ISSN: 1981-1179

REVISTA DE PSICOLOGIA

DOI: 10.14295/idonline.v20i83.4510

Artigo de Revisão

O Autocuidado como Política Pública: Uma Revisão de Literatura

Ana Caroline Gonçalves Lima[1]*; Alessandro Messias Moreira*[2]*; Maria Auxiliadora Ávila*[3]

Resumo: Este estudo analisa a interseção entre políticas públicas em educação e o autocuidado em saúde mental dos docentes da educação básica. Reconhecendo que os professores enfrentam desafios significativos relacionados à sobrecarga de trabalho, estresse e esgotamento profissional, o autocuidado torna-se um elemento fundamental para a promoção do bem-estar e da saúde mental docente. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, conduzida conforme as recomendações do protocolo PRISMA. A busca bibliográfica foi realizada nas bases Portal de Periódicos da CAPES, Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), utilizando os descritores ‘’ autocuidado’’, ‘’docente’’, ‘’ensino fundamental’’ e ‘’políticas públicas’’, combinados por meio do operador booleano AND. A busca inicial resultou em 112 produções científicas, das quais 24 estudos compuseram o corpus final da análise após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados evidenciam que o autocuidado docente é frequentemente apontado como estratégia de prevenção ao adoecimento relacionado ao trabalho, embora sua efetivação esteja condicionada às condições institucionais e às políticas educacionais vigentes. Observa-se ainda a necessidade de integrar práticas de autocuidado às formações continuadas e às políticas de promoção da saúde no ambiente escolar. Conclui-se que políticas públicas que valorizem o bem-estar docente e promovam ambientes de trabalho mais saudáveis podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos professores e, consequentemente, para o fortalecimento dos processos educativos.

Palavras-chave: Autocuidado, docente, ensino fundamental, política públicas.

[1] Mestranda em Gestão e Desenvolvimento Regional. Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, Brasil. E-mail: ana.lima19@alunos.unis.edu.br;

[2] Doutor em Educação. Universidade Metodista de Piracicaba, São Paulo, Brasil. E-mail: alessandro.moreira@professor.unis.edu.br;

[3] Doutora em Educação (Psicologia da Educação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil. E-mail: maria.avila@professor.unis.edu.br.

Self-care as a Public Policy: A Literature Review

Abstract: This study explores the intersection between public education policies and mental health self-care among primary and secondary school teachers. Recognizing that educators face significant challenges related to workload, stress, and burnout, the role of self-care becomes essential for maintaining their mental health and well-being. This is a literature review on how current public policies support or limit self-care practices among teachers. The research findings highlight the importance of integrating self-care practices into continuing education and school environments, suggesting that effective actions can promote a culture of care and mutual support among educators. The study concludes that policies encouraging self-care and providing adequate support are essential for improving the educational system and the teachers' quality of life. This approach not only benefits teacher well-being but also positively impacts student learning, creating a cycle of care and quality education. Prioritizing self-care in public policies can contribute to a healthier and more productive school environment for the entire community.

Keywords: Self-care, teachers, elementar school, public policy.

El Autocuidado como Política Pública: Una Revisión de La Literatura

Resumen: Este estudio explora la intersección entre las políticas públicas educativas y el autocuidado en la salud mental del profesorado de educación básica. Reconociendo que el profesorado enfrenta desafíos significativos relacionados con la sobrecarga laboral, el estrés y el agotamiento, el rol del autocuidado se vuelve esencial para mantener su salud mental y bienestar. Esta es una revisión bibliográfica sobre cómo las políticas públicas actuales apoyan o limitan las prácticas de autocuidado en el profesorado. Los resultados de los estudios muestran la importancia de integrar prácticas de autocuidado en la educación continua y los entornos escolares, sugiriendo que acciones efectivas pueden promover una cultura de cuidado y apoyo mutuo entre los educadores. El estudio concluye que las políticas que fomentan el autocuidado y ofrecen el apoyo adecuado son esenciales para mejorar el sistema educativo y la calidad de vida del profesorado. Este enfoque no solo beneficia el bienestar del profesorado, sino que también impacta positivamente en el aprendizaje del alumnado, creando un ciclo de cuidado y educación de calidad. Priorizar el autocuidado en las políticas públicas puede contribuir a la creación de un entorno escolar más saludable y productivo para toda la comunidad.

Palabras clave: Autocuidado, profesorado, educación primaria, políticas públicas.

Introdução

Nas últimas décadas, temas sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida tornaram-se centrais nas discussões científicas, especialmente diante das transformações sociais, econômicas e institucionais que afetam diretamente o cotidiano dos trabalhadores. Nesse contexto, o conceito de autocuidado tornou-se fundamental para a promoção da saúde geral, mudando o foco do tratamento apenas de doenças para o cuidado do corpo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em suas diretrizes mais recentes de 2022 sobre intervenções de Autocuidado para a Saúde e Bem-Estar, autocuidado refere-se à capacidade de um indivíduo de promover e manter sua própria saúde, com ou sem apoio profissional (OMS,2022). Essa definição amplia a visão tradicional de cuidado, ao reconhecer as pessoas como agentes ativos na preservação de sua saúde física, mental e emocional.

