

DEPRESSÃO EM PROFESSORES ESCOLARES NO PERÍODO PANDÊMICO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

DEPRESSION IN SCHOOL TEACHERS DURING THE PANDEMIC PERIOD: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Marcelo Jacob¹

Resumo: Durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 em 2020, medidas rígidas de bloqueio impuseram, entre outras, um formato remoto de ensino em muitos países, causando uma mudança sem precedentes nas atividades relacionadas à escola. Como consequência disso, todas as turmas tiveram que mudar de um formato de ensino presencial de forma rápida e imprevisível para um remoto, contribuindo para criar um ambiente de trabalho turbulento para os professores. No Brasil são cada vez mais frequentes relatos de ansiedade, depressão, e outros problemas relacionados a saúde mental de professores, principalmente com a volta das aulas presenciais, após dois anos de pandemia, e o consequente retorno aos problemas na estrutura de ensino presentes no país desde bem antes da crise de saúde pública. Todavia, a extensão das mudanças causadas nas condições de saúde e de trabalho dos professores da educação básica no período pandêmico ainda não está clara, questão que motivou a investigação e análise dos principais aspectos da depressão em professores escolares no período pandêmico. Para isto, esta revisão integra resultados de estudos acerca do impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental, com a seleção de 7 pesquisas, cujos resultados apontam que a depressão

¹ Mestre em Educação. Docente de Ciências e Biologia, Rede Estadual de Ensino – E.E.B. Marcos Konder, Ilhota – SC. E-mail: marcelojacob20@gmail.com.



em professores escolares pode ser influenciada por diversos fatores, como a ansiedade e estresse gerados pela pressão por resultados, estresse ocupacional, Transtorno de Adição à Internet e Burnout. Além disso, a questão de gênero também pode ser um fator de risco para a depressão em professores, já que as mulheres são mais suscetíveis a desenvolver o transtorno.

Palavras-chave: Professores Escolares, Covid-19; Depressão.

Abstract: During the first wave of the COVID-19 pandemic in 2020, strict lockdown measures imposed, among others, a remote teaching format in many countries, causing an unprecedented shift in school-related activities. As a result, all classes had to switch quickly and unpredictably from a face-to-face teaching format to a remote one, contributing to creating a turbulent work environment for teachers. In Brazil, reports of anxiety, depression, and other problems related to the mental health of teachers are increasingly frequent, especially with the return of face-to-face classes, after two years of the pandemic, and the consequent return to the problems in the teaching structure present in the country since well before the public health crisis. However, the extent of the changes caused in the health and work conditions of basic education teachers in the pandemic period is still unclear, an issue that motivated the investigation and analysis of the main aspects of depression in school teachers in the pandemic period. For this, this review integrates results of studies on the impact of the Covid-19 pandemic on mental health, with the selection of 7 studies, whose results indicate that depression in school teachers can be influenced by several factors, such as anxiety and stress. generated by pressure for results, occupational stress, Internet Addiction Disorder and Burnout. In addition, the gender issue can also be a risk factor for depression in teachers, as women are more susceptible to developing the disorder.



Keywords: School Teachers, Covid-19; Depression.

INTRODUÇÃO

Durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 em 2020, medidas rígidas de bloqueio impuseram, entre outras, um formato remoto de ensino em muitos países, causando uma mudança sem precedentes nas atividades relacionadas à escola. No ano seguinte, a evolução incerta da pandemia com alterações bruscas nos números de contágio levou à adoção de medidas específicas de contenção. Por exemplo, na Itália, as escolas primárias e secundárias adotaram um formato de ensino híbrido de acordo com o número de alunos com teste positivo em cada turma. Como consequência disso, todas as turmas tiveram que mudar de um formato de ensino presencial de forma rápida e imprevisível para um remoto, contribuindo para criar um ambiente de trabalho turbulento para os professores (LEVANTE et al, 2023).

Nesse contexto, a depressão é um dos distúrbios psicológicos mais comuns e impõe um fardo significativo à sociedade e aos indivíduos. Estima-se que 264 milhões de pessoas sejam afetadas pela depressão globalmente. As estimativas também mostram que mais de 50% da população global não autorrelatam depressão e cerca de 12% não procurariam medicamentos prescritos para o tratamento (MELEIRO et al, 2023).

No Brasil, de acordo com a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE, 2022) são cada vez mais frequentes relatos de ansiedade, depressão, e outros problemas relacionados a saúde mental de professores, principalmente com a volta das aulas presenciais, após dois anos de



pandemia, e o consequente retorno aos problemas na estrutura de ensino presentes no país desde bem antes da crise de saúde pública.

