

SAÚDE MENTAL NA DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO, REDES DE APOIO E SUPORTE INSTITUCIONAL

MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY TEACHING: COPING STRATEGIES, SUPPORT NETWORKS, AND INSTITUTIONAL SUPPORT

SALUD MENTAL EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, REDES DE APOYO Y APOYO INSTITUCIONAL

Carla de Jesus Santos¹ 0009-0000-1008-3960

Flávia Viana Santos² 0000-0003-2606-0370

Soraya Mendes Rodrigues Adorno³ 0000-0002-2603-7712

¹Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga, Bahia, Brasil; carladejesus102030@gmail.com

²Prefeitura Municipal de Itapetinga – Itapetinga, Bahia, Brasil: Fvianna.santos@hotmail.com

³Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga, Bahia, Brasil; sorayaadorno@uesb.edu.br

RESUMO:

A saúde mental de docentes universitários é atravessada por demandas laborais, relações interpessoais e condições institucionais que podem produzir tanto sofrimento quanto recursos de enfrentamento. Este estudo teve como objetivo analisar as estratégias de enfrentamento e cuidado utilizadas por docentes universitários, bem como suas percepções acerca das redes de apoio e do suporte institucional relacionados à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada com dez docentes de diferentes áreas, por meio de entrevistas semiestruturadas, submetidas à análise de conteúdo. Os relatos evidenciaram como principais fontes de desgaste a sobrecarga de trabalho, as exigências acadêmicas e administrativas, a pressão por produtividade e a dificuldade de estabelecer limites entre vida profissional e pessoal. Como estratégias de cuidado, foram mencionados acompanhamento psicológico, atividade física, lazer, espiritualidade, convivência familiar, apoio social e reelaboração de situações adversas. As relações com colegas e estudantes mostraram-se importantes fontes de acolhimento e suporte. Os participantes também apontaram a necessidade de ações institucionais que envolvam atendimento psicológico, espaços de escuta e convivência, melhores condições materiais, apoio técnico e organização mais equilibrada do trabalho. Conclui-se que a promoção da saúde mental docente não pode ser reduzida à responsabilidade individual, devendo considerar as dimensões relacionais, organizacionais e estruturais do trabalho universitário.

Palavras-chave: saúde mental; suporte organizacional; trabalho docente.

ABSTRACT:

The mental health of university faculty is shaped by work demands, interpersonal relationships, and institutional conditions that can generate both distress and coping resources. This study aimed to analyze the coping and self-care strategies employed by university faculty, as well as their perceptions regarding support networks and institutional support for mental health promotion in the academic environment. This qualitative study involved ten faculty members from various fields and utilized semi-structured interviews subjected to content analysis.

Participants identified workload, academic and administrative demands, pressure for productivity, and the difficulty of establishing boundaries between professional and personal life as primary sources of strain. Self-care strategies mentioned included psychological counseling, physical activity, leisure, spirituality, family interaction, social support, and the reframing of adverse situations. Relationships with colleagues and students proved to be important sources of acceptance and support. Participants also highlighted the need for institutional initiatives involving psychological care, spaces for listening and social interaction, better material conditions, technical support, and a more balanced organization of work. The study concludes that promoting faculty mental health cannot be reduced to individual responsibility; rather, it must take into account the relational, organizational, and structural dimensions of university work.

Keywords: mental health; organizational support; faculty work.

RESUMEN:

La salud mental del profesorado universitario se ve influenciada por las exigencias laborales, las relaciones interpersonales y las condiciones institucionales, que pueden generar tanto sufrimiento como recursos para afrontarlo. Este estudio tuvo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento y autocuidado utilizadas por el profesorado universitario, así como sus percepciones sobre las redes de apoyo y el respaldo institucional para la promoción de la salud mental en el ámbito académico. Se trata de un estudio cualitativo, realizado con diez profesores de diferentes áreas, mediante entrevistas semiestructuradas, que posteriormente fueron sometidas a análisis de contenido. Los relatos destacaron la sobrecarga laboral, las exigencias académicas y administrativas, la presión por la productividad y la dificultad para establecer límites entre la vida profesional y personal como las principales fuentes de estrés. Como estrategias de autocuidado, se mencionaron el asesoramiento psicológico, la actividad física, el ocio, la espiritualidad, la vida familiar, el apoyo social y el manejo de situaciones adversas. Las relaciones con colegas y estudiantes demostraron ser fuentes importantes de aceptación y apoyo. Los participantes también señalaron la necesidad de acciones institucionales que incluyan atención psicológica, espacios para la escucha y la interacción, mejores condiciones materiales, apoyo técnico y una organización del trabajo más equilibrada. Se concluye que la promoción de la salud mental del profesorado no puede reducirse a la responsabilidad individual, sino que debe considerar las dimensiones relacionales, organizativas y estructurales del trabajo universitario.

