

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DE MINAS GERAIS - CAMPUS OURO PRETO
TECNOLOGIA EM GESTÃO DE QUALIDADE

Kenia Carolina da Costa Tavares

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE DOS PROFESSORES

Ouro Preto
2025

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE DOS PROFESSORES

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Tecnologia em Gestão da Qualidade do Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Ouro Preto para obtenção do grau de Tecnólogo em Gestão da Qualidade.

Orientador: Cássio Antônio Mendes Lacerda

Ouro Preto

2025

T231q Tavares, Kenia Carolina da Costa.
Qualidade de vida no trabalho e saúde dos professores
[manuscrito] / Kenia Carolina da Costa Tavares. – 2025.
37 f.

Orientador: Cássio Antônio Mendes Lacerda.
Trabalho de Conclusão de Curso (tecnologia) – Instituto
Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto, 2025.

1. Qualidade de vida no trabalho. 2. Saúde escolar. 3. Gestão
da qualidade total na educação. I. Lacerda, Cássio Antônio
Mendes. II. Instituto Federal de Minas Gerais. *Campus* Ouro Preto.
III. Título.

CDU: 331.47:37

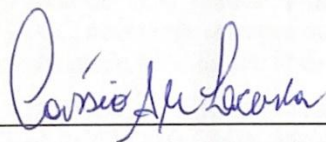
Catálogo: Kelly Cristiane Santos Morais - CRB-6/3217

KENIA CAROLINA DA COSTA TAVARES

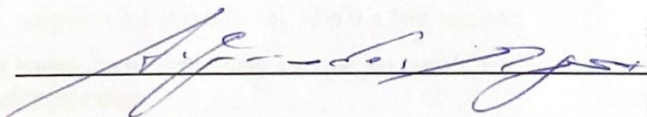
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE DOS PROFESSORES

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Tecnologia em Gestão da Qualidade do Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Ouro Preto para obtenção do grau de Tecnólogo em Gestão da Qualidade.
Orientador: Cássio Antônio Mendes Lacerda

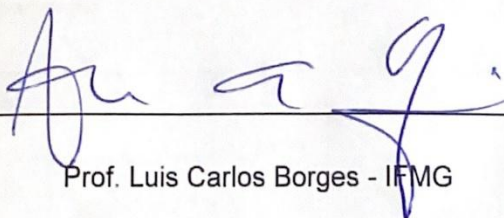
Aprovado em: 01 / 09 / 2025 pela banca examinadora:



Prof. Me. Cássio Antônio Mendes Lacerda (Orientador) - IFMG



Prof. Arquimedes Martins Góis - IFMG



Prof. Luis Carlos Borges - IFMG

À minha mãe, que me ensinou a contar nos dedos.
Aos meus professores, que me ensinaram a fazer conta de cabeça.
À minha avó, que me ensinou a contar com Deus.
E à minha família e amigos, que são com quem eu conto.

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho marca o fim de uma jornada acadêmica e o início de uma nova fase da minha vida. É um momento de grande realização, mas que não seria possível sem o apoio e a dedicação de muitas pessoas que, de diferentes formas, me ajudaram a chegar até aqui.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus. Por ter me sustentado e me dado forças em todos os momentos, especialmente nos mais difíceis. Sua presença e orientação foram a minha maior fonte de inspiração e resiliência.

À minha mãe Maria Alexandra, a pessoa mais guerreira e inspiradora que conheço, meu eterno agradecimento. Seu amor incondicional, sua fé inabalável e seu incentivo constante foram o motor que me impulsionou a seguir em frente. Este trabalho é uma pequena homenagem a todos os seus sacrifícios e ao seu apoio incansável.

À minha amada avó Dona Naná, que já não está entre nós, mas que vive para sempre em meu coração. As saudades são muitas, mas sua lembrança me guia e me inspira todos os dias. Tenho certeza de que, de onde estiver, ela está orgulhosa por esta conquista. Este trabalho também é dedicado a ela.

Aos meus irmãos Sidney, Silvana, Tatiana e Pedro, pela amizade e cumplicidade. Vocês são o meu porto seguro, a família que a vida me deu e que eu tanto amo. E à minha irmã de alma Bruna e sua família, que sempre me acolheu de braços abertos. Nossa conexão vai muito além de da amizade, é uma irmandade que a vida me deu.

Ao meu companheiro Matêus. Meu parceiro de vida e de sonhos, muito obrigada por todo o amor, paciência, compreensão e por acreditar no meu potencial mesmo quando eu mesma duidava. Sua presença ao meu lado tornou esta caminhada mais leve e feliz.

Aos meus amigos, por todos os momentos de alegria, descontração e apoio. Vocês foram essenciais para aliviar a pressão e me lembrar da importância de ter equilíbrio na vida.

Ao meu orientador Prof^o. Ms. Cássio Antônio Mendes Lacerda pelo suporte, pela paciência, pelas suas correções e incentivos.

Por fim, a todos os meus familiares, que sempre me apoiaram e torceram por mim. Meu muito obrigado por estarem sempre ao meu lado.

“Melhorando a qualidade, automaticamente você estará melhorando a produtividade.” W. Edwards Deming

RESUMO

A profissão docente, essencial ao desenvolvimento social, enfrenta desafios que comprometem a saúde e a satisfação dos educadores, evidenciando a qualidade de vida no trabalho (QVT) como um elemento determinante para a efetividade do sistema educacional. Nesse contexto, este trabalho investigou os fatores que afetam a qualidade de vida e a saúde dos professores, analisando de que forma a aplicação de princípios da gestão da qualidade pode fomentar um ambiente laboral mais saudável e valorizado. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa, por meio de uma revisão de literatura de publicações entre 2020 e 2025, consultadas nas bases SciELO e Google Acadêmico. A análise revelou que estressores psicossociais, riscos ergonômicos e a precarização da carreira foram os principais fatores para o declínio da qualidade de vida e o consequente adoecimento docente. Concluiu-se que a gestão da qualidade oferece uma abordagem estratégica para aprimorar a QVT, pois a valorização do capital humano, a melhoria das condições laborais e o fomento de lideranças participativas são ações concretas que revertem o cenário de adoecimento, servindo como base para decisões que visam um sistema educacional mais sustentável e eficaz.

Palavras-chave: Qualidade de Vida no Trabalho. Saúde Docente. Gestão da Qualidade

ABSTRACT

The teaching profession, essential for social development, faces challenges that compromise the health and satisfaction of educators, highlighting Quality of Work Life (QWL) as a determining element for the effectiveness of the educational system. In this context, this study investigated the factors affecting the quality of life and health of teachers, analyzing how the application of Quality Management principles can foster a healthier and more valued work environment. To this end, a qualitative bibliographic research was conducted through a literature review of publications between 2020 and 2025, sourced from the SciELO and Google Scholar databases. The analysis revealed that psychosocial stressors, ergonomic risks, and career precarity were the primary factors for the decline in quality of life and the consequent development of occupational illnesses among teachers. It was concluded that Quality Management offers a strategic approach to enhance QWL, as valuing human capital, improving working conditions, and promoting participative leadership are concrete actions that can reverse the trend of illness, serving as a basis for decisions aimed at creating a more sustainable and effective educational system.

