

FACULDADE DOM ALBERTO

GILDEVAN MARINHO DE JESUS

**A PSICOTERAPIA COMO ALIADA DA SAÚDE MENTAL DOS
PROFESSORES**

SUZANO

2024

FACULDADE DOM ALBERTO

GILDEVAN MARINHO DE JESUS

**A PSICOTERAPIA COMO ALIADA DA SAÚDE MENTAL DOS
PROFESSORES**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito
parcial à obtenção do título
especialista em PSICOTERAPIA.

SUZANO

2024

A PSICOTERAPIA COMO ALIADA DA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

Gildevan Marinho de Jesus¹

Declaro que sou autor(a)¹ deste Trabalho de Conclusão de Curso. Declaro também que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daqueles cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, declaro, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais. (Consulte a 3ª Cláusula, § 4º, do Contrato de Prestação de Serviços).

RESUMO

Neste trabalho objetivamos evidenciar a importância da psicoterapia como aliada da saúde mental dos professores. Mostramos através de levantamento bibliográfico, artigos e notícias a situação atual do exercício da profissão docente nas redes municipais, estaduais e privadas e suas consequências para a saúde mental destes profissionais. Em seguida elencamos autores que trazem as consequências dos desafios dessas carreiras e as soluções farmacológicas buscadas como forma de solução para problemas de ordem psíquica que resultam invariavelmente em problemas físicos e bioquímicos. Por fim, trazemos argumentos baseados em estudos a respeito da eficácia do tratamento psicológico através da psicoterapia e a importância do seu uso na manutenção da saúde mental dos professores.

PALAVRAS-CHAVE: Psicoterapia, Psicologia, Professores, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo abordar através de revisão bibliográfica a importância do tratamento psicológico para professores através das principais abordagens psicoterápicas, tendo como ponto de partida os problemas psicológicos enfrentados por estes profissionais da educação no contexto das redes municipais e estaduais, sendo elas decorrentes do exercício da profissão in loco e que invariavelmente extrapola para outros ambientes como o domiciliar, convívio social e familiar. Com o objetivo de evidenciar a psicoterapia como ferramenta potente na prevenção, acolhimento, suporte e acompanhamento dos professores acometidos por problemas psicológicos em decorrência das demandas do fazer docente, buscamos assim contribuir significativamente para o entendimento, solução e incentivo a busca destes aparato científico na promoção da qualidade de vida de indivíduos de suma importância para a manutenção da nossa sociedade como é o caso dos profissionais docentes.

1 A PSICOTERAPIA COMO ALIADA DA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

A Psicoterapia é uma prática adotada pela Psicologia como forma de promover a saúde e o bem estar do ser humano, é uma ferramenta que utiliza teorias e técnicas para alcançar estes objetivos, possui seus fundamentos pautados em pesquisas, práticas, formações profissionais e vem se expandindo na era moderna como uma ferramenta poderosa na hora de promover a saúde mental, deste modo apresentaremos os fatores que colocam em risco a saúde dos professores, apresentamos as definições de psicoterapias e seus benefícios quando aliadas com outras práticas de qualidade de vida.

Sobre os fatores estressantes vividos por professores das escolas públicas municipais e estaduais de SP, vemos que:

Diante das respostas coletadas, concluímos que os fatores que causam estresse nos professores não estavam presentes somente nas hipóteses levantadas pelos pesquisadores, mas também apontam importantes evidências através da análise de dados do relato obtidos de que a indisciplina dos alunos, superlotação de salas, exigências burocráticas, falta de funcionários e apoio de políticas públicas fazem parte dos fatores estressantes. Contudo referente a saúde mental que é o principal foco desta pesquisa, foi constatado que muitos docentes estão tendo sérios prejuízos em decorrência do cotidiano no trabalho com cargas horárias excessivas e pouco tempo para lazer e família. As principais queixas foram problemas com ansiedade, burnout, angústia e depressão, deste modo os dados obtidos corroboram com a hipótese levantada pelo grupo e conjunto com as referências bibliográficas aqui levantadas. (OLIVEIRA et al., 2022, p. 11).