Segundo Barros et al (2020), houve uma prevalência significativa de brasileiros que experimentaram sentimentos de tristeza ou depressão (40,4%) e ansiedade ou nervosismo (52,6%) durante a pandemia. Além disso, a pesquisa mostrou que 43,5% da população brasileira teve dificuldades para dormir durante a pandemia, com maior prevalência entre mulheres e indivíduos diagnosticados formalmente com depressão.

As mudanças repentinas e instáveis nos formatos relacionados ao ensino pressionam as configurações educacionais, bem como na atuação dos professores em suas demandas de trabalho. Nesse sentido, vários estudos (CARROLL et al, 2022; SATO; OYANEDEL, 2022; PANADERO et al, 2022; PROCENTESE; GATTI; CEGLIE, 2022; SHEN et al, 2015) investigaram o impacto dessas mudanças nos professores, mostrando que tinham um risco elevado de desenvolver sintomatologia relacionada com o stress, nomeadamente ao nível dos sintomas depressivos e ansiosos.

É conhecido que os professores integram um dos grupos profissionais mais afetados pela intensificação do ritmo de trabalho, e sofrem com altos níveis de estresse e outras síndromes decorrentes de seu trabalho. O papel dos docentes agora é semelhante ao dos trabalhadores de fábricas, já que a escola tem a nova função de formar trabalhadores. De acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), esses profissionais possuem habilidades específicas, relacionadas a preparar e ministrar aulas, participar na elaboração do projeto pedagógico e planejar o curso de acordo com as diretrizes educacionais. Além dessas habilidades, os professores estão envolvidos em reuniões administrativas e pedagógicas, organização de eventos e atividades sociais, culturais e pedagógicas, com o objetivo de investigar, orientar os alunos e interagir com os pais e/ou responsáveis dos alunos



(BRASIL, 2002).

Todavia, a extensão das mudanças causadas nas condições de saúde e de trabalho dos professores da educação básica no período pandêmico ainda não está clara (SILVA et al, 2021), questão que motivou a investigação e análise dos principais aspectos da depressão em professores escolares no período pandêmico.

METODOLOGIA

Este levantamento, de cunho integrativo, consiste na análise de literatura selecionada através da síntese de múltiplos estudos, que permite o entendimento de um fenômeno abordado (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para a integração e análise dos resultados da estudos selecionados são adotadas quatro etapas (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Na primeira ocorreu a definição da questão norteadora da revisão: quais são os principais aspectos da depressão em professores escolares no período pandêmico?

A busca na literatura internacional e nacional, que consistiu na segunda etapa desta revisão, ocorreu no mês de abril de 2023, nas bases de dados da área de Saúde, PUBMED, PsycArticles e LILACS (Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde), com o uso dos descritores “Professores Escolares”, “Covid-19” e “Depressão”, de acordo com as seguintes estratégias:



Quadro 1 – Descritores utilizados na estratégia de busca

	Bases de Dados	Estratégia de busca
Fonte:	PUBMED	(("School Teachers"[Mesh]) AND "Depression"[Mesh]) AND "COVID-19"[Mesh]
	PsycArticles	KEYWORDS: "School Teachers" AND KEYWORDS: Depression AND KEYWORDS: Covid-19
	LILACS	mh:"professores escolares AND mh: depressão AND mh: Covid-19

Quadro elaborado pelo autor

De acordo com os critérios de inclusão de estudos, terceira etapa do método de integração, foram considerados elegíveis estudos originais, disponíveis na íntegra e publicados entre 2020 e 2023 em inglês, português e espanhol, que atendessem aos seguintes critérios, de acordo com o acrônimo PICO: 1) População (P): Professores escolares; 2) Interesse (I): Depressão; 3) Contexto (CO): pandemia de COVID-19, em estudos clínicos, descartando-se revisões de literatura.

Na quarta etapa do estudo, que consistiu na discussão dos resultados, foram comparadas as informações evidenciadas na análise dos achados com o referencial teórico desenvolvido após a introdução do trabalho, com vistas a conclusão. Esse estágio, baseado em Bardin (2011), envolveu a avaliação dos resultados, e o cotejamento das informações obtidas na análise dos estudos com a base teórica estabelecida após a introdução do trabalho, com o intuito de chegar a uma conclusão para a pesquisa.

