



Apontamentos sobre atividade e saúde mental do professor de matemática

Observations on activity and mental health of the mathematics teacher

Jaqueline Puquevis de Souza

Joyce Jaquelinne Caetano

Márcio André Martins

Aline Alves Ferreira

RESUMO

Objetivo: Este estudo discute alguns apontamentos sobre a atividade e saúde mental dos professores de matemática. O objetivo da pesquisa foi realizar um levantamento da atividade profissional do docente e pontuar fatores estressores, que podem interferir na sua saúde mental. **Método:** A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliografia. **Resultados:** os resultados evidenciaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio institucional, a infraestrutura precária, podem ser fatores que incidem na saúde emocional e física docente. **Conclusão:** As análises da literatura possibilitaram entender que os cuidados acerca da práxis docente e o olhar para a saúde mental e física do educador devem ser repensadas. A educação precisa de cuidados e estratégias de promoção de saúde mental, além de formações teóricas e conteudistas. Desenvolver e dar apoio aos docentes de matemática, principalmente nos anos iniciais da carreira são fundamentais.

Palavras-chaves: SAÚDE MENTAL; PROFESSOR, EDUCAÇÃO.

ABSTRACT

Objective: This study discusses some observations on the activity and mental health of mathematics teachers. The research aimed to survey the professional activity of math teachers and identify stress factors that can interfere with their mental health. **Method:** The methodology used was bibliographic research. **Results:** The research evidenced that work overload, lack of institutional support, and precarious infrastructure can be factors affecting teachers' emotional and physical health. **Conclusion:** The literature analyses allowed us to improve care regarding teaching practice, focusing on the psychic and physical suffering of educators and the importance of strategies for promoting mental health in education.

Keywords: MENTAL HEALTH; TEACHER; EDUCATION.

*Correspondência:
Autor: Jaqueline Puquevis
Email:
jaquepuquevis@yahoo.com.br

Recebido: 31/07/2025
Aceito: 02/12/2025
Publicado: 28/02/2026

Licença

Copyright (c) 2026 Revista
Voos Polidisciplinar

Este trabalho está licenciado
sob uma licença [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

1 INTRODUÇÃO

A prática docente especialmente no ensino de matemática, exige cada vez mais dos profissionais, intensos desafios emocionais e cognitivos. Diversos estudos nacionais e internacionais (Carvalho, 2022; Voss et al, 2020) têm demonstrado uma relação significativa entre o afastamento de professores e o adoecimento psicológico, configurando um cenário preocupante. A Matemática por se tratar de uma disciplina que envolve muitos aspectos cognitivos da criança, principalmente nas séries iniciais, pode gerar frustrações para o próprio professor em relação ao ensinar e aprender. A demanda em sala de aula pelo número exacerbado de alunos, a falta de incentivo e o reconhecimento, também são fatores que podem interferir psicologicamente na saúde mental do docente.

No contexto de transformações e exigências a atividade docente nunca teve números tão expressivos de afastamentos pelo sofrimento mental do professor. Segundo dados do Correio Brasiliense (2023), no Brasil entre 66% a 71% dos professores já se afastaram por problemas de saúde psicológica ao longo dos anos (NOVA ESCOLA; CNTE 2023), o que corresponde a 1,45 a 1,56 milhões de profissionais. Em 2023, o Distrito Federal registrou cerca de 3.158 afastamentos por problemas psicológicos, na rede pública.

Pensar no bem-estar do professor é uma demanda emergente para desenvolvimento da educação e continuidade da profissão docente, pesquisas apontam, que o estado emocional do professor afeta diretamente o processo de ensino e aprendizagem. Com a educação em processo de constante evolução, auxiliar os educadores em sua qualidade de vida e bem estar, torna-se fundamental para ambientes educacionais saudáveis e produtivos (Carvalho, 2025).

Diante desta realidade esta pesquisa discute alguns apontamentos sobre a atividade e saúde mental dos professores de matemática. O objetivo da pesquisa foi realizar um levantamento da atividade profissional do docente e pontuar fatores estressores, que podem interferir na sua saúde mental. Estas constatações sugerem algumas hipóteses e questionamentos: As condições de trabalho, excesso de tarefas, pressão por qualificação profissional, falta de apoio institucional, entre outras, são fatores geradores de prejuízos à saúde mental docente? Quais as causas dos sofrimentos, doenças psíquicas e físicas que acometem os docentes?