Por se tratar de uma profissão que lida com desafios e conflitos sociais, econômicos, políticos e estruturais, o exercício da profissão docente coloca o profissional sob intensa e constante pressão em todos os níveis da dimensão do ser humano e uma vez que se trata de um formador de cidadãos, merece atenção psicológica para manutenção do equilíbrio, saúde e bem estar para exercício da profissão e equilíbrio através de uma vida mais saudável do ponto de vista psicológico.

Principais problemas psicológicos enfrentados por professores

A atuação dos professores em suas respectivas redes de ensino em âmbito municipal e estadual trazem em seu bojo desafios que elencam uma série de instâncias administrativas, políticas, sociais e econômicas, assim, o docente lida com demandas que vão além do ensino dos educandos.

Sobre o sofrimento mental dos professores do ensino público:

A presente pesquisa apontou que os professores da rede estadual de educação do Paraná apresentaram níveis muito elevados de sofrimento mental (depressão, ansiedade e distúrbios psiquiátricos menores), muito superiores aos encontrados em outros grupos de professores, outras

categorias profissionais e/ou outros grupos populacionais. O gênero feminino e o elevado número de alunos por turma, bem como os fatos de levarem trabalho para casa, lecionarem no ensino fundamental e serem portadores de outras doenças constituíram situações que demonstraram relação estatisticamente significativa com a presença de sofrimento mental. Também o tempo de trabalho como professores demonstrou relação positiva com o sofrimento mental, embora não estatisticamente significativa. (TOSTES et al., 2018, p. 96).

A tarefa de ensinar requer que o profissional passe por uma série de etapas antes da aula acontecer: pesquisa, planejamento, montagem de aula até a execução da aula em si, sua interação com os alunos, as turmas, os colegas de profissão e assim se constrói uma inter-relação com os alunos durante o ano letivo, sem nos esquecermos que esta relação se estende com os demais profissionais da comunidade escolar, além é claro da gestão de educação e comunidade presente no território de atuação.

Sobre o risco do trabalho docente:

A Organização Internacional do Trabalho qualifica a atividade docente como de alto risco, classificando-a como a segunda categoria profissional a portar doenças ocupacionais. Essa situação pode ser explicada pelas condições de trabalho, que exigem a mobilização das capacidades físicas, cognitivas e afetivas gerando desgaste nos diversos aspectos de sua integralidade, incluindo sua saúde mental. (MIRANDA, 2017, p. 14).

Dado o cenário em que o sujeito docente está inserido, vamos agora elencar alguns problemas que acarretam sofrimento psíquico para os profissionais docentes. Dentro os mais citados estão: superlotação das salas de aula, retorno financeiro satisfatório (este fator acaba por incidir no próximo), acúmulo e sobrecarga de trabalho, falta de apoio da gestão (inclui-se aqui a falta de amparo psicológico), falta de recursos, plano de carreiras, só para citar os mais recorrentes. No Brasil o ensino está pautado na transferência de currículo, fazendo com que o professor tenha, ao longo da jornada de cumprir uma quantidade de demandas para o atingimento de metas, isso torna o

espaço de tempo dos dias letivos apertados, como resultado os professores se desdobram entre cumprir currículo e atender demandas administrativas como preencher documentos administrativos, acessar plataformas tecnológicas que não domina, fazer cursos de aperfeiçoamentos dentro e fora das redes além das horas extras que despendem em domicílio na organização das aulas. Em suma, o professor precisa fazer malabarismos como profissional multitarefas que, sem tempo, precisa atender demandas dentro e fora do ambiente escolar, degradando suas relações com os alunos, pares e membros da família e círculo social.

À respeito do uso de antidepressivo por professores, destacamos que:

Os resultados mostraram que o exercício da profissão docente é permeado por ambiguidades. As precárias condições de trabalho que envolve a maioria das escolas, a violência presente no espaço escolar e a sobrecarga de trabalho têm contribuído para a manifestação de sintomas psíquicos nessa população. A depressão foi evidenciada como a principal patologia resultante do trabalho docente, seguido do estresse ocupacional e da síndrome de Burnout. Os antidepressivos, aliados à psicoterapia, aparecem como alternativas de tratamentos pela sua eficácia na atuação instantânea no combate à depressão. Por outro lado, observou-se que ainda são poucos os estudos nacionais que abordam diretamente o uso de antidepressivos por professores, mesmo que, as pesquisas têm apontado para o crescimento do consumo destes medicamentos. (SOARES et al., 2022, p. 11).

