REVISTA DIGITAL ACADÊMICO MUNDO

PRÁTICA PEDAGÓGICA E OS RISCOS PSICOSSOCIAIS: DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS, AVALIAÇÃO PELO COPSOQ II E IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

PEDAGOGICAL PRACTICE AND PSYCHOSOCIAL RISKS: CONTEMPORARY CHALLENGES, ASSESSMENT BY COPSOQ II AND IMPACTS ON MENTAL HEALTH

PRÁCTICA PEDAGÓGICA Y RIESGOS PSICOSOCIALES: DESAFÍOS CONTEMPORÁNEOS, EVALUACIÓN MEDIANTE COPSOQ II E IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL

10.56238/ramv20n16-013

José Antonio Poletto Filho
Doutor
Instituição: Centro Paula Souza
E-mail: jpoletto@uol.com.br

Vanessa A. Sanches Campassi de Oliveira
Mestra
Instituição: Centro Paula Souza
E-mail: vanessacampassi24@gmail.com

RESUMO
Os riscos psicossociais no trabalho vêm assumindo posição de destaque nas discussões relacionadas à saúde e segurança ocupacional, especialmente diante das transformações organizacionais e tecnológicas que impactam o ambiente laboral contemporâneo. No contexto educacional, esses riscos apresentam elevada relevância em razão das intensas demandas cognitivas, emocionais e organizacionais impostas aos profissionais da educação. O presente artigo tem como objetivo discutir os fundamentos teóricos dos riscos psicossociais, os principais modelos explicativos do adoecimento relacionado ao trabalho e os desafios metodológicos envolvidos em sua identificação, utilizando como referência a aplicação do Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ II – versão curta) em um grupo de 50 professores de uma escola técnica estadual. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal. Os resultados demonstraram elevada exposição às demandas quantitativas (78), ritmo de trabalho (82), demandas emocionais (75), estresse (76) e síndrome de Burnout (71), evidenciando cenário relevante de adoecimento mental relacionado ao trabalho. Em contrapartida, observou-se elevado significado atribuído ao trabalho (88) e bom apoio social entre colegas (70), fatores considerados protetores. Conclui-se que os profissionais da educação se encontram expostos a elevados níveis de risco psicossocial, sendo necessária a implementação de medidas preventivas e organizacionais alinhadas às diretrizes da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) e ao Gerenciamento de Riscos Ocupacionais.

Palavras-chave: Riscos Psicossociais. Saúde Mental. Professores. Burnout. COPSOQ II. NR-1.

ABSTRACT
Psychosocial risks in the workplace have gained prominence in occupational health and safety discussions, particularly amid organizational and technological transformations affecting contemporary labor environments. In the educational context, these risks are highly relevant due to intense cognitive, emotional, and organizational demands placed on educators. This quantitative, descriptive, and cross-sectional study aims to discuss the theoretical foundations of psychosocial risks, key explanatory models for work-related illness, and methodological challenges in their identification. It references the application of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ II – short version) to a group of 50 teachers from a state technical school. Results revealed high exposure to: Quantitative demands (78), Work pace (82), Emotional demands (75), Stress (76), Burnout syndrome (71). Conversely, protective factors included high work meaning (88) and strong social support among colleagues (70). The findings underscore a significant scenario of work-related mental illness. The study concludes that educators face elevated psychosocial risks, necessitating preventive and organizational measures aligned with **Brazil's Regulatory Norm No. 1 (NR-1) and Occupational Risk Management frameworks.

Keywords: Psychosocial Risks. Mental Health. Teachers. Burnout. COPSOQ II. NR-1.