Palabras clave: salud mental; apoyo organizacional; labor docente.

Introdução

A docência no ensino superior compreende um conjunto diversificado de atividades relacionadas ao ensino, à pesquisa, à extensão e à gestão universitária (Leite; Nogueira, 2017). Além das atividades desenvolvidas em sala de aula, integram o cotidiano docente a orientação de estudantes, a elaboração e o acompanhamento de projetos, a produção científica, a participação em reuniões e comissões e os processos permanentes de formação e atualização profissional (Leite; Nogueira, 2017). A multiplicidade dessas atribuições, associada às

condições e às formas de organização do trabalho, pode repercutir na saúde e no bem-estar dos professores (Cortez et al., 2017).

A saúde do trabalhador constitui um campo que considera o trabalho como elemento relevante na determinação dos processos de saúde e adoecimento, reconhecendo a influência de aspectos individuais, sociais e organizacionais (Cortez et al., 2017). No contexto universitário, a saúde docente pode ser influenciada pelas condições de trabalho, pelas relações estabelecidas no ambiente acadêmico e pelas experiências construídas no exercício profissional (Silvério et al., 2010). A compreensão desse processo não se restringe à presença ou ausência de adoecimento, incluindo também aspectos relacionados à satisfação profissional, à qualidade de vida e às condições que favorecem a promoção da saúde (Leite; Nogueira, 2017).

Além das demandas próprias do cotidiano acadêmico, situações de crise podem modificar as condições de exercício da docência e exigir processos de adaptação profissional. A pandemia de COVID-19 produziu mudanças expressivas no campo educacional, com suspensão das atividades presenciais, reorganização das práticas pedagógicas e adoção emergencial de novas formas de ensino, impondo desafios a professores e estudantes (Oliveira; Santos, 2020). No trabalho docente, a transição para atividades remotas também esteve associada a novas exigências profissionais e a repercussões sobre a saúde mental dos professores (Pereira; Santos; Manenti, 2020).

Diante das exigências presentes no cotidiano profissional, os docentes desenvolvem diferentes formas de lidar com situações de tensão e estresse (Nascimento; Garcia; Cornacchione Junior, 2022). Essas estratégias podem incluir planejamento, enfrentamento ativo, busca de suporte, religiosidade, psicoterapia, convivência familiar e outras práticas de cuidado (Vivian et al., 2019; Nascimento; Garcia; Cornacchione Junior, 2022). As relações com colegas e estudantes também podem constituir importantes espaços de troca, cooperação, escuta e apoio, contribuindo para a promoção da saúde mental no trabalho (Vivian et al., 2019; Santos et al., 2023).

A promoção da saúde mental, entretanto, não se limita aos recursos individuais e relacionais, envolvendo também condições e ações institucionais (Santos et al., 2023). Serviços de acompanhamento profissional, espaços de escuta e convivência, atividades coletivas e iniciativas de integração podem compor estratégias de cuidado, ampliando a atenção para além da assistência diante do adoecimento e incorporando aspectos ambientais, organizacionais e relacionais (Leite; Nogueira, 2017; Sena et al., 2023; Santos; Valente; Cortez, 2026).

Apesar do avanço dessas discussões, permanece relevante compreender como os próprios docentes percebem e utilizam recursos para lidar com as demandas profissionais, quais

redes de apoio reconhecem em seu cotidiano e como percebem o suporte disponível no ambiente universitário. Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo analisar as estratégias de enfrentamento e cuidado utilizadas por docentes universitários, bem como suas percepções acerca das redes de apoio e do suporte institucional relacionados à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa desenvolvida com docentes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), *campus* de Itapetinga, Bahia. Participaram do estudo dez professores vinculados a diferentes cursos da instituição, selecionados de forma intencional, buscando contemplar distintas experiências e trajetórias no exercício da docência universitária.