Como exemplo, citamos um estudo realizado com 200 professores de uma cidade do Rio Grande do Sul de escolas públicas, privadas e ambas, intitulado: Sintomas de Ansiedade e Estresse e Professores de Educação Básica, constataram entre outros dados que:

Em relação ao tratamento medicamentoso, a maioria dos educadores da rede pública (48,3%) e pública/privada (17,2%) faz uso de psicofármacos, sendo que o antidepressivo é o mais utilizado. [...] Quanto ao tratamento psicológico, observou-se que a maioria dos professores pesquisados da escola pública (52,9%) e pública/privada já fez psicoterapia, mas atualmente não está em

tratamento. Por outro lado, no grupo que atua somente na rede privada, 44,2% dos professores nunca realizaram psicoterapia. Os serviços menos acessados pelos professores são o atendimento psicológico, nutricional e psiquiátrico, possivelmente pelo fato de não serem amplamente oferecidos por planos de saúde [...] (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020, p. 823).

Assim podemos inferir que a prática docente nas redes públicas e privadas são permeadas pelos mesmo desafios, ou seja, condições de trabalho, práticas de exercício físicos, excesso de trabalho e formas de soluções para os conflitos psicológicos através de fármacos ou rede de apoios como família, amigos e religião, evidenciando assim a escassez de acesso a tratamentos psicológicos como forma de solução.

Psicoterapias: abordagens que visam a saúde mental

A fim de ampliar o entendimento sobre a importância da psicoterapia no tratamento e apoio psicológico do professor, vamos trazer os principais conceitos e tipos de terapias utilizadas que são: Psicoterapias Psicanalíticas/Psicodinâmicas, A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Terapia Existencial/Humanista (Centrada na Pessoa e a Psicoterapia Breve).

Definição de Psicoterapia

Conceitualmente a psicoterapia é entendida como um conjunto de abordagens terapêuticas baseadas em conceitos teóricos e técnicos de forma heterogênea que tem como objetivo influenciar o paciente e ajudá-lo no processo de enfrentamento dos seus conflitos, disfunções e desordens emocionais, cognitivos e comportamentais. Conforme o Conselho Federal de Psicologia através da RESOLUÇÃO CFP N.º 010/00 DE 20 DE DEZEMBRO DE 2000, define a psicoterapia da seguinte forma:

Art. 1º – A Psicoterapia é prática do psicólogo por se constituir, técnica e conceitualmente, um processo científico de compreensão, análise e

intervenção que se realiza através da aplicação sistematizada e controlada de métodos e técnicas psicológicas reconhecidas pela ciência, pela prática e pela ética profissional, promovendo a saúde mental e propiciando condições para o enfrentamento de conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos ou grupos. (CFP, 2000).

O termo psicoterapia vem das palavras gregas *Psykhê* (mente) e *Therapeuein* (cura), e foi usado, a partir do século XIX, para designar um conjunto amplo de formas de tratamento e intervenção psicológica, que buscavam tratar sintomas psicopatológicos e comportamentais. É um termo mais amplo, usado para definir um conjunto de formas de terapias para o tratamento e intervenção psicológicas que tinham como meta tratar sintomas psicopatológicos e comportamentais, incluía aí as formas de terapias como a psicodinâmica, musicoterapia, hipnoterapia, além é claro de aplicar outras teorias de psicologia na área da psicoterapia. Por se tratar de uma prática pautada em conceitos teóricos e práticos, a psicoterapia deve ser conduzida por profissionais capacitados e preparados tanto com o estudo das técnicas e práticas como em sua aplicação empreendedora no fazer psicoterápico. Existem muitos tipos de psicoterapias, conta-se mais de 200, mas por motivos didáticos apresentaremos o quatro grupos principais que são: as terapias dinâmicas-interpessoais, experiencial-humanistas, sistêmica-construtivistas e as cognitivo-comportamentais, aqui nos ocuparemos de descrevê-las de forma breve, conforme segue:

Terapias Dinâmico-Interpessoais: Possuem o foco no intrapsíquico, conflitos internos, personalidade, infância. São dirigidas ao insight, perceber a origem dos problemas e autoconhecimento, utilizam técnicas de interpretação, associação livre e geralmente de longa duração. São exemplos de Terapias Experienciais-Humanistas: Terapia Psicanalítica, a Psicanálise e a Terapia Interpessoal.