Nessa etapa, a categorização foi uma operação realizada para classificar os elementos constitutivos de um conjunto. Essa operação consistiu em diferenciar e, posteriormente, reunir os elementos em grupos de acordo com o gênero (analogia), utilizando critérios previamente definidos. As catego-



rias, que foram rubricas ou classes, agruparam um conjunto de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, devido às suas características comuns Bardin (2011).

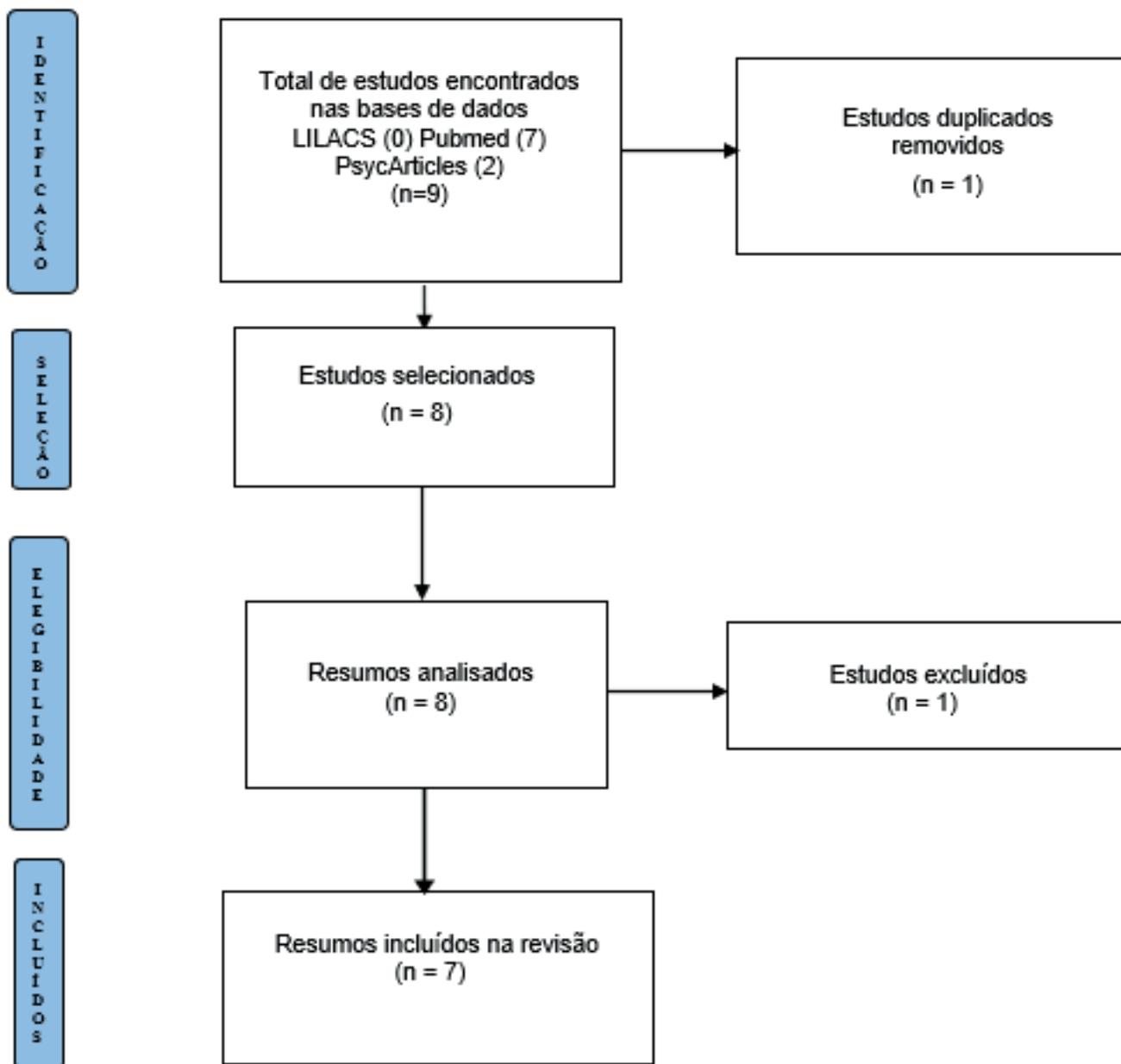
O critério definidos para a categorização engloba os subtemas relacionados a depressão em professores escolares mais citados nas pesquisas, além dos propósitos de cada estudo, que serão analisados, em cotejamento com textos complementares, com vistas ao levantamento dos principais aspectos da depressão nessa população de pesquisa em período pandêmico, abordados na literatura sinalizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial identificou um total de nove pesquisas, dentre as quais uma foi excluída da análise por tratar-se trabalho acadêmico não disponível na íntegra, portanto, 8 estudos tiveram seus títulos e resumos analisados. Observa-se que a busca no maior índice de períodos em Saúde do Brasil (LILACS) não obteve resultado (Figura 1).