Key-words: Quality of Work Life. Teacher Health. Quality Management.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE E A QVT DOS PROFESSORES ..	11
2.1 Estressores Psicossociais e a Síndrome de Burnout	11
2.2 Riscos Ergonômicos e Adoecimento Físico	14
2.3 Precarização, Carreira e Remuneração como Fatores de Adoecimento .	17
3 METODOLOGIA.....	21
4 A GESTÃO DA QUALIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE	22
4.1 Estratégias para a Melhoria do Ambiente de Trabalho Escolar	25
4.2 O Papel da Gestão Escolar e da Liderança Participativa	28
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

A profissão docente representa uma atividade de inegável importância para o desenvolvimento social, sendo a base para a formação dos cidadãos e para o progresso de uma nação. No entanto, o ambiente de trabalho e as condições sob as quais os professores exercem suas funções têm sido objeto de crescente preocupação. No campo da Gestão de Qualidade, compreende-se que a excelência de um serviço está diretamente associada ao bem-estar e à satisfação de quem o executa. Nesse sentido, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos professores emerge como um indicador fundamental não apenas para a saúde e a dignidade desses profissionais, mas também para a própria efetividade do sistema educacional. Este trabalho propõe-se a investigar, por meio de uma revisão da literatura, os múltiplos fatores que compõem o cenário da QVT e da saúde docente, buscando compreender suas complexas inter-relações e os desafios para uma gestão que valorize o capital humano na educação.

A literatura acadêmica, conforme apontam estudos como os de Souza, Carballo e Lucca (2023) e Leite (2023), evidencia uma alta prevalência de queixas de saúde física e mental entre os professores da educação básica, incluindo transtornos mentais comuns, lesões musculoesqueléticas, estresse e a Síndrome de Burnout. Este cenário revela um paradoxo: enquanto a sociedade demanda uma educação de alta performance, as condições oferecidas aos seus principais agentes são frequentemente precárias, afetando diretamente sua capacidade de trabalho e sua percepção de bem-estar. A precarização do trabalho, a remuneração inadequada e a falta de perspectivas de carreira são fatores que agravam este quadro, gerando um ciclo de desmotivação e adoecimento (Farias; Wagner, 2024; Leite, 2023).

Diante disso, a questão que norteia esta pesquisa é: Quais são os principais fatores que afetam a Qualidade de Vida no Trabalho e a saúde dos professores, e de que forma a aplicação de princípios da Gestão de Qualidade pode contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e valorizado? A relevância desta discussão para a área de Gestão de Qualidade reside na premissa de que a saúde do trabalhador e um ambiente laboral sadio não são apenas responsabilidades sociais, mas componentes estratégicos para a sustentabilidade e a melhoria contínua de qualquer organização, incluindo as instituições de ensino. Ignorar os estressores

psicossociais, os riscos ergonômicos e a desvalorização profissional é comprometer a qualidade da educação na sua essência (Gonçalves *et al.*, 2024; Negreiros, 2025).

Para responder a essa questão, o presente estudo aprofunda-se na produção acadêmica sobre o tema, por meio de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa. A análise de artigos, teses e dissertações, localizados em bases de dados como SciELO e Google Acadêmico, permitirá descrever os principais desafios à saúde e à QVT docente, como a Síndrome de Burnout, os riscos ergonômicos e a precarização do trabalho e, a partir daí, discutir como os princípios da Gestão da Qualidade podem ser aplicados para fomentar ambientes educacionais mais saudáveis, sustentáveis e que promovam a valorização profissional.

2 FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE E A QVT DOS PROFESSORES

2.1 Estressores Psicossociais e a Síndrome de Burnout

A docência, uma profissão de imensa responsabilidade social, tem sido consistentemente apontada como uma das mais estressantes no cenário atual (Lima *et al.*, 2024). A complexidade do ambiente educacional, somada às múltiplas demandas e pressões, cria um terreno fértil para o desenvolvimento de diversos problemas de saúde, com destaque para a Síndrome de Burnout. Este fenômeno, de caráter psicossocial, resulta de um estresse crônico mal gerenciado no local de trabalho e manifesta-se por meio de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Gonçalves *et al.*, 2024; Souza, Carballo; Lucca, 2023). Compreender os fatores que levam a esse esgotamento é um passo fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho (QVT) dos educadores.

A rotina exaustiva dentro das instituições de ensino, sejam elas de nível básico ou superior, é um dos principais gatilhos para o adoecimento docente. O excesso de demandas, a sobrecarga de trabalho e a falta de recursos adequados são queixas recorrentes que contribuem para um quadro de estresse persistente (Barbosa; Barbosa, 2025). Essa realidade, marcada pela insuficiência de recursos didáticos, financeiros e humanos, gera um cenário de desgaste contínuo, impactando diretamente a saúde emocional e a satisfação profissional dos educadores. A pressão por produtividade e a necessidade de lidar com salas de aula superlotadas são aspectos que intensificam essa problemática (Gonçalves *et al.*, 2024).

Os estressores psicossociais no ambiente de trabalho docente são multifacetados. Além da sobrecarga de trabalho, a qualidade das relações interpessoais com alunos, colegas e gestores desempenha um papel significativo. Relacionamentos conflituosos, falta de apoio social e a violência física e psicológica nas escolas são fatores de risco importantes para o desenvolvimento do Burnout (Souza, Carballo; Lucca, 2023). A percepção de um ambiente de trabalho hostil ou indiferente pode levar ao distanciamento afetivo e ao cinismo, características da dimensão de despersonalização da síndrome.

A falta de autonomia e de reconhecimento profissional também são estressores relevantes. A ausência de participação nas decisões institucionais e a sensação de desvalorização do trabalho contribuem para a diminuição da satisfação e do engajamento (Souza, Carballo; Lucca, 2023). Quando o professor não se sente valorizado ou percebe que seu esforço não é reconhecido, a tendência é que a sua realização profissional diminua, o que pode levar a um sentimento de ineficácia e frustração.

É interessante notar como a pandemia de COVID-19 intensificou os desafios enfrentados pelos professores. A transição para o ensino remoto gerou uma sobrecarga de trabalho e a necessidade de adaptação a novas tecnologias, aumentando os níveis de estresse e ansiedade. Essa nova realidade exacerbou problemas já existentes e trouxe novos desafios para a saúde mental dos docentes (Lima *et al.*, 2024). O retorno ao ensino presencial, por sua vez, não significou o fim dos problemas, mas uma nova fase de adaptação e enfrentamento de demandas acumuladas.

O estudo de Borba e Costa (2024) reforça a ideia de que o estresse na docência é um processo gradativo, que muitas vezes se desenvolve de forma silenciosa. A dificuldade em perceber os primeiros sinais de esgotamento pode levar a estágios mais avançados da Síndrome de Burnout, com consequências sérias para a saúde física e mental do indivíduo. A identificação precoce dos sinais de estresse é, portanto, uma ferramenta valiosa para o autoconhecimento e a busca por ajuda profissional antes que o quadro se agrave.

A relação entre as condições de trabalho e a saúde dos professores é direta e inegável. Um estudo realizado por Souza, Carballo e Lucca (2023) com professores da educação básica evidencia que problemas de infraestrutura, elevadas demandas de trabalho e a falta de autonomia são os principais fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Essa constatação reforça a necessidade de se pensar em políticas públicas e institucionais que visem à melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar.

Em uma análise mais aprofundada, percebe-se que a Síndrome de Burnout não é apenas um problema individual, mas um fenômeno que reflete as condições estruturais da organização do trabalho. Borba e Costa (2024), ao citarem a definição clássica de Maslach e Jackson, descrevem o burnout como:

[...] "uma síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho". (Borba; Costa, 2024, p. 96).

Essa perspectiva nos convida a olhar para além do indivíduo e a questionar as estruturas que produzem o adoecimento. A forma como o trabalho está organizado, as políticas educacionais vigentes e a cultura institucional são elementos que precisam ser considerados na análise e no enfrentamento do Burnout.