Terapias Experienciais-Humanistas: São terapias centradas nas emoções, corpo, experiência no aqui e agora, relação com terapeuta, também é dirigido à auto realização, crescimento pessoal, transformação emocional, utilizam técnicas de empatia, representações (enactment), paráfrase, possuem duração média. Como

exemplo de Terapias Experienciais-Humanistas podemos citar: Terapia Focada na Pessoa, Terapia Focada nas Emoções (EFT), Focagem, Terapia Gestalt, Terapia Existencial, Psicodrama, Análise Transacional (TA), Terapia Dinâmica Experiencial Acelerada (AEDP).

Terapias Cognitivo-Comportamentais: São terapias centradas nos comportamentos, pensamentos, crenças, técnica, é dirigido à mudança de comportamento e pensamentos, abuso de substâncias, utiliza técnicas de Desensitização sistemática, exposição, relaxamento, role-play, são geralmente de curta duração. Como exemplos de Terapias Cognitivo-Comportamentais podemos citar: Terapia Racional-Emotiva (RET), Terapia Cognitiva, Terapia Comportamental, Terapia Cognitivo-Comportamental (CBT), EMDR, Terapia Comportamental Dialética, Entrevista Motivacional, Terapia Multimodal.

Terapias Sistêmico-Construtivistas: São focadas nas relações entre membros da família, casal, parentalidade, construção da realidade, é dirigido à alteração da interação de um sistema familiar ou casal, alteração e construção da realidade. Utiliza as técnicas de questionamento circular, genograma e são geralmente de curta duração. Exemplos de Terapias Sistêmico-Construtivistas podemos citar: Terapia Familiar, Terapia Construtivista, Terapia Sistêmica, Constelações Familiares, Terapia Narrativa, Terapia Focada nas Soluções (SFT), Terapia da Coerência.

Pontos em comum entre as terapias: Apesar dos conceitos técnicos e teóricos serem divergentes, as abordagens de psicoterapia dividem alguns pontos em comum, entre eles a importância da relação de confiança entre o terapeuta e o paciente, estabelecendo uma relação de confiança e liberdade frente às demandas de sofrimentos e conflitos existenciais, assegurando ao paciente a certeza de que o terapeuta o ajudará a entender e transformar seu sofrimento emocional, em suma a psicoterapia em suas variadas abordagens visa em última instância a diminuição do sofrimento do paciente.

Uso de fármaco por professores: É recorrente por parte dos professores a busca de soluções para transtornos psicológicos através do uso de fármacos (medicamentos), ou seja, a solução para os problemas são resolvidos com tratamentos pós sintomas.

Vamos analisar um trecho de um estudo à respeito:

O uso de antidepressivos foi relatado em estudo com professores (SEGAT; DIEFENTHAELER, 2013), e os medicamentos psiquiátricos têm consumo cada vez mais frequente entre esses profissionais (SOARES; OLIVEIRA; BATISTA, 2017), de forma que os psicotrópicos são um grande aliado no tratamento de doenças mentais, especialmente quando combinados com a psicoterapia (BRAGA et al., 2016). (DEFFAVERI; MÉA; FERREIRA, 2020, p. 823)

A falta de acesso ao tratamento e acompanhamento psicológico que pode gerar resultados positivos na prevenção, gestão, conscientização e superação de problemas psicológicos gera a busca por soluções farmacológicas. Conforme destacam (GOMES et al., 2016; SOARES; OLIVEIRA; BATISTA, 2017): Todavia a psicoterapia continua sendo um aliado fundamental no tratamento dos transtornos mentais, proporcionando resultados significativos na vida dos pacientes

Oferta e disponibilidade de tratamento psicológico para professores

Existe uma escassez de oferta para serviços de atendimento psicológicos nas redes públicas e privadas de ensino, a prefeitura, estado e empresas raramente ofertam os serviços de forma regular e satisfatória. Os fatores de risco existem, as ofertas são escassas e as pesquisas e investimentos no sentido de sanar o problema ainda são embrionários, vejamos:

Todos os artigos selecionados apontaram para a importância da prevenção dos fatores de risco que comprometem a manutenção da saúde mental do professor como principal alvo de atenção e programas a nível local e nacional, visando identificar as necessidades e principais transtornos mentais que acometem os docentes de cada cidade e região do país,

assim como propostas de enfrentamento traçadas junto à comunidade e às representações da classe. É destacada,então,a importância da realização de pesquisas na área que visem o rastreio e diagnóstico dos transtornos mentais menores entre os professores, unindo direções de escolas e representantes de professores das instituições de ensino para a criação de projetos que visem a promoção da saúde mental do professor e formas de enfrentamento e acolhimento grupais, visando a autorreflexão, a troca de experiência e o apoio em conjunto, tendo em vista os crescentes desafios da docência, os conflitos existentes dentro da sala de aula, o desinteresse de muitos alunos levando ao desestímulo e desencanto do ensino idealizado, assim como às preocupações frente ao aumento de casos de violência na escola e de bullying. (TRINDADE; MORCERF; OLIVEIRA, 2018, p. 56).

Há casos de calamidade pública como foi o caso do Massacre na cidade de Suzano - SP na Escola Estadual Professor Raul Brasil em que psicólogos foram encaminhados para atuar na unidade escolar, atendendo alunos e profissionais da educação envolvidos. Já no contexto da pandemia de COVID-19 por exemplo, os professores ficaram ainda mais expostos demandas nunca antes enfrentadas, com desafios de saúde coletiva, isolamento e sem a quem recorrer, continuaram sem amparo psicológico por parte do poder público ou da gestão direta, recorrendo em raros casos a atendimento psicológico particular. Sobre o contexto da pandemia, destacamos que:

Assim, repentinamente as pessoas tiveram suas realidades completamente modificadas, enquanto tais medidas, ainda que fundamentais, somadas às dificuldades intrínsecas ao período vivido, foram responsáveis por alimentar um adoecimento que ultrapassa os limites da infecção viral: o psicológico (Reynolds et al., 2020). De acordo com Xiang et al. (2020) e Ni et al. (2020), a quantidade de pessoas deprimidas, ansiosas ou que experimentaram algum transtorno psicológico que estivesse direta ou indiretamente ligado ao isolamento social aumentou exponencialmente. (SOUZA; NOVAES; ZIRPOLI, 2021, p. 5).

Outro problema é o acesso aos serviços de atendimento psicológico, neste sentido, destacamos:

Os serviços menos acessados pelos professores são o atendimento psicológico, nutricional e psiquiátrico, possivelmente pelo fato de não serem amplamente oferecidos por planos de saúde, sendo que para as mulheres o atendimento psicológico aparece na décima posição e, para os homens, na nona (...) (VIEIRA, 2017).

Ainda no contexto da Pandemia de COVID-19, verificamos que:

Apesar dos efeitos da pandemia nos indicadores de saúde mental serem gerais (Xiang et al., 2020; Ni et al. 2020; Reynolds et al., 2008), os professores já tinham uma carga de trabalho exacerbada desde antes, estando mais sujeitos a burnout e problemas de saúde mental (Pereiral et al., 2020; Diehl & Marin, 2016). Mesmo assim, tiveram um aumento de demanda e necessidade de adaptação significativa, pois além das demandas pessoais e emocionais gerais, precisaram rever seu modo de trabalho. (SOUZA; NOVAES; ZIRPOLI, 2021, p. 20).

Em suma, seja em casos repentinos de violência ou calamidade pública, o acesso a apoio psicológico é escasso no exercício da profissão de professores no Brasil, ou seja, é uma profissão historicamente carregada do estigma de ser insalubre por sua natureza multifacetada, falta de investimento orçamentário, suporte técnico, rede de apoio e assistência psicológica.