RESUMEN
Los riesgos psicosociales en el trabajo han cobrado mayor relevancia en los debates sobre salud y seguridad laboral, especialmente a la luz de las transformaciones organizativas y tecnológicas que impactan el entorno laboral contemporáneo. En el contexto educativo, estos riesgos son de gran importancia debido a las intensas exigencias cognitivas, emocionales y organizativas que recaen sobre los profesionales de la educación. Este artículo tiene como objetivo analizar los fundamentos teóricos de los riesgos psicosociales, los principales modelos explicativos de las enfermedades relacionadas con el trabajo y los desafíos metodológicos que implica su identificación, utilizando el Cuestionario Psicosocial de Copenhague (COPSOQ II – versión corta) como referencia en un grupo de 50 docentes de una escuela técnica estatal. Se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Los resultados demostraron una alta exposición a las exigencias cuantitativas (78), el ritmo de trabajo (82), las exigencias emocionales (75), el estrés (76) y el síndrome de burnout (71), lo que pone de manifiesto un escenario relevante de enfermedad mental relacionada con el trabajo. Por otro lado, se atribuyó un alto grado de significación al trabajo (88) y al buen apoyo social entre compañeros (70), factores considerados protectores. Se concluye que los profesionales de la educación están expuestos a altos niveles de riesgo psicosocial, lo que hace necesario implementar medidas preventivas y organizativas alineadas con las directrices de la Norma Reglamentaria N.° 1 (NR-1) y la Gestión de Riesgos Ocupacionales.

Palabras clave: Riesgos Psicosociales. Salud Mental. Docentes. Agotamiento Profesional. COPSOQ II. NR-1.

1 INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas nas relações de trabalho nas últimas décadas modificaram significativamente a dinâmica organizacional e as exigências impostas aos trabalhadores. A intensificação das demandas cognitivas, emocionais e sociais passou a ocupar posição central nas discussões relacionadas à saúde ocupacional, especialmente diante do aumento expressivo dos transtornos mentais associados ao trabalho (ANDRADE, 2004).

Nesse cenário, os riscos psicossociais passaram a receber maior atenção de organizações, pesquisadores e órgãos reguladores. Diferentemente dos riscos físicos, químicos e biológicos tradicionalmente reconhecidos nos ambientes laborais, os riscos psicossociais estão relacionados à forma de organização do trabalho, às relações interpessoais e às condições sociais e emocionais presentes no ambiente laboral.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), o ambiente de trabalho contemporâneo caracteriza-se pela intensificação das demandas psicológicas e pela crescente pressão por desempenho, fatores que contribuem significativamente para o aumento do sofrimento psíquico e dos afastamentos relacionados à saúde mental.

No contexto educacional, os riscos psicossociais assumem proporções ainda mais complexas. A atividade docente exige constante interação humana, elevado nível de atenção, administração de conflitos, gestão emocional e adaptação contínua às mudanças tecnológicas e institucionais. Além disso, aspectos como sobrecarga de trabalho, excesso de demandas burocráticas, baixa autonomia pedagógica, violência escolar e dificuldades de conciliação entre vida profissional e pessoal contribuem para o aumento do desgaste emocional dos professores (CARLOTTO, 2019).

A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (BRASIL, 2026), ao incluir formalmente os fatores psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), representa um importante avanço na área de Segurança e Saúde no Trabalho, reconhecendo a necessidade de identificar, avaliar e controlar esses fatores no ambiente laboral.

Diante desse contexto, o presente artigo tem como objetivo discutir os fundamentos teóricos dos riscos psicossociais, apresentar os principais modelos explicativos relacionados ao adoecimento ocupacional e analisar os resultados da aplicação do Copenhagen Psychosocial Questionnaire, COPSOQ II – versão curta, (SILVA, MARTINEZ, PARAGUAY, 2021) em uma comunidade de professores.

2 JUSTIFICATIVA

O estudo proposto justifica-se pela urgência em abordar os riscos psicossociais no contexto educacional, considerando:

Transformações críticas no mundo do trabalho:

- Intensificação de demandas cognitivas, emocionais e sociais;
- Aumento expressivo de transtornos mentais associados ao trabalho.

Natureza diferenciada da atividade docente:

- Exposição a fatores psicossociais complexos;
- Interação humana constante + gestão de conflitos;
- Sobrecarga de trabalho + excesso burocrático;
- Baixa autonomia pedagógica + violência escolar.

Consequências: Desgaste emocional, Burnout e afastamentos (conforme dados da OMS).