A produção dos dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas reunindo questões de caracterização sociodemográfica e profissional, além de perguntas abertas relacionadas à saúde mental no ambiente acadêmico, às situações de estresse vivenciadas no trabalho, aos recursos e formas de apoio considerados relevantes, à percepção sobre a cultura e o suporte institucional, às estratégias pessoais utilizadas para lidar com o estresse, às relações estabelecidas com colegas e estudantes e às experiências diante de situações de crise. A entrevista semiestruturada foi adotada por favorecer a expressão das experiências e percepções dos participantes, preservando simultaneamente um conjunto comum de temas a serem abordados ao longo da produção dos dados.

Após a realização das entrevistas, os relatos foram transcritos e submetidos à análise de conteúdo, conforme Bardin (2016). Considerando o objetivo deste artigo, o material foi examinado com atenção às experiências relacionadas às formas de cuidado, às estratégias de enfrentamento e às fontes de apoio reconhecidas pelos docentes no cotidiano acadêmico. A organização analítica permitiu reunir os conteúdos em três eixos: estratégias individuais de cuidado e enfrentamento; relações interpessoais e redes de apoio; e suporte institucional e condições para o cuidado. As experiências relacionadas a situações de crise foram incorporadas transversalmente aos eixos sempre que contribuíam para a compreensão das formas de enfrentamento e apoio relatadas.

Para preservar a identidade dos participantes, os depoimentos foram identificados pelos códigos D1 a D10. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante concordância expressa

por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Resultados e discussão

Participaram do estudo dez docentes universitários, sendo sete mulheres e três homens, de diferentes áreas acadêmicas e, em sua maioria, com trajetória consolidada no magistério superior. Quatro eram solteiros, três casados, dois divorciados e um vivia em união estável; sete possuíam filhos.

A análise das entrevistas evidenciou diferentes formas de preservar a saúde mental diante das demandas do trabalho universitário, envolvendo práticas de autocuidado, manejo do estresse, redes de apoio e percepções sobre o suporte institucional. Não foi identificado um padrão único de enfrentamento: enquanto alguns docentes relataram práticas já incorporadas à rotina e protegidas das exigências profissionais, outros reconheciam a importância dessas estratégias, mas encontravam dificuldades para mantê-las.

Estratégias individuais de cuidado e enfrentamento

As narrativas revelaram diferentes estratégias para manejar tensões e preservar espaços da vida não vinculados ao trabalho, incluindo atividade física, acompanhamento terapêutico, organização do tempo, convivência com familiares e amigos, leitura, música, lazer, viagens, espiritualidade e descanso. Também apareceram formas de reinterpretar acontecimentos adversos e responder emocionalmente às situações vivenciadas.

Em algumas experiências, o cuidado envolvia estabelecer limites concretos para as demandas profissionais, como expressa D5:

Eu determino o horário para fazer as coisas. [...] Eu coloco horários mesmo; faço exercício físico, não falto. Faço terapia uma vez na semana e também não falto. Se tiver outro compromisso, vai ser em outro horário [...] Acho que isso me ajudou bastante. (D5)

A organização do tempo assume, nesse relato, uma função de proteção. Não se trata apenas de incluir uma atividade prazerosa em uma agenda já preenchida, mas de reconhecer o tempo destinado à vida pessoal como compromisso que também necessita ser preservado. Essa compreensão aproxima o autocuidado de uma prática deliberada de estabelecimento de limites.

Outros relatos evidenciaram que o cuidado era construído pela combinação de diferentes recursos, articulando acompanhamento profissional, hábitos relacionados à saúde, vínculos afetivos, lazer e espiritualidade:

Eu adoto ajuda profissional; já faço terapia há mais de 15 anos [...] Além disso, mantenho uma alimentação saudável e tento entender esse processo como parte do crescimento pessoal. Estar com os amigos e ficar com a família também são momentos que ajudam a diminuir bastante o estresse. (D6)

Eu sempre tiro um tempo para dar aquela relaxada, principalmente com minha filha, para a gente desligar de tudo, né? Nem que sejam mínimas, de 20 minutos no dia. Eu tenho aquele tempinho para relaxar, dar uma risada ou ler algo que não seja do trabalho, como ler a Bíblia ou ouvir música. [...] E eu tenho meu momento com Deus de leitura e oração [...]. (D7)

As falas evidenciam que o cuidado não se restringe ao atendimento especializado, sendo construído também por práticas cotidianas que favorecem pausas nas demandas profissionais e a preservação de outros espaços da vida. Estudos com docentes universitários também identificaram atividade física, psicoterapia, religiosidade, apoio familiar, planejamento, enfrentamento ativo e reinterpretação positiva entre os recursos utilizados para lidar com o estresse e favorecer o bem-estar (Sanchez et al., 2019; Vivian et al., 2019; Nascimento; Garcia; Cornacchione Junior, 2022).