Figura 1 - Fluxograma da busca de estudos



Fonte: adaptado de Page et al 2021

Observa-se, do total de 7 pesquisas incluídas para a revisão integrativa, todas oriundas de



periódicos estrangeiros, com dois estudos de pesquisadores brasileiros, sendo uma investigação nacional e uma revisão sistemática, ambos publicados em periódicos internacionais (SILVA et al, 2021).

Ainda, dentre as oito pesquisas selecionadas (Figura 1) o resultado foi nulo para a busca na LILACS, o principal índice de publicações científicas da área de Saúde da América Latina.

Quanto aos subtemas abordados nos estudos, o Quadro 2 destaca os subtemas relacionados a depressão: contágio emocional, ansiedade, estresse, estresse ocupacional, Transtorno de Adição à Internet, Burnout, incluindo uma questão de gênero relacionada a depressão; e duas formas de enfrentamento desse quadro: resiliência e meditação.

Quadro 2 – Aspectos da depressão em professores escolares no período pandêmico

Pesquisa	Objetivos	Subtemas
Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la Covid-19	Medir os níveis de estresse, ansiedade e depressão dos professores antes da reabertura das escolas e universidades depois de 6 meses sem frequentar	- Ansiedade - Estresse
Examining the Associations between COVID-19-Related Psychological Distress, Social Media Addiction, COVID-19-Related Burnout, and Depression among School Principals and Teachers through Structural Equation Modeling	Investigar as relações entre sofrimento psicológico, vício em mídia social e esgotamento relacionados ao COVID-19	- Estresse Psicológico - Burnout - Transtorno de Adição à Internet
Is Teachers' Depression Contagious to Students?	Explorar se os professores a depressão pode ser transmitida aos seus alunos	- Depressão - Contágio emocional
Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy	Avaliar os impactos da meditação na saúde mental de Professoras durante a COVID-19 na Itália	- Saúde Mental - Mulheres - Resiliência - Meditação



Teachers during the COVID-19 Era	Investigar o esgotamento de professores durante a segunda onda da pandemia de COVID-19	- Ansiedade - Burnout
The psychological impact of the COVID-19 pandemic on secondary school teachers	Investigar o impacto emocional da pandemia nos professores do ensino secundário	- Depressão - Resiliência
Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school teachers during the COVID-19 pandemic	Descrever as condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental de professores brasileiros durante a Pandemia de covid-19	- Estresse Ocupacional - Nível de saúde

Fonte: Quadro elaborado pelo Autor

Estudo de Wu e Lu (2022), sob a teoria do contágio emocional, que aponta a possibilidade de uma pessoa desencadear emoções semelhantes em grupos dentro das redes sociais, verificou entre 529 professores escolares chineses se a depressão dos docentes poderia ser transmitida aos seus alunos. Os pesquisadores concluíram que a depressão dos professores não parece ser facilmente transmitida aos seus alunos. Uma das razões pode ser que a profunda atuação do trabalho emocional dos professores desempenha um papel de aliviar o efeito de níveis mais elevados de sintomas depressivos em seus alunos.

Sob o aspecto da ansiedade, as pesquisas de Ozamiz-Etxebarria et al (2021), e Silva et al (2021), investigaram os níveis desse estado emocional em professores escolares.

Em estudo com 1.633 professores do Departamento de Educación de la Comunidad Autónoma Vasca, desde a educação infantil até a universidade, Ozamiz-Etxebarria et al (2021) verificaram que 49,4% tiveram sintomas de ansiedade. 12,2% apresentaram sintomas leves, 21,5% sintomas moderados, 7,6% sintomas mais graves e 8,1% sintomas extremos, no período anterior a reabertura das



escolas, após 6 meses sem frequentar.

Nesse aspecto, a ansiedade é definida pela DSM-5 como a antecipação de uma ameaça futura, uma resposta a uma ameaça iminente real ou percebida. Ao incluir o termo preocupação, o DSM-5 acrescenta uma nuance adicional ao se referir aos aspectos cognitivos da expectativa apreensiva. A ansiedade é uma emoção normal. Do ponto de vista evolutivo, é adaptativo, pois promove a sobrevivência ao incitar as pessoas a evitar lugares ou situações perigosas, mas desde o século 20, a ansiedade também tem sido um transtorno nas classificações psiquiátricas. o clínico limiar entre a ansiedade adaptativa normal no cotidiano vida e ansiedade patológica angustiante que requer tratamento está sujeita a julgamento clínico (CROCQ, 2015).