A investigação da temática tem sido extensiva na área da enfermagem, concentrando-se a maior parte das pesquisas na Teoria do déficit de Autocuidado de Orem. Essa abordagem enfatiza os aspectos físico-biológico do autocuidado, compreendendo como um conjunto de ações que visam à manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (Cancio-Bello; Lorenzo; Alarcó, 2020). Embora essa produção seja relevante e consistente, observa-se que outros campos profissionais, como a educação, ainda carecem de estudos mais aprofundados que abordem o autocuidado a partir das especialidades de seus contextos de trabalho.

No que se refere à docência, especialmente na educação básica, a produção científica sobre autocuidado permanece limitada, apesar das evidências crescentes de adoecimento físico e mental entre professores. Essa lacuna revela a necessidade de ampliar as investigações sobre a vida profissional docente, considerando as condições concretas de trabalho, as exigências emocionais da profissão e os impactos das políticas educacionais sobre a saúde desses trabalhadores. A docência caracteriza-se como uma atividade complexa, exigente e desafiadora, que demanda não apenas domínio técnico e pedagógico, mas também intenso envolvimento afetivo e emocional. Nesse sentido, torna-se imprescindível refletir sobre o autocuidado, compreendendo o que significa cuidar de si, como esse cuidado se constrói no cotidiano e quais são os fatores que favorecem ou dificultam sua efetivação no contexto educacional.

O cuidado, como afirma Boff (2009), constitui uma dimensão essencial da existência humana, presente desde o início da vida até o seu fim. Desde os primeiros anos de vida precisa-se de um outro para sobreviver, se é cuidado e com o passar do tempo sofrem-se as influências não somente da família - primeiro grupo social, mas também de outras instituições, como a

escola. Assim, o ambiente escolar não é apenas um espaço de transmissão de conhecimentos, mas também um local de relações, afetos, conflitos e responsabilidades que impactam diretamente a saúde e o bem-estar dos sujeitos que nele atuam, especialmente os professores.

Com base nos dados mais recentes da OCDE (2023), observa-se que, embora haja avanços em alguns sistemas educacionais, persistem desafios estruturais significativos relacionados à valorização docente, ás condições de trabalho e à atratividade da carreira. No contexto brasileiro, tais desafios se expressam de forma ainda mais acentuada, evidenciando limitações na qualidade e afetividade das políticas educacionais quando comparadas a outros países. A OCDE (2023) aponta que fatores como carga de trabalho elevada, remuneração relativamente baixa e condições institucionais pouco favoráveis impactam diretamente o bem-estar e a permanência dos professores na profissão. Nesse sentido, a macroestrutura das políticas educacionais exerce influência decisiva sobre a organização do trabalho pedagógico, a disponibilidade de recursos e o reconhecimento profissional. Essas condições repercutem no cotidiano escolar e na atuação docente, afetando não apenas a qualidade do ensino, mas também a saúde mental dos professores e suas possibilidades concretas de desenvolver práticas de autocuidado.

De acordo com Aguiar e Almeida (2011), o aumento do ritmo de trabalho e do volume das atividades realizadas pelo professor, associado a uma maior precarização de suas condições de trabalho, tem gerado efetivamente um processo de adoecimento mental e físico dos docentes. O professor, além de suas funções pedagógicas, frequentemente assume múltiplos papéis que extrapolam sua formação inicial, lidando com demandas administrativas, sociais e emocionais sem o suporte institucional necessário. Essa sobrecarga compromete não apenas a qualidade do trabalho docente, mas também a saúde e a qualidade de vida desses profissionais.

Dado o aspecto interativo da profissão, a dimensão afetivo-emocional é, sem dúvida, um dos elementos mais presentes na atividade docente. Se por um lado são identificadas emoções positivas advindas, sobretudo, da satisfação do professor em contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional do seu aluno (Marchesi,2008), por outro lado, a vivência constante de emoções negativas decorrentes das situações próprias do ambiente escolar, como lidar com um currículo multidisciplinar, por vezes, totalmente desconexo do contexto dos alunos e alunas, falta de recursos materiais, excesso de discentes na sala, ausência da participação familiar na educação escolar do filhos, carga horária excessiva etc (Sobrinho, 2010).

Essas condições tornam o autocuidado um desafio concreto para os docentes, uma vez que, diante de tantas demandas, o investimento em si mesmo tende a ser postergado. Conforme apontam Posluns e Gall. 2019, o autocuidado acaba sendo colocado no final de uma extensa lista de prioridades profissionais, em vez de ocupar um lugar central na vida do trabalhador. Essa negligência, muitas vezes involuntária, contribui para o agravamento do estresse ocupacional e para o desenvolvimento de quadros de esgotamento profissional, como a Síndrome de Burnout.

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de compreender o autocuidado não apenas como uma responsabilidade individual, mas também como uma questão coletiva e política. Segundo Peters (1986), política pública corresponde ao conjunto de ações desenvolvidas pelos governos de forma direta ou indireta, que impactam a vida dos cidadãos. Sob essa perspectiva, as políticas públicas desempenham um papel fundamental na criação de condições que favoreçam ou dificultem o autocuidado dos professores, seja por meio da organização do trabalho, da oferta de suporte institucional ou da implementação de programas voltados à promoção da saúde e do bem-estar.