Para responder a estes problemas de pesquisa, optou-se por uma pesquisa bibliográfica. O percurso metodológico utilizado segue os seguintes passos: realizar um levantamento bibliográfico acerca da atividade profissional do professor, seus avanços e desafios; na sequência, analisar as condições de trabalho do professor e os fatores estressores e doenças ocupacionais.

2 MÉTODO

Esta pesquisa tem como objetivo principal realizar um levantamento bibliográfico sobre o processo de adoecimento mental no trabalho de professores de matemática. Para isto, utilizamos a pesquisa bibliográfica que para Minayo (2010), se elabora por meio de material já publicado a respeito do assunto escolhido, constituído principalmente por artigos, livros, periódicos e materiais disponibilizados na Internet.

O desenvolvimento metodológico deste estudo buscou fazer um levantamento de pesquisas sobre as condições do trabalho docente e a saúde do professor através das bases de dados científicos como: Scientific Eletronic Llibrary Online, Scielo; Biblioteca virtual em saúde (bvs-psi), Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia Pepsic. Foram levantados dados da literatura nacional e internacional, considerados representativos à temática investigada. Os critérios de inclusão foram a adequação do título ao tema investigado e a exclusão de ocorrências duplicadas, podendo ser artigos, teses e dissertações publicadas entre os anos de 2015 a 2025.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Atividade profissional: desafios do professor de matemática

A educação tem passado por diversas transformações no decorrer da história e a atividade do professor foi adquirindo novas configurações. Estes profissionais tem um papel fundamental na construção da capacidade crítica da sociedade e na construção do conhecimento do aluno. Segundo a LDB (1996) o papel do professor deve ainda estar atrelado a participação da elaboração da proposta pedagógica, do estabelecimento de objetivos e as metas que se quer alcançar no tocante ao perfil do aluno que se quer formar,

pois é ele que tem maior contato com o aluno e é sua responsabilidade a construção de uma educação cidadã e voltada para as realidades locais.

Porém, cumprir todas essas exigências não está sendo uma tarefa fácil para o professor, que se defronta com o declínio das condições de trabalho que se torna precarizada. A intensificação da exploração dos trabalhadores contribui com a perda significativa de seus direitos trabalhistas, como pode ser percebido através da mídia e na sociedade em geral acarretando vários manifestos pelo respeito e direito dos docentes. De outro lado professores são também vítimas de duras críticas, quando se trata da atual situação na educação.

Portanto, é imperativo que instituições educacionais e formuladores de políticas adotem medidas proativas para apoiar o bem-estar dos professores. Tais esforços não apenas promovem um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável, mas também garantem que os professores possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e satisfatória. Em última análise, o bem-estar dos professores é uma peça chave para o sucesso educacional, e seu cuidado deve ser uma prioridade para criar um sistema educacional mais eficaz e equitativo (Carvalho, 2025, p.10).

Pensar o ensino de Matemática sob a ótica de tantas competências exige que as aulas sejam planejadas para criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento desejado. É crucial entender que esse processo é gradual e se manifesta de forma única em cada turma e entre os alunos individualmente. Uma pessoa pode dominar o cálculo aritmético de forma abstrata, mas é a capacidade de aplicar esse conhecimento em diversos problemas que verdadeiramente demonstra sua competência. A resolução de problemas é um pilar central nesse processo, pois não só aprimora o raciocínio do estudante, mas também o encoraja a explorar múltiplas abordagens para uma mesma situação. Enfrentar e superar desafios matemáticos cultiva qualidades essenciais para o pensamento crítico, como persistência, abertura a diferentes perspectivas, reflexão, investigação e questionamento. E esta não é uma tarefa simples ao docente de matemática (SÃO PAULO, 2020).

A Matemática é também uma linguagem própria, com seus símbolos e representações que descrevem regras, leis e fenômenos em seu domínio e nas ciências em geral. É por meio dessa linguagem que se modelam situações-problema, permitindo o desenvolvimento de estratégias para enfrentá-las e resolvê-las. Esse processo mobiliza tanto as competências cognitivas quanto as socioemocionais, que, embora separadas

didaticamente, se desenvolvem de forma integrada na prática. A autoconfiança, por exemplo, é uma competência socioemocional que impacta diretamente a capacidade de resolver problemas. Estudantes autoconfiantes constroem uma base sólida de autoconhecimento que estimula a iniciativa e, conseqüentemente, leva a melhores decisões. Momentos em que o aluno pode apresentar os resultados de experimentos matemáticos ou expressar suas ideias prévias sobre conceitos e fenômenos são oportunidades ideais para fomentar intencionalmente essa autoconfiança. Mas estas características estão cada vez mais escassas e o trabalho do professor, torna-se cada vez mais desafiador (São Paulo, 2020).