Acerca do estresse, as pesquisas de Ozamiz-Etxebarria et al (2021), Karakose, Yirci e Papadakis (2022) e Silva et al (2021) apresentaram índices preocupantes entre os professores escolares participantes.

Dentre 1.633 professores do estudo de Ozamiz-Etxebarria et al (2021) os resultados sobre sintomatologia de estresse mostram que 50,6% dos participantes apresentavam sintomas.

Estudo de Karakose, Yirci e Papadakis (2022) com uma amostra de 332 docentes, revelou que o sofrimento psíquico após o Covid-19 afetou direta ou indiretamente os níveis de esgotamento, dependência de mídia social e depressão. Os resultados do estudo apontam para uma relação significativa entre doenças relacionadas ao COVID-19, sofrimento psicológico e esgotamento relacionado ao COVID-19, com sensação de esgotamento dos participantes tendo aumentado à medida que seu sofrimento psicológico aumentava. Em relação a outro subtema associado a depressão nesse estudo, os autores também apontam que O estudo atual revelou ainda que o sofrimento psicológico associado ao COVID-19 tem relação estreita com o vício em mídia social. As mídias sociais são plataformas



baseadas na Internet onde as pessoas acompanham os eventos atuais, se comunicam com outras pessoas, buscam entretenimento e podem usá-lo como uma forma de escapar de emoções negativas, como medo e ansiedade. Enquanto o uso das mídias sociais é visto como positivo em termos de democracia individual, interação, transmissão individual e uma cultura participativa, essas tecnologias também atraem críticas devido a razões como discurso de ódio, desinformação e desigualdade numérica que são relatados amplamente nas mídias sociais. A mídia social é, portanto, comparada a uma faca de dois gumes devido aos benefícios que oferece e ao potencial de risco significativo que seu uso também representa. Tem-se afirmado que o uso de mídias sociais tem um efeito multifatorial na incidência de depressão, ansiedade e sofrimento psíquico em indivíduos. Embora existam evidências relevantes literatura de uma relação entre o tempo gasto usando mídia social e depressão, algumas pesquisas também revelaram resultados opostos.

Em consonância com essas pesquisas, Jakubowski e Sitko-dominik, (2021) destacam que a atividade docente gera estresse, o que resulta em experiências emocionais desfavoráveis, tais como raiva, ansiedade, tensão, frustração e depressão. Além disso, o estresse vivenciado pelos professores pode ser caracterizado em relação aos fatores que aumentam ou diminuem os riscos; ele ocorre quando os fatores que geram riscos não são compensados por fatores que oferecem proteção.

O estresse ocupacional também foi abordado por Silva et al (2021), em pesquisa que descreveu as condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental dos professores da rede pública brasileira durante o Pandemia do covid-19, verificou numa amostra de 15,641 docentes que 25,9% dos professores relataram um diagnóstico formal de ansiedade e/ou depressão durante a pandemia de COVID-19. Antes da pandemia, 32,3% dos professores relataram que já haviam sido diagnosticados anteriormente por um médico com ansiedade e/ou depressão. Além disso, durante a pandemia, 7,1% dos profes-



sores estavam bebendo mais álcool do que o normal, 33,4% começaram a ter sono problemas, 30,4% faziam uso de medicamentos para relaxar/sono/ansiedade/depressão, a percepção de qualidade de vida de 67,1% dos professores piorou e 43,7% relataram ter graves medo do COVID-19.

O esgotamento psicológico, outro subtema relacionado a depressão, foi tratado no estudo de Levante et al (2023), que o investigou o esgotamento de 466 professores escolares durante a segunda onda da pandemia de COVID-19 e o papel desempenhado por vários fatores de risco e proteção. Assim como na subamostra de professores do ensino fundamental (5,32%), o grau de despersonalização dos que lecionam no ensino médio (4,79%) associou-se positivamente com depressão e traço ansioso; além disso, a dimensão Burnout (ou seja, despersonalização) foi negativamente associada à capacidade de afetividade mentalizadora dos professores, em termos de processamento de emoções, e satisfação no trabalho, indicando que quanto mais sentimentos negativos em relação aos alunos/atividades de trabalho, menor a capacidade de modular a intensidade ou adaptar os próprios sentimentos ao educacional e menor a satisfação no trabalho.