Assim, ao considerar que as políticas públicas interferem diretamente nas condições de trabalho e, consequentemente, nas práticas de autocuidado dos docentes, este estudo parte do pressuposto de que o autocuidado não pode ser compreendido exclusivamente como uma responsabilidade individual, sendo fortemente condicionado por fatores estruturais e institucionais. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é analisar criticamente como a literatura científica tem abordado o autocuidado em saúde mental de docentes do ensino fundamental, buscando identificar quais práticas são descritas, quais fatores influenciam o bem-estar docente e de que forma as políticas públicas favorecem ou limitam sua efetivação. Ao realizar essa revisão integrativa, pretende-se contribuir para o aprofundamento do debate sobre o autocuidado docente, evidenciando sua dimensão psicossocial e política, bem como sua relevância para a formulação de políticas públicas mais sensíveis às condições reais de trabalho e às necessidades de saúde mental desses profissionais.

Referencial Teórico

Conceito de Autocuidado

Na atualidade, o termo autocuidado passou a fazer parte da linguagem comum dos

cidadãos, sendo amplamente utilizado em diferentes contextos sociais e institucionais. No entanto, ao se buscar a origem do conceito, observa-se a ausência de um marco teórico ou de um autor identificado. Alguns autores associam suas raízes a Sócrates, considerado o pai da Medicina, enquanto outros atribuem sua origem a Florence Nightingale, vinculada à ideia de cuidado de si no âmbito da saúde. Apesar dessas diversas atribuições, há um relativo consenso de que o conceito de autocuidado emerge e se consolida no campo da saúde (Mills, Wand, Frases, 2018).

O ressurgimento e a ampliação do debate sobre o autocuidado estão diretamente associados ao movimento da saúde positiva, que ganha força no período após a Segunda Grande Guerra. Esse movimento promove uma mudança paradigmática importante ao deslocar o foco exclusivo da doença e dos processos patológicos para a compreensão dos fatores que possibilitam às pessoas manterem-se saudáveis, mesmo quando expostas a situações de estresse, adversidade e pressão contínua. A saúde passa a ser compreendida não apenas como ausência de doença, mas como um processo ativo de manutenção de bem-estar físico, psicológico e social.

Em uma perspectiva histórica mais recente, observa-se que as atitudes dos indivíduos em relação á própria saúde vêm se transformando progressivamente, com maior valorização da autonomia e da corresponsabilização pelo cuidado de si. Nesse contexto, a Teoria do Déficit de Autocuidado, desenvolvido por Dorothea Orem, destaca-se como uma das principais referências teóricas para a consolidação do conceito. Para Orem (1991), o autocuidado consiste em práticas e atividades iniciadas e realizadas pelos próprios indivíduos com o objetivo de manter a vida, a saúde e o bem-estar. Essa definição amplia a compreensão do cuidado ao reconhecer o sujeito como agente ativo no processo de promoção da própria saúde.

Posteriormente, Orem (2001) aprofunda essa concepção ao definir o autocuidado como uma atividade aprendida, intencional e orientada para objetivos específicos, desenvolvida em situações concretas da vida cotidiana. Trata-se de ações dirigidas a si mesmo ou à regulação de fatores que influenciam o próprio desenvolvimento, visando benefícios à vida, à saúde e ao bem-estar. Nessa perspectiva, o autocuidado não se limita a comportamentos isolados, mas integra um modelo de ações sistemáticas que contribuem para o desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital.

De forma complementar, o autocuidado pode ser compreendido como o conjunto de ações realizadas pelo indivíduo em relação à sua saúde e bem-estar, bem como aqueles sob sua responsabilidade, como filhos e outros familiares. Essas ações envolvem a manutenção da saúde

física e mental, o atendimento às necessidades sociais e psicológicas, a prevenção de doenças e acidentes, o manejo de condições de saúde de curto e longo prazo e a promoção do bem-estar geral (Department of Health, 2005).

Em 2009, a Organização Mundial da Saúde atualizou o conceito de autocuidado ao incorporar explicitamente a possibilidade de apoio profissional na realização dessas práticas. A OMS passou a definir o autocuidado como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com incapacidades ou limitações, com ou sem o apoio dos serviços de saúde (OMS, 2009). Essa ampliação conceitual reforça a compreensão do autocuidado como um processo que articula dimensões individuais, coletivas e institucionais.

No contexto brasileiro, o autocuidado é frequentemente associado ao ato de voltar o olhar para si, com ênfase na saúde física e psicológica, favorecendo a aquisição de hábitos que promovam o bem-estar e a qualidade de vida (Departamento de Atenção Básica, 2012). Essa perspectiva destaca a importância de práticas cotidianas conscientes, sustentáveis e contextualizadas às condições de vida dos indivíduos.

No campo da Psicologia, o autocuidado tem sido analisado a partir de processos psicológicos relacionados ao próprio sujeito, como a autoeficácia, o autoconceito e as formas pelas quais as pessoas mantem a saúde, adoecem e respondem às situações de adoecimento (Gantz, 1990). A Psicologia Positiva contribui significativamente para esse debate ao enfatizar fatores humanos que sustentam a saúde e o bem-estar, como o otimismo, a resiliência, o autocontrole e a capacidade de enfrentamento de desafios. Esses elementos, pertencentes ao domínio do autocuidado psicológico, exercem impacto direto e positivo sobre o bem-estar emocional (Cancio-Bello; Lorenzo; Alarcó, 2020).