No contexto do ensino superior, a situação não é diferente. Professores universitários também se encontram em um grupo de risco devido às múltiplas demandas e pressões de suas funções, que incluem não apenas o ensino, mas também a pesquisa, a extensão e a gestão (Gonçalves *et al.*, 2024). A pressão por publicações, a captação de recursos e a orientação de alunos somam-se à carga de trabalho, gerando um ambiente de alta exigência e competitividade (Lima *et al.*, 2024).

Um estudo de Barbosa e Barbosa (2025) com docentes de uma instituição de ensino superior revelou altos níveis de exaustão emocional e baixos níveis de realização profissional. Os domínios da qualidade de vida mais afetados foram as "limitações por aspectos emocionais", a "vitalidade" e a "saúde mental". Esses dados corroboram a vulnerabilidade dos professores universitários ao desenvolvimento do Burnout e apontam para a necessidade de intervenções que promovam a saúde mental e o bem-estar nessa população.

A identidade de gênero também parece ser um fator a ser considerado. Diversos estudos apontam que as mulheres apresentam maiores níveis de estresse e exaustão emocional em comparação com os homens (Gonçalves *et al.*, 2024; Souza, Carballo; Lucca, 2023). Essa diferença pode estar relacionada à dupla ou tripla jornada de trabalho, que inclui as responsabilidades domésticas e familiares, além das profissionais. Essa sobrecarga adicional pode tornar as professoras mais suscetíveis ao esgotamento.

É fundamental reconhecer a complexidade do fenômeno e a interação entre os fatores individuais e organizacionais. Conforme sugerem Souza, Carballo e Lucca (2023), ao analisarem estudos da área, a vulnerabilidade ao Burnout emerge da relação entre o ambiente e o indivíduo:

A pesquisa sugeriu que a interação entre fatores psicossociais e organizacionais com as características individuais podem estar levando os professores ao desenvolvimento da SB. (Souza; Carballo; Lucca, 2023, p. 4).

Isso significa que não há uma solução única ou simples para o problema. As estratégias de prevenção e intervenção precisam ser abrangentes e considerar tanto o fortalecimento dos recursos individuais dos professores, como a resiliência e as estratégias de enfrentamento, quanto a melhoria das condições de trabalho e do ambiente psicossocial nas instituições de ensino.

A prevalência da Síndrome de Burnout entre professores brasileiros é alarmante, variando entre 1,85% e 85,52% nos estudos analisados por Lima et al. (2024). Essa variação pode ser explicada pelas diferentes metodologias e instrumentos utilizados, mas, de qualquer forma, indica um problema de saúde pública que precisa ser enfrentado com seriedade. A alta prevalência de exaustão emocional e despersonalização, somada à baixa realização profissional, tem consequências negativas não apenas para os professores, mas para todo o sistema educacional.

A promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho dos professores passa, necessariamente, pela implementação de estratégias preventivas e de intervenção. Isso inclui desde a oferta de programas de apoio psicológico e de desenvolvimento de habilidades socioemocionais até a reestruturação das condições de trabalho, com a redução da sobrecarga, a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e o fortalecimento do reconhecimento e da valorização profissional (Gonçalves et al., 2024; Borba; Costa, 2024).

O que nota é que a saúde do professor é um reflexo das condições em que ele trabalha. Ignorar os fatores psicossociais que levam ao estresse e ao Burnout é negligenciar a saúde de um dos profissionais mais importantes para o desenvolvimento da sociedade. É preciso, portanto, um esforço conjunto de gestores, pesquisadores, formuladores de políticas públicas e da própria categoria docente para transformar as instituições de ensino em ambientes mais saudáveis e promotores de bem-estar para todos.

2.2 Riscos Ergonômicos e Adoecimento Físico

A sala de aula, frequentemente idealizada como um espaço de puro intercâmbio de saberes, revela-se, sob um olhar mais atento, um ambiente laboral complexo e repleto de desafios físicos para os professores. A docência, uma profissão que exige tanto do intelecto quanto do corpo, expõe seus profissionais a uma série de

riscos ergonômicos que, de forma silenciosa e contínua, minam a saúde e a qualidade de vida. Ignorar a dimensão física do trabalho docente é fechar os olhos para o sofrimento que acomete aqueles que são a base da educação.

A inadequação do mobiliário escolar surge como um dos principais vilões nessa narrativa. Cadeiras e mesas que não respeitam as variações antropométricas dos professores forçam a adoção de posturas incorretas por longos períodos, como apontado no estudo de Negreiros (2025). Essa inadequação é um convite aberto a dores e lesões. A pesquisa realizada em Itacoatiara-AM é alarmante: 67% dos professores classificaram suas cadeiras como "ruins" e 58% relataram quadros de lombalgia (Negreiros, 2025). Esses números não são apenas estatísticas; representam corpos doloridos, profissionais que convivem com um desconforto que, inevitavelmente, transborda para sua prática pedagógica e vida pessoal.

A atividade docente é, em sua essência, uma atividade de movimento e repetição. O ato de escrever no quadro, por exemplo, muitas vezes em posições forçadas e com elevação excessiva dos braços, sobrecarrega ombros, pescoço e membros superiores. Essa repetição, dia após dia, ano após ano, contribui para o surgimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Minghetti *et al.* (2022) destaca que o trabalho do professor pode levar ao adoecimento, especialmente no que tange à saúde mental, mas os reflexos no corpo são inegáveis, com queixas de dores e lesões por esforços repetitivos sendo extremamente comuns.

A voz, principal instrumento de trabalho do professor, também sofre com as condições ergonômicas desfavoráveis. Ambientes ruidosos, como os relatados por 61% dos professores na pesquisa de Negreiros (2025), exigem um esforço vocal muito maior, levando à fadiga e ao surgimento de disfonias e outras patologias vocais. A falta de tratamento acústico adequado nas salas de aula transforma o ato de lecionar em um exercício de superação física, onde o professor precisa competir com o barulho para ser ouvido, pagando um preço alto com sua saúde.

O adoecimento físico, nesse contexto, transcende a mera queixa e se torna um fator incapacitante. A pesquisa de Prado (2021) com professores do ensino fundamental revela que a sobrecarga de trabalho ocasiona distúrbios osteomusculares por esforço repetitivo, e, retomando a análise de Negreiros (2025), tem-se a quantificação deste impacto: 41% dos professores precisaram se ausentar ou reduzir suas atividades devido a esses problemas. O afastamento do trabalho não

é apenas uma consequência, mas um sintoma de um ambiente laboral que falha em proteger seus profissionais.

A percepção dos próprios professores sobre seu corpo e seu trabalho é um elemento central. Muitos, como revela o estudo de Araújo (2022), estão tão imersos em suas rotinas e na dedicação aos alunos que demoram a perceber a relação direta entre as condições de trabalho e suas dores. O corpo, no entanto, não mente. A fadiga, as lesões e as doenças são manifestações concretas de um ambiente de trabalho que precisa ser repensado e humanizado.

A ergonomia, portanto, não deve ser vista como um detalhe ou um luxo, mas como uma necessidade urgente para a dignidade do trabalho docente. Ferreira e Machado (s.d.) argumentam que a ergonomia cognitiva é fundamental, mas os aspectos físicos são a base para o bem-estar. Investir em mobiliário adequado, promover pausas para descanso e alongamento e oferecer orientação postural são ações que podem transformar a realidade de sofrimento em uma de conforto e saúde.

A pesquisa de França (2023) sobre a qualidade de vida no trabalho de professores no litoral do Paraná corrobora essa visão, mostrando que, embora os docentes encontrem satisfação em aspectos como a relevância de seu trabalho, a esfera biológica/fisiológica apresenta escores insatisfatórios. Isso demonstra um desequilíbrio: a paixão pela profissão muitas vezes mascara as precárias condições físicas a que os professores são submetidos, mas não anula seus efeitos deletérios.

