

NÍVEIS DE SAÚDE MENTAL EM DOCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL I DE MEDIANEIRA – PR

Erica Rover*; Letícia Farina*; Fernanda Settecerze Rodrigues**

* Acadêmicas da Graduação em Psicologia da FACULDADE UNIGUACU. E-mail: ericarover6@gmail.com; farinaleticia11@gmail.com.

**Mestre em psicologia. E-mail: fernanda.settecerze@gmail.com.

INFORMAÇÕES

Histórico de submissão:

Recebido em: 01 nov. 2025

Aceite: 17 nov. 2025

Publicação online: dez. 2025

RESUMO

A saúde mental dos professores é impactada pela exposição constante aos desafios da profissão, que comprometem o equilíbrio socioemocional e a saúde psíquica. O presente artigo se propõe a investigar os estressores que afetam o bem-estar psicológico dos docentes, bem como analisar os métodos que os profissionais costumam utilizar para enfrentar as adversidades do ofício. A pesquisa foi realizada com professores que atuam no Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano) de escolas públicas localizadas em Medianeira, Paraná. Adotou-se como metodologia entrevistas semiestruturadas, com a finalidade de descrever os resultados observados. Identificou-se, como principais resultados, que a sobrecarga de trabalho, indisciplina dos alunos, desvalorização profissional, falta de apoio institucional e a infraestrutura escolar são fatores que afetam a saúde emocional e refletem-se no corpo físico. Para gerenciar o estresse, os docentes apresentam hábitos pessoais que envolvem exercício físico, lazer e acompanhamento psicológico.

Palavras-chave: saúde mental; professores; ensino fundamental I; estressores.

ABSTRACT

Teachers' mental health is impacted by constant exposure to the challenges of the profession, which compromise socio-emotional balance and mental health. This article aims to investigate the stressors that affect the psychological well-being of teachers, as well as analyze the methods that professionals usually use to cope with the adversities of the profession. The research was conducted with teachers working in Elementary School I (1st to 5th grade) in public schools located in Medianeira, Paraná. Semi-structured interviews were adopted as the methodology, in order to describe the observed results. The main results identified were that work overload, student indiscipline, professional devaluation, lack of institutional support, and school infrastructure are factors that affect emotional health and are reflected in the physical body. To manage stress, teachers have personal habits that involve physical exercise, leisure, and psychological support.

Keywords: mental health; teachers; elementary school; stressors.

Copyright © 2025, Erica Rover; Letícia Farina; Fernanda Settecerze Rodrigues. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citação: ROVER, Erica; FARINA, Letícia; RODRIGUES, Fernanda Settecerze. Níveis de saúde mental em docentes do ensino fundamental I de Medianeira – PR. **Iguazu Science**, São Miguel do Iguaçu, v. 3, n. 8, p. 94-104, dez. 2025.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos professores tem se tornado uma preocupação crescente no cenário educacional brasileiro, especialmente no contexto das escolas públicas. Os profissionais da educação, em especial os que atuam no Ensino Fundamental I, estão expostos diariamente a uma série de desafios que vão além da

prática pedagógica, impactando diretamente seu bem-estar emocional e psicológico. Entre os fatores mais recorrentes estão a sobrecarga de trabalho, a indisciplina dos alunos e a desvalorização profissional refletida em salários baixos e condições precárias de trabalho.

Diante dessa realidade, torna-se essencial investigar os fatores que contribuem para o

adoecimento mental dos docentes do Ensino Fundamental I, uma vez que o comprometimento da saúde desses profissionais interfere não apenas em sua qualidade de vida, mas também no desempenho escolar dos alunos e no funcionamento geral das instituições de ensino. Problemas como estresse crônico, ansiedade, depressão e síndrome de burnout têm sido relatados com frequência por professores da rede pública, indicando uma necessidade urgente de reflexão e intervenção nesse contexto.

Este estudo tem como objetivo geral investigar os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos professores do Ensino Fundamental I em escolas públicas. Para tanto, propõe-se: (1) identificar os principais estressores presentes no ambiente de trabalho docente; (2) compreender como esses estressores se relacionam com o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os profissionais da educação; e (3) analisar as estratégias que os professores têm adotado para lidar com o estresse e os desafios emocionais da profissão.

A partir dessa análise, espera-se contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas institucionais que promovam o cuidado com a saúde mental dos professores e valorizem o exercício docente como atividade essencial para o desenvolvimento da sociedade.

PRINCIPAIS ESTRESSORES RELACIONADOS A ATUAÇÃO DOCENTE

Atualmente, alguns estressores vêm comprometendo a saúde mental dos professores, especialmente os que atuam no Ensino Fundamental I em escolas públicas. A sobrecarga de trabalho, a indisciplina dos alunos e a baixa remuneração são elementos que frequentemente aparecem como causas do adoecimento psíquico e físico desses profissionais (Silva; Leal, *et al.*, 2023). Quando não tratados adequadamente, esses fatores podem desencadear quadros de estresse crônico, ansiedade, depressão, síndrome de burnout, distúrbios do sono, dores musculares, entre outros sintomas que reduzem significativamente a qualidade de vida e a eficácia no ambiente de trabalho (Costa; Silva, 2019).

A rotina docente ultrapassa os limites da sala de aula. Os professores precisam planejar e ministrar aulas, elaborar recursos pedagógicos, corrigir atividades, acompanhar o desempenho dos alunos e oferecer suporte individualizado (Viegas, 2022). Além disso, enfrentam constantes exigências administrativas e pedagógicas por parte das instituições de ensino (da Silva *et al.*, 2024). Tudo isso costuma ocorrer sem a devida consideração pelo tempo necessário para a realização dessas tarefas, o que leva muitos docentes a utilizarem seu tempo pessoal e de lazer para atender às demandas profissionais, contribuindo para a sensação de esgotamento (Viegas, 2022).