Dessa forma, compreende que o autocuidado tem sido abordado a partir de múltiplas perspectivas teóricas e disciplinares, configurando-se como um construto dinâmico e em constante atualização. A ampliação conceitual promovida pela OMS em 2009 reforça essa característica ao integrar o apoio profissional e a dimensão comunitária como componentes legítimos das práticas de autocuidado. Em síntese, as diversas abordagens e modelos explicativos evidenciam, conforme destacam Martins e Brito (2021), o fortalecimento do autocuidado no contexto do movimento da saúde positiva, promovendo um papel cada vez mais ativo dos indivíduos nos processos de decisão sobre a própria saúde. As autoras ressaltam que o autocuidado reflete contextos específicos e culturais, envolvendo capacidades de ação, escolhas conscientes, habilidades, valores e motivações.

Desafios do Autocuidado no Contexto Educacional

Embora a educação desempenhe um papel central na organização e transformação da sociedade, os profissionais que atuam diretamente nesse campo, especialmente os docentes da educação básica, ainda enfrentam baixos níveis de reconhecimento social e valorização profissional. A docência, embora socialmente relevante, é marcada por menos status ocupacional e por remunerações que, em geral, não correspondem à complexidade das responsabilidades assumidas. Esse cenário, conforme apontam Aguiar e Almeida (2011), contribui para o aumento do mal-estar docente, uma vez que o professor é constantemente submetido a demandas crescentes, sem o suporte institucional necessário.

Além da desvalorização simbólica e financeira, os professores lidam com condições de trabalho frequentemente precárias, como infraestrutura inadequada, escassez de recursos pedagógicos, excesso de alunos por sala e jornadas extensas. Muitos docentes atuam em mais de um turno ou em mais de uma instituição, o que intensifica a sobrecarga física e emocional. Segundo Aguiar e Almeida (2011), o aumento do ritmo de trabalho e do volume de atividades docentes, associado à precarização das condições laborais, tem gerado processos recorrentes de adoecimento físico e psíquico entre professores.

O trabalho docente também se caracteriza por uma intensa dimensão relacional e emocional. No cotidiano escolar, os professores mantêm contato direto e contínuo com os alunos, que trazem consigo suas histórias de vida, muitas vezes marcadas por situações de vulnerabilidade social, violência doméstica, abusos, discriminação, homofobia e bullying. Essas vivências, ao surgirem no espaço escolar, impactam diretamente os docentes, despertando emoções negativas como tristezas, frustração, culpa, raiva e sentimentos de impotência diante de situações que extrapolam suas atribuições formais (Silva, 2014).

Marchesi (2008) destaca que a docência envolve um paradoxo emocional: ao mesmo tempo em que proporciona satisfação e sentido profissional por contribuir com o desenvolvimento dos alunos, também expõe o professor a altas níveis de desgaste emocional. Esse desgaste é intensificado quando o docente precisa lidar com currículos desarticulados da realidade dos estudantes, falta de participação das famílias no processo educativo e ausência de apoio institucional, conforme discutido por Sobrinho (2010).

Outro fator relevante para o mal-estar docente refere-se às relações interpessoais estabelecidas no ambiente escolar. Conflito entre colegas, ausência de espaços de escuta e fragilidade nas relações colaborativas contribuem para a intensificação do sofrimento psíquico.

O estudo de Pereira e Rebolo (2017) evidencia que o clima escolar exerce influência direta sobre a motivação e o bem-estar dos professores. Segundo os autores, quando os docentes se sentem reconhecidos pelo trabalho que realizam e tem a possibilidade de desenvolver práticas coletivas, o trabalho torna-se mais prazeroso e significativo.

Nesse sentido, a construção de ambientes escolares cooperativos e acolhedores mostra-se fundamental para o enfrentamento das adversidades inerentes à docência. A ausência dessas condições fragiliza as estratégias de apoio mútuo e contribui para a intensificação de emoções negativas, comprometendo a saúde mental dos professores e a qualidade do trabalho pedagógico desenvolvido.

Diante desse cenário, o autocuidado apresenta como um desafio concreto no contexto educacional. Conforme apontam Posluns e Gall (2019), profissionais que atuam em áreas de cuidado, como a educação, tendem a priorizar as demandas do outro em detrimento das próprias necessidades, relegando o autocuidado a um plano secundário. Essa lógica contribui para a naturalização da sobrecarga e para o aumento do risco de estresse crônico e esgotamento profissional.

Em síntese, os desafios do autocuidado no contexto educacional estão diretamente relacionados a fatores estruturais, organizacionais e relacionais que atravessam o trabalho docente. Reconhecer esses limites implica compreender que o adoecimento não é resultado de fragilidades individuais, mas de uma conjuntura mais ampla que tensiona o desejo do professor de realizar um trabalho de qualidade. Diante disso, torna-se fundamental que estratégias de promoção do autocuidado sejam desenvolvidas tanto no nível individual quanto coletivo, envolvendo também a responsabilidade do Estado e das instituições educacionais.

Autocuidado como política pública

O debate sobre autocuidado quando situado no campo das políticas públicas, exige inicialmente a compreensão do próprio conceito de política pública, reconhecendo sua complexidade e pluralidade de definições. Não há uma definição única sobre o que constitui uma política pública. Mead (1995) compreende a política pública como um campo de estudo que analisa a ação governamental frente a questões públicas relevantes. Lynn (1980), define políticas públicas como conjuntos específicos de ações governamentais orientadas à produção de determinados efeitos. Peters (1986) amplia essa compreensão ao afirmar que políticas correspondem à soma das atividades dos governos, realizadas de forma direta ou por meio de

delegação, que impactam a vida dos cidadãos. Dye (1984) sintetiza esse entendimento ao afirmar que política pública é aquilo que o governo escolhe fazer ou deixar de fazer.