Outra competência socioemocional vital é a responsabilidade. O professor tem um papel fundamental em engajar os alunos nas tarefas e no cuidado com os materiais de estudo. A dedicação e o comprometimento constantes com as atividades propostas elevam a qualidade das aulas e potencializam a aprendizagem. Assumir um compromisso com uma tarefa contribui para que o aluno compreenda a importância do esforço e da responsabilidade para alcançar seus próprios objetivos, o que fortalece sua autonomia. É fundamental, contudo, que o desenvolvimento dessas e de outras competências socioemocionais nas aulas de Matemática não ocorra de forma aleatória. O professor e as atividades propostas precisam ter uma clara intencionalidade pedagógica para articular o desenvolvimento socioemocional com as habilidades matemáticas (São Paulo, 2020).

Pesquisas realizadas no contexto nacional como as de Menez e Lima (2021) evidenciam que os índices de domínio dos conteúdos de matemática entre os estudantes permanecem extremamente baixos. Essa realidade se reflete não apenas no desempenho, mas também na percepção negativa que os alunos constroem em relação à disciplina. Nesse sentido, Falcão e Acioly-Régnier (2005) reforçam que a matemática é frequentemente percebida como um saber temido, ameaçador e, simbolicamente, associado à reprovação, sendo considerada uma das maiores causas de insucesso escolar ao longo da educação básica.

De modo convergente, D'Ambrósio (2001, p. 16) afirma que “a matemática é o maior fator de exclusão nos sistemas escolares, onde o número de reprovações e evasões é intolerável”. Essa percepção contribui para que a matemática adquira um status quase inatingível, restrito a poucos, fortalecendo a crença de que apenas alguns são capazes de

dominá-la. Como consequência, muitos estudantes desenvolvem sentimentos de rejeição, medo e aversão em relação a esse componente curricular.

3.2 Avanços e desafios do educador na atualidade

As mudanças intensas e rápidas no contexto tecnológico, econômico e social, aliado as metas e processos competitivos influenciam a vida profissional e pessoal dos trabalhadores. No contexto escolar percebe-se que o professor se encontra atrelado a vários tipos de pressões emocionais e relacionais; não só com os alunos, mas também com a direção, comunidade e famílias que “pressionam” a resolução de conflitos. Ter que enfrentar as diversas demandas que lhe são expostas e criar recursos internos para a realização de seu trabalho, exige maturidade e regulação emocional e nem sempre é fácil (Santos; Barros, 2015).

Nos desafios encontrados pelo professor, ainda podem ser citados alguns papéis que não competem a sua função, mas lhe são cobrados indo além de sua formação. São destinados a ele funções de agente público, assistente social, enfermeiro, psicólogo, e estas demandas fogem da atividade e geram sobrecarga (Gouvea, 2016).

Quando tratamos dos desafios na formação continuada, observamos que é atribuído ao professor inúmeras horas em participação da gestão e do planejamento escolar, e ainda ao atendimento das famílias e à comunidade. Para Gasparin (2005) e seus pesquisadores conseguirem qualificação para desempenho desta complexa tarefa muitos investem seus próprios recursos, em formas de requalificação, mas que nem sempre são reconhecidos. Segundo Araujo e Souza (2013) o resultado são o desgaste físico e psicológico, incidindo no absenteísmo, licenças frequentes ou mesmo abandono da profissão.

No entanto os desafios e dificuldades em relação à profissão caminham juntos. Segundo a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (2003) uma das questões problemáticas é o tempo de trabalho dispensado, além da jornada de trabalho semanal referida, cumpridas fora do local de trabalho. Essas condições de sobrecarga acontecem dadas à insuficiência da carga horária contratada e a dedicação do professor a trabalhos extras, como forma de aumentar a renda. Para Gouveia (2016) ao mesmo tempo,

o aumento da jornada de trabalho gera efeitos na saúde dos professores e no resultado do trabalho esperado, pois diminui o tempo livre para outras atividades da vida como lazer, gerando a produção de um trabalho em condições de estresse, podendo ocasionar implicações para a saúde, já que expõe os trabalhadores a situações extremas e reflete na diminuição da qualidade do ensino e no grau de habilidade ou aprendizado dos alunos.