Apesar da formação exigida pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB – Lei nº 9.394/1996, Art. 62), que determina a licenciatura em nível superior para o exercício da docência nos anos iniciais do ensino fundamental, os professores ainda enfrentam grandes desafios no exercício de sua profissão. Pesquisas (Borba; Diehl *et al.*, 2017) indicam que tanto educadores da rede pública quanto da privada lidam com fatores de risco semelhantes para o adoecimento mental, embora em contextos institucionais distintos.

De acordo com Levy, Sobrinho e Souza (2009), os professores da rede pública enfrentam problemas como indisciplina dos alunos, conflitos em sala de aula, baixa remuneração, excesso de trabalho e defasagem em sua formação continuada. Já os docentes da rede privada também sofrem com sobrecarga de tarefas, instabilidade no emprego, desvalorização profissional, salários insatisfatórios, comportamento inadequado dos alunos e falta de preparo para lidar com as exigências da profissão (Dalagasperina; Monteiro, 2014).

O excesso de demandas é um dos principais elementos apontados pelos profissionais da educação como fonte de estresse. Os professores do Ensino Fundamental I acumulam múltiplas funções: planejam e executam aulas, elaboram materiais didáticos e avaliações, participam de reuniões pedagógicas e cursos, além de atenderem às necessidades dos alunos (Campos; Viegas, 2021). A quantidade de turmas, o número de alunos, a jornada semanal extensa, a falta de recursos pedagógicos e o acúmulo de cobranças por parte da instituição e das famílias intensificam o desgaste físico e emocional da profissão (Vale; Aguillera, 2016).

A questão salarial também é um fator relevante. Estudos apontam que os professores recebem salários inferiores aos de outros profissionais com a mesma formação e qualificação (Sanches; Vieira, 2023; Monteiro; Vaz; da Mota, 2022). Para suprir suas necessidades financeiras, muitos aumentam sua carga horária de trabalho, o que contribui para o esgotamento físico e emocional, além de reduzir o tempo disponível para descanso, lazer e vida pessoal (Barbosa; Andreza, 2011).

Outro fator de impacto é a indisciplina em sala de aula. O conceito de indisciplina varia conforme o contexto histórico, valores familiares e interpretações pessoais. Em abordagens mais tradicionais, qualquer comportamento fora do padrão passivo e silencioso era visto como indisciplinado. Com a mudança no perfil das escolas e o incentivo à participação ativa dos alunos, novas concepções surgiram, mas ainda persistem interpretações conservadoras (Boarini, 2013). Por indisciplina, entende-se a falta de silêncio, falta de comprometimento com as aulas ou alunos que não pedem permissão para necessidades básicas. Entretanto, indisciplina ainda pode referir-se ao

desrespeito com colegas de turma e professor, à violência, ao descumprimento de regras e à quebra da convivência ética (Sá; Lima *et al.*, 2020).

Segundo Mesquita, Santana e Oliveira (2016), diversas causas podem estar associadas à indisciplina escolar: a ausência de limites impostos pelas famílias, a falta de parceria entre escola e responsáveis, o uso excessivo de tecnologias, o desinteresse dos alunos pelas aulas e a dificuldade de adaptação às normas da instituição. Ainda segundo os autores, esses elementos tornam a tarefa docente ainda mais complexa, exigindo dos professores não apenas preparo pedagógico, mas também habilidades socioemocionais e estratégias para lidar com situações adversas. Assim, é de se esperar a seguinte hipótese: H1: Os principais estressores no ambiente de trabalho docente estão associados a fatores como sobrecarga de tarefas, indisciplina dos alunos, falta de recursos pedagógicos e pressão por resultados.

SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

A presença contínua desses estressores no ambiente escolar tem sido um fator de risco considerável para a saúde mental dos docentes. Quando essas demandas permanecem altas e constantes, sem períodos adequados de recuperação, o corpo fica em estado de alerta prolongado, o que contribui para o desgaste físico e emocional (de Oliveira *et al.*, 2024). Esse contexto favorece o surgimento de sintomas como irritabilidade, fadiga, problemas de concentração e distúrbios do sono, que frequentemente se agravam e levam a casos de ansiedade e depressão (Castro *et al.*, 2021).

Alguns transtornos, como por exemplo, a síndrome de burnout, que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional, está fortemente ligada à exposição prolongada a esses estressores (de Souza Brandão, 2024). Essa situação é especialmente alarmante no âmbito docente, uma vez que afeta não só a saúde do profissional, mas também a qualidade da educação e a relação com os estudantes. Quando a pressão do trabalho não é compensada por estratégias de enfrentamento eficientes e por um ambiente de suporte institucional, o perigo de desenvolver problemas de saúde mental aumenta consideravelmente (Reis *et al.*, 2020).

Além disso, a persistência desses fatores de estresse ao longo do tempo contribui para um ciclo de desgaste progressivo (Rozeira *et al.*, 2025). Docentes que já manifestam sintomas de estresse ou ansiedade geralmente têm sua habilidade de gerenciar as demandas diminuída, o que pode aumentar a sensação de sobrecarga e piorar a condição clínica. Portanto, entender e agir sobre esses fatores estressores não é apenas uma questão de cuidado pessoal, mas uma exigência para promover a saúde mental nas escolas e preservar a qualidade da educação (Santos; da Silva,

2022). Dessa maneira, foi formulada a seguinte hipótese:

H2: A presença constante desses estressores está positivamente correlacionada com maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e síndrome de burnout entre professores.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Diante de tantas demandas e de tais estressores, os professores devem se utilizar se estratégias de enfrentamento na tentativa de resguardar a saúde mental (Rozeira *et al.*, 2025). Logo, os professores que utilizam estratégias de enfrentamento adaptativas, ou seja, apoio social, exercícios físicos regulares e técnicas de regulação emocional, como respiração consciente e mindfulness, geralmente lidam de maneira mais eficiente com as pressões e exigências do ambiente escolar, diminuindo os efeitos negativos dos estressores em sua saúde mental (Nascimento; Garcia, 2021). Tais estratégias podem não só ajudam a diminuir a tensão emocional de forma imediata, como também aprimoram as habilidades de autocontrole e resolução de problemas, fundamentais para manter um desempenho profissional saudável e gratificante (Pena *et al.*, 2022).