Também conhecido como Burnout, o esgotamento psicológico é uma construção bem conhecida desenvolvida por Maslach et al (2001), e é definida como a resposta de um indivíduo a estressores emocionais e interpessoais prolongados em um ambiente de trabalho. Este construto inclui três componentes: emocional exaustão (ou seja, a condição física de exaustão caracterizada por baixa energia e fadiga crônica), despersonalização (ou seja, atitudes cínicas e sentimentos negativos sobre colegas) e reduzida realização pessoal e profissional - sentimento de desinvestimento e de insucesso pessoal e profissional (SCHAUFELI; SALANOVA, 2007).

Sobre os dois últimos aspectos analisados, a questão de gênero relacionada a depressão, e os meios de enfrentamento desse quadro são abordados no estudo de Matiz et al (2020), que investi-



gou os impactos da meditação na saúde mental de 58 professoras durante a COVID-19 na Itália. Os dois grupos divididos em baixa resiliência (LR, n = 32) e alta resiliência (HR, n = 26) apresentaram melhorias significativas pós Mindfulness-Oriented Meditation (MOM) foram encontradas em ambos os grupos em ansiedade, depressão, empatia, exaustão emocional, bem-estar psicológico, consciência interoceptiva, traços de caráter e níveis de atenção plena. Melhorias na depressão e bem-estar psicológico foram maiores no grupo LR vs. HR. Concluiu-se que o treinamento baseado em mindfulness pode efetivamente mitigar as consequências psicológicas negativas do surto de Covid-19, ajudando em particular a restabelecer bem-estar nos indivíduos mais vulneráveis.

Ainda sob o aspecto de gênero, cabe ressaltar que vários países, como como a Polônia, onde as mulheres representam 64% dos professores, a profissão docente é predominantemente ocupada por elas, o que torna justificável a análise das consequências da pandemia nesse grupo profissional (JAKUBOWSK; SITKO-DOMINIK, 2021).

O estudo conduzido por Silva et al (2021) apresentou informações sobre as condições de trabalho, estilo de vida e saúde mental de 15.641 professores de escolas públicas do Estado de Minas Gerais durante a pandemia, com a maioria (81,9%) sendo mulheres. De acordo com relatos no Chile, professoras tiveram maior exaustão no trabalho e menos envolvimento em comparação aos seus colegas do sexo masculino, mesmo com ou sem crianças em casa. Esses resultados podem ser complementados por pesquisas pré-pandêmicas no Chile, que apontam que as mulheres em idade ativa têm maior probabilidade de vivenciar estresse do que os homens (LIZANA et al, 2021).

Finalmente, a resiliência foi um fator importante no enfrentamento da depressão em professores escolares, observada nos estudos de Matiz et al (2020) e Stachteas e Stachteas (2020).

No primeiro, foi ressaltado que, quando uma população enfrenta a mesma situação estres-



sante, tais como no caso da pandemia de Covid-19, nem todos sofrem da mesma forma. Adaptação individual a eventos adversos dependem de uma variedade de fatores biológicos, culturais, sociais e componentes psicológicos, que podem ser englobados no conceito de resiliência psicológica (MATIZ et al, 2020).

Pesquisas anteriores descobriram que a resiliência está diretamente relacionada, por um lado, ao apego seguro (KARREMAN, A.; VINGERHOETS, 2012; SIMEON ET AL, 2007), saúde mental (DAVYDOV et al, 2010; HU; ZHANG; WANG, 2015), bem-estar psicológico (SAGONE; DE CAROLI, 2014), empatia (MORICE-RAMAT; GORONFLOT; GUIHARD, 2018), mindfulness (KEYE; PIDGEON, 2013) e consciência interoceptiva (HAASE et al, 2016) e, por outro lado, inversamente relacionada com traumas infantis (SIMEON et al, 2007), ansiedade, depressão (HJEMDAL et al, 2010) e esgotamento [COOKE; DOUST; STEELE, 2013). Muitos estudos têm mostrado a ligação entre medidas de resiliência e traços de personalidade, como evitação de danos, autodirecionamento, persistência e neuroticismo (KIM; LEE; LEE, 2013; ELEY et al, 2013; ELEY et al, 2016; OSHIO et al, 2018).