É preciso ouvir o que o corpo docente tem a dizer, não apenas com palavras, mas com os sinais que seu corpo emite. O adoecimento físico é um grito de alerta para a necessidade de políticas públicas e de gestão escolar que priorizem a saúde do professor. Conforme:

A qualidade de vida dos profissionais docentes pode ser comprometida em decorrência à várias questões, tais como: exagero de tarefas, jornada de trabalho ampliada, condições ambientais do exercício profissional, diminuição de horas de lazer e convívio familiar para atender as demandas de trabalho, falta de reconhecimento e valorização profissional, que podem comprometer a integridade da saúde do professor (Lima *et al.*, 2020).

Essa perda de controle e o aumento da pressão, aliados à falta de recursos, criam o cenário perfeito para o adoecimento, que se manifesta tanto na mente quanto, de forma contundente, no corpo.

Percebe-se que a literatura científica é vasta em diagnósticos, como os apresentados em Prado (2021), que mapeia o adoecimento físico e mental dos

professores. O desafio, agora, é transformar esse conhecimento em ação. A melhoria das condições ergonômicas não é apenas uma questão de cumprir normas, mas de reconhecer o valor humano dos professores e seu direito a um ambiente de trabalho saudável.

A ausência de uma cultura de prevenção agrava o cenário. Muitos professores só buscam ajuda quando a dor já se tornou crônica ou incapacitante. Ações de promoção da saúde, como ginástica laboral e formação continuada sobre ergonomia, são essenciais para mudar essa realidade, como sugere Araújo (2022). É preciso agir antes que o corpo adoeça, garantindo que o professor possa exercer sua profissão com plenitude e bem-estar.

Por fim, os riscos ergonômicos no trabalho docente são fatores determinantes para o adoecimento físico, impactando diretamente a saúde e a qualidade de vida dos professores. As pesquisas aqui discutidas, desde a análise de Negreiros (2025) até as reflexões de França (2023), pintam um quadro claro: o corpo do professor é um território de sofrimento. Humanizar o ambiente escolar, investindo em ergonomia e em políticas de saúde, é o caminho para valorizar esses profissionais e, por consequência, fortalecer a própria educação.

2.3 Precarização, Carreira e Remuneração como Fatores de Adoecimento

A discussão sobre a saúde docente revela um cenário complexo e desafiador, onde as condições de trabalho emergem como um fator determinante para o bem-estar e o adoecimento dos professores. A precarização da atividade docente no Brasil não é um fenômeno recente, mas tem se intensificado, assumindo contornos que afetam a subjetividade e a saúde de quem ensina (Farias & Wagner, 2024).

A instabilidade nos vínculos de trabalho, a sobrecarga de atividades e a falta de recursos adequados compõem uma realidade que transcende os muros da escola, invadindo a vida pessoal dos educadores e minando, pouco a pouco, sua resistência física e emocional. É a partir dessa perspectiva que se torna possível compreender o adoecimento docente não como um evento isolado, mas como o resultado de um processo contínuo de desgaste.

A relação entre a precarização do trabalho e o adoecimento físico e mental é uma evidência que os estudos na área vêm confirmando. Segundo Leite (2023, p. 27), uma esmagadora maioria dos professores (93,5%) considera que sua profissão

os expõe a algum tipo de risco, uma percepção que se materializa em queixas concretas de saúde. De forma complementar, a análise da qualidade de vida realizada por Santos *et al.* (2020) demonstra uma alta prevalência de sintomas osteomusculares e transtornos mentais comuns entre os educadores, associando diretamente essas queixas a piores escores de bem-estar. Sente-se, portanto, que o corpo e a mente do professor se tornam o palco onde as deficiências estruturais do sistema de ensino se manifestam como dor e sofrimento.

Um dos elementos mais sensíveis nessa discussão é a fragilidade dos vínculos empregatícios. A proliferação de contratos temporários, como apontado por Farias e Wagner (2024), coloca uma parcela expressiva de professores em uma situação de constante insegurança. Essa condição de instabilidade afeta diretamente a saúde, pois a ausência de um plano de carreira e a incerteza sobre o futuro profissional geram um estado permanente de ansiedade e estresse. A falta de pertencimento à instituição e a dificuldade de construir um projeto de vida a longo prazo são fatores que fragilizam o educador, tornando-o mais suscetível ao desenvolvimento de quadros de sofrimento psíquico.

No centro da precarização e do adoecimento está a questão da remuneração, um reflexo direto da desvalorização social da carreira docente. Os baixos salários são uma queixa persistente e um dos principais fatores de insatisfação. O estudo de Leite (2023, p. 28) corrobora essa realidade ao mostrar que quase metade dos professores pesquisados (48,4%) recebia até dois salários mínimos, uma remuneração considerada inadequada. Essa condição financeira precária obriga muitos a uma sobrecarga de trabalho, impactando negativamente não apenas a saúde, mas também a percepção de qualidade de vida, como identificado por Rabelo *et al.* (2021) no quesito "recursos financeiros".

Como consequência direta da baixa remuneração, muitos professores se veem na necessidade de assumir uma carga de trabalho excessiva, atuando em mais de uma escola e em diferentes turnos. Essa realidade, documentada por Leite (2023), mostra que a maior parte dos professores leva trabalho para casa, diluindo as fronteiras entre a vida profissional e a pessoal. Esse ciclo de excesso de trabalho e falta de tempo para o descanso e para si mesmo é um caminho direto para a exaustão. O tempo que deveria ser de repouso e lazer se converte em tempo de planejamento e correção, intensificando o desgaste e contribuindo de forma significativa para o adoecimento.

A desvalorização da carreira docente manifesta-se também na ausência de políticas consistentes de formação e desenvolvimento profissional, o que agrava o sentimento de abandono. A carreira do professor muitas vezes se mostra estagnada, com poucas ou nenhuma perspectiva de crescimento, um dos aspectos com pior avaliação na pesquisa de qualidade de vida de Rabelo et al. (2021). Essa falta de um horizonte profissional estimulante é um poderoso fator de desmotivação e sofrimento. Conforme apontam Farias e Wagner, ao refletirem sobre a Base Nacional Comum Curricular (2024):

Essas mudanças acarretaram uma redução na carga horária da formação pedagógica e negligenciaram a importância da pesquisa e da extensão na preparação dos educadores. Esse cenário resulta em uma formação superficial e fragmentada, subestimando a importância da docência e comprometendo a qualidade do ensino no país. Ademais, a Resolução CNE/CP nº 1/2020, focada em competências e habilidades alinhadas à Base Nacional Comum Curricular [...](Farias; Wagner, p.5, 2024).

Essa percepção de estagnação na carreira e a falta de incentivos para o desenvolvimento contínuo são extremamente prejudiciais. Quando o profissional não enxerga possibilidades de evolução em seu trabalho, a motivação diminui e o sentimento de desvalorização se acentua. O investimento na carreira docente, por meio de planos de cargos e salários justos e de oportunidades de formação continuada, é uma condição essencial para a saúde e a satisfação do professor. A ausência desses elementos, como se observa na realidade brasileira, contribui para um ambiente de trabalho que adoce e expulsa seus profissionais.

O impacto combinado da precarização, da remuneração insuficiente e da falta de perspectivas de carreira reverbera diretamente na saúde mental dos professores. Os dados apresentados por Leite (2023) são alarmantes: sintomas de ansiedade, tristeza, desânimo e irritabilidade são frequentes na rotina desses profissionais. Essa realidade dialoga com os achados de Santos et al. (2020), que identificaram que a presença de transtornos mentais comuns afeta negativamente todos os domínios da qualidade de vida. O sofrimento mental não deve ser visto como uma fraqueza individual, mas como uma resposta compreensível a um ambiente de trabalho hostil e desgastante.