Por outro lado, professores que adotam estratégias desadaptativas, como isolamento social, evasão de problemas ou consumo excessivo de substâncias, geralmente enfrentam um agravamento dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Porkate; Men, 2024). Em vez de resolver a situação, essas atitudes tendem a prolongar ou agravar o sofrimento, reduzindo a habilidade de lidar com novos desafios. A falta de recursos internos e externos apropriados para enfrentar os desafios do dia a dia escolar pode resultar em um ciclo de desgaste emocional, elevando o risco de afastamentos e prejudicando a qualidade do trabalho dos professores (Silva *et al.*, 2025). Assim, a seguinte hipótese foi formulada:

H3: Professores que adotam estratégias de enfrentamento adaptativas apresentam menor impacto negativo dos estressores sobre sua saúde mental, em comparação com aqueles que utilizam estratégias desadaptativas.

Diante de todo o exposto, torna-se evidente a necessidade de investigar, compreender e enfrentar as causas do adoecimento mental entre professores do Ensino Fundamental I, propondo estratégias de valorização profissional, suporte emocional e melhores condições de trabalho.

METODOLOGIA

AMOSTRA

Trata-se de uma pesquisa exploratória com delineamento descritivo, com o objetivo de levantar dados que possam contribuir para a análise da

realidade dos docentes, além de identificar fatores que interferem diretamente em seu bem-estar mental e emocional. A amostra deste estudo foi de conveniência, composta por 13 professoras do ensino fundamental de escolas públicas de Medianeira - PR, todas do sexo feminino, com média de idade de 36,5 anos.

Em relação ao estado civil, 69,2% eram casadas ou viviam em união estável, enquanto 30,8% se declararam solteiras. No que se refere à maternidade, oito professoras possuíam entre um e dois filhos, e cinco não tinham filhos. Quanto à formação acadêmica, a maioria possuía magistério e licenciatura em Pedagogia, seguidas de outras licenciaturas. O tempo médio de atuação na docência foi de 13,6 anos, sendo que, especificamente no Ensino Fundamental I, a média foi de 11 anos. No exercício atual da profissão, 23,1% lecionavam no 1º ano, 30,8% no 2º ano, 30,8% no 3º ano, 53,8% no 4º ano e 38,5% no 5º ano, considerando que algumas docentes atuavam em mais de uma turma.

A média de turmas atendidas por cada participante foi de 3,3, com uma média de 23,8 alunos por turma. Em relação à carga horária semanal, 69,23% trabalhavam 40 horas e 30,77% cumpriam 20 horas. Observou-se que as professoras trabalhavam entre uma e três escolas. No que se refere ao afastamento por questões de saúde mental, 61,54% relataram já ter se afastado do trabalho, enquanto 38,46% afirmaram não ter vivenciado essa situação.

INSTRUMENTOS

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados uma entrevista semiestruturada, composta por perguntas abertas que buscam explorar os seguintes eixos: rotina de trabalho, fatores de estresse, estratégias de enfrentamento, percepção sobre saúde mental, e apoio institucional.

PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Os participantes expressaram sua concordância em participar do estudo ao preencherem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Ademais, os participantes foram esclarecidos sobre a natureza voluntária do estudo e sobre a confidencialidade de suas respostas.

Depois de receber a aprovação do Comitê de Ética, os participantes foram abordados pessoalmente. Primeiramente, foram fornecidas explicações concisas sobre os objetivos do estudo, e, em seguida, começaram as entrevistas, que foram registradas em áudio e transcritas para análise posterior. Após a conclusão desse procedimento, os dados dos respondentes foram armazenados e integrados ao banco de dados da pesquisa.

QUESTÕES ÉTICAS

A pesquisa seguiu todos os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo o anonimato, a confidencialidade dos dados e a liberdade de desistir da participação a qualquer momento, sem prejuízos.

ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos por meio das entrevistas foram analisados por meio da Análise de Conteúdo, segundo a proposta de Bardin (2011). Este método permite a categorização dos conteúdos presentes nas falas dos participantes, possibilitando a identificação de temas centrais, padrões e significados.

O processo de análise será conduzido em três etapas:

- Pré-análise: Leitura flutuante das transcrições das entrevistas para uma primeira aproximação com o material e organização dos dados.

- Exploração do material: Codificação e categorização das unidades de significado extraídas das falas dos participantes. Nesta fase, serão identificadas categorias temáticas relacionadas à saúde mental dos professores, tais como: sobrecarga de trabalho, falta de valorização, indisciplina, estratégias de enfrentamento, entre outras.

- Tratamento dos resultados e interpretação: As categorias serão interpretadas à luz do referencial teórico utilizado na pesquisa, articulando os dados empíricos com os conceitos relacionados à saúde mental, condições de trabalho docente e adoecimento profissional.

A análise foi feita manualmente e contou com o apoio de marcações, esquemas e mapas conceituais, visando garantir rigor e coerência na interpretação dos dados. Os trechos mais representativos dos discursos foram destacados para ilustrar as categorias encontradas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados foram divididos em categorias para melhor manipulação dos construtos. A seguir, destaca-se os principais eixos temáticos citados pelas participantes:

SOBRECARGA DE TRABALHO

A sobrecarga de trabalho aparece como um dos temas mais frequentes e alarmantes dos professores entrevistados. A maior parte deles relata que sentem que as múltiplas demandas dentro e fora de sala de aula afetam diretamente sua saúde mental e física.

