

CUIDAR DE QUEM ENSINA



Guia de Promoção da Saúde Mental
e Prevenção dos Riscos Psicossociais
no Trabalho Docente

AUTORA:

Analú Cristina de Souza

ORIENTADORA:

Profa. Dra. Eveline Pinheiro Beserra



SAÚDE MENTAL



BEM-ESTAR



ACOLHIMENTO



VALORIZAÇÃO

Cuidar de quem ensina
também é cuidar da
universidade e
transformar vidas.



2026



SUMÁRIO



Apresentação 3

Trabalho docente e saúde mental 4

O que são riscos psicossociais? 6

Como reconhecer sinais de alerta? 9

Como promover a saúde mental? 12

Serviços de saúde da UNIFAP 14

Onde buscar ajuda? 18

Diretrizes para prevenção dos riscos psicossociais 19

Diretrizes gerais para capacitação de gestores 21

Referências 24



APRESENTAÇÃO



Cuidar da saúde mental dos docentes é investir na qualidade da educação, no fortalecimento das relações de trabalho, e na valorização daqueles que desempenham papel essencial na formação de profissionais e na produção do conhecimento.

Este guia foi elaborado a partir dos resultados da pesquisa **Avaliação dos riscos psicossociais da atividade docente no ambiente universitário**, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas e Gestão da Educação Superior da Universidade Federal do Ceará.

O trabalho docente universitário envolve múltiplas atividades e responsabilidades, por isso conhecer os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho e suas possíveis repercussões constitui um passo importante para a promoção da saúde mental e a prevenção do adoecimento. Com esse propósito, o guia reúne, em linguagem acessível e prática, informações sobre riscos psicossociais, sinais de alerta, estratégias de promoção da saúde mental e autocuidado, além de orientações sobre ações e serviços institucionais de apoio aos servidores.

Considerando que a prevenção dos riscos psicossociais não se limita às ações individuais de cuidado, o material também apresenta diretrizes institucionais para a prevenção desses riscos, e diretrizes gerais para a capacitação de gestores, reconhecendo a importância da organização do trabalho, das práticas de gestão e das relações socioprofissionais na construção de ambientes laborais mais saudáveis. Espera-se que o guia contribua para fortalecer uma cultura institucional baseada no cuidado, na prevenção e na valorização do trabalho, reconhecendo que promover a saúde dos servidores é também fortalecer a missão da universidade.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



TRABALHO DOCENTE E SAÚDE MENTAL



Ser docente universitário é muito mais do que ministrar aulas. A atividade docente envolve ensino, pesquisa, extensão, orientação de estudantes, produção científica, participação em comissões, gestão acadêmica, elaboração de projetos, cumprimento de prazos e diversas outras responsabilidades que fazem parte do cotidiano das universidades públicas.

Embora o trabalho docente possa proporcionar realização profissional, desenvolvimento pessoal e contribuição para a sociedade, ele também pode expor os professores a situações de sobrecarga, pressão por resultados, conflitos interpessoais, excesso de demandas e dificuldades relacionadas às condições de trabalho. Quando essas situações permanecem por longos períodos, podem comprometer a saúde física, mental e social desses profissionais (Areosa, 2019; Baruki, 2018).

A saúde mental não significa apenas a ausência de doenças. Ela está relacionada ao equilíbrio emocional, à capacidade de enfrentar os desafios da vida cotidiana, manter relações saudáveis, desempenhar as atividades profissionais com qualidade e preservar o bem-estar. No ambiente universitário, cuidar da saúde mental dos docentes representa também investir na qualidade do ensino, da pesquisa e da extensão.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Nos últimos anos, a saúde mental passou a ocupar lugar de destaque nas discussões sobre o mundo do trabalho. O aumento dos afastamentos relacionados aos transtornos mentais e comportamentais, aliado ao crescimento das exigências profissionais, reforça a necessidade de desenvolver ações voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção da qualidade de vida dos trabalhadores.

Na docência universitária, algumas dessas exigências podem ultrapassar os limites do espaço e do horário institucional. Preparação de aulas, correção de atividades, produção acadêmica, atendimento a estudantes e cumprimento de prazos podem prolongar a jornada de trabalho e reduzir o tempo destinado ao descanso e à recuperação. A necessidade de conciliar diferentes demandas também pode favorecer situações de sobrecarga e desgaste físico e emocional.