A atividade física apareceu de forma recorrente, embora nem sempre fosse incorporada à rotina. Dias et al. (2017) identificaram níveis inadequados de atividade física em 54,4% dos docentes avaliados, apontando o trabalho e os compromissos profissionais entre as principais barreiras. De modo convergente, docentes fisicamente ativos no lazer apresentaram melhores indicadores de qualidade de vida em estudo realizado em uma universidade federal brasileira (Dumith, 2020).

As formas de enfrentamento também incluíram recursos cognitivos. D9 relatou: *"A estratégia que eu uso é não dar muito crédito aos pensamentos negativos. Eu sei que eles existem, mas agora eu sei separá-los"*. A fala sugere um processo de reavaliação das situações estressoras e de modulação da resposta diante delas.

Entretanto, reconhecer a necessidade do autocuidado não significa conseguir incorporá-lo à rotina. D7 explicita essa distância:

O que eu adoto ou o que eu deveria adotar (risos)? O que eu deveria adotar, mas não faço, por exemplo, é atividade física. [...] Eu sempre tiro um tempo para dar aquela relaxada, principalmente com minha filha [...]. (D7)

Mesmo entre aqueles que adotam práticas de cuidado, permanece a dificuldade de se desligar das demandas universitárias:

A gente leva trabalho para casa [...] Mas o que eu faço pessoalmente? Vou à academia. Então, tenho meu horário e não abro mão. (D1)

Eu faço terapia há um bom tempo, pratico atividade física [...] Tiro um horário para ir à academia, mas o pensamento e o celular ficam ligados na universidade. (D3)

As falas mostram que reservar momentos para atividade física ou terapia não significa, necessariamente, conseguir se afastar mentalmente do trabalho. Essa sobreposição também aparece em D8:

Eu, particularmente, tenho dificuldade de separar certos momentos da minha vida. Falo: 'Não vou trabalhar em casa', mas não adianta [...]. (D8)

Os relatos mostram que reservar tempo para o autocuidado não implica necessariamente afastamento das demandas profissionais. Assim, essas práticas coexistem com a sobrecarga e com dificuldades para estabelecer limites entre vida pessoal e trabalho, indicando que o cuidado não pode ser compreendido apenas como escolha individual. Estratégias pessoais de promoção da saúde mental também encontram limites quando mobilizadas em contextos laborais pouco favoráveis ao bem-estar (Santos; Valente; Cortez, 2026).

As situações de crise produziram ainda reorganizações nesses repertórios. Durante a pandemia de COVID-19, foram relatadas ansiedade, perdas familiares, dificuldades com o ensino remoto e afastamento da convivência presencial, mas também aprendizagem e revisão de práticas. D5 descreveu a intensificação de estratégias pessoais naquele período:

Eu intensifiquei vários métodos [...] para melhorar minha saúde mental. Eu continuei fazendo terapia à distância, comecei a fazer meditação e a praticar mais exercícios em casa. [...] Foi quando eu intensifiquei algumas coisas que eu fazia, e hoje eu continuo fazendo as mesmas coisas. (D5)

A experiência também repercutiu em sua prática pedagógica, tornando-a mais sensível às dificuldades dos estudantes. D4, por sua vez, destacou o apoio familiar como importante recurso durante o período de isolamento:

Eu convivi, na época da pandemia, em um ambiente familiar que nos dava suporte, nos ajudando um ao outro. [...] Nesse momento, nós nos aproximamos e demos suporte um ao outro. (D4)

Assim, a pandemia apareceu tanto como experiência de sofrimento quanto como período de adaptação, mobilização de recursos e revisão de práticas, em um contexto de

mudanças abruptas nas formas de ensinar e trabalhar e de repercussões sobre a saúde mental docente (Pereira; Santos; Manenti, 2020).

A pandemia, portanto, não aparece nas narrativas somente como evento de sofrimento, mas também como momento de revisão de práticas e mobilização de recursos preexistentes. As mudanças abruptas nas formas de ensinar e trabalhar durante esse período demandaram processos rápidos de adaptação e produziram repercussões sobre a saúde mental dos docentes (Pereira; Santos; Manenti, 2020).