Alguns professores relatam ainda que, além do preparo e aplicação das aulas, é preciso lidar com correções de provas e trabalhos, elaboração de planejamentos, preenchimentos de plataformas,

participação de eventos e formações e que, muitas vezes, não conseguem realizar tudo em suas horas-atividade. Isso leva-os a, frequentemente, levar o trabalho para casa, o que acaba fazendo com que se sintam emocionalmente abalados.

Isso é demonstrado na fala da professora 2: “A organização falha em relação à hora-atividade em semanas com feriados, e isso, para mim, é muito estressante. A Secretaria não faz uma readequação dessas semanas para que o professor tenha pelo menos os 20% de hora-atividade, que é de direito. Se ele trabalha três dias inteiros, tem direito a 33% de hora-atividade desse tempo. Isso tudo gera uma sobrecarga de trabalho, e acabo tendo que levar trabalho para casa, como corrigir provas, trabalhos, planejar aula e atividades”, “é desgastante ter que ficar misturando a vida pessoal com a profissional”, sendo que, para ela, a solução seria simples. “É um excesso de material para ser trabalhado, como: apostila Maxi, Aprova Brasil, Educa Juntos para pouco tempo de aula e ainda muitos outros eventos que acontecem durante as semanas”. Assim, a sobrecarga de trabalho invade a vida pessoal dos docentes, o que prejudica o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

A falta de tempo adequado para as horas-atividade é levantada por outras professoras. A Professora 7 menciona que: “frequentemente levo tarefas para casa, como estudar melhor os conteúdos e corrigir trabalhos e provas.” Ela também menciona que o tempo destinado à hora-atividade é insuficiente. A Professora 9 corrobora com a visão, alertando que: “poucas horas de atividade e mudanças que, em vez de ajudar, dificultaram o trabalho, incluindo o uso da apostila. A rotina foi afetada, com maior procrastinação nas tarefas fora da escola por conta da carga de trabalho”.

Outro fator que corrobora para a sobrecarga de trabalho dessa profissão é o excesso de burocracias que existem. A Professora 5 diz que: “a quantidade de planilhas, relatórios e conteúdos de preenchimento obrigatórios, tiram tempo de um bom preparo de aulas, assim como atenção aos alunos”. A entrevistada 4 fala: “a burocracia através de sistemas de preenchimento de plataformas. Excesso de materiais didáticos (livros, apostilas) tendo que utilizá-los mesmo sem tempo suficiente para que seja feito com qualidade, isso torna a rotina cada vez mais corrida”, uma vez que, o professor tem que deixar de lado sua função principal que é ensinar, para dar conta do que é solicitado por meio das plataformas que, deveriam ter o princípio de ajudar o docente em sala de aula e não atrapalhar o seu desempenho na sua função.

O excesso de materiais de apoio é um ponto que reforça a carga excessiva dos educadores, uma vez que, não importa a realidade enfrentada em sala de aula, eles devem ser capazes de usar os materiais que deviam exercer a função de apoio e não de obrigação diária. Sobre isso, a Professora 1 diz: “Muita cobrança,

por conta de provas externas e da necessidade de alcançar o índice”. Como relata a professora 12: “é muita demanda e muito conteúdo para ser cumprido em pouco tempo”. A Docente 2 comenta ainda que: “falta tempo para dar conta de tudo, pelo excesso de conteúdos e cobranças que se fazem nos 5º anos, especialmente por conta das avaliações externas. Se perdem dias de aula “normais”, porque, por exemplo, nas segundas-feiras tem que trabalhar questões dessas avaliações externas. É um excesso de material para ser trabalhado, para pouco tempo de aula e ainda muitos outros eventos que acontecem durante as semanas”.

Essa sobrecarga de tarefas e obrigação de subir o índice de educação da escola/município não apenas compromete a qualidade do planejamento e da aplicação das aulas, como também provoca desgaste físico e emocional nos docentes. Como precisam lidar com múltiplos materiais ao mesmo tempo, avaliações externas e muitas plataformas, os professores frequentemente se sentem incapacitados em atender as necessidades dos alunos de forma eficaz. Além disso, a pressão por resultados em avaliações externas tem reduzido o tempo destinado a atividades diferenciadas e significativas.

Assuntos que vão além do alcance do educador e a falta de apoio familiar são fatores relatados como causadores do aumento da sobrecarga trabalhista na vida docente. Como menciona a Educadora 2: “as famílias têm dificuldade de aderir aos atendimentos” e “Acredito que meu papel não seja apenas o de educar, mas também de cuidar”.

Já a Professora entrevistada 13 fala que se sente sobrecarregada com situações, com as crianças, que vão além do seu alcance de ensinar. Mesmo assim, “sempre tento ser uma professora amiga e, muitas vezes, até “psicóloga””. Os relatos evidenciam que o trabalho docente extrapola os limites da instituição de ensino e envolve demandas sociais, emocionais e familiares que, muitas vezes, não são papéis designados pela sua formação e às suas possibilidades de atuação. Esse aumento de responsabilidade, sem o devido suporte, contribui para o desgaste emocional e profissional, além de comprometer a eficiência do ensino-aprendizagem.

INDISCIPLINA DOS ALUNOS

Outro fator muito discutido pelos participantes do estudo como contribuinte para a diminuição da saúde mental nos docentes é a frequente indisciplina dos alunos. Esse fator aparece como um grande empecilho em sala de aula, sendo frequentemente associado ao desgaste mental e a sensação de vulnerabilidade pelos professores.