A relação entre trabalho e saúde mental não se limita ao adoecimento. O trabalho também pode proporcionar realização, reconhecimento e construção de vínculos, experiências influenciadas pelas condições de trabalho, pelas relações profissionais e pelas possibilidades de autonomia, participação e cooperação. Assim, promover a saúde mental envolve tanto o cuidado individual quanto a construção de ambientes de trabalho saudáveis e favoráveis ao bem-estar (WHO, 2022).

Segundo o Ministério Público do Trabalho (2025), de 2012 a 2024, os afastamentos dos profissionais de educação superior, associados à saúde mental, apontaram que a maior parte estavam relacionados ao stress, depressão e ansiedade.



O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?



Os riscos psicossociais são aspectos da organização, da gestão e das condições de trabalho que podem influenciar a saúde física, mental e social dos trabalhadores. Eles surgem quando as exigências do trabalho ultrapassam a capacidade de adaptação do indivíduo ou quando o ambiente de trabalho deixa de oferecer condições adequadas para o desempenho das atividades (Facas, 2021).

Esses riscos não estão relacionados apenas às características pessoais do trabalhador, mas principalmente à forma como o trabalho é organizado, distribuído e gerenciado. Entre os principais fatores estão a sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia, os conflitos interpessoais, a comunicação inadequada, a pressão constante por resultados, a insegurança em relação ao trabalho, a ausência de reconhecimento profissional e as dificuldades nas relações com gestores e colegas.

Quando presentes por períodos prolongados, esses fatores podem gerar sofrimento psicológico, comprometimento da qualidade de vida, redução da satisfação no trabalho e aumento da probabilidade de adoecimento físico e mental. Além disso, podem favorecer o absenteísmo, o presenteísmo, a diminuição da produtividade e os afastamentos por motivo de saúde (Baruki, 2018).



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



É importante compreender que a presença de riscos psicossociais não significa, necessariamente, que todos os trabalhadores desenvolverão problemas de saúde. Entretanto, quanto maior a exposição e menor a existência de fatores de proteção, maior será a possibilidade de surgirem impactos negativos sobre o bem-estar e a saúde dos profissionais.

Reconhecer esses riscos representa o primeiro passo para sua prevenção. Quando a instituição identifica precocemente situações que podem comprometer a saúde dos trabalhadores, torna-se possível desenvolver ações de promoção da saúde, prevenção do adoecimento e melhoria das condições de trabalho.

No Brasil, entre 2022 e 2024 houve um aumento de 134% na concessão de benefícios por incapacidade temporária associados à saúde mental no trabalho (MPT, 2025).



Alguns exemplos de riscos psicossociais no trabalho docente

Sobrecarga de atividades e excesso de demandas

Pressão por produtividade e cumprimento de prazos

Falta de reconhecimento profissional

Conflitos interpessoais no ambiente de trabalho

Comunicação ineficiente entre equipes e gestores

Escassez de recursos para o desenvolvimento das atividades

Pouca participação nas decisões institucionais

Dificuldade em conciliar as atividades profissionais e a vida pessoal



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas



COMO RECONHECER SINAIS DE ALERTA?



Os sinais de desgaste físico e emocional podem surgir de forma gradual e, muitas vezes, serem incorporados à rotina sem receber a devida atenção. Alterações persistentes no sono, no humor, na disposição, na concentração ou nas relações interpessoais podem indicar que algo não vai bem e merecem ser observadas (Baruki, 2018; OIT, 2020).

Sentir cansaço, preocupação ou estresse em determinadas situações faz parte da vida cotidiana. A atenção deve ser maior quando essas manifestações se tornam frequentes, persistentes ou começam a interferir no bem-estar, nas atividades profissionais e na vida pessoal. Reconhecer esses sinais precocemente pode favorecer a busca por apoio e cuidado.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Sinais que merecem atenção:

Físicos

- Cansaço constante, mesmo após períodos de descanso
- Dores frequentes nas costas, pescoço ou ombros
- Alterações no sono (insônia ou sono excessivo)
 - Dores de cabeça recorrentes
 - Alterações no apetite
- Problemas digestivos frequentes

Emocionais

- Irritabilidade ou mau humor frequente
- Sensação de esgotamento mental
 - Tristeza persistente
 - Ansiedade constante
- Sensação de desânimo para o trabalho
 - Dificuldade para relaxar



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



No trabalho

- Sensação de sobrecarga
- Dificuldade para se concentrar nas atividades
- Falta de motivação para desenvolver o trabalho
- Sensação de não ser reconhecido profissionalmente
- Dificuldade para cumprir as demandas habituais

A presença frequente ou persistente de vários desses sinais merece atenção. O reconhecimento precoce de alterações na saúde física e emocional pode contribuir para identificar situações que necessitam de cuidado, acolhimento ou orientação.