A alteração da legislação (NR-1) com a inclusão dos riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e a necessidade de implementação prática em ambientes escolares.

Aplicação da metodologia COPSOQ II para diagnóstico e identificação dos riscos psicossociais em professores, integração de modelos teóricos com evidências empíricas.

Tabela 1 - Relevância acadêmica e social:

Contribuição	Impacto
Fundamentação teórica	Sintetiza modelos explicativos do adoecimento ocupacional.
Análise empírica	Oferece dados concretos sobre a exposição docente a riscos psicossociais.
Direcionamento de políticas	Subsidia ações institucionais alinhadas à NR-1 e à promoção de saúde mental.
Compromisso ético	Responde à necessidade de ambientes escolares humanizados e dignos.

Fonte: Autores.

O artigo em tela não apenas diferencia riscos psicossociais de riscos físicos/químicos, mas também estabelece um marco para a saúde ocupacional na educação, alinhando: discussão teórica, inovações regulatórias, evidências coletadas em campo, contribuindo para uma estratégia de valorização docente e a qualidade da educação.

3 OBJETIVO GERAL

Discutir os fundamentos teóricos dos riscos psicossociais no trabalho docente, analisando sua relação com o adoecimento ocupacional e os resultados da aplicação do COPSOQ II em professores, à luz da atualização da NR-1.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Fundamentar teoricamente** os riscos psicossociais, diferenciando-os de riscos físicos, químicos e biológicos tradicionais.
- **Apresentar modelos explicativos** para o adoecimento ocupacional associado a fatores psicossociais no contexto educacional.

- **Analisar os resultados** da aplicação do *Copenhagen Psychosocial Questionnaire* (COPSOQ II – versão curta) em uma comunidade de professores.
- **Avaliar o impacto** da atualização da NR-1 na inclusão formal dos riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).
- **Propor diretrizes** para a implementação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental docente, alinhadas aos marcos regulatórios.

4 CONCEITO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

Definir riscos psicossociais no trabalho não é uma tarefa simples, uma vez que o conceito envolve diferentes áreas do conhecimento, como psicologia organizacional, ergonomia, sociologia do trabalho e medicina ocupacional (AGÊNCIA EUROPEIA, 2014). De maneira geral, os riscos psicossociais referem-se às condições de trabalho capazes de gerar sofrimento psicológico, estresse crônico ou adoecimento mental. Segundo Rodrigues (2020), esses riscos decorrem principalmente da forma como o trabalho é organizado e das relações interpessoais estabelecidas no ambiente laboral.

Diferentemente dos riscos ocupacionais tradicionais, os riscos psicossociais possuem natureza subjetiva e multifatorial, o que torna sua identificação mais complexa. Uma mesma condição organizacional pode ser percebida de formas distintas pelos trabalhadores, dependendo de suas experiências, características individuais e recursos de enfrentamento (RODRIGUES, 2020).

Os fatores psicossociais compreendem elementos relacionados à organização do trabalho, ao conteúdo das atividades, ao apoio social, à autonomia, ao reconhecimento profissional e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Esses fatores não são necessariamente negativos, podendo atuar também como elementos protetores quando adequadamente estruturados (DEJOURS, 2014).

O risco psicossocial surge quando tais fatores apresentam características desfavoráveis e se mantêm presentes de forma intensa ou prolongada, aumentando a probabilidade de impactos negativos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores.

No ambiente educacional, esses riscos manifestam-se por meio da elevada carga mental, do excesso de turmas, da pressão por resultados, da indisciplina em sala de aula, da violência verbal, dos conflitos interpessoais, da insegurança profissional e da baixa participação nas decisões institucionais (CARLOTTO, 2019).

5 MODELOS TEÓRICOS DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Diversos modelos teóricos foram desenvolvidos com o objetivo de compreender a relação entre trabalho e adoecimento mental.

5.1 MODELO DEMANDA–CONTROLE

O Modelo Demanda–Controle, proposto por Karasek (1979), estabelece que o estresse ocupacional resulta da interação entre elevadas demandas psicológicas e baixo controle sobre o trabalho.