A falta de interesse pelos alunos em estarem no ambiente escolar, acaba causando um problema que dificulta o processo de ensino aprendizagem, uma vez que o docente deve parar a aula e ficar repetidas vezes

cobrando disciplina aos alunos. Como comenta a Professora 8: "a indisciplina em sala exige pausas frequentes durante as aulas". O Professor 12 também relata: "Outra coisa desgastante é o comportamento dos alunos em sala de aula, que muitas vezes preciso chamar atenção repetidas vezes, e isso se torna exaustivo". Já a professora 3 diz que "O mais complicado é que a indisciplina de alguns costuma causar a falta de atenção deles mesmos e de outros, o que dificulta o processo de aprendizagem".

Outro fator apontado pelos docentes como cooperados para que a saúde mental seja afetada pela indisciplina dos alunos é a necessidade de ficar repetindo tudo mais de uma vez, visto que a falta de disciplina não afeta apenas um aluno, mas sim a todos os presentes em sala e o funcionamento da sala de aula. Dessa forma, a professora 12 afirma que "A indisciplina acaba desgastando o professor por conta da repetição de informações, devido às inúmeras vezes que tem que chamar a atenção dos alunos, o que acaba fazendo perder tempo nas aulas". A Professora 6 diz ainda que "é cansativo ter que chamar atenção repetidas vezes".

Foi relatado também que os docentes gastam cada vez mais tempo resolvendo conflitos e tentando manter a ordem em sala do que, de fato, ensinando. Segundo a professora 2, "A questão da indisciplina, seja ela respaldada por laudo ou não, afeta a dinâmica do trabalho, porque se perde muito tempo organizando, separando alunos, resolvendo conflitos, mantendo a ordem, chamando a atenção, corrigindo. Tudo isso impacta no rendimento da aula e no foco, na concentração do docente para seguir uma linha de raciocínio e desenvolver boas explicações". A Professora 5 relata: "De forma total, onde muitas vezes nem é possível dar continuidade a aulas! Desmotivando e deixando-me com sentimento de impotência."

Mesmo com os casos de indisciplina em sala os docentes ainda se esforçam para que ocorram atividades diversificadas para os alunos, entretanto os discentes não parecem interessados: A professora 4 afirma que "Os alunos têm demonstrado pouco interesse em aprender, mesmo utilizando estratégias de ensino diversificadas, com isso acabam conversando e atrapalhando a aula e o plano de ensino acaba não sendo efetivo. Dessa forma, sinto que minha prática acaba ficando sem sentido o que me causa frustração e desânimo, por vezes já senti meu emocional abalado por razões como essas".

DESVALORIZAÇÃO PROFISSIONAL (BAIXA REMUNERAÇÃO E FALTA DE RECONHECIMENTO)

A falta de valorização profissional na área de atuação docente é uma demanda importante no Brasil. Cada vez mais demandas vem surgindo para o profissional de educação, entretanto seu salário não vem acompanhando essa mudança a algum tempo.

Os entrevistados relataram que o salário recebido é abaixo do estipulado pelo Governo Federal. É relatado pelo Professor 11 que as condições de trabalho que ela considera como fatores negativos em sua prática docente, e que geram desânimo, são o salário defasado, muitas vezes abaixo do piso salarial. O Professor 2 diz: "Tem também a falta de pagamento do piso salarial de forma adequada. Todos os professores entram com o salário base, que é o do magistério, por três anos, independente da formação acadêmica graduação, pós-graduação ou não."

As falas dos entrevistados trazem a dimensão humana da defasagem salarial na educação e que, muitas vezes, a falta de valorização profissional propicia com que saúde mental seja afetada. A Professora 5 relata: "a questão salarial, Deus nos livre, é muito baixo". Foi relatado também pelo Professor 3 que "devia ter mais valorização da classe dos profissionais da educação, tanto financeiramente como emocionalmente". A professora 10 corrobora afirmando que "A baixa remuneração é uma realidade. O emocional é impactado pela desvalorização por parte das famílias e a tendência de responsabilizar sempre o professor".

Foi relatado também a demora para a progressão de carreira e a falta de valorização e incentivo ao estudo aos profissionais. O Professor 1 relata: "A questão salarial é um ponto frustrante pois demora 3 anos para uma progressão. Os professores não têm valorização para estudar mais, falta de oferta e não há gratificação pelo seu trabalho". A professora 7 afirma que "As condições de trabalho deviam proporcionar meios dos professores adquirirem mais conhecimento. É necessário valorizar o papel de ensinar".

Também foi mencionado pelo Professor 4 que: "o plano de carreira não é incentivado para que possam continuar estudando e ter uma valorização e uma remuneração adequada. Os profissionais precisam se manifestar para garantir direitos, o que acaba sua saúde mental", é preocupante que os órgãos públicos, responsáveis por assegurar condições dignas de trabalho e garantir os direitos dos professores, mantenham uma postura de total descaso com os profissionais, o que os obriga a frequentemente se manifestarem para receberem o que lhe é garantido por lei. Essa realidade não aponta somente a negligência estatal, mas também o desgaste contínuo que os docentes são submetidos para recebem o mínimo para exercer sua profissão.

É relatada nas percepções de condição de trabalho a falta de valorização profissional dos profissionais e seu reconhecimento. A Professora 6 comenta: "devia ter mais valorização da classe dos profissionais da educação, tanto financeiramente como emocionalmente". A Professora 9 relata que existe a necessidade de maior valorização. Também destaca a

importância de mudanças baseadas em necessidades reais e maior reconhecimento do trabalho docente.

FALTA DE APOIO INSTITUCIONAL (PSICOLÓGICO, PEDAGÓGICO E TECNOLÓGICO)

A falta de apoio institucional aos profissionais da educação se manifesta em diferentes dimensões, abrangendo aspectos psicológicos, pedagógicos e tecnológicos. A ausência de políticas realmente eficazes em acompanhamento psicológico dos profissionais faz com que o bem-estar mental dos professores seja fragilizado. Os professores passam por situações de desgaste e pressão mental diariamente sem que recebam o suporte adequado.