3.3 Fatores estressores no trabalho docente

Na última década a intensificação do trabalho está atrelada a gestão educacional. Para Gouveia (2016) as novas gestões de recursos humanos pela administração pública, deveriam se pautar em proposições de valorização e bonificação de professores, quando demonstradas pelo desempenho e qualificação do professor, não no estabelecimento de metas a serem alcançadas a fim de que se obtenham maiores recursos financeiros, como os financiamentos do Banco Mundial. Para que estas metas sejam alcançadas, muitos professores mesmo doentes são pressionados a não faltar ao trabalho.

Particularmente entre professores de matemática, esse cenário tende a ser ainda mais crítico. Segundo Reddit (2014) a exigência por resultados imediatos, o estigma de dificuldade para aprender a disciplina, bem como a necessidade constante de lidar com a resistência dos alunos, contribuem para a sobrecarga emocional. Embora as estatísticas específicas para esta área ainda sejam escassas, relatos de experiências docentes indicam altos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos.

Algumas políticas educacionais, como as de recompensas podem afetar a saúde dos professores, tanto pela pressão a que estão submetidos para não perderem pontos em suas avaliações, como por trabalharem sem condições físicas e estruturais. O documento da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, intitulado *Relatório “Novas formas de trabalhar, novos modos de adoecer”* (2021), apresenta uma análise dos impactos das transformações no ambiente de trabalho educacional durante a pandemia de COVID-19. A partir de uma pesquisa com 714 profissionais da educação, o estudo evidencia o agravamento das condições laborais e o consequente adoecimento físico e mental da categoria. Entre os principais sintomas relatados destacam-se ansiedade, depressão, esgotamento emocional (burnout), distúrbios osteomusculares e problemas vocais. O

relatório aponta que a intensificação do trabalho remoto, a sobrecarga de tarefas, a falta de infraestrutura adequada e o isolamento social contribuíram significativamente para o sofrimento psíquico dos trabalhadores da educação, exigindo ações urgentes de cuidado e valorização da saúde docente.

Não obstante a isso os docentes têm de lidar diariamente com dificuldades no que tange ao comportamento dos alunos em sala. Para Santos e Barros (2015), a organização hierarquicamente verticalizada das instituições, a falta de suporte psicológico, dificuldades metodológicas de ensino e de avaliação, além de diversas outras ocorrências que são enfrentadas por esta classe.

Para Araujo e Souza (2013) estas pressões funcionais e sociais têm contribuído para o afastamento funcional temporário ou definitivo do professor, gerando sintomas psíquicos e comportamentais que impactam negativamente o aluno e toda comunidade escolar. Sabe-se que a pressão emocional, funcional e pessoal pode gerar sintomas e patologias físicas no educador e sobre seu desempenho, ocasionando problemas organizacionais e nas suas relações interpessoais. Consequentemente, provocando desmotivação laboral, descrença nos seus ideais profissionais, gasto com medicamentos, hospitalizações, Licença para Tratamento de Saúde - LTS, desviando o orçamento para estes gastos.

3.4 Doenças ocupacionais na atividade do professor

No campo educacional podemos observar vários aspectos que podem contribuir para um adoecimento do corpo docente, podendo gerar uma tensão entre o educador e o seu local de trabalho. Vasconcelos (2014) traz que dessa forma diante das dificuldades dos professores ao desempenhar as práticas da docência algumas doenças afetam os trabalhadores desta profissão, delineadas a seguir. A jornada excessiva de trabalho do professor é um fator que agrava sua saúde mental. Sintomas psicológicos e físicos que são decorrentes da excessiva atividade trabalhista advindas da junção dos aspectos pessoais e experiências individuais e laborais.

Conforme o CID-11 (2022) o adoecimento desta classe pode caracterizar-se com quadros depressivos leves ou moderados, que causam desencorajamento no trabalho e

colaboram para desenvolver outras doenças psicossomáticas, como os Transtornos Dissociativos, consequentes de situações traumáticas ou, ainda, os Transtornos de Ajustamento, que são desenvolvidos por um estado subjetivo de angústia e perturbação emocional, interferindo, no desempenho social. Além disso, há a Neurastenia, que está na classe dos transtornos neuróticos, transtorno este que existe uma variação cultural considerável, os sintomas são: queixa de fadiga, uma diminuição no desempenho ocupacional, e/ou eficiência de adaptação de tarefas.

