O presente estudo registrou diversos recursos citados pelos professores para promover a saúde mental. Os recursos mais utilizados foram família, atividades físicas, religião, terapia e meditação, entre outros, que são variações desses.

Barroso e Sousa (2022) afirmam que os professores desenvolvem ao longo de suas trajetórias como docentes conhecimentos pessoais que não são necessariamente sistematizados de forma científica, esses saberes são elementos importantes nas decisões pedagógicas. Em estudo realizado por Martins e colaboradores (2023) foi possível verificar que pessoas que possuem religião tem melhores relações interpessoais e também menor taxa de isolamento social, maior capacidade de intervir no ambiente para satisfação de suas necessidades, abertura para novas experiências e mais propósito de vida, além de atitude mais positiva e aceitação das diferenças interpessoais.

A família como recurso de resistência aos desafios, diante da perspectiva de maior apoio social, além da percepção de amparo familiar, promove melhoria na saúde mental e ainda promove sensação de proteção e autoconfiança no enfrentamento de adversidades (Rabelo & Pinto, 2023). Os principais apoiadores no contexto familiar são filhos, cônjuges e pais, parecendo haver forte relação entre transtornos mentais e a percepção de falta de apoio familiar, inclusive, aqueles que alegam se sentir apoiados sofrem menos sintomas físicos como o cansaço (Gaino *et al.*, 2019).

O constante desenvolvimento dos professores se dá também em sala de aula por meio das práticas do dia a dia. Portanto, a formação docente deve ser flexível, planejada e corresponder às necessidades dos professores, o que parece não ocorrer atualmente, já que parte dos entrevistados relataram grande sobrecarga com cursos excessivos que não contemplam a flexibilidade necessária. Por fim, excessivos cursos acabam causando até mesmo uma sobrecarga maior aos docentes já atarefados pelos deveres comuns aos professores quando descontextualizados da realidade do dia a dia.

Como visto anteriormente, o senso de coerência parece aumentar de acordo com a idade (Menegaldi-Silva *et al.*, 2022), isso pode ser explicado pela tendência a valorização de questões envolvendo meio ambiente, vida social e a própria saúde (Nascimento, Garcia & Cornacchione, 2022). Essa afirmação vai ao encontro do descrito por Antonovsky quando declara a atitude do sujeito, as relações interpessoais e o macroambiente sociocultural como RRG (Antonovsky, 1979).

Além disso, parece não haver percepção do recurso de enfrentamento quanto aos recursos materiais, tendo em vista que a maioria dos participantes da pesquisa possuem casa própria e recebem acima de 4 salários mínimos. Isso pode indicar uma superação de limitações materiais, permitindo a maioria, foco em outros recursos que desejam obter, como cognitivos e emocionais. No âmbito emocional, foram citados recursos de enfrentamento como meditação, *coaching*, mentoria, psicoterapia, entre outros.

Fatores como flexibilidade de horários, resistência a tópicos sensíveis e dificuldades em realizar conexões emocionais são obstáculos para acesso aos tratamentos psicológicos e outras práticas terapêuticas (Cardoso *et al.*, 2023). Como observado anteriormente, não só as intervenções voltadas ao fortalecimento de recursos emocionais, mas outras práticas salutogênicas como atividade física e relacionamento interpessoal são regularmente preteridas por falta de tempo e de energia para a prática. Assim, mesmo havendo esse reconhecimento de importância podem vir a ser negligenciadas diante das demandas docentes, outros afazeres e obrigações do cotidiano.

Considerações Finais

As políticas de promoção de saúde para os professores precisam incluir educação em saúde, integração multidisciplinar de profissionais na escola e a criação de ambientes escolares que promovam saúde. Isso envolve uma colaboração ativa entre professores, alunos, pais e profissionais de diversas áreas. Tais ações devem focar na melhoria da qualidade de vida e na mudança do modelo patogênico, que busca tratar doenças, para um modelo salutogênico, que visa a promoção do bem-estar e da saúde em geral.