As Professoras 3 e 10 comentam que a escola não oferece nenhum tipo de apoio voltado a saúde mental, e em momentos difíceis recebe apoio dos colegas de trabalho. As Professoras: 7, 6 e 4 também relataram que não recebem nenhum apoio psicológico no ambiente de trabalho, corroborando com a visão de falta de apoio.

Os entrevistados comentaram também que apesar de não existir nenhum tipo de apoio pela instituição escolar, recebem amparo pela equipe pedagógica e pelos demais profissionais que trabalham na instituição. A Professora 2 relata: "A escola não oferece apoio direto ao aspecto da saúde mental, mas a equipe está atenta e ativa quando se leva demandas que podem ser resolvidas. No entanto, existem coisas que não cabem a eles, pois vem da secretaria de educação e a gestão do município". Também foi relatado pela Professora 5 que: "na semana de aprofundamento geralmente fazem dinâmicas voltadas para a saúde mental, porém não é efetivo".

A falta de acessibilidade dentro da escola em situações de apoio institucional é relatada pela Professora 1: "precisa de uma rede de apoio para ser assistida e ouvida e isso deveria haver mais acessibilidade dentro da escola. No momento de pandemia, por ser um momento delicado tiveram uma psicóloga na escola, mas agora sinto falta desse apoio psicológico. Em 2025, teve uma fala sobre saúde mental e achei muito importante".

Diante do exposto, torna-se evidente que a falta de apoio institucional existe em grande alcance na área educacional. Os docentes destacam que quase não existe suporte necessário para lidar com as demandas impostas, e quando esse apoio é oferecido, ele parte majoritariamente da equipe pedagógica das escolas, e não dos órgãos municipais que deveriam assumir essa responsabilidade. Essa realidade mostra a indiferença governamental em relação as necessidades da categoria, sobrecarregando outras áreas e deixando os professores desamparados. A ausência de políticas públicas estruturadas e investimentos, perpetua o cenário de precarização dos docentes, no qual os próprios profissionais precisam suprir obrigações que deveriam ser garantidas pelo poder público.

INFRAESTRUTURA E RECURSOS EDUCACIONAIS

A infraestrutura escolar e o acesso a recursos interferem diretamente na qualidade do ensino, implicando na condição da saúde mental dos docentes. Aspectos como o estado de conservação das salas de aula, a disponibilidade de materiais e a adequação dos espaços institucionais contribuem de forma significativa para o desenvolvimento das práticas pedagógicas.

Alguns relatos destacaram problemas recorrentes nas instituições, como a falta de acessibilidade, a escassez de recursos tecnológicos e a desorganização no repasse de recados, que não segue um padrão na rede de ensino. Foram mencionadas ainda salas de aula com tacos danificados, aparelhos multimídia sem funcionamento e a demora excessiva na realização de manutenções. Outro elemento apontado foi a ausência de espaços adequados para os alunos durante momentos de recreação em dias de chuva, o que compromete a organização escolar.

Além disso, houve críticas à obrigatoriedade de cumprir planejamentos com materiais prontos, como: a apostila "Maxi" e o livro "Educa Juntos". Sobre isso, a docente 8 ao ser questionada sobre qual condição do ambiente escolar percebe como potência causadora de adoecimento emocional, menciona: "Cumprimento de planejamento e materiais prontos com pouca abertura para planos diários dificultam o dia a dia em sala", ou seja, limita a autonomia do professor, o que dificulta a condução e adaptação das aulas.

Sob outra perspectiva, alguns participantes reconhecem pontos positivos, como a diversidade de materiais, ressaltando que, quando solicitados, geralmente são providenciados, e uma parte das escolas apresenta estruturas consideradas satisfatórias. Porém, foi consenso entre os profissionais a necessidade de investimento tecnológico. A professora 12 enfatiza: "Acredito que a escola poderia ter mais tecnologia, talvez com uma sala de informática, lousa digital ou projetor na sala". Esses elementos apresentados, quando presentes, poderiam contribuir para o processo de ensino-aprendizagem.

IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Os relatos dos participantes evidenciam que a docência tem gerado impactos significativos na saúde mental, manifestando-se de diferentes formas, desde sintomas emocionais até físicos. Os professores apontam como causas principais a sobrecarga de trabalho, a dificuldade de manter domínio da turma, insegurança relacionada ao bem-estar na escola, incertezas sobre como proceder com alunos indisciplinados, preocupação em desempenhar corretamente seu papel, recebimento de críticas de familiares em relação à sua prática profissional e o excesso de demandas.

Esses fatores se refletem nos quadros relatados pelos docentes, que incluem crises de pânico, diminuição da imunidade, problemas cardíacos, crises de alergia emocional, dores sem causa física aparente, choro descontrolado, estresse, sentimentos de insuficiência, depressão, ansiedade, tristeza intensa, falta de motivação para atividades sociais, tontura, náuseas, irritabilidade, desmotivação e preocupação constante. A professora 4 descreve essas manifestações: "Já entrei em sala de aula com vontade de chorar, tontura e náuseas precisando procurar ajuda médica. Foi em uma época que estava sobrecarregada do trabalho e não conseguia dormir pela preocupação. Em casa percebi uma irritabilidade e pouca ou nenhuma vontade de sair".

Os dados demonstram que a saúde psíquica dos docentes é prejudicada, trazendo consequências emocionais e afetando o bem-estar físico, além de interferir na percepção do desempenho profissional e na autoestima. Essas alterações causam efeito na dinâmica do trabalho e impactam a vida pessoal.