Outro aspecto da maior ou menor resiliência é destacada por Stachteas e Stachteas (2020), em pesquisa cujos achados não confirmaram que a idade afetasse o sofrimento emocional dos professores. Todavia, destacaram várias pesquisas que evidenciaram a relação entre a idade e o sofrimento emocional durante a pandemia (QIU et al, 2020; SANTINI et al, 2020). Acredita-se que a idade avançada grupos exibem uma taxa aumentada de vários problemas cardiovasculares, transtornos autoimunes e mentais, com distanciamento e isolamento levando a um perigo maior devido à probabilidade de estresse e depressão (YAMAZAKI; KIKKAWA, 2020; SANTINI et al, 2020; GERST-EMERSON; JAYAWARDHANA, 2015), o que pode ser parcialmente justificado pela maior morbidade e taxas de



mortalidade do novo coronavírus entre os idosos. Não é de estranhar, portanto, que os idosos em áreas endêmicas parecia experimentar um menor qualidade de vida relacionada à saúde do que indivíduos mais jovens (NGUYEN et al, 2020)

CONCLUSÕES

Passados um pouco mais de 4 anos desde os primeiros casos de pneumonia Covid-19 na cidade de Wuhan em dezembro de 2019, é evidente que a pandemia tem causado impactos psicológicos significativos em vários setores da sociedade. Após a fase mais crítica, o principal desafio é avaliar a frequência com que os professores têm experimentado sentimentos negativos, como tristeza, ansiedade, depressão, desesperança e outros.

Neste estudo, investigou-se os principais aspectos da depressão em professores escolares no período pandêmico, e cuja literatura resultante da integração dos achados das pesquisas apontou para subtemas relacionados a depressão: contágio emocional, ansiedade, estresse, estresse ocupacional, Transtorno de Adição à Internet, Burnout, incluindo uma questão de gênero relacionada a depressão; e duas formas de enfrentamento desse quadro: resiliência e meditação.

A depressão em professores escolares pode ser influenciada por diversos fatores, como o contágio emocional com alunos, ansiedade e estresse gerados pela pressão por resultados, estresse ocupacional, Transtorno de Adição à Internet e Burnout. Além disso, a questão de gênero também pode ser um fator de risco para a depressão em professores, já que as mulheres são mais suscetíveis a desenvolver o transtorno.

Para enfrentar a depressão, é importante desenvolver a resiliência emocional. Os professores



podem adotar medidas como buscar apoio de colegas e familiares, praticar atividades físicas e hobbies que os proporcionem prazer e cultivar um ambiente de trabalho positivo, que incentive a criatividade e o desenvolvimento pessoal. A meditação também pode ser uma ferramenta útil no enfrentamento da depressão, ajudando a reduzir os níveis de estresse e a ansiedade, além de melhorar o bem-estar geral.

É fundamental que as instituições de ensino adotem medidas para prevenir a depressão entre os professores, como a implementação de programas de suporte psicológico e a promoção de um ambiente de trabalho saudável e acolhedor. O cuidado com a saúde mental dos professores não só beneficia os profissionais, mas também os alunos, já que um ambiente escolar positivo e saudável contribui para a formação integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego-Secretaria de Políticas Públicas do Emprego. *Classificação Brasileira das Ocupações: CBO*. Brasília: MTE; 2002.

CARROLL, A. et al. Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, [S.l.], v. 25, p. 441–469, 2022.

CNTE, 2022. Crise de ansiedade e depressão em professores é resultado da exploração de trabalho e da desvalorização do ensino, diz psicóloga. Disponível em: <https://www.cnte.org.br/index.php/menu/>



comunicacao/posts/noticias/75180-crise-de-ansiedade-e-depressao-em-professores-e-resultado-da-exploracao-de-trabalho-e-da-desvalorizacao-do-ensino-diz-psicologa. Acesso em: 14 abr. 2023.

COOKE, G.P.; DOUST, J.A.; STEELE, M.C. A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, London, v. 13, n. 2, p. 1-6, 2013.

CROCQ, M. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*, [S.l.], v. 17, n. 3, p. 319-325, 2015.

DAVYDOV, D.M.; STEWART, R.; RITCHIE, K.; CHAUDIEU, I. Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, New York, v. 30, p. 479–495, 2010.

ELEY, D. S. et al. The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. *PeerJ*, Corte Madera, CA, e216, 2013.

ELEY, D.S. et al. Identifying the dominant personality profiles in medical students: Implications for their well-being and resilience. *PloS One*, San Francisco, CA, e0160028, 2016.

GERST-EMERSON, K.; JAYAWARDHANA J. Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, New York, v. 105, p. 1013–1019, 2015.

HAASE, L. et al. When the brain does not adequately feel the body: Links between low resilience and interoception. *Biological Psychology*, Amsterdam, v. 113, p. 37–45, 2016.

HJEMDAL, O. et al. The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, [S.l.], v. 18, p. 314–321, 2010.