Buscar apoio também é forma de cuidado. O diálogo com pessoas de confiança e, quando necessário, a procura por orientação profissional ou pelos serviços de apoio disponíveis podem contribuir para compreender a situação e encontrar formas adequadas de enfrentamento.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL?



A promoção da saúde mental envolve tanto práticas individuais de cuidado quanto condições de trabalho que favoreçam o bem-estar. No cotidiano, algumas atitudes podem contribuir para lidar com o estresse, favorecer a qualidade de vida e fortalecer o equilíbrio diante das exigências da atividade laboral.

Práticas que podem contribuir para o bem-estar

Cuidado com a saúde emocional

Momentos de descanso, lazer e convivência com familiares e amigos podem favorecer o bem-estar emocional. Reconhecer os próprios limites e respeitar os períodos de recuperação também são aspectos importantes do cuidado com a saúde.

Organização da rotina

O planejamento das atividades, a definição de prioridades e a distribuição das tarefas ao longo da semana podem contribuir para uma rotina mais organizada e para o gerenciamento das demandas cotidianas.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Prática de atividades físicas

A prática regular de atividades físicas contribui para a saúde física e mental, podendo favorecer o bem-estar, a qualidade do sono e a redução do estresse.

Qualidade do sono

O sono adequado é importante para a recuperação física e emocional. A manutenção de horários regulares e de hábitos que favoreçam o descanso contribui para a qualidade do sono.

Alimentação e hidratação

Uma alimentação equilibrada e uma hidratação adequada contribuem para o funcionamento do organismo e para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Fortalecimento da rede de apoio

O compartilhamento de experiências com colegas, familiares, amigos e outras pessoas de confiança pode favorecer o apoio social e contribuir para o enfrentamento das dificuldades cotidianas.

Busca por apoio quando necessário

O apoio psicológico ou multiprofissional pode contribuir para compreender situações de sofrimento, identificar necessidades de cuidado e encontrar estratégias adequadas de enfrentamento.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



SERVIÇOS DE SAÚDE DA UNIFAP



Promover a saúde mental no ambiente de trabalho não depende apenas de atitudes individuais. É também responsabilidade da instituição desenvolver ações que favoreçam a prevenção do adoecimento, a promoção da qualidade de vida e a valorização dos seus servidores.

Na UNIFAP, essas ações são desenvolvidas principalmente por meio da unidade do **Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS)**, que atua na promoção da saúde, prevenção de agravos, acompanhamento dos servidores e desenvolvimento de atividades voltadas ao bem-estar físico, mental e social.

Além das atividades periciais e do acompanhamento dos servidores, o SIASS realiza diversas ações educativas e de promoção da saúde, contribuindo para o fortalecimento de ambientes de trabalho mais saudáveis e acolhedores.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.

Principais ações desenvolvidas:

Programa Viver Bem

Programa voltado para promover alimentação saudável, atividade física e saúde mental, estimulando hábitos saudáveis, práticas corporais e o autocuidado.

Meditação

Práticas de meditação, atenção plena e comunicação não violenta. Realizada em parceria com o Projeto “Respira, Não Pira!” do Curso de Jornalismo.

Yoga

Oferta de práticas de yoga direcionadas à redução do estresse. Realizado em parceria com o Curso de Ciências Sociais.



*Consultar o SIASS/UNIFAP para obter informações atualizadas sobre a oferta dos serviços.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Oficina Literária

Oficina que busca incentivar a leitura, a escrita criativa e o compartilhamento de experiências, estimulando a criatividade, a reflexão crítica e o aprimoramento da comunicação no serviço público.

Oficina de Desenho: Desenhar para o Bem-estar

Práticas de desenho que visam a promoção do bem-estar, da redução do estresse e do fortalecimento da saúde emocional no cotidiano.