Em síntese, a saúde do professor está intimamente ligada às condições estruturais de sua profissão. A precarização do trabalho, a baixa remuneração e a ausência de uma carreira digna formam um conjunto de fatores que levam ao adoecimento físico e mental. Ignorar essa realidade é negligenciar a própria saúde do

sistema educacional. A valorização do professor, por meio de melhores salários, estabilidade, reconhecimento e oportunidades de crescimento, não é um custo, mas um investimento indispensável na construção de uma educação de qualidade e de uma sociedade mais saudável (Rabelo *et al.*, 2021). Afinal, por trás de cada número e estatística, existe um ser humano cuja saúde e bem-estar estão em jogo.

3 METODOLOGIA

Este estudo será conduzido por meio de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa e de caráter descritivo. O objetivo geral é investigar os múltiplos fatores que afetam a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e a saúde dos professores, e de que forma a aplicação de princípios da Gestão de Qualidade pode contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e valorizado.

Será realizada uma revisão da literatura, com trabalhos publicados preferencialmente no período de 2020 a 2025, a fim de garantir a atualidade da análise. A pesquisa abrangerá artigos científicos, teses, dissertações e livros, que serão levantados em bases de dados acadêmicas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados na busca incluirão: "qualidade de vida no trabalho", "saúde do professor", "ergonomia na docência", "síndrome de burnout em professores" e "condições de trabalho docente".

A questão central que norteia esta pesquisa é: Quais são os principais fatores que afetam a Qualidade de Vida no Trabalho e a saúde dos professores, e de que forma a aplicação de princípios da Gestão de Qualidade pode contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e valorizado?

Para compor o referencial teórico e analisar os resultados, os materiais serão selecionados com base em três critérios principais: disponibilidade do texto completo, relevância temática e rigor metodológico. Foram incluídos apenas estudos que abordem diretamente a saúde do professor, qualidade de vida no trabalho e fatores relacionados, como estresse ocupacional, riscos ergonômicos e condições de trabalho. Trabalhos que não atenderem a esses requisitos serão excluídos da revisão.

A abordagem qualitativa desta pesquisa permitirá uma análise aprofundada e interpretativa dos conceitos, relacionando as perspectivas de diferentes autores sobre os desafios enfrentados pela categoria docente. A subjetividade será admitida na interpretação e na articulação dos argumentos, sempre com o cuidado de manter o rigor científico e a fundamentação teórica, a fim de construir uma reflexão coesa e relevante para a área de Gestão de Qualidade.

4 ANÁLISE: A GESTÃO DA QUALIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE

A análise da literatura revela um panorama consistente e preocupante: a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos professores encontra-se severamente comprometida. Os estudos convergem ao identificar que estressores psicossociais, riscos ergonômicos e a precarização da carreira são os fatores centrais que levam ao adoecimento físico e mental da categoria. Este cenário desafiador evidencia a urgência em investigar como práticas de gestão e promoção de qualidade podem, efetivamente, reverter esse quadro e promover ambientes mais saudáveis.

A seleção final dos trabalhos analisados se deu a partir de critérios bem delimitados e já mencionados, como a relevância temática direta com os objetivos da pesquisa, a disponibilidade do texto completo e o rigor metodológico, resultando no referencial teórico que embasa as discussões a seguir. O quadro abaixo resume os principais estudos que nortearam a análise dos fatores de adoecimento docente com relação direta com a qualidade do trabalho.

Quadro 1 - Estudos utilizados

Autor(es) e Ano	Objetivo do Estudo/Foco Principal	Principais Fatores de Adoecimento/Estressores Identificados	Principais Conclusões/Implicações para a QVT
Souza, Carballo & Lucca (2023)	Analisar a prevalência de queixas de saúde física e mental em professores da educação básica.	Transtornos mentais, lesões musculoesqueléticas, estresse e Síndrome de Burnout; problemas de infraestrutura e falta de autonomia.	A interação entre fatores psicossociais e individuais potencializa a vulnerabilidade ao Burnout, evidenciando a necessidade de políticas institucionais de melhoria.
Lima <i>et al.</i> (2024)	Revisar estudos sobre a prevalência da Síndrome de Burnout em professores brasileiros.	Sobrecarga de trabalho, estresse e ansiedade, intensificados pela pandemia de COVID-19.	A prevalência de Burnout é alarmante e indica um problema de saúde pública que afeta todo o sistema educacional.
Farias & Wagner (2024)	Discutir a precarização da atividade docente no Brasil e seus impactos na saúde.	Instabilidade nos vínculos de trabalho (contratos temporários), sobrecarga de atividades, falta de recursos e ausência de plano de carreira.	A precarização gera um estado permanente de insegurança e ansiedade, fragilizando o educador e tornando-o suscetível ao sofrimento psíquico.
Leite (2023)	Investigar os impactos da precarização do trabalho na saúde mental de professores.	Baixos salários, sobrecarga de trabalho (levar trabalho para casa), falta de perspectivas de carreira e sintomas de ansiedade e tristeza.	A condição financeira precária e a falta de perspectivas de carreira impactam negativamente a qualidade de vida e a saúde mental dos docentes.

Gonçalves et al. (2024)	Analisar a Síndrome de Burnout em professores do ensino superior.	Exaustão emocional, despersonalização, baixa realização profissional, múltiplas demandas (ensino, pesquisa, gestão) e alta competitividade.	Professores universitários são um grupo de risco para o Burnout, necessitando de intervenções para promover a saúde mental.
Negreiros (2025)	Investigar os riscos ergonômicos e de segurança no trabalho de professores do ensino fundamental.	Mobiliário inadequado (cadeiras "ruins"), posturas incorretas, lombalgia, ambientes ruidosos e esforço vocal excessivo.	A inadequação ergonômica é uma causa direta de dores, lesões (DORT) e adoecimento físico, levando a afastamentos do trabalho.
Barbosa e Barbosa (2025)	Analisar a qualidade de vida e o Burnout em docentes do ensino superior.	Altos níveis de exaustão emocional, baixos níveis de realização profissional; afetação da vitalidade e da saúde mental.	A docência no ensino superior apresenta alta vulnerabilidade ao Burnout, com forte impacto em domínios emocionais da qualidade de vida.
Santos <i>et al.</i> (2020)	Analisar a qualidade de vida e a prevalência de transtornos mentais em educadores	Alta prevalência de sintomas osteomusculares e transtornos mentais comuns, associados a piores escores de bem-estar.	O adoecimento físico e mental torna-se o palco onde as deficiências estruturais do sistema de ensino se manifestam.

Fonte: autoria própria (2025)

4.1 Estratégias para a Melhoria do Ambiente de Trabalho Escolar

Compreender o ambiente de trabalho escolar como um espaço de desenvolvimento, mas também de adoecimento, é o primeiro passo para promover a saúde e a qualidade de vida no trabalho (QVT) dos professores. A docência, por sua natureza relacional e pelas múltiplas demandas que impõe, coloca seus profissionais em uma posição de vulnerabilidade, onde fatores organizacionais, sociais e pessoais se entrelaçam, influenciando diretamente seu bem-estar. Esta discussão, portanto, se debruça sobre as estratégias que podem ser adotadas para transformar a escola em um ambiente mais saudável, partindo das vivências e percepções de quem a constrói diariamente: os próprios professores.