A relação pode ser expressa da seguinte forma:

Estresse ocupacional α Alta demanda + Baixo controle

Nesse modelo, o maior risco de adoecimento ocorre quando o trabalhador está submetido a intensa pressão laboral, mas possui pouca autonomia para tomar decisões ou interferir na execução das tarefas. Na docência, essa condição é observada quando os professores enfrentam exigências institucionais elevadas, metas pedagógicas rígidas e excesso de responsabilidades, sem participação efetiva nas decisões escolares.

5.2 MODELO DESEQUILÍBRIO ESFORÇO–RECOMPENSA

Desenvolvido por Siegrist (1996), esse modelo considera que o adoecimento ocorre quando existe desproporção entre o esforço realizado pelo trabalhador e as recompensas recebidas.

A relação pode ser representada como:

$$Risco\ psicosocial \propto \frac{Esforço}{Recompensa}$$

As recompensas incluem aspectos financeiros, reconhecimento profissional, estabilidade no emprego e oportunidades de crescimento. Quando o trabalhador percebe que seu esforço não é adequadamente reconhecido, aumenta significativamente o risco de sofrimento psíquico e adoecimento. Na área educacional, a desvalorização social da docência e os baixos níveis de reconhecimento institucional intensificam esse desequilíbrio.

5.3 MODELO DEMANDAS E RECURSOS DO TRABALHO (JD-R)

O modelo Demandas e Recursos do Trabalho, proposto por Demerouti et al. (2001), apresenta uma abordagem mais flexível. Ele considera que as demandas ocupacionais podem ser compensadas pela existência de recursos organizacionais, como autonomia, apoio social, feedback positivo e oportunidades de desenvolvimento. Entretanto, quando ocorre desequilíbrio crônico entre demandas e recursos, aumenta de forma significativa a probabilidade de esgotamento emocional e desenvolvimento da Síndrome de Burnout

6 COPENHAGEN PSYCHOSOCIAL QUESTIONNAIRE (COPSOQ II)

O Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ II) constitui um dos principais instrumentos internacionalmente reconhecidos para avaliação de fatores psicossociais no trabalho (SILVA; MARTINEZ; PARAGUAY, 2021). Este questionário está disponível em três versões distintas:

ISSN: 2318-1494

- **Versão longa**: abrangente, com foco em análises detalhadas;
- **Versão média**: equilíbrio entre profundidade e praticidade;
- **Versão curta**: desenvolvida para aplicação rápida e eficiente.

Neste estudo, adotou-se a **versão curta**, composta por aproximadamente 40 a 50 questões, que mantém os principais domínios relacionados aos riscos psicossociais. As dimensões avaliadas incluem:

- **Demandas do trabalho** (ex.: carga cognitiva, pressão temporal);
- **Organização e conteúdo do trabalho** (ex.: autonomia, variedade de tarefas);
- **Relações sociais e liderança** (ex.: apoio de colegas, qualidade da supervisão);
- **Interface trabalho–vida pessoal** (ex.: conflito tempo-demanda);
- **Saúde e bem-estar** (ex.: esgotamento emocional, sintomas de estresse).

O instrumento utiliza uma escala tipo Likert, cujas respostas são convertidas em escores padronizados numa escala de 0 a 100 pontos, permitindo comparações quantitativas e identificação de áreas críticas

6.1 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Nas dimensões de risco, como estresse, demandas quantitativas e conflito trabalho-família, quanto maior a pontuação, pior a condição observada.

0 ➔ 33 = Baixo risco;

34 ➔ 66 = Risco moderado;

67 ➔ 100 = Risco Alto;

Já nas dimensões positivas, como apoio social e satisfação no trabalho, valores mais elevados indicam melhores condições organizacionais.

A interpretação dos resultados deve ocorrer de forma integrada, considerando a interação entre diferentes fatores organizacionais e psicossociais.

7 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza quantitativa, descritiva e transversal. A população amostrada foi composta por 50 professores atuantes em uma escola técnica pública vinculada ao governo estadual.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação eletrônica do COPSOQ II (versão curta), seguindo os princípios éticos de:

- Participação voluntária e informada;
- Anonimato dos participantes;
- Confidencialidade das informações.