Treino Funcional

Prática orientada de exercícios funcionais para a melhoria do condicionamento físico, da força, da flexibilidade e da capacidade funcional.

Oficina de Saúde Vocal

Exercícios e técnicas voltadas ao uso saudável da voz, prevenção de desgastes, melhoria da respiração, aquecimento vocal e adoção de hábitos que contribuam para a preservação vocal no cotidiano de trabalho.

Natação

Prática de natação para prevenção de agravos, desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, da força e da resistência muscular.

***Consultar o SIASS/UNIFAP para obter informações atualizadas sobre a oferta dos serviços.**



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Escola de Posturas

Educação ergonômica e de práticas corporais, contribuindo para a saúde musculoesquelética e a prevenção de agravos relacionados ao trabalho. Realizada em parceria com o Curso de Fisioterapia.

Realização de Consultas e Ações de Saúde

Oferta de consultas com médico, psicólogo, fisioterapeuta, fonoaudiólogo e nutricionista, além de ações de vacinação, testes rápidos, aferição da pressão arterial e glicemia.

Oficina: Trabalho, relações e saúde na UNIFAP

Discorrer sobre os conceitos de trabalho e saúde mental.

Roda de Conversa - Gestão do Tempo: Estratégias para Viver Melhor

Debater e compartilhar estratégias práticas de gestão do tempo e autocuidado, visando fortalecer o equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais.

Pilates

Experiência introdutória à prática de pilates, com foco no fortalecimento muscular, na melhora da postura, da flexibilidade, da consciência corporal e do bem-estar físico e mental.

***Consultar o SIASS/UNIFAP para obter informações atualizadas sobre a oferta dos serviços.**



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



ONDE BUSCAR AJUDA?



Situações de sofrimento relacionado ao trabalho que interferem na qualidade de vida, no bem-estar ou no desempenho profissional merecem atenção e cuidado. Nesses casos, a busca por orientação e acolhimento pode contribuir para a compreensão da situação e para a identificação das formas de cuidado e acompanhamento mais adequadas.

Contato SIASS/UNIFAP:

Localização: Prédio da
Pró-Reitoria de Gestão
de Pessoas (PROGEP)

E-mail: siass@unifap.br

**Agendamento de
consultas:**

[clique aqui!](#)



Além do SIASS, dependendo da necessidade, também podem ser buscados outros serviços da rede pública de saúde, como as Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), serviços especializados em saúde mental e profissionais habilitados para atendimento psicológico e psiquiátrico.



DIRETRIZES PARA PREVENÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS



A prevenção dos riscos psicossociais no trabalho requer uma abordagem institucional e contínua, que considere as condições em que as atividades são realizadas, a organização do trabalho, as práticas de gestão e as relações estabelecidas no ambiente laboral.

Embora as estratégias individuais de cuidado sejam importantes para a promoção da saúde mental, a prevenção também depende de ações voltadas ao ambiente e aos processos de trabalho. Nesse sentido, cabe às instituições desenvolver medidas que favoreçam condições de trabalho saudáveis, relações profissionais respeitadas, participação dos trabalhadores e identificação precoce de situações que possam comprometer a saúde e o bem-estar.

As diretrizes apresentadas a seguir constituem orientações gerais que podem subsidiar ações institucionais de prevenção e promoção da saúde no trabalho.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



Organização e condições de trabalho

Promover a distribuição equilibrada das atividades, com clareza das atribuições e atenção às condições, aos recursos e às demandas de trabalho.

Participação e diálogo

Fortalecer espaços de escuta e participação dos trabalhadores nas questões relacionadas ao cotidiano e à organização do trabalho.

Relações no trabalho

Promover relações profissionais pautadas no respeito, na cooperação e na prevenção de conflitos, assédio e outras formas de violência.

Valorização e reconhecimento

Incentivar práticas de reconhecimento e valorização do trabalho, favorecendo autonomia, participação e pertencimento institucional.

Promoção da saúde

Desenvolver ações permanentes de promoção da saúde, prevenção do adoecimento, acolhimento e acesso aos serviços institucionais de apoio.