PRÁTICAS INDIVIDUAIS DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

Diante das situações de estresse e dos desafios emocionais no trabalho, os docentes relatam hábitos ou estratégias que utilizam para minimizar os efeitos na saúde mental. Entre as atitudes mais recorrentes está a realização de atividades físicas e cuidados com o corpo, incluindo prática de exercícios físicos, acupuntura, regulação do sono e manutenção de uma alimentação saudável. A Professora 13, por exemplo, ao ser questionada sobre as práticas que utiliza, afirma: "Pratico atividades que promovam o bem-estar físico e mental, como exercícios físicos, sono adequado e alimentação saudável".

Além disso, os docentes mencionaram técnicas de respiração, pausas para beber água, momentos de lazer, passar tempo com a família, amigos ou frequentar a igreja, ler livros e ouvir música. A educadora 5 comentou: "Quando percebo que vou entrar em crise, tento fazer os exercícios de respiração, quando possível saio da sala, dou uma volta, tomo água e depois volto".

Outra estratégia para lidar com os estresses diários refere-se à separação entre vida profissional e pessoal. A Professora 2 menciona que procura manter ao máximo a separação entre a vida pessoal e a profissional, evitando levar tarefas ou preocupações do trabalho para casa. Durante o expediente de trabalho, dedica-se exclusivamente às atividades profissionais, sem tratar de questões pessoais. Quando essa separação não é possível, observa-se aumento do estresse e desestabilização emocional.

Outro aspecto mencionado foi o acompanhamento psicológico e reflexão sobre as demandas da profissão, incluindo a ressignificação de experiências para alguns profissionais. A entrevistada 12 descreve:

"Depois de refletir e relembrar coisas que aprendi na terapia, e de muitas conversas com pessoas que conhecem meu trabalho, comecei a aceitar a professora que sou... Isso tem me ajudado a levar a prática docente de forma mais leve".

Considerando o que foi apresentado, é possível identificar diferentes hábitos pessoais voltados à promoção do bem-estar, que auxiliam os profissionais a equilibrar suas práticas pedagógicas e os âmbitos pessoais.

ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

Considerando as demandas psíquicas e emocionais do âmbito escolar, os docentes destacaram a necessidade de ações para promover a saúde mental, levando em consideração a organização das instituições, as particularidades de cada equipe e a realidade dos alunos. Os relatos indicam que as intervenções dependem de fatores institucionais, comunitários, pedagógicos e psicológicos.

Para atender às demandas, as professoras sugeriram a implementação de suporte emocional e psicológico nas escolas, como palestras, dinâmicas, grupos de apoio e momentos para compartilhar suas dificuldades, de forma que possam se sentir acolhidos e perceber que não estão sozinhos. A professora 4, por exemplo, cita que, para promover a saúde mental dos docentes, é importante "lembra que somos humanos, falhamos e pensamos diferente, e esse respeito pelo outro e a empatia ajudam para continuarmos firmes na docência, com qualidade de vida e saúde mental".

Além disso, os entrevistados destacam que é essencial a valorização profissional, o reconhecimento financeiro e o envolvimento e comprometimento dos familiares no processo de ensino-aprendizagem. Outro aspecto relevante para a promoção do bem-estar emocional é desenvolver estratégias que permitam adequar as horas-atividade, reduzir a carga de trabalho excessiva e evitar turmas muito grandes, bem como garantir o auxílio e o preparo adequado da equipe para lidar com alunos indisciplinados. Em relação aos alunos com defasagem, apontam a necessidade de reposição dos conteúdos.

Diante disso, a promoção da saúde mental para os docentes do Ensino Fundamental I depende da atuação conjunta de gestores, professores, familiares, do apoio psicológico, do suporte pedagógico e do reconhecimento profissional.

CONCLUSÕES

Os resultados desta pesquisa evidenciam que a saúde mental dos professores de escolas públicas do Ensino Fundamental de Medianeira-PR tem sido fortemente impactada por diferentes razões como: a sobrecarga de trabalho, indisciplina de alunos,

desvalorização profissional e falta de apoio institucional. As exigências múltiplas e a pressão que os profissionais recebem para mostrar resultados comprometem o equilíbrio emocional dos docentes e frequentemente demonstram dificuldades em separar a vida profissional da social.

Além disso, a ausência de suporte psicológico e pedagógico adequados, somado a precariedade de infraestrutura intensifica o sentimento de desamparo. Os relatos mostram que, mesmo com esforço e dedicação, os professores precisam lidar com condições que dificultam que o trabalho funcione de forma eficiente.

Apesar das dificuldades, os docentes demonstram estratégias individuais de enfrentamento, como práticas de atividades físicas, momentos de lazer, espiritualidade e acompanhamento psicológico. Também é indicado a necessidade de ações institucionais que promovem a saúde mental, valorização profissional e melhoria de condições de trabalho, demonstrando a importância do reconhecimento dos profissionais da educação.

O estudo apresenta limitações relacionadas ao uso dos instrumentos de autorrelato, que envolvem interpretação subjetiva tanto dos participantes quanto dos pesquisadores, podendo gerar viés nas respostas. Além disso, o tamanho amostral reduzido limita a abrangência dos resultados, que podem não representar a realidade de todos os professores. Outro fator é o recorte geográfico restrito ao município de Medianeira, que impossibilita que o estudo seja generalizado para outras regiões.

Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra, incluindo professores de outras séries e também de escolas particulares, além da utilização de metodologias quantitativas que permitam quantificar os níveis de estresse e bem-estar dos docentes. Seria relevante também comparar resultados de Medianeira-PR com outras cidades da região, a fim de compreender fatores contextuais que possa influenciar a saúde mental dos educadores.