Um dos dilemas centrais da vida docente reside na porosidade das fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal. A conhecida imagem do professor que leva tarefas para casa é mais do que uma simples extensão do expediente; representa uma jornada invisível que invade o espaço do lar, sacrificando o tempo de descanso e a convivência familiar, tão necessários para a restauração das energias físicas e mentais. O estudo de Antonini *et al.* (2022) ressalta que o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é um fator determinante para a promoção da saúde, uma percepção compartilhada por educadores que sentem na pele a ausência desse limite. Essa fusão de papéis gera um desgaste contínuo que, silenciosamente, mina a qualidade de vida.

As condições materiais e estruturais do trabalho também exercem um peso significativo. A precariedade de recursos, a inadequação dos espaços físicos e a falta de ferramentas pedagógicas modernas não apenas dificultam o exercício da profissão, mas também geram um sentimento de desvalorização e impotência. Conforme aponta França (2023), a precariedade das condições de trabalho é um dos aspectos que necessitam de maior atenção para que a atividade docente seja verdadeiramente valorizada. Um ambiente fisicamente seguro e bem equipado é a base para que o professor possa se concentrar no que é mais importante: o processo de ensino e aprendizagem.

Para além dos aspectos físicos, a dimensão psicológica do trabalho docente é profundamente afetada pela sobrecarga de atividades e pelas constantes pressões por resultados. O excesso de exigências, somado ao grande número de alunos por turma, pode levar a um quadro de esgotamento conhecido como mal-estar

docente, que se manifesta por meio de sintomas como ansiedade, estresse e cansaço mental (Santana; Santana; Almeida, 2022). Essa realidade se reflete em escores de QVT insatisfatórios na esfera biológica e fisiológica, como identificado no estudo de França (2023), evidenciando que o corpo responde diretamente às pressões da mente.

Como estratégia fundamental para mitigar esses efeitos, a construção de relações interpessoais saudáveis e de redes de apoio dentro da escola surge como uma alternativa potente. A formação de grupos de ajuda mútua, onde os professores podem trocar experiências, conhecimentos e angústias, fortalece os laços e cria um ambiente de trabalho mais acolhedor (Antonini *et al.*, 2022). Essa percepção alinha-se aos modelos de QVT que consideram a "Integração social na organização" um fator relevante para o bem-estar, demonstrando que um clima organizacional positivo influencia diretamente a motivação e a saúde dos colaboradores (Pereira; Trevelin, 2020).

A gestão escolar desempenha um papel central na implementação de um ambiente de trabalho saudável, sendo responsável por garantir condições mínimas de bem-estar e por mediar conflitos de forma justa e transparente. A ausência de uma comunicação clara e de um planejamento organizacional que respeite os limites dos professores pode ser um gatilho para situações agudas de estresse, que impactam severamente a saúde. Como ilustra um dos relatos coletados por Santana, Santana e Almeida (2022), a gestão tem o dever de zelar pelo bem-estar de sua equipe.

Nesse sentido, a vivência de um professor que necessitou de atendimento médico de emergência após um episódio de estresse no trabalho revela a gravidade que a má gestão de conflitos e a falta de clareza na comunicação podem alcançar:

[...] a gestão escolar precisa estar atenta para garantir as condições mínimas que o trabalho e bem estar psíquico, relacionado individual e coletivo, seja entre estes e os estudantes. Certa vez, fui parar na emergência de um UPA após um dia inteiro com dor de cabeça, forte náusea e pressão alta. Por orientação médica foi a ingestão imediata de um ansiolítico tarja preta e repouso. (Santana; Santana; Almeida, 2022, p. 13).

Esta situação extrema evidencia que as falhas organizacionais transcendem o desconforto, podendo converter-se em problemas de saúde que exigem intervenção imediata. Fica claro que a responsabilidade da gestão escolar não se limita aos aspectos pedagógicos, mas abrange um cuidado ativo com a saúde física e mental de seus professores, o que é indispensável para a sustentabilidade do processo educativo.

Em contraponto às dificuldades, elementos como a segurança no emprego e a percepção da relevância social do trabalho atuam como importantes fatores de satisfação e resiliência. O estudo de França (2023) destaca que a estabilidade funcional, comum em professores da rede pública, e o significado atribuído à tarefa de educar geram um impacto positivo na qualidade de vida. Esses aspectos funcionam como âncoras motivacionais, que ajudam os docentes a superarem as adversidades do cotidiano e reforçam a identidade profissional.

A promoção da saúde no ambiente de trabalho também passa por incentivar práticas de autocuidado, como a realização de atividades físicas, momentos de lazer e a busca por uma alimentação saudável. No entanto, muitas vezes os professores se sentem desconfortáveis em usufruir de iniciativas de bem-estar oferecidas pela instituição durante o horário de trabalho, por receio do julgamento de colegas (Antonini *et al.*, 2022). Quebrar essa cultura e normalizar o cuidado como parte da rotina de trabalho é uma estratégia que beneficia tanto o indivíduo quanto a organização.

É preciso, contudo, fazer uma distinção clara entre a responsabilidade institucional e as estratégias individuais de enfrentamento. Embora os professores desenvolvam mecanismos pessoais para lidar com o estresse, como tentar separar mentalmente a vida profissional da familiar, a solução não pode recair apenas sobre seus ombros. A valorização do trabalho docente deve ser efetivada por meio de ações concretas, como a construção de uma rede de assistência à saúde e uma organização do trabalho que respeite a carga horária e os limites humanos (França, 2023).

Finalmente, a discussão sobre a QVT dos professores não pode ignorar o contexto mais amplo da valorização social e econômica da profissão. A sensação de ser mal remunerado e pouco reconhecido pela sociedade gera um sentimento contraditório e desmotivador, que impacta diretamente a percepção de saúde e bem-estar (Santana; Santana; Almeida, 2022). Um ambiente de trabalho saudável, portanto, também depende de um reconhecimento externo que legitime e dê sentido ao esforço diário em sala de aula.

Por fim, a construção de um ambiente escolar que promova a saúde e a qualidade de vida dos professores exige uma abordagem multifacetada. Requer investimentos em condições de trabalho, mas também o fomento de um clima organizacional positivo, baseado no apoio mútuo e em relações interpessoais saudáveis. Exige uma gestão escolar mais humana, atenta às necessidades de sua

equipe, e políticas institucionais que efetivamente apoiem o bem-estar docente. Investir na saúde do professor não é um custo, mas uma ação estratégica que se reflete diretamente na qualidade da educação e na formação das futuras gerações.

4.2 O papel da liderança e da gestão participativa na melhoria da QVT

Compreender o ambiente de trabalho como um ecossistema complexo é o primeiro passo para promover melhorias significativas. O clima organizacional, que pode ser entendido como a "personalidade" da instituição, influencia diretamente a motivação e o desempenho dos colaboradores (OLIVEIRA; GODOY, [s.d.]). Uma gestão que reconhece a importância de cultivar um clima positivo e de apoio estabelece as bases para o sucesso organizacional. Nesse sentido, a figura do líder ou gestor escolar emerge como um agente transformador, cuja atuação pode tanto nutrir quanto sufocar o bem-estar de sua equipe (CURSINO, 2021; NÓBREGA et al., 2025).

Historicamente, modelos de gestão mais centralizadores e autocráticos, embora ainda presentes, mostram-se cada vez mais inadequados para lidar com as complexidades da educação contemporânea. Uma liderança que se baseia apenas na autoridade formal tende a criar um ambiente de distanciamento e desconfiança, onde os professores podem se sentir como meros executores de tarefas, e não como protagonistas de sua prática profissional. Essa falta de autonomia e participação contribui para o aumento do estresse e para a diminuição do engajamento, afetando negativamente a saúde mental e a satisfação no trabalho.