Apesar dos importantes resultados obtidos, os mesmos devem ser analisados com cautela, devido à limitação do tamanho amostral, que não representa a população de professores da região. Desse modo, outros processos de coleta de dados que abrangem maior número de participantes são necessários em estudos futuros. Outro fator a ser considerado diz respeito aos altos índices de desenvolvimento humano presentes nessa região do país onde o estudo ocorreu que, necessariamente, não estão presentes em outras regiões. Futuros estudos também devem considerar uma maior contextualização da realidade local, para representar com maior precisão o senso de coerência de professores bem como de seus recursos de enfrentamento das adversidades.

Referências

- Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. *New perspectives on mental and physical well-being*, 12–37.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Araújo, T. M. de, Pinho, P. de S., & Masson, M. L. V. (2019). Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: Reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(suppl 1), e00087318. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00087318>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*, Tradução Luis Antero Reto, Augusto Pinheiro (Vol. 70).
- Barroso, F. J. R., & de Sousa David, M. L. (2022). Formação docente: Perspectivas e implicações do compartilhamento de memórias e experiências. *Ensino em Perspectivas*, 3(1), 1–11.
- Becker, C. M., Glascoff, M. A., & Felts, W. M. (2010). Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go from here?. *International Electronic Journal of Health Education*, 13, 25–32.

Revista Imagens da Educação, v. 15, n. 4, p. 143-164, out./dez. 2025. ISSN 2179-8427
<https://doi.org/10.4025/imagenseduc.v15i4.73023>



- Boström, M., Björklund, C., Bergström, G., Nybergh, L., Schäfer Elinder, L., Stigmar, K., Wåhlin, C., Jensen, I., & Kwak, L. (2019). Health and Work Environment among Female and Male Swedish Elementary School Teachers—A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 227. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010227>
- Cardoso, N. D. O., Tagliapietra, K. D. R., Salvador, E. Z., & Machado, W. D. L. (2023). Adherence to online psychotherapy during the COVID-19: A scoping review. *Psico-USF*, 28(1), 117–132. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280110>
- Dantas, R. A. S., Silva, F. S. E., & Ciol, M. A. (2013). Psychometric properties of the Brazilian Portuguese versions of the 29- and 13-item scales of the Antonovsky's Sense of Coherence (SOC-29 and SOC-13) evaluated in Brazilian cardiac patients. *Journal of Clinical Nursing*, 23(1–2), 156–165. <https://doi.org/10.1111/jocn.12157>
- Deffaveri, M., Méa, C. P. D., & Ferreira, V. R. T. (2020). Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. *Cadernos de Pesquisa*, 50(177), 813–827. <https://doi.org/10.1590/198053146952>
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14, 1276431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, 23(2), 190–199. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan014>
- Flores, J., Caqueo-Urízar, A., Escobar, M., & Irarrázaval, M. (2022). Well-Being and Mental Health in Teachers: The Life Impact of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15371. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215371>
- Freire, M. D. C. M., Sheiham, A., & Hardy, R. (2001). Adolescents' sense of coherence, oral health status, and oral health-related behaviours: Adolescents' oral health and sense of coherence. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 29(3), 204–212. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0528.2001.290306.x>
- Gaino, L. V., Almeida, L. Y. D., Oliveira, J. L. D., Nievias, A. F., Saint-Arnault, D., & Souza, J. D. (2019). O papel do apoio social no adoecimento psíquico de mulheres. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3157. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2877.3157>
- Giménez-Nadal, J. I., Molina, J. A., & Velilla, J. (2019). Work time and well-being for workers at home: Evidence from the American Time Use Survey. *International Journal of Manpower*, 41(2), 184–206. <https://doi.org/10.1108/IJM-04-2018-0134>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
- Idan, O., Eriksson, M., & Al-Yagon, M. (2022). Generalized Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. Em M. B. Mittelmark, G. F. Bauer, L. Vaandrager, J. M.