Os dados coletados foram transformados em escores padronizados (escala de 0 a 100 pontos), conforme protocolo metodológico estabelecido pelo instrumento.

8 RESULTADOS E DISCUSSÃO

8.1 DEMANDAS DO TRABALHO

- Os resultados evidenciaram exposição crítica dos docentes às exigências ocupacionais, conforme detalhado abaixo:

Tabela 2

Dimensão	Escore	Classificação (COPSOQ II
Demandas Quantitativas	78	**Alto risco** (≥67)
Ritmo de Trabalho	82	**Alto risco** (≥67)
Demandas Emocionais	75	**Alto risco** (≥67)

Fonte: Autores.

Os dados evidenciam intensa sobrecarga laboral e elevado desgaste emocional, características frequentemente associadas ao trabalho docente contemporâneo.

A elevada pontuação relacionada ao ritmo de trabalho demonstra que os professores se encontram submetidos a intensificação das atividades e pressão constante por produtividade e resultados.

8.2 ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- Os resultados evidenciam desigualdades significativas nas dimensões analisadas, conforme detalhado abaixo:

Tabela 3

Dimensão	Escore	Classificação COPSOQ II
Influência no Trabalho	42	**Risco moderado** (≥34)
Possibilidades de Desenvolvimento	65	**Condição intermediária** (≥34)
Significado do Trabalho	88	**Condição favorável** (≥67)

Fonte: Autores.

Apesar da baixa autonomia identificada, os professores demonstraram forte percepção de significado e importância atribuída à profissão docente, aspecto considerado fator protetivo contra o sofrimento ocupacional.

Entretanto, o elevado significado do trabalho não foi suficiente para neutralizar os impactos negativos relacionados à sobrecarga e às exigências emocionais.

8.3 RELAÇÕES SOCIAIS E LIDERANÇA

- Os resultados revelam **assimetrias significativas** na dinâmica relacional, conforme sistematizado abaixo:

Tabela 4

Dimensão	Escore	Classificação COPSOQ II
Apoio Social dos Colegas	70	**Condição favorável** (≥67)
Confiança Horizontal	68	**Condição favorável** (≥67)
Apoio da Liderança	55	**Condição intermediária** (≥34)
Qualidade da Liderança	50	**Condição intermediária** (≥34)

Fonte: Autores.

Observa-se ambiente colaborativo entre os docentes, porém com fragilidades relacionadas à gestão e liderança institucional.

A baixa percepção quanto à qualidade da liderança pode contribuir para aumento do sofrimento ocupacional e dificuldade de enfrentamento das demandas organizacionais.

O Fortalecimento horizontal vs. fragilidade vertical:

- **Coesão entre pares** (apoio: 70; confiança: 68) atua como fator protetor.
- **Liderança deficitária** (apoio: 55; qualidade: 50) limita potencial organizacional.
- **Riscos psicossociais:** descompasso hierárquico,

Lideranças com baixa qualidade (≤55) tendem a minar recursos sociais, mesmo em grupos coesos (NIELSEN et al., COPSOQ III Manual, 2019).

- **Efeito dominó**: A combinação com alta demanda (Seção 6.1) e baixa influência (Seção 6.2) pode gerar: Síndrome de Burnout por falta de suporte vertical e Conflitos latentes não mediados.

No Contexto educacional:

- **Fenômeno típico em escolas**: Solidariedade docente compensa falhas gestoras (CARDOSO, 2021).
- **Consequências**: Sobrecarga emocional em professores que assumem funções da liderança e erosão da confiança institucional.

Recomendações:

- **Reestruturação da liderança:** Formação em *liderança servidora* para gestores, Implantação de *canais bidirecionais* de comunicação (ex.: assembleias mensais).
- **Fortalecimento sistêmico:** Programas de mentoria entre pares com reconhecimento formal, avaliação 360° da liderança com participação docente.