Essa percepção de ser apenas uma peça em um sistema maior, sem voz ativa nas decisões que impactam diretamente seu trabalho, é profundamente desumanizadora. O sentimento de não pertencimento e a falta de reconhecimento minam a motivação intrínseca, que é tão vital para a profissão docente. É nesse ponto que a discussão sobre o papel da liderança se torna indispensável, pois um estilo de gestão inadequado pode ser um fator determinante para o adoecimento dos professores, manifestado em transtornos de ansiedade, depressão e esgotamento profissional.

Em contraposição a esses modelos tradicionais, a liderança participativa e empoderadora surge como uma alternativa mais humana e eficaz. Este estilo de

gestão compreende que o verdadeiro capital de uma instituição de ensino são as pessoas (CURSINO, 2021). Liderar de forma participativa significa criar um ambiente favorável onde os professores se sintam seguros para expressar suas opiniões, compartilhar suas angústias e contribuir ativamente para a construção do projeto pedagógico da escola.

A liderança empoderadora, especificamente, vai além, pois se baseia em um processo de compartilhamento de poder e no incentivo ao desenvolvimento da autonomia dos colaboradores (MENESES, 2024). Um líder empoderador investe na sua equipe, reconhece seu potencial e delega responsabilidades de forma a promover o crescimento profissional de cada um. Essa abordagem fortalece os vínculos entre a gestão e os professores, o que favorece o comprometimento organizacional e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida no trabalho.

A comunicação assume um papel central nesse processo. Uma gestão participativa se sustenta em um diálogo transparente, honesto e constante. Quando os canais de comunicação são abertos, os conflitos podem ser mediados de forma construtiva e as decisões podem ser tomadas de maneira mais colaborativa, o que aumenta o sentimento de justiça e confiança na organização (OLIVEIRA; GODOY, [s.d.]). Essa confiança mútua é a base para um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Nesse sentido, o papel do líder se transforma. Ele deixa de ser um mero comandante para se tornar um facilitador dos processos, um orientador que apoia sua equipe na busca por soluções. Essa mudança de postura é essencial para garantir que os professores se sintam valorizados e parte integrante da instituição. Conforme aponta Cursino (2021):

Dessa forma o líder precisa assumir o papel de orientador, coordenador, para que seus colaboradores deem o melhor de si na execução de suas demandas e efetivamente contribuam na prática o alcance de grandes resultados trilhado por uma liderança participativa e comprometida com os resultados da equipe. Deve se ponderar que a primeira característica do líder participativo é a sua grande habilidade de se comunicar de maneira eficaz, onde a comunicação deve ser clara, transparente e objetiva com todos gerando desta forma um clima propício ao desenvolvimento qualitativo no trabalho (CHIAVENATO, 2010). (CURSINO, 2021, p. 19).

Essa abordagem de liderança tem um impacto direto e observável na saúde dos professores. Um ambiente de trabalho que oferece apoio e reconhecimento atua como um fator de proteção contra o estresse ocupacional e o desenvolvimento de transtornos mentais comuns (SANTOS; ESPINOSA; MARCON, 2020). Ao se sentirem

amparados pela gestão, os docentes desenvolvem maior resiliência para lidar com os desafios diários da sala de aula, o que contribui para a sua saúde e bem-estar geral.

Subjetivamente, o professor que se sente ouvido e respeitado por sua liderança desenvolve um maior sentimento de autoeficácia e pertencimento. Ele compreende que seu trabalho tem valor e que sua contribuição é importante para a organização. Essa percepção positiva sobre si e sobre seu ambiente de trabalho é um componente essencial da Qualidade de Vida no Trabalho, influenciando diretamente sua motivação para continuar na profissão e buscar seu aprimoramento contínuo (NÓBREGA *et al.*, 2025).

Os benefícios de uma gestão participativa, portanto, extrapolam o bem-estar individual e se manifestam em resultados organizacionais concretos. Professores com maior QVT tendem a ser mais motivados, mais comprometidos e menos propensos a se ausentar do trabalho por motivos de saúde (MENESES, 2024). Isso se traduz em uma maior estabilidade do corpo docente e na construção de um ambiente de aprendizado mais positivo e eficaz para os alunos.

Diante do exposto, fica evidente que investir na formação de líderes escolares com competências para uma gestão participativa e empoderadora não é um custo, mas um investimento estratégico. A promoção da saúde e da Qualidade de Vida no Trabalho dos professores está intrinsecamente ligada ao estilo de liderança praticado na instituição. Uma gestão humanizada, que valoriza o diálogo, a colaboração e a autonomia, é o caminho para construir escolas mais saudáveis, resilientes e capazes de cumprir sua missão social com excelência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho de pesquisa, retornamos à questão que norteou este trabalho: quais fatores afetam a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e a saúde dos professores, e como os princípios da Gestão de Qualidade podem fomentar um ambiente mais saudável e valorizado? A revisão da literatura não apenas respondeu a essa pergunta, mas também descortinou um cenário complexo e, por vezes, doloroso. Percebemos que o adoecimento docente não é um evento isolado, mas o sintoma de uma estrutura que, enquanto exige excelência, muitas vezes negligencia o bem-estar de seus atores mais essenciais. Esta pesquisa, portanto, mais do que um diagnóstico, buscou ser um convite à reflexão e à ação, partindo da premissa de que a qualidade da educação está intrinsecamente ligada à qualidade de vida de quem a constrói.

A pesquisa revelou que o caminho para o esgotamento dos professores é pavimentado por múltiplos fatores que se entrelaçam. De um lado, os estressores psicossociais, que culminam na avassaladora Síndrome de Burnout, minando a saúde mental e a paixão pela profissão. De outro, os riscos ergonômicos, que transformam o corpo em um mapa de dores e lesões, um lembrete constante das deficiências do ambiente físico de trabalho. Coroando essa estrutura, a precarização da carreira, com a baixa remuneração e a falta de perspectivas, impõe um fardo de desvalorização que transcende o financeiro e fere a identidade profissional, gerando um ciclo vicioso de sobrecarga e adoecimento.

Mais do que dados, estes resultados representam histórias. Representam o professor que leva para casa não apenas pilhas de avaliações para corrigir, mas o peso da exaustão emocional. A professora cuja voz, seu principal instrumento de trabalho, falha não por acaso, mas pelo esforço contínuo em salas de aula ruidosas e inadequadas. São profissionais que, muitas vezes, cuidam do futuro da sociedade enquanto sentem que seu próprio bem-estar é deixado de lado. Humanizar essa discussão é reconhecer que, por trás de cada estatística de afastamento, existe um indivíduo cuja saúde física e mental clama por um ambiente de trabalho que o acolha e proteja, e não que o adoça.

Neste contexto, a Gestão da Qualidade emerge não como uma fórmula burocrática, mas como uma filosofia de cuidado e valorização. A aplicação de seus

princípios ao ambiente educacional aponta para um caminho de transformação. Trata-se de enxergar a escola como uma organização cujo "produto" final – a educação – depende diretamente do bem-estar de seus colaboradores. Investir em ergonomia, promover um clima organizacional positivo, estabelecer canais de comunicação claros e, acima de tudo, ouvir as necessidades dos professores são ações estratégicas que visam à melhoria contínua não apenas dos processos, mas da vida das pessoas.

Ficou evidente que a figura do gestor escolar é peça-chave nessa engrenagem. A transição de um modelo de liderança centralizador para uma gestão participativa e empoderadora é fundamental. Um líder que ouve, que confia em sua equipe, que promove a autonomia e que se preocupa genuinamente com o bem-estar de seus professores atua como um fator de proteção contra o adoecimento. É essa liderança humanizada que pode transformar o ambiente escolar, tornando-o um espaço de segurança, reconhecimento e pertencimento, onde os docentes se sintam não apenas como mão de obra, mas como parte importante e valorizada da comunidade escolar.