Os benefícios da psicoterapia

A saúde pública é muitas vezes confundida como aquela que é obrigação do Estado, mas na verdade a saúde pública integra ações do Estado e da sociedade no intuito de construir o bem estar social para todos, assim, a saúde pública é uma atividade coletiva entre o Estado e a sociedade com o objetivo de preservar e melhorar a saúde de cada indivíduo. A psicoterapia conforme definida aqui é uma forte aliada na prevenção, reconhecimento, enfrentamento e conscientização acerca de problemas psicológicos enfrentados por indivíduos de todas as esferas e contextos sociais e em especial no contexto dos professores aqui evidenciados dada as características levantadas sobre o fazer docente no Brasil.

Deste modo, destacamos que:

A psicoterapia pode resultar em benefícios como redução de problemas sociais, emocionais e comportamentais (Ex.: ideação suicida, depressão e pânico), alteração de condições físicas (Ex.: dor, pressão arterial), potencialização do processo de recuperação de cirurgias ou doenças e melhora na qualidade de vida (Roth & Fonagy, 2005). O efeito de uma intervenção psicoterápica pode ocorrer pela interação de variáveis relacionadas ao paciente, ao terapeuta e à relação estabelecida entre eles (aspecto interpessoal do processo). (PEUKER; HABIGZANG; ARAUJO, 2009, p. 440).

A eficácia da psicoterapia pode ser conferida através de testes práticos e revisões bibliográficas, mas atualmente ainda imperam algumas dificuldades como o acesso às informações sobre essa prática, oferece atendimento psicológico por parte dos aparelhos públicos, medos e dogmas a respeito da prática psicoterápica, destacamos o seguinte:

A partir da revisão feita, foi possível perceber que a psicoterapia é trazida como um tratamento eficaz para diferentes questões e seguindo diferentes métodos, sendo, portanto, outros fatores os responsáveis por essa eficácia (...). Porém, o preconceito em torno dessa prática continua. (...) Aqueles que frequentam um atendimento psicoterápico não apresentam essa opinião, visto que, podem identificar resultados e transformações decorrentes dessa prática. Um maior acesso ao tipo de informações que esse trabalho se propôs a investigar visa trazer maior clareza sobre o tipo de trabalho que a psicoterapia oferece, a variedade de público e demandas contempladas e os benefícios que poderiam ser extraídos dessa prática, podendo ser uma possibilidade de diminuir as ideias errôneas sobre a psicoterapia. Desse modo, o trabalho aqui exposto, poderá contribuir para a desconstrução da ideia de que apenas “loucos” fazem terapia e criar novos significados para essa prática. É necessário ainda, no entanto, uma maior discussão sobre a questão do preconceito e a construção de estigmas, de modo, a entender melhor esse fenômeno e como se perpetua, pois, o acesso a informação é apenas um modo combater o preconceito. (CUNHA, 2016, p. 42).

Deste modo podemos inferir que a prática da psicoterapia - prática aliada à ciência - para professores é potente no sentido de trazer acolhimento sobre o seu sofrimento psíquico, suas dores e demandas decorrentes da sua estressante profissão.

2 CONCLUSÃO

A atuação dos profissionais docentes nas redes públicas e privadas de ensino do Brasil traz desafios que extrapolam as margens da docência. Elas acarretam enfrentamentos dentro e fora de sala de aula que, ao longo do tempo, vão trazendo cansaço, estresse, desgaste mental e emocional além de outros problemas psicológicos para estes profissionais. Evidenciamos aqui as condições de saúde mental dos professores, as dificuldades em acessar aparelhos que subsidiem um acolhimento psicológico e as consequências de buscas alternativas de tratamento como o consumo de fármacos com ou sem orientação profissional. Este trabalho buscou mostrar através de artigos, bibliografia, notícias e outros dados que a psicoterapia é uma aliada importante no suporte psicológico para professores. Assim este trabalho espera contribuir com informações relevantes de conhecimento público sobre a eficácia da psicoterapia no enfrentamento de problemas psicológicos, desmistificando tabus a respeito das suas práticas, técnicas e eficiência.

3 REFERÊNCIAS

CUNHA, Juliana Stávale. **(Des)construindo a psicoterapia: uma revisão de seus benefícios como modo de ampliação da sua prática**. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 2016. Disponível em: <https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/28221/1/JULIANA%20ST%C3%81VALE%20CUNHA%20-%20TCC.pdf>. Acesso em 04 jan. 2024.

GOMES, C. M. et al. **Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde**. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 69, n. 2, p.