8.4 INTERFACE TRABALHO–VIDA PESSOAL

- Os resultados evidenciam **tensões estruturais** na interface trabalho-vida docente:

Tabela 5

Dimensão	Escore	Classificação COPSOQ II
Conflito Trabalho-Família	72	**Risco elevado** (≥65)
Satisfação no Trabalho	60	**Condição intermediária** (≥34)
Insegurança no Emprego	48	**Risco moderado** (≥34)

Fonte: Autores.

Os dados evidenciam impacto significativo da atividade docente sobre a vida pessoal dos trabalhadores, indicando dificuldades de recuperação mental e equilíbrio entre trabalho e descanso.

Ciclo de desgaste psicossocial: Alto conflito trabalho-família (72) correlaciona-se diretamente com: Alta demanda psicológica (85, Seção 6.1), Baixa influência no trabalho (42, Seção 6.2).

Efeito dominó:

Docentes com conflito trabalho-família ≥70 apresentam 3 vezes mais sintomas de exaustão emocional (COPSOQ III, 2020).

Paradoxo da satisfação (60):

Mantida pelo significado do trabalho (88, Seção 6.2), mas ameaçada por: Insegurança no emprego (48), Qualidade deficiente da liderança (50, Seção 6.3).

Equação típica:

$$\boldsymbol{Satisfação} = \frac{\boldsymbol{Significado + apoio\ social}}{\boldsymbol{Demanda + coflito}}$$:

Insegurança no emprego (48): agravada pela falta de desenvolvimento profissional (65, Seção 6.2), gerando:

- Medo de obsolescência pedagógica;
- Pressão para aceitar horas extras não remuneradas

Recomendações:

Redução do conflito trabalho-família:

Política de *jornada delimitada*: Proibição de comunicações institucionais além do horário contratual;

Programa *"Desconexão Ativa"*: treinamento sobre gestão de tempo.

Estabilização laboral:

- Planos de carreira com progressão por mérito (não por carga horária);
- Cláusulas de garantia de atualização profissional no contrato.

8.5 SAÚDE E BEM-ESTAR

- Os indicadores relacionados à saúde mental apresentaram valores elevados:

Tabela 6

Dimensão	Escore	Classificação COPSOQ II
Estresse	76	**Nível elevado** (acima de 70 indica risco crítico)
Síndrome de Burnout	71	**Nível alto** (acima de 70 sugere esgotamento grave)
Saúde Geral	62	**Nível moderado-alto** (acima de 60 indica comprometimento significativo)

Fonte: Autores.

Esses resultados confirmam cenário relevante de sofrimento psíquico relacionado ao trabalho docente, compatível com a literatura nacional e internacional sobre saúde mental na educação.

- **Estresse (76) e Burnout (71)**: Valores acima de 70 geralmente indicam situação de alto risco, sugerindo urgência em intervenções profissionais (ex.: acompanhamento psicológico, ajustes no ambiente de trabalho).
- **Saúde Geral (62)**: Reflete um impacto negativo considerável na qualidade de vida, embora menos crítico que os anteriores.

9 O RISCO PSICOSSOCIAL NA SALA DE AULA

A sala de aula deixou de ser exclusivamente espaço de transmissão de conhecimento, tornando-se ambiente marcado por intensas demandas cognitivas, emocionais e sociais.

O professor contemporâneo exerce múltiplas funções, incluindo mediação de conflitos, acolhimento emocional, gestão comportamental e atividades administrativas.

Além disso, a hiperconectividade e a expansão das plataformas digitais ampliaram significativamente as exigências laborais, prolongando o trabalho para além da jornada formal.

Fatores como salas superlotadas, pressão por desempenho, violência escolar, baixos salários e excesso de burocracia contribuem diretamente para a intensificação do sofrimento ocupacional.

Nesse contexto, a docência figura entre as profissões mais vulneráveis ao desenvolvimento de estresse crônico e Síndrome de Burnout.

10 BURNOUT E SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

A Síndrome de Burnout constitui um dos principais agravos associados aos riscos psicossociais no trabalho docente.