Além das doenças de cunho mais psicológico, existem lesões derivadas dos esforços repetitivos do trabalho docente. As lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), são doenças resultantes do trabalho repetitivo. Fatores como o ambiente físico, os equipamentos, a forma de trabalho e o meio de trabalho, estão relacionados aos surgimentos dessas doenças. Algumas manifestações dessas doenças são: dor crônica, incapacidade para atividades sociais e profissionais, depressão, angústia, e comportamentos de hostilidade. Outra doença, bem comum é a doença das cordas vocais. A voz do professor que é uma importante ferramenta de trabalho pode ser danificada pelo tempo e pelo uso inadequado excessivo, que sem os cuidados especiais, poderá desenvolver rouquidão e afonia. As condições ambientais, a rotina de trabalho, podem apresentar fatores estressantes e de risco que interferem na qualidade da saúde vocal (VASCONCELOS, 2014).

Portanto é notório como o ambiente de trabalho do professor interfere em sua saúde e é na maioria das vezes um lugar penoso desgastante e repleto de fatores estressantes. O professor está em contato direto com riscos ergonômicos, físicos e biológicos, além de outros fatores provenientes do trabalho como salários baixos, acúmulo de tarefas, a desestruturação das instituições basilares da sociedade e a diluição dos valores éticos e morais da nossa sociedade de consumo.

3.5 Sentimentos na Docência em Matemática: Entre a Realização Pessoal e os Desafios Estruturais

A docência em Matemática envolve mais do que competências técnicas e domínio de conteúdo, ela é permeada por sentimentos e emoções que influenciam

diretamente na autoestima, na própria capacidade de aprender e no processo de aquisição da experiência profissional. A pesquisa de Ayres (2021) intitulada *Sentimentos na docência em Matemática: aspectos (in)dependentes do professor* buscou compreender como os aspectos emocionais se manifestam ao longo da carreira, identificando ainda fatores que promovem bem-estar ou mal-estar no exercício da profissão. A pesquisadora utilizou como metodologia a aplicação de um questionário online, respondido por 94 professores da educação básica da rede pública. A amostra foi composta em sua maioria por mulheres, teve média de 36 anos de idade e cerca de 10 anos de experiência na docência.

O primeiro grupo, relacionado a fatores internos e controláveis do docente, incluiu esferas como a escolha pela profissão, o relacionamento com os alunos e colegas, o planejamento e a prática pedagógica. Esses elementos foram associados a sentimentos de bem-estar e satisfação, indicando que muitos professores demonstram realização pessoal em sua prática docente e valorizam o vínculo estabelecido com os estudantes.

O segundo grupo envolveu fatores externos e estruturais ao professor de matemática, como remuneração, a valorização social da profissão e o tempo disponível para descanso e lazer. Neste estudo estão associados aos sentimentos de insatisfação e frustração. A sobrecarga de trabalho é uma esfera presente e a dificuldade de conciliar a vida profissional e pessoal, foram apontadas como fontes de sofrimento, presente nas falas dos professores que também se sentem realizados na carreira.

Dessa forma, os resultados deste estudo trouxeram evidências que o bem-estar na docência em Matemática está associado a fatores internos, sobre os quais o professor tem algum grau de controle. Em contrapartida, o mal-estar surge nas condições externas impostas pelo sistema educacional. O estudo é concluído com a relevância de políticas públicas que considerem tanto o engajamento individual quanto a necessidade de valorização institucional e melhoria das condições de trabalho como estratégias para a promoção da saúde mental e da permanência do professor na profissão.

Para Oliveira, Castañeda e Yaegashi (2021), o mal estar docente integra vários de significados, neste contexto é preciso levar em consideração a esfera psicológica, filosóficas e sociais dentro do contexto da contemporaneidade. Ele está correlacionado à insatisfação, sensação de fracasso, tédio e esgotamento físico e emocional, o que gera sintomas de estresse.

Este também foi tema de uma outra pesquisa intitulada “*O nível de estresse do professor da disciplina da matemática nos anos iniciais do ensino fundamental*” (Carvalho, 2019), que buscou identificar indicadores de estresse à luz da psicanálise, focando em conceitos como transferência, desejo e vínculo. O estudo usou a pesquisa qualitativa e exploratória e aplicação de questionários semiestruturados e guias de entrevista com doze professores e um grupo de trinta alunos de uma escola pública municipal de Belém de Maria-PE.