351-359, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219i>. Acesso em: 04 jan. 2024.

LADEIRA, Thalles Azevedo; LADEIRA, Thacio Azevedo; INSFRÁN, Fernanda Fochi Nogueira. **Medicalização na Docência como Fenômeno da Precarização do Trabalho em Santo Antônio de Pádua/RJ: Compreendendo os Motivos Existentes**. 2018. Instituto Federal Fluminense Campus Itaperuna. Disponível em: <http://coninf.itaperuna.iff.edu.br/documentos/562/rc18028.pdf>. Acesso em 04 jan. 2024.

MIRANDA, Márcia Bastos. **Saúde emocional de professores das escolas estaduais de Juiz de Fora-MG: Depressão e Burnout**. UF JF. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/4597>. Acesso em 04 jan. 2024.

MOREIRA, Paula. **Psicólogos contratados para atender vítimas do massacre da escola Raul Brasil chegam nesta segunda a Suzano**. G1 Mogi das Cruzes e Suzano. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/mogi-das-cruzes-suzano/noticia/2019/07/01/psicologos-contratados-para-atender-vitimas-do-massacre-da-escola-raul-brasil-chegam-nesta-segunda-a-suzano.ghtml>. Acesso em: 04 jan. 2024.

OLIVEIRA, A. R. et al. **Fatores Estressantes Vividos Pelos Docentes das Escolas Públicas Municipais e Estaduais de São Paulo**. Universidade Cruzeiro do Sul. 2022. Disponível em: <https://gilmarinho.com/wp-content/uploads/2022/11/fatores-estressantes-vividos-pelos-docentes-das-escolas-municipais-e-estaduais-do-estado-de-sao-paulo.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2024.

PEUKER, Ana Carolina; HABIGZANG, Luísa Fernanda; ARAUJO, Lisiane Bizarro. **Avaliação de processo e resultado em psicoterapias: uma revisão**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/pe/a/M3QtZ8GGYzPTmbLZNzvwjZs/>. Acesso em 04 jan. 2024.

RESOLUÇÃO CFP N.º 010/00 DE 20 DE DEZEMBRO DE 2000: **Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo**. Brasília (DF), 20 de dezembro de 2000. ANA MERCÊS BAHIA BOCK. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf. Acesso em 04 jan. 2024.

SOARES, Michelle Marcilio; OLIVEIRA, Talisson Gabriel Duarte de; BATISTA, Eraldo Carlos. **O Uso de Antidepressivos por Professores: Uma Revisão Bibliográfica**. Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco (REVASF), 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/download/25/33/97>. Acesso em 04 jan. 2024.

SOUZA, Maria Eduarda Iglésias Berardo de, NOVAES, Nathaly Maria Ferreira, ZIRPOLI, Bianca Berardo Pessoa. **Saúde Mental dos Professores na Pandemia: O Impacto da Pandemia por Covid-19 na Saúde Mental dos Professores: Revisão Sistemática da Literatura**. Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) - Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP), 2021. Disponível em: https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/1158/1/O%20Impacto%20da%20Pandemia%20por%20Covid-19%20na%20Sa%20c3%bade%20Mental%20dos%20Professores_Revis%20c3%a3o%20Sistem%20c3%a1tica%20da%20Literatura.pdf. Acesso em 04 jan. 2024.

TOSTES, M. V. et al. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Universidade Federal do Paraná, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/wjgHn3PzTfsT5mQ4K8JcPbd/abstract/?lang=pt>. Acesso em 04 jan. 2024.

TOSTES, M. V. et al. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Saúde Debate. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://saudeemdebate.org.br/sed/article/view/775/43>. Acesso em 04 jan. 2024.

TRINDADE, Marcel de Almeida; MORCERF, Cely Carlyne Pontes; OLIVEIRA, Marinalva Santos. **Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência.** PUC Minas. 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/conecte-se/article/view/17609/13946>. Acesso em 04 jan. 2024.

VIEIRA, J. D. **Pesquisa sobre saúde e condições de trabalho dos(as) profissionais da educação básica pública.** Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 2017. Disponível em: http://www.cnte.org.br/images/stories/2018/relatorio_pesquisa_saude_completo.pdf. Acesso em: 04 jan. 2024.