Avaliação e acompanhamento

Avaliar periodicamente os fatores psicossociais relacionados ao trabalho e utilizar as informações obtidas para orientar e aperfeiçoar as ações preventivas.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



DIRETRIZES GERAIS PARA CAPACITAÇÃO DE GESTORES



A atuação dos gestores exerce papel importante na construção das relações e das condições de trabalho. Por ocuparem posições que envolvem organização de atividades, comunicação, tomada de decisões e acompanhamento de equipes, é importante que estejam preparados para reconhecer fatores psicossociais presentes no ambiente laboral e adotar práticas de gestão que contribuam para a promoção da saúde.

As capacitações voltadas aos gestores devem ter caráter educativo e preventivo, oferecendo conhecimentos e ferramentas que auxiliem na condução das situações cotidianas de trabalho, respeitando os limites de sua atuação e os fluxos institucionais existentes. A seguir, são apresentadas as diretrizes dos principais eixos que podem subsidiar essas capacitações.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



1. Compreensão dos riscos psicossociais

A capacitação deve proporcionar conhecimentos básicos sobre riscos psicossociais relacionados ao trabalho, suas principais fontes e possíveis repercussões para a saúde e para o ambiente laboral.

Conteúdos sugeridos: conceitos básicos; fatores relacionados à organização e às relações de trabalho; saúde mental no contexto laboral; prevenção dos riscos psicossociais.

2. Organização e acompanhamento das demandas

Os gestores devem ser sensibilizados para a importância de observar como as atividades são distribuídas e acompanhadas no cotidiano das equipes.

Conteúdos sugeridos: definição de atribuições e prioridades; distribuição de demandas; acompanhamento da carga de trabalho; planejamento e organização das atividades.

3. Comunicação, diálogo e escuta

A comunicação constitui uma dimensão importante das relações de trabalho e pode contribuir para a identificação de dificuldades antes que se intensifiquem.

Conteúdos sugeridos: comunicação clara e respeitosa; escuta qualificada; diálogo com as equipes; participação nos processos decisórios; manejo de conversas difíceis.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.



4. Relações de trabalho, conflitos e prevenção do assédio

A capacitação deve oferecer subsídios para que gestores saibam conduzir situações de conflito e reconhecer comportamentos que possam comprometer relações profissionais respeitadas.

Conteúdos sugeridos: prevenção e manejo de conflitos; respeito nas relações profissionais; assédio moral e outras formas de violência no trabalho; canais e procedimentos institucionais existentes.

5. Reconhecimento de situações que demandam atenção

O objetivo não é transformar o gestor em profissional de saúde, mas ajudá-lo a perceber mudanças ou situações no ambiente de trabalho que indiquem necessidade de acolhimento, orientação ou encaminhamento.

Conteúdos sugeridos: sinais que merecem atenção; formas adequadas de abordagem; acolhimento inicial; limites da atuação do gestor; respeito à privacidade e à confidencialidade.

6. Rede institucional de apoio e encaminhamento

Os gestores devem conhecer os serviços e fluxos institucionais disponíveis para que possam orientar adequadamente os servidores quando houver necessidade de apoio especializado.

Conteúdos sugeridos: serviços de saúde e apoio ao servidor; formas de acesso ou encaminhamento; articulação com os setores responsáveis.



REFERÊNCIAS



AREOSA, João. O mundo do trabalho em (re)análise: um olhar a partir da psicodinâmica do trabalho. **Laboreal**, v. 15, n. 2, 2019. DOI: 10.4000/laboreal.15504.

BARUKI, Luciana Veloso. **Riscos psicossociais e saúde mental do trabalhador: por um regime jurídico preventivo**. 2. ed. São Paulo: LTr, 2018.

FACAS, Emílio Peres. **PROART – Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho**. Porto Alegre, RS: Editora Fi, 2021. E-book. DOI: 10.22350/9786559173686.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO. **Smartlab – Observatório de Saúde e Segurança no Trabalho**. Brasil. 2025. Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=perfilSaudeMentalAfastamentos>. Acesso em: 11 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Gestão dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho durante a pandemia da COVID-19**. Genebra: OIT, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental no trabalho**. Geneva. 2024. (Versão traduzida automaticamente no site). Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 22 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ. **Resposta à solicitação de informações sobre ações e serviços de promoção da saúde desenvolvidos pelo SIASS/UNIFAP**. Mensagem eletrônica enviada à pesquisadora em 17 jun. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on mental health at work**. Geneva: WHO, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health at work: Policy brief**. Geneva: WHO, 2022.



Cuidar de quem ensina
também é cuidar da universidade
e transformar vidas.