O estudo aponta o estresse em todas as profissões, mas com altos índices na docência, especialmente na disciplina de Matemática nos anos iniciais. Isto acontece devido a fatores como apatia dos alunos, críticas, descrença, excesso de estudantes em sala, falta de incentivo e reconhecimento, e sobrecarga de trabalho, que desestruturam psicologicamente o professor. Os resultados da pesquisa nos professores estudados, níveis de angústia elevado nos testes, associado a uma sensação de impotência em alguns momentos. Carvalho (2019) conclui que é necessário que a Educação traga projetos e soluções ao problema do estresse docente. Demonstra ainda, a importância dos professores buscarem autoconhecimento, compreensão uns dos outros, como formas de promoção de bem estar bem-estar psíquico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ao investigar os "Apontamentos sobre atividade e saúde mental do professor de matemática", reforça a complexidade da prática docente e a sua intrínseca relação com o bem-estar psíquico dos educadores, particularmente na disciplina de Matemática. A pesquisa bibliográfica empreendida não apenas evidenciou um cenário preocupante de adoecimento psicológico e afastamento de professores, reflexo de desafios emocionais e cognitivos intensificados, mas também proporcionou uma compreensão aprofundada dos múltiplos fatores que contribuem para o estresse na categoria.

Os resultados consolidam a percepção de que a sobrecarga de trabalho, a escassez de apoio institucional, a infraestrutura precária, a desvalorização social e a constante pressão por resultados e desempenho são elementos cruciais que erodem a saúde emocional e física dos docentes. As demandas que extrapolam a função pedagógica, a

intensificação das jornadas de trabalho e a exposição a ambientes por vezes hostis e com carências estruturais contribuem para o desenvolvimento de quadros depressivos, ansiedade, angústia e doenças ocupacionais como a Síndrome de Burnout, LER/DORT e problemas vocais.

A análise demonstrou que, embora o bem-estar do professor de Matemática possa estar associado a fatores internos e controláveis, como a paixão pela profissão e o vínculo com os alunos, o mal-estar emerge predominantemente das condições externas e estruturais impostas pelo sistema educacional. A dicotomia entre a realização pessoal na docência e as frustrações advindas da remuneração inadequada, da falta de reconhecimento e da dificuldade de conciliar a vida profissional e pessoal, sublinha a necessidade de uma abordagem mais holística para a saúde do educador.

Diante desse panorama, as considerações finais deste trabalho apontam para a urgência de uma reformulação das políticas educacionais que transcenda a mera valorização da qualificação e desempenho docente. É imperativo que se desenvolvam estratégias eficazes de promoção da saúde mental na educação, as quais devem incluir a melhoria substancial das condições de trabalho, o provimento de apoio institucional e psicológico, a valorização intrínseca da profissão e o reconhecimento adequado dos esforços dos professores. Ademais, este estudo reitera a importância de projetos e soluções que abordem o estresse docente de forma proativa. O incentivo ao autoconhecimento dos professores e a promoção da compreensão mútua entre os pares são elementos cruciais para o fomento de um ambiente psicologicamente mais saudável. Em última instância, ao olhar para o sofrimento psíquico e físico do educador, a educação não apenas aprimora a práxis docente, mas também fortalece as bases para um sistema educacional mais equitativo, humano e sustentável. Este campo de investigação permanece fértil para futuras pesquisas que explorem intervenções específicas e acompanhamento longitudinal da saúde mental dos professores de Matemática.

REFERÊNCIAS

AYRES, L. M. S. S.; PEREIRA, F. D.; NOVELLO, T. P. Sentimentos na docência em matemática: aspectos (in)dependentes do professor. CONTRAPONTO: Discussões Científicas e Pedagógicas em Ciências, Matemática e Educação, Blumenau, SC, v. 2, n. 2, 2021.

ARAÚJO, L.M.B.F.; SOUZA, R.R. O adoecimento psíquico de professores da rede Pública Estadual: Perspectiva dos docentes. In: XXXVII Encontro da ANPAD. 7 a 11 de set, Rio de Janeiro. 2013.

CARVALHO, V.D.; SANTOS, V.R.L. Estressores psicossociais e saúde ocupacional entre docentes da educação básica pública: relação com transtornos mentais comuns (TMC) e danos físicos. *Psicologia: Organizações e Trabalho*, Brasília, v. 22, n. 1, p. 1-15, jan./mar. 2022. DOI: 10.5935/RPOT/2022.1.22902.