A definição clássica de Laswell complementa essas perspectivas ao destacar que a análise de políticas públicas envolve responder a questões centrais como quem ganha o quê, por que e com que consequências. Essas definições, embora distintas, convergem ao situar o Estado e suas ações como elementos centrais na formulação, implementação e avaliação das políticas públicas.

Nesse sentido, Souza (2002) define a política como um campo de conhecimento que busca, simultaneamente, colocar o governo em ação e analisar os efeitos dessa ação, evidenciando seu caráter dinâmico, que se desdobra em processos contínuos de implementação, monitoramento e avaliação. Após sua formulação, as políticas públicas se materializam em planos, programas e projetos, sendo acompanhadas por mecanismos avaliativos que permitem analisar sua efetividade (Souza, 2002). Contudo, a distância entre formulação e implementação constitui um dos principais desafios para sua efetivação, especialmente no campo educacional.

No contexto brasileiro, a ação ou omissão do Estado no âmbito das políticas públicas educacionais é amplamente debatida, sobretudo diante dos inúmeros desafios enfrentados pelas escolas públicas. Oliveira (2010), destaca que as políticas educacionais no Brasil historicamente enfrentam dificuldades relacionadas ao financiamento, à gestão, à valorização docente e às condições de trabalho, o que repercute diretamente na qualidade do processo educativo e na saúde dos profissionais que nele atuam.

Nesse cenário, embora não existam políticas públicas estruturadas especificamente voltadas ao autocuidado docente, é possível identificar iniciativas que tangenciam essa temática. A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), incorpora a saúde mental como eixo estratégico, incluindo ações de prevenção ao adoecimento relacionado ao trabalho (Brasil, 2012). Além disso, dispositivos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), configuram-se como espaços de cuidado em saúde mental acessíveis aos trabalhadores, incluindo docentes (Brasil, 2011). No campo educacional, programas de formação continuada e iniciativas voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais também tem sido implementado, ainda que de forma não sistemática, buscando promover o bem-estar no ambiente escolar (Oliveira, 2010). No entanto, tais ações ainda se apresentam de forma fragmentada e pouco articulada, não se configurando como políticas públicas estruturantes voltadas especificamente à promoção do autocuidado e da saúde

mental docente.

Diante disso, ao considerar o autocuidado como um eixo das políticas públicas, torna-se fundamental articular às estratégias de promoção da saúde e de criação de ambientes de trabalho saudáveis. A promoção da saúde envolve políticas, planos e programas que visam reduzir a exposição dos trabalhadores a fatores condicionantes e determinantes de adoecimento, reconhecendo que o ambiente de trabalho exerce influência significativa sobre a saúde física e mental (Freire; Araújo, 2015).

No caso dos docentes, tais políticas devem considerar a complexidade do trabalho educacional e a multiplicidade de fatores que impactam o bem-estar desses profissionais. Segundo Ferreira (2019), a qualidade de vida está relacionada ao equilíbrio entre diferentes domínios da vida, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais, bem como à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural, as condições de moradia, a renda e o ambiente em que está inserido. Assim, políticas públicas que ignoram essas dimensões tendem a produzir efeitos limitados no que se refere à promoção da saúde docente.

Dessa forma, compreender o autocuidado como política pública implica reconhecer que a responsabilidade pelo bem-estar dos professores não pode ser atribuída exclusivamente ao indivíduo. É necessário que o Estado assuma um papel ativo na formulação de políticas que criem condições objetivas para o autocuidado, por meio da valorização profissional, da melhoria das condições de trabalho, da oferta de suporte psicológico e da promoção de ambientes escolares saudáveis. Tal abordagem amplia a compreensão do autocuidado, deslocando de uma lógica individualizante para uma perspectiva coletiva e estrutural, fundamental para a sustentabilidade do trabalho docente e para a qualidade da educação.

Metodologia

O presente estudo caracteriza como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, orientada pelas recomendações do protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses),* com o objetivo de analisar criticamente a produção científica acerca do autocuidado em saúde mental de docentes do Ensino fundamental, com ênfase na relação entre práticas de autocuidado e políticas públicas.

A revisão integrativa foi adotada por permitir a sistematização, síntese e análise crítica do conhecimento produzido sobre determinado fenômeno, permitindo a inclusão de estudos

com diferentes delineamentos metodológicos e favorecendo uma compreensão ampliada da temática investigada (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A busca bibliográfica foi realizada nas bases Portal de Periódicos da CAPES, Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), selecionadas por sua relevância acadêmica e abrangência nacional e internacional. Foram utilizados os descritores ‘’autocuidado’’, ‘’docente’’, ‘’ensino fundamental’’ e ‘’políticas públicas’’, combinados por meio do operador booleano AND, bem como suas correspondências em língua inglesa e espanhola.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos entre 2010 e 2023, que abordassem diretamente o autocuidado no contexto docente. Foram excluídos estudos duplicados, produções sem acesso completo e trabalhos que não apresentavam relação direta com o tema investigado.