Em suma, este trabalho reafirma que cuidar da saúde do professor é cuidar da saúde da própria educação. A negligência com as condições de trabalho docente representa um custo altíssimo, pago com a desmotivação, o adoecimento e o comprometimento da qualidade do ensino. A valorização da categoria, por meio de salários dignos, planos de carreira sólidos e, fundamentalmente, de um ambiente de trabalho que promova a saúde e a Qualidade de Vida, não é um gasto, mas o investimento mais estratégico que uma sociedade pode fazer em seu futuro. Que esta reflexão sirva de estímulo para que escolas e sistemas de ensino passem a enxergar seus professores não como recursos, mas como o coração pulsante da educação, merecedores de todo cuidado e respeito.

REFERÊNCIAS

- ANTONINI, Fabiano Oliveira *et al.* Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. 1-8, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002022000100314 Acesso em: 10 jul. 2025.
- ARAÚJO, Manuela Pontual Brotherhood. Conforto ergonômico no ambiente laboral e seus reflexos na saúde e qualidade de vida dos docentes. *In*: LIMA, Ricardo Jorge; SILVA, José Mário da; SOUZA, Giralake de. (org.). **Tópicos em Ciências da Saúde**. 1. ed. Recife: Agronômica, 2022. cap. 6, p. 98-118. Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/hp/article/view/2020>. Acesso em: 12 jul. 2025.
- BARBOSA, Gabrielle Carrijo; BARBOSA, Gustavo Carrijo. Qualidade de vida e síndrome de burnout entre docentes de uma instituição de ensino superior. **International Contemporary Management Review**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 01-12, 2025. Disponível em : <https://www.icmreview.com/icmr/article/download/244/148>. Acesso em: 11 jul. 2025
- BORBA, Jociane André de; COSTA, Zuleika Leonora Schmidt. Fatores de risco para o desenvolvimento de síndrome de Burnout em professores da rede básica. **Trajectoria Multicursos**, Osório, v. 17, n. 1, p. 85-104, 2024. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/3002. Acesso em: 22 jul. 2025.
- CURSINO, Quezia Léa. **O papel do líder na qualidade de vida do trabalho**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) – Anhanguera, Taubaté, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/37897/1/Quezia+L%C3%A9a+Cursino.pdf> Acesso em: 20 jul. 2025.
- FARIAS, Beatriz Heitich da Silva; WAGNER, Flávia. Condições de trabalho e adoecimento docente: causas persistentes. **SciELO Preprints**, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.10323>. Acesso em: 1 ago. 2025.
- FERREIRA, João Luiz Cesarino; MACHADO, Marcelo Resende. **Riscos ergonômicos cognitivos no trabalho em docência**. 2017. Disponível em: <https://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1UNIVERSOSALVADOR2&page=article&op=view&path%5B%5D=4662> Acesso em: 12 jul. 2025.
- FRANÇA, Denise Maria. Qualidade de vida no trabalho de professores do litoral do Paraná. **Fac. Sant'Ana em Revista**, Ponta Grossa, v. 7, p. 342-352, 2. sem. 2023. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/2320>. Acesso em: 19 jul. 2025
- GONÇALVES, Rafaela Fernandes *et al.* Síndrome de burnout em professores do ensino superior: uma revisão integrativa. **BioSCIENCE**, [S. l.], v. 82, n. S1, p. e014,

2024. Disponível

em: <https://bioscience.org.br/bioscience/index.php/bioscience/article/download/456/348/1654>. Acesso em: 28 jul. 2025.

LEITE, Verônica Dias. **Impactos da precarização do trabalho na saúde mental dos professores da educação básica**. 2023. 55 f. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, 2023. Disponível em: <https://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/948>. Acesso em: 19 jul. 2025.

LIMA, Luma Mirely de Souza Brandão et al. Síndrome de Burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 18, n. 54, p. 1-28, 2024. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4621>. Acesso em: 2 ago. 2025.

MENESES, Lara Martins Spíndola Rodrigues. **Influência da liderança empoderadora na qualidade de vida no trabalho e no comprometimento organizacional**. 2024. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Socioeconômico) – Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Socioeconômico, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2024. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/11523/1/Lara%20Martins%20Spindola%20Rodrigues.pdf> Acesso em: 13 jul. 2025.

MINGHETTI, Lenir Rodrigues *et al.* Mal-estar docente: fatores de risco de adoecimento e sofrimento de professores em decorrência do trabalho. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e251111535079, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/365623136_Mal-estar_docente_fatores_de_risco_de_adoecimento_e_sofrimento_de_professores_e_m_decorrencia_do_trabalho Acesso em: 26 jul. 2025.

NEGREIROS, Lorena Freitas de. **Ergonomia e segurança do trabalho com professores do ensino fundamental no município de Itacoatiara-AM**. 2025. 59 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia de Produção) – Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Itacoatiara, 2025. Disponível em: <https://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/9027>. Acesso em: 14 jul. 2025.

NÓBREGA, Laís Souza da *et al.* Gestão de pessoas para o sucesso organizacional: qualidade de vida no trabalho como direito fundamental. **Revista Universitária Brasileira**, v. 3, n. 1, p. 83-106, 2025. Disponível em: NÓBREGA, Laís Souza da *et al.* Gestão de pessoas para o sucesso organizacional: qualidade de vida no trabalho como direito fundamental. **Revista Universitária Brasileira** Acesso em: 19 jul. 2025.

OLIVEIRA, Jefferson de; GODOY, Bruna. A influência da cultura e clima organizacional na qualidade de vida no trabalho. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 8, n. 49, p. 188-201, 2021. Disponível em:

<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/4681>. Acesso em: 18 jul. 2025.

PEREIRA, Marriete Nágela; TREVELIN, Ana Teresa Colenci. Qualidade de vida no trabalho: a importância das pessoas nas organizações. **Interface Tecnológica**, v. 17, n. 1, p. 219-231, 2020. Disponível em: https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/pt_BR/article/view/716 Acesso em: 25 jul. 2025.

PRADO, Cristina Oliveira de Araújo. **Adoecimento escolar – a saúde física e mental dos professores do ensino fundamental I**. 2021. 71 f. Dissertação (Mestrado em Ensino) – Programa de Pós-Graduação em Ensino, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Foz do Iguaçu, 2021. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/6740>. Acesso em: 14 jul. 2025.

RABELO, Clauber Baldim; CAMARINI, Gladis; CHAMON, Edna Maria Querido de Oliveira. Qualidade de vida no trabalho: estudo com professores do Sul de Minas Gerais. **Interação - Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão**, Varginha, v. 23, n. 2, p. 69-90, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unis.edu.br/interacao/article/view/595> Acesso em: 22 jul. 2025.

SANTANA, Tayná Santos; SANTANA, Tayná Santos; ALMEIDA, Fernanda. Mal estar docente e condições de trabalho: identificação de problemas e estratégias de enfrentamento. *In*: COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 16., 2021, São Cristóvão. **Anais [...]**. São Cristóvão: UFS, v. 16, n. 13, p. 1-23, set. 2022.

SANTOS, Edíalida Costa; ESPINOSA, Mariano Martínez; MARCON, Samira Reschetti. Quality of life, health and work of elementary school teachers. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zx5RMBbTgSyNFhcyG4PZ3mD/?format=pdf&lang=en> Acesso em: 11 jul. 2025.

SOUZA, Maira Cazeto Lopes de; CARBALLO, Fábio Peron; LUCCA, Sérgio Roberto de. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, [S. l.], v. 27, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KywSvctFmmvwV9bFmpfTy3K/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 jul. 2025.