HU, T.; ZHANG, D.; WANG, J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, [S.l.], v. 76, p. 18–27, 2015.

JAKUBOWS, T. D.; SITKO-DOMINIK, M. M. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *Plos One*, San Francisco, p. 1-25, 23 set. 2021.

KARAKOSE, T.; YIRCI, R.; PAPADAKIS, S. Examining the Associations between COVID-19-Related Psychological Distress, Social Media Addiction, COVID-19-Related Burnout, and Depression among School Principals and Teachers through Structural Equation Modeling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 19, p. 1-19, 2022.

KARREMAN, A.; VINGERHOETS, A. J. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, [S.l.], v. 53, p. 821–826, 2012.

KEYE, M. D.; PIDGEON, A. M. Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, Irvine, CA, v. 1, n. 6, p. 1–4, 2013.

KIM, J.W.; LEE, H.K.; LEE, K. Influence of temperament and character on resilience. *Comprehensive Psychiatry*, Philadelphia, v. 54, p. 1105–1110, 2013.

LEVANTE, A. et al. Teachers during the COVID-19 Era: The Mediation Role Played by Mentalizing Ability on the Relationship between Depressive Symptoms, Anxious Trait, and Job Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 20, p. 1-16, 2023.

MASLACH, C. et al. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, CA, v. 52, p. 397–422, 2001.

MATIZ, A. et al. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers



during the COVID-19 Outbreak in Italy 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 17, p. 1-22, 2020.

MELEIRO, A. et al. Understanding the journey of patients with depression in Brazil: A systematic review. *Clinics*, [S.l.], v. 78, p.1-7, 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, out. 2008.

NGUYEN, H. C. et al. People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *Journal of Clinical Medicine*, Basel, v. 9, p. 965, 2020.

MORICE-RAMAT, A.; GORONFLOT, L.; GUIHARD, G. Are alexithymia and empathy predicting factors of the resilience of medical residents in France? *International Journal of Medical Education*, London, v. 9, p. 122-128, 2018.

OSHIO, A.; TAKU, K.; HIRANO, M.; SAEED, G. Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, [S.l.], v. 127, p. 54–60, 2018.

OZAMIZ-ETXEBARRIA, N. et al. Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la Covid-19. *Revista Española de Salud Pública*, Madrid. V. 95, p. 1-8, 2021.

QIU, J. et al. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, London, v. 33, e100213, 2020.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic re-



views. *BMJ*, London. v. 372, n. 71, 2021.

PANADERO, E. et al. Teachers' Well-Being, Emotions, and Motivation During Emergency Remote Teaching Due to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, [S.l.], v. 13, e826828, 2022.

PROCENTESE, F.; GATTI, F.; CEGLIE, E. Protective and risk social dimensions of emergency remote teaching during COVID-19 pandemic: A multiple mediation study. *Journal Of Community Psychology*, [S.l.], v. 51, p. 67–83, 2022.

SAGONE, E.; DE CAROLI, M.E. A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, Newark, v. 2, p. 463–471, 2014.

SANTINI, Z. et al. et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health*, London, e62–e70, 2020.

SATO, M.; OYANEDEL, J. Teacher Motivation and Burnout of English-as-a-Foreign-Language Teachers: Do Demotivators Really Demotivate Them? *Frontiers in Psychology*, [S.l.], v. 13, 891452, 2022.

SCHAUFELI, W.B.; SALANOVA, M. Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety Stress Coping*, [S.l.], v. 20, p. 177–196, 2007.

SHEN, B. et al. The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Education*, London, v. 85. p. 519–532, 2015.

SILVA, N. S. S. et al. Working conditions, lifestyle and mental health of Brazilian public-school tea-



chers during the COVID-19 pandemic. *Psychiatriki*, Athens, v. 32, p. 282–289, 2021.

SIMEON, D. et al. Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, [S.l.], v. 32, p. 1149–1152, 2007.

STACHTEAS, P; STACHTEAS, C. The psychological impact of the COVID-19 pandemic on secondary school teachers. *Psychiatriki*, Athens, v. 31, p. 293–301, 2020.

WU, W.; LU, Y. Is Teachers' Depression Contagious to Students? A Study Based on Classes' Hierarchical Models. *Frontiers in Public Health*, Lausanne, v. 10, p. 1-10, 2022.

YAMAZAKI, M.; KIKKAWA, T. The structure of anxiety associated with avian influenza and pandemic influenza. *Shinrigaku Kenkyu*, Tokyo, v. 80, p. 476–484, 2010.