Diante do exposto, conclui-se que a docência exige não apenas competências pedagógicas, mas também equilíbrio emocional e condições adequadas de trabalho para que o ensino aconteça de forma eficaz. Investir na valorização profissional, no suporte psicológico e na melhoria de condições de trabalho é fundamental para fortalecer o bem-estar docente e, consequentemente, melhorar a qualidade da educação. Assim, promover a saúde mental dos professores é reconhecer seu papel essencial na formação humana e social, garantindo-lhes dignidade, apoio e respeito contínuo em sua prática profissional.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** Tradução de Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARBOSA, Andreza. **Os salários dos professores brasileiros: implicações para o trabalho docente.** 208 f. Tese (Doutorado em Educação Escolar) – Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2011.

BOARINI, Maria Lucia. Indisciplina escolar: uma construção coletiva. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 17, n. 1, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572013000100013>. Acesso em: 04 jul. 2025.

Borba, Bruna Mainardi Rosso; Diehl, Liciane et al. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 80, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.33.080.AO> 04. Acesso em: 31 mar. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, [1996]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394compilado.htm. Acesso em: 31 mar. 2025.

CAMPOS, Marlon Freitas de; VEIGAS, Moacir Fernando. Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga. **Cadernos de Pesquisa**, v. 28, n. 2, p. 417-437, 29 Jun 2021 Disponível em: <https://cajapio.ufma.br/index.php/cadernosdepequisa/article/view/13270>. Acesso em: 31 mar. 2025.

CASTRO, Matheus Moitinho Prata et al. Síndrome de Burnout e os estressores relacionados à exaustão emocional em enfermeiros. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health**, v. 2178, p. 2091, 2021.

COSTA, Rodney Querino Ferreira; SILVA, Nelson Pedro. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental.** Pro-Posições, v. 30, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143> Acesso em: 21 abr. 2025.

DA SILVA, Wagner Mendes et al. Fatores que impactam a saúde mental e emocional dos professores e estratégias de enfrentamento. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**

ISSN 2675-6218, v. 5, n. 9, p. e595613-e595613, 2024.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 19, n. 2, p. 265-275, maio/ago. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/9XQDsxWQB5y7FNkH8GdLDP/?lang=pt>. Acesso em: 31 mar. 2025.

DE OLIVEIRA, Eduarda Rafaelly Pinto et al. **ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO: Causas, Consequências e Estratégias de Gerenciamento**. **Revista Faculdades do Saber**, v. 9, n. 23, p. 485-492, 2024.

DE SOUZA BRANDÃO, Luma Mirely et al. **Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo**. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 18, n. 54, p. 01-25, 2024.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; SOBRINHO, Francisco de Paula Nunes; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Produção**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 458-465, set./dez. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-65132009000300004>. Acesso em: 21 abr. 2025.

MESQUITA, Larissa Bárbara da Silva; SANTANA, Michele Caroline Mesquita de; OLIVEIRA, Abigail do Carmo Levino de. A indisciplina nos anos iniciais do ensino fundamental. **Periódico Científico Outras Palavras**, v. 12, n. 2, 2016. Disponível em: <https://projecaociencia.com.br/index.php/Projeto5/article/view/724>. Acesso em: 31 mar. 2025.

MONTEIRO, Alice Nantala Pereira; VAZ, Bárbara Regina Gonçalves; DA MOTA, Rafael Silveira. Desvalorização profissional dos professores. **Revista Latino-Americana de Estudos Científicos**, p. e37379-e37379, 2022.

NASCIMENTO, Eduardo Mendes; GARCIA, Marcia Carvalho; CORNACCHIONE, Edgard. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 33, p. 150-166, 2021.

PENA, Vanessa Vieira et al. Estratégias de adaptação psicológica utilizadas por professores escolares para o enfrentamento do estresse ocupacional: revisão integrativa. **Research, Society and**

Development, v. 11, n. 14, p. e310111436346-e310111436346, 2022.

PORKATE, Eliza Cristina Lipp; TRICOLLI. **Stress nas escolas durante e após a Pandemia da COVID-19: problemas e soluções**. São Paulo: NilaPress. Boletim-Academia Paulista de Psicologia, v. 44, n. 107, p. 244-252, 2024.

REIS, Camila Dourado et al. Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190099, 2020.

ROZEIRA, Carlos Henrique Barbosa et al. Estresse Crônico e Suas Repercussões Sistêmicas: Alterações Neuroquímicas, Impactos Psiquiátricos e Comprometimentos Musculoesqueléticos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 4, p. 803-832, 2025.

SÁ, Ana Paula Feixeira Vergamota de; LIMA, Andréa Barbosa de; GOMES, Maria Jorgiane; PEQUENO, Lucíola Lima Caminha. A (in)disciplina no contexto escolar: desafios e perspectivas. **Revista Educação & Ensino**, v. 4, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revisaopeducacao-e-ensino/article/view/57>. Acesso em: 05 jul. 2025

Sanches, Carlos Eduardo; Vieira, Alboni Marisa Dudeque Pianovski. Valorização do magistério e responsabilidade fiscal: é possível um caminho para superar limites e contradições. **Educar em Revista**, v. 39, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0411.79892>. Acesso em: 2 jul. 2025.

SANTOS, Karine David Andrade; DA SILVA, Joilson Pereira. Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. **Revista da SPAGESP**, v. 23, n. 1, p. 131-145, 2022.

SILVA, Beatriz Augusta et al. O Cenário de trabalho dos profissionais da saúde na rede pública. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 1, p. e7276-e7276, 2025.

SILVA, Jerto Cardoso da et al. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 27, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>. Acesso em: 02 jul. 2025.

VALE, Paula Cristina Santos do; AGUILERA, Fernanda. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de

literatura. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 5, n. 1, p. 86-94, jan./abr. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v5i1.712>. Acesso em: 30 mar. 2025.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, v. 48, e244193, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>. Acesso em: 31 mar. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice**: a report of the World Health Organization. Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Geneva: WHO, 2005. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/43286>. Acesso em: 07 jul. 2025.