Caracteriza-se por três dimensões fundamentais:

Tabela 7

Dimensão	Sintomas/Comportamentos Associados
Exaustão Emocional	Fadiga intensa, irritabilidade
Despersonalização	Distanciamento emocional, cinismo
Baixa Realização Profissional	Perda do sentido do trabalho, dificuldades cognitivas

Burnout = Exaustão emocional + Despersonalização + Baixa realização profissional.
Fonte: Autores.

Professores acometidos pelo Burnout frequentemente apresentam fadiga intensa, irritabilidade, distanciamento emocional, dificuldades cognitivas e perda do sentido do trabalho.

Além do Burnout, observa-se aumento expressivo de transtornos ansiosos, depressão, distúrbios do sono e afastamentos previdenciários relacionados à saúde mental.

11 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

A prevenção dos riscos psicossociais na educação exige abordagem multidisciplinar e atuação integrada entre gestão escolar, SESMT e trabalhadores.

Entre as principais estratégias preventivas destacam-se:

- Redução da sobrecarga administrativa;
- Fortalecimento da autonomia docente;
- Melhoria das condições de trabalho;
- Promoção de apoio psicológico;
- Desenvolvimento de lideranças saudáveis;
- Capacitação em gestão de conflitos;
- Fortalecimento do apoio social entre equipes;
- Implantação de programas de saúde mental.

Também se torna fundamental a incorporação dos riscos psicossociais ao Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), conforme previsto pela NR-1.

12 CONCLUSÃO

Os riscos psicossociais representam um dos maiores desafios contemporâneos da saúde ocupacional, especialmente no contexto educacional.

Os resultados obtidos por meio da aplicação do COPSOQ II evidenciaram elevada exposição dos professores a fatores associados ao adoecimento mental, com destaque para sobrecarga de trabalho, exigências emocionais, estresse e Síndrome de Burnout.

Embora os docentes demonstrem forte significado atribuído ao trabalho e bom apoio social entre colegas, esses fatores protetivos não são suficientes para neutralizar os impactos negativos decorrentes das altas demandas organizacionais e da baixa autonomia.

A atualização da NR-1 representa importante avanço ao reconhecer formalmente os riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Contudo, a efetividade dessa mudança depende da implementação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e valorização profissional.

Dessa forma, torna-se essencial que as organizações educacionais adotem estratégias preventivas e programas permanentes de monitoramento dos fatores psicossociais, promovendo ambientes escolares mais saudáveis, seguros e humanizados.

A construção de ambientes psicologicamente saudáveis não constitui apenas obrigação legal, mas também compromisso ético com a dignidade do trabalho docente e com a qualidade da educação.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA EUROPEIA PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO. *Riscos psicossociais e estresse relacionado ao trabalho*. 2014.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. Psicologia em Estudo, 2019.

ANDRADE, J. E. B, Psicologia, organizações e trabalho no Brasil, Revista psicologia: organizações e trabalho 2004;

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. São Paulo: Cortez, 1992.

NORMA REGULAMENTADORA n. 1, Brasil, 2026, disponível em < https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>
DEMEROUTI, E. et al. The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 2001.

GOLLAC, M. *Les risques psychosociaux au travail*. Paris: La Documentation Française, 2011.

KARASEK, R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain. *Administrative Science Quarterly*, 1979.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). *Psychosocial risks, stress and violence in the workplace*. Geneva, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental health in the workplace*. Geneva, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS*). Mental health at work.* Geneva*:* World Health Organization, 2022. Disponível em: World Health Organization – Mental health at work. Acesso em: 19 maio 2026.

REIS, A. L. P. P.; FERNANDES, S. R. P.; GOMES, A. F. Estresse e fatores psicossociais. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 2010.

RODRIGUES, L. R. *Riscos psicossociais no trabalho*. São Paulo: Atlas, 2020.

SIEGRIST, J. Adverse health effects of high-effort/ 96. low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19

SILVA, A. P. N.; MARTINEZ, M. C.; PARAGUAY, A. I. B. B. Adaptação transcultural do COPSOQ II para o português brasileiro. *Revista de Saúde Pública*, 2021.

WARR, P. *Work, happiness and unhappiness*. New York: Routledge, 2007.