A busca inicial resultou em 112 produções científicas. Após a leitura de títulos e resumos, 67 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios temáticos. Em seguida, 45 estudos foram selecionados para leitura na íntegra, sendo que 21 foram excluídos por não cumprirem os critérios de elegibilidade estabelecidos. Dessa forma, o corpus final da análise foi composto por 24 estudos.

O processo de seleção dos estudos foi sistematizado e apresentado por meio de fluxograma conforme as recomendações do protocolo PRISMA, garantindo transparência e reprodutibilidade ao percurso metodológico.

De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é composta por etapas sistemáticas que incluem: a elaboração da pergunta norteadora, a busca ou amostragem na literatura, a coleta de dados, a análise crítica dos estudos selecionados, a discussão dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão. Esse percurso metodológico possibilita a organização e a síntese do conhecimento científico produzido sobre determinado tema, além de identificar lacunas na literatura e direcionais novas investigações.

Nesse sentido, a revisão integrativa constitui um importante recurso metodológico no campo da pesquisa científica, uma vez que permite reunir evidências teóricas e empíricas, favorecendo uma compreensão mais consistente do fenômeno analisado.

Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados resultou em um corpus composto por 24 publicações

científicas. O Quadro 1 apresenta a caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa, considerando autores, objetivos, delineamento metodológico e principais resultados.

Quadro 1: Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre autocuidado e saúde mental docente

Nº	Autor/Ano	Objetivo do estudo	Tipo de estudo	Contexto/ Participantes	Principais resultados
1	Aguiar & Almeida (2011)	Analisar o sofrimento psíquico de professores	Qualitativo	Professores da educação básica	Sobrecarga de trabalho e precarização impactam a saúde mental docente.
2	Marchesi (2008)	Discutir a dimensão emocional da docência	Revisão teórica	Professores	A docência envolve elevado desgaste emocional.
3	Pereira & Rebolo (2017)	Investigar o bem-estar docente no ambiente escolar	Qualitativo	Professores da educação básica	Clima escolar positivo favorece o bem-estar profissional.
4	Silva (2014)	Analisar a regulação emocional no trabalho docente	Qualitativo	Professores	Conflitos interpessoais e demandas emocionais afetam o equilíbrio psicológico.
5	Cancio-Bello; Lorenzo; Alárco (2020)	Discutir o autocuidado a partir da Teoria de Orem	Teórico	Profissionais do cuidado	Autocuidado contribui para prevenção do adoecimento.
6	Oliveira (2010)	Analisar políticas educacionais e condições de trabalho docente	Revisão	Professores da rede pública	Políticas educacionais impactam diretamente as condições de trabalho.
7	Ferreira (2019)	Discutir qualidade de vida no trabalho	Revisão teórica	Trabalhadores	Qualidade de vida envolve dimensões físicas, psicológicas e sociais.
8	Posluns & Gall (2019)	Analisar práticas de autocuidado em profissionais do cuidado	Revisão	Profissionais da saúde e educação	Profissionais tendem a priorizar o cuidado do outro.
9	Freire & Araújo (2015)	Discutir promoção da saúde no trabalho	Revisão	Trabalhadores	Ambientes institucionais influenciam práticas de autocuidado.
10	Souza (2002)	Analisar políticas públicas e ação governamental	Teórico	Campo das políticas públicas	Políticas públicas influenciam diretamente a vida social.
11	Peters (1986)	Discutir conceitos de políticas públicas	Teórico	Administração pública	Políticas correspondem às ações do governo.
12	Dye (1984)	Definir política pública	Teórico	Ciência política	Política pública é o que o governo decide fazer ou não.
13	Mead (1995)	Analisar políticas públicas e ação estatal	Teórico	Ciência política	Políticas públicas respondem a problemas sociais.
14	Lynn (1980)	Definir ações governamentais em políticas públicas	Teórico	Administração pública	Políticas visam produzir efeitos específicos.
15	Peters (2001)	Discutir governança e políticas públicas	Teórico	Administração pública	Ação estatal influencia organizações sociais.
16	Tardif & Lessard (2014)	Analisar o trabalho docente	Teórico	Professores	A docência envolve múltiplas exigências profissionais.
17	Esteve (1999)	Discutir mal-estar docente	Teórico	Professores	Mudanças educacionais intensificaram o estresse docente.
18	Nóvoa (2009)	Refletir sobre identidade docente	Teórico	Professores	Formação e valorização impactam o trabalho docente.
19	Gatti (2013)	Analisar políticas de formação docente	Revisão	Professores	Formação e valorização influenciam a prática pedagógica.
20	Libâneo (2012)	Discutir organização do trabalho pedagógico	Teórico	Professores	Condições institucionais influenciam a prática docente.

21	Seligmann-Silva (2011)	Analisar saúde mental no trabalho	Revisão	Trabalhadores	Organização do trabalho impacta saúde mental.
22	Dejours (1992)	Discutir psicodinâmica do trabalho	Teórico	Trabalhadores	Trabalho pode gerar sofrimento psíquico.
23	Orem (2001)	Apresentar teoria do autocuidado	Teórico	Área da saúde	Autocuidado é prática essencial para manutenção da saúde.
24	Organização Mundial da Saúde (2014)	Discutir promoção da saúde	Relatório	População geral	Autocuidado é estratégia de promoção da saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A análise desses estudos permitiu identificar três eixos centrais de discussão educacional: 1) o autocuidado como estratégia de prevenção ao adoecimento docente; 2) as barreiras estruturais à implementação de práticas de autocuidado e 3) a insuficiência de políticas públicas específicas voltadas à saúde mental dos professores.