CARVALHO, S.S.F. O nível de estresse do professor da disciplina da matemática nos anos iniciais do ensino fundamental. *Diversitas Journal*, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 1004-1015, set./dez. 2019.

CARVALHO, V.D. Percepções de sobrecarga e desinteresse dos alunos: as faces do estresse docente em escola pública. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Salvador, v. 14, e5922, 2025.

CARVALHO, E.H.; OLIVEIRA, C.R.P.F; PINTO, R.M.F.. Síndrome de burnout e a invisibilidade dos problemas de saúde mental do trabalhador. *Unisantia Law and Social Science*, Santos, v. 7, n. 3, p. 259–274, 2019.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO – CNTE. Novas formas de trabalhar, novos modos de adoecer: impactos da pandemia na saúde dos profissionais da educação. Brasília: CNTE, 2021. Disponível em: <https://www.cnte.org.br>.
CORREIO BRAZILIENSE. *Número de afastamentos por problemas de saúde mental entre professores cresce no DF*. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br>. Acesso em: 17 jul. 2025.

D'AMBRÓSIO, U. Desafios da educação matemática no novo milênio. *Educação Matemática em Revista*, São Paulo, ano 8, n. 11, p. 14-17, dez. 2001.

GOUVÊA, L.A.V.N. As condições de Trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. In: *Rev. Saúde Debate*. v.40,n.111,p.206-219,out-dez. Rio de Janeiro, 2016.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm. Acesso em: 17 jul. 2025.

LIMA, E.J.C.J.; LEITE, E.A. Docência e a Depressão: Fatores predominantes no processo. In: *Educere Congresso Nacional de Educação*, 2017.

MENEZ, M. P. M.; LIMA, T. A. M. As dificuldades de aprendizagem da Matemática na Educação Básica e seus reflexos no Curso de Licenciatura em Física do IFCE – Campus Tianguá. 2021. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Tianguá, 2021.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

NOVA ESCOLA; CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO – CNTE. *Pesquisa mostra que até 71% dos professores já se afastaram por problemas de saúde mental*. 2023. Disponível em: <https://novaescola.org.br>. Acesso em: 17 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Doenças Décima Primeira Revisão (CID-11). Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://icdcdn.who.int/static/releasefiles>

REDDIT. *Relatos sobre estresse e adoecimento docente*. 2024. Disponível em: <https://www.reddit.com/r/ProfessoresBR/comments/1cacvvm/>. Acesso em: 16 jul. 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. *Aprender sempre: orientações para articular o desenvolvimento das competências socioemocionais dos estudantes às sequências de atividades: Matemática*. São Paulo: SEE/SP, 2020.

SANTOS, F.C.S.; BARROS, L.M. O adoecimento psíquico do docente: Um diálogo entre educação e Psicologia. In: Anais Grupo de Pesquisa Educação Desenvolvimento Humano e Cultura/ UNIT, v.8, n.1, 2015.

SZTAJN, P. O que precisa saber um professor de matemática? Uma revisão da literatura americana dos anos 90. *Educação Matemática em Revista*, Abril de 2002. p. 17 – 28.

VASCONCELOS, M.B. O adoecimento do profissional docente. Trabalho de Monografia para conclusão de curso. Faculdade de Pará de Minas. Out, Pará. 2014. www.ufsm.br/ce/revista/revce/2004/02/a3.htm>. Acesso em: abr. 2025.

VOSS, T. , & KUNTER, M.. “Reality Shock” of beginning teachers? Changes in teacher candidates' emotional exhaustion and constructivist-oriented beliefs. *Journal of Teacher Education*, 71(3), 292–306, 2020. <https://doi.org/10.1177/0022487119839700>

OLIVEIRA, M. R. F.; CATAÑEDA, C. F. L.; YAEGASHI, S. F. R. Mal-estar-docente e a (im) possibilidade da autorreflexão: uma problemática nos tempos de pandemia. In: *Revista*

Humanidades e Inovação. São Paulo, v. 8, n. 1, Abr. 2021, p. 390-401. Disponível em: <[https:// revista.unitins.br/index/humanidadeseinovacao](https://revista.unitins.br/index/humanidadeseinovacao)>. Acesso em 18 Nov. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde – 11ª revisão (CID-11). Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/pt>. Acesso em: 17 jul. 2025.