Pelikan, S. Sagy, M. Eriksson, B. Lindström, & C. Meier Magistretti (Orgs.), *The Handbook of Salutogenesis* (p. 93–106). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_12

Jenny, G. J., Bauer, G. F., Vinje, H. F., Vogt, K., & Torp, S. (2017). The Application of Salutogenesis to Work. Em M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Orgs.), *The Handbook of Salutogenesis* (p. 197–210). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_20

Kovacs, B., Caplan, N., Grob, S., & King, M. (2021). Social Networks and Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 7, 237802312098525. <https://doi.org/10.1177/2378023120985254>

Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>

Loureiro, M. I.; Miranda, N. (2018). *Promover a Saúde- dos fundamentos à ação*. Editora Almedina, Portugal. ISBN-10. 9724043991

Lunde, L.-K., Fløvik, L., Christensen, J. O., Johannessen, H. A., Finne, L. B., Jørgensen, I. L., Mohr, B., & Vleeshouwers, J. (2022). The relationship between telework from home and employee health: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12481-2>

Martins, A. M., Soares, A. K. S., Arruda, G. O. D., & Baptista, C. J. (2023). Association between religion, mental health and social distancing during the COVID-19 pandemic. *Psico-USF*, 28(1), 79–90. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280107>

Melo, D. S. (2017). Características e Contradições das Cidades no Contexto do Agronegócio: Uma Análise das Cidades de Sapezal (MT) e Chapadão do Sul (MS). *REVISTA GEOGRAFAR*, 11(2), 41. <https://doi.org/10.5380/geografar.v11i2.47319>

Menegaldi-Silva, C., Hirdes, A., Yamaguchi, M. U., & Grossi-Milani, R. (2022). Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 27(3), 632–650. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772022000300013>

Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., Eriksson, M., Lindström, B., & Meier Magistretti, C. (2022). *The handbook of salutogenesis*.

Morais, É. A. H. D., Abreu, M. N. S., & Assunção, A. Á. (2023). Autoavaliação de saúde e fatores relacionados ao trabalho dos professores da educação básica no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(1), 209–222. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.07022022>

Nascimento, E. M., Garcia, M. C., & Cornacchione, E. (2022). Accounting Faculty mental health: Coping strategies against stress,. *Revista Contabilidade & Finanças*, 33(88), 150–166. <https://doi.org/10.1590/1808-057x202113960>

Pereira, E. C. de C. S., Ramos, M. F. H., & Ramos, E. M. L. S. (2022). Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. *Revista Brasileira de Educação*, 27, e270045. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782022270045>

Pulgas, E. da S., & Santos, K. O. B. (2022). Agravos e incapacidades para o trabalho entre profissionais do ensino: Análise dos registros oficiais no Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(2), 285–296. <https://doi.org/10.1590/1414-462x202230020400>

Rabelo, D. F., & Pinto, J. M. (2023). Social support network, functional capacity and mental health in older adults. *Psico-USF*, 28(4), 767–781. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280409>

Sapezal. (2023). *Portal da Transparéncia*. <https://transparencia.betha.cloud/#/bJ4SfNKnGzNAWTXTfRHgEQ==/consulta/66171>

Silva, C. C. B. D., Molero, E. S. D. S., & Roman, M. D. (2016). A Interface entre Saúde e Educação: Percepções de educadores sobre educação inclusiva. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(1), 109–115. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150201934>

Simões, E. C., & Cardoso, M. R. A. (2022). Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(3), 1039–1048. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.28912020>

Souza e Silva, N.S., Cabral Barbosa, R. E., Lemos Leão, L., Das Graças Pena, G., De Pinho, L., Almeida De Magalhães, T., Fagundes Silveira, M., Augusta Rosa Rossi-Barbosa, L., Ramos Veloso Silva, R., & Sant'Ana Haikal, D. (2021). Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic. *Psychiatriki*. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.045>

Tessaro, M., Ceron Trevisol, M. T., & D'Aurea-Tardeli, D. (2023). Entre a expectativa e a prática do profissional da Psicologia na Escola. *Psicologia em Estudo*, 28. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v28i0.53458>

Recebido: 22/07/2024

Aceito: 03/12/2024

Publicado: 22/12/2025

NOTA: Os autores foram responsáveis pela concepção do artigo, pela análise e interpretação dos dados, pela redação e revisão crítica do conteúdo do manuscrito e, ainda, pela aprovação da versão final publicada.