No que se refere ao primeiro eixo, os estudos analisados convergem ao apontar o autocuidado como elemento essencial na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho docente, especialmente o estresse crônico e a Síndrome de Burnout. Cancio-Bello, Lorenzo e Alárco (2020), ao retomarem a Teoria do Déficit de Autocuidado de Orem, destacam que o autocuidado envolve práticas cotidianas orientadas à manutenção do bem-estar físico e psicológico. No contexto docente, tais práticas tornam-se particularmente relevantes, considerando que a profissão exige elevado investimento emocional e cognitivo. A literatura revisada indica que professores que desenvolvem estratégias de autocuidado tendem a apresentar maior capacidade de enfrentamento diante das adversidades escolares.

O segundo eixo evidencia que o adoecimento docente não pode ser compreendido apenas a partir da fragilidade individual. Aguiar e Almeida (2011) demonstram que a intensificação do trabalho, associada à precarização das condições laborais, tem produzido sofrimento psíquico recorrente entre docentes. Esse dado dialoga com a literatura revisada, que aponta para a sobrecarga de tarefas, múltiplos vínculos empregatícios e ausência de reconhecimento profissional como fatores que dificultam práticas sistemáticas de autocuidado.

Silva (2014) destaca que o contato constante com conflitos interpessoais e situações emocionalmente exigentes compromete a capacidade de autorregulação emocional dos docentes. A dimensão afetiva do trabalho, também discutida por Marchesi (2008), revela o caráter paradoxal da docência, ao mesmo tempo em que gera satisfação e sentido, expõe o professor a desgaste emocional contínuo.

Nesse cenário, a noção de autocuidado tende a ser tensionada por uma cultura profissional que valoriza a dedicação integral ao trabalho. Posluns e Gall (2019), argumentam

que profissionais de áreas voltadas ao cuidado frequentemente priorizam as necessidades do outro em detrimento das próprias. No caso dos docentes, essa lógica pode reforçar a naturalização da sobrecarga, transformando o autocuidado em prática secundária ou até mesmo negligenciada.

A análise dos estudos sugere, portanto, que o autocuidado docente encontra limites estruturais. Quando a organização do trabalho não oferece tempo, suporte institucional ou reconhecimento, as possibilidades do autocuidado tornam reduzidas. Assim, o sofrimento docente deve ser compreendido como fenômeno situado, atravessado por dimensões e políticas.

No terceiro eixo evidencia uma lacuna importante na literatura: a insuficiência de políticas públicas voltadas especificamente à promoção da saúde mental docente. Embora o conceito de política pública, conforme Peters (1986) e Souza (2002), envolva ações governamentais que impactam diretamente a vida dos cidadãos, observa que as políticas educacionais brasileiras historicamente priorizam infraestrutura e capacitação, conforme discutido por Oliveira (2010).

Ferreira (2019), amplia essa discussão ao afirmar que qualidade de vida envolve equilíbrio entre dimensões físicas, psicológicas e sociais, além da percepção do indivíduo sobre sua inserção no contexto institucional. A partir dessa perspectiva, políticas que desconsideram a saúde mental docente tendem a produzir efeitos limitados na qualidade educacional, uma vez que o bem-estar do professor está diretamente relacionado à sustentabilidade da prática pedagógica.

Por outro lado, Pereira e Rebolo (2017), demonstram que o clima escolar exerce influência significativa sobre o bem-estar docente. Ambientes cooperativos, marcados por reconhecimento e apoio entre pares, contribuem para a redução do estresse e para o fortalecimento da motivação profissional. Esses achados indicam que o autocuidado não pode ser compreendido apenas como prática individual, mas também como resultado de condições institucionais favoráveis.

Assim, os resultados desta revisão apontam para a necessidade de compreender o autocuidado docente como fenômeno psicossocial. Ele envolve tanto competências individuais de enfrentamento quanto condições estruturais que possibilitam ou limitam sua efetivação. Reduzir o autocuidado à esfera privada pode reforçar discursos de responsabilização individual, enquanto articular às políticas públicas amplia sua dimensão coletiva e política.

Considerações Finais

O presente estudo evidenciou que o autocuidado constitui um fator determinante na discussão sobre saúde mental docente, especialmente no contexto do ensino fundamental, marcado por sobrecarga de trabalho, intensificação das demandas e precarização das condições institucionais. A revisão da literatura permitiu identificar que embora o autocuidado seja amplamente reconhecido como fator protetivo frente ao estresse ocupacional e à Síndrome de Burnout, sua implementação prática encontra obstáculos significativos no cotidiano escolar.

Os resultados apontam que o autocuidado não pode ser compreendido exclusivamente como responsabilidade individual do professor. A análise dos estudos revisados demonstrou que fatores estruturais, como excesso de carga horária, múltiplos vínculos empregatícios, ausência de reconhecimento profissional e fragilidade das políticas educacionais, limitam concretamente as possibilidades de o docente investir em práticas sistemáticas de cuidado consigo mesmo. Nesse sentido, a responsabilização isolada do indivíduo pelo próprio bem-estar pode reforçar uma lógica individualizante que desconsidera os determinantes institucionais do adoecimento.