O conjunto dessas experiências mostra que o cuidado individual é constituído por práticas variadas e dinâmicas. Ele pode assumir a forma de estabelecer limites, procurar acompanhamento profissional, movimentar o corpo, preservar vínculos familiares, recorrer à espiritualidade, produzir momentos de lazer ou reelaborar cognitivamente situações adversas. Esses recursos, contudo, não se desenvolvem isoladamente, pois dependem também das relações e do suporte disponíveis no contexto de trabalho, evidenciando a dimensão relacional do cuidado (Harry, 2026).

Relações interpessoais e redes de apoio

As relações com colegas, estudantes, familiares e amigos ocuparam posição importante nas narrativas, especialmente pela possibilidade de compartilhar dificuldades, encontrar escuta e perceber disponibilidade no outro. Em alguns relatos, os vínculos construídos na própria universidade assumiram papel central no bem-estar:

Sinto que o grupo de colegas que tenho [...] contribui para um ambiente tranquilo e acolhedor. Sempre que precisei de apoio, fui prontamente atendido por eles [...]. Essa troca de apoio cria uma atmosfera de camaradagem que é fundamental para o meu bem-estar. (D4)

[...] a maior parte dos meus amigos com quem convivo são do meu trabalho. [...] São essas mesmas pessoas com quem convivo e que posso contar, contar mesmo, para me ajudar na saúde, entre outras coisas. (D6)

Esse contato com meus alunos e esse acolhimento dos meus colegas, a forma como todo mundo trata com carinho, cuidado e gentileza, isso é uma energia que a gente recebe. É o que me sustenta. [...] Aí sinto como as relações são importantes para mim, como elas me dão força e energia para vencer o estresse e a ansiedade [...]. (D7)

Os relatos evidenciam colegas e estudantes como fontes de acolhimento, reciprocidade e apoio emocional. Resultados semelhantes foram encontrados entre docentes universitários, para os quais relações de cooperação, empatia e apoio contribuíram para o enfrentamento das demandas e para o bem-estar no trabalho (Vivian et al., 2019; Santos; Valente; Cortez, 2026).

Essas relações, contudo, não foram descritas apenas de forma positiva. D8 destacou que o apoio pode coexistir com conflitos e pressões hierárquicas:

Ter colegas que compartilham desafios semelhantes e que estão abertos ao diálogo traz um sentimento de apoio e compreensão que é muito valioso. [...] Enquanto algumas interações são extremamente positivas e enriquecedoras, outras podem gerar estresse. Por exemplo, quando há desentendimentos ou pressões hierárquicas, isso pode impactar minha motivação e bem-estar emocional. (D8)

Na relação com os estudantes, o mesmo participante associou interesse discente à satisfação profissional, enquanto dificuldades de comunicação e desinteresse poderiam gerar desmotivação e afetar sua percepção sobre o próprio desempenho. D9, por sua vez, apontou a falta de afetividade como uma das dimensões que mais o afetam no ambiente acadêmico:

Eu sinto que, como já falei, talvez o que mais me afete seja a falta de afetividade. Com os estudantes, eu não tenho problema nenhum; meus alunos têm uma relação muito boa comigo, muito boa mesmo. (D9)

Essa ambivalência também foi identificada por Santos et al. (2023), que apontaram as relações interpessoais e de poder como elementos importantes na saúde mental docente, destacando que formas rígidas de organização, centralização e individualidade podem dificultar a solidariedade e a construção coletiva de soluções.

As redes informais também apareceram como importante recurso de apoio. D2 relatou não utilizar o serviço psicopedagógico da instituição e recorrer principalmente a pessoas próximas:

[...] quando eu preciso de suporte, a gente vai procurar com os amigos, com quem a gente tem mais próximo, para poder conversar, meio que como um desabafo. [...] acontece alguma coisa em sala de aula que a gente fica chateada, e aí a gente comenta com algum colega que passa pelas mesmas coisas, e isso já ajuda de certa forma. (D2)

A experiência compartilhada parece favorecer a procura por colegas como referências de escuta, mesmo quando há serviços especializados disponíveis. Sena et al. (2023) em outro estudo na mesma universidade, identificaram carência de interação entre docentes e observaram que rodas de Terapia