Ao mesmo tempo, a literatura analisada indica que ambientes escolares cooperativos, marcados por reconhecimento profissional e apoio entre pares, contribuem para a redução do estresse e para o fortalecimento da motivação docente. Esse achado reforça a necessidade de deslocar o autocuidado de uma perspectiva individual e privada para uma dimensão coletiva e organizacional, reconhecendo que práticas institucionais podem favorecer ou dificultar sua efetivação.

Diante desse cenário, torna-se necessário que a promoção da saúde mental docente deixe de ocupar um lugar secundário nas políticas educacionais. Incorporar o cuidado com os professores como eixo estruturante das políticas públicas significa reconhecer que não há qualidade educacional sustentável sem condições adequadas de trabalho e sem suporte emocional aos profissionais que atuam nas escolas. Isso implica investir em programas de suporte psicológico, na reorganização das jornadas de trabalho, na valorização profissional e na criação de espaços institucionais que promovam escuta, diálogo e apoio mútuo entre professores. A capacitação de gestores escolares também se mostra estratégica, uma vez que a liderança institucional exerce influência direta sobre o clima organizacional e, consequentemente, sobre o bem-estar docente.

Em síntese, compreender o autocuidado como dimensão articulada entre sujeito e

estrutura amplia o debate sobre saúde docente. Promover o autocuidado dos professores não se trata apenas de melhorar o bem-estar individual, mas de fortalecer a sustentabilidade do trabalho docente e a qualidade da educação como um todo. Investir na saúde mental dos educadores significa, portanto, investir no próprio futuro da escola.

Referências

AGUIAR, R. M. R.; ALMEIDA, S. F. C. de. **Mal-estar na Educação**: o sofrimento psíquico de professores. Curitiba: Juruá, 2011.

BOFF, L. **Princípio de compaixão e cuidado**. Petrópolis: Vozes, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 ago. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 26 dez. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CANCIO-BELLO, C.; LORENZO, A.; ALARCÓ, G. Autocuidado: uma aproximação teórica ao conceito. **Informes Psicológicos**, v. 20, n. 2, p. 119-138, 2020.

DYE, T. D. **Understanding Public Policy**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984.

FERREIRA, L. **Saúde emocional do professor**. 2. ed. Rio de Janeiro: Litteris Editora, 2019.

FREIRE, C.; ARAÚJO, D. P. D. **Política Nacional de Saúde**: contextualização, programas e estratégias públicas sociais. São Paulo: Saraiva, 2015.

GANTZ, S. Self-care: perspectives from six disciplines. **Holistic Nurse Practice**, v. 4, n. 2, p. 1-12, 1990.

LYNN, L. E. **Designing Public Policy**: a casebook on the role of policy analysis. Santa Monica: Goodyear, 1980.

MARCHESI, Á. **O bem-estar docente dos professores**: competências, emoções e valores. Tradução: Naila Tosca de Freitas. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MARTINS, T.; BRITO, A. Autocuidado: uma abordagem com futuro nos contextos de saúde. *In*: **Autocuidado**: um foco central da enfermagem. Porto: ESEP, 2021.

MEAD, L. M. Public policy: vision, potential, limits. **Policy Currents**, fev. 1995, p. 1-4.

MILLS, J.; WAND, T.; FRASER, J. A. Exploring the meaning and practice of self-care among palliative care nurses and doctors: a qualitative study. **BMC Palliative Care**, v. 17, p. 1-12, 2018.

MOTTA-ROTH, D.; HENDGES, G. R. **Produção textual na universidade**. São Paulo: Parábola Editorial, 2010.

OLIVEIRA, A. F. de. Políticas públicas educacionais: conceito e contextualização numa perspectiva didática. *In*: OLIVEIRA, A. F. de; PIZZIO, A.; FRANÇA, G. (org.). **Fronteiras da educação**: desigualdades, tecnologias e políticas. Goiânia: Editora PUC, 2010.

OREM, D. **Nursing**: concepts of practice. 4. ed. St. Louis: Mosby, 1991.

OREM, D. **Nursing**: concepts of practice. 6. ed. St. Louis: Mosby, 2001.

PEREIRA, P. P.; REBOLO, F. Clima escolar e suas implicações para o trabalho docente. **Série-Estudos** - Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB, v. 22, n. 46, p. 93–112, 2017.

PETERS, B. G. **American Public Policy**. Chatham: Chatham House, 1986.

POSLUNS, K.; GALL, T. Dear Mental Health Practitioners, take care of yourselves: a literature review on self-care. **International Journal for the Advancement of Counselling**, v. 42, p. 1-20, 2019.

RODRIGUES, C. S. D. **Tessituras da racionalidade pedagógica na docência universitária**: narrativas de professores formadores. 2016. 259 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2016.

SILVA, A. P. dos S. **Autogestão docente de emoções negativas em situações de conflitos relacionais na sala de aula**. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014.

SOBRINHO, F. de P. N. Fatores contribuintes para a síndrome de burnout em professores. *In*: LEVY, G. C. T. de M; SOBRINHO, F. de P. N. **A Síndrome de Burnout em professores do ensino regular**: pesquisa, reflexões e enfrentamento. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2010. p. 29-52.

SOUZA, C. **Políticas Públicas**: conceito, tipologias e sub-áreas. Salvador: Fundação Luís Eduardo Magalhães, 2002.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010.

•

Recebido: 25/09/2026; Aceito: 09/10/2026; Publicado: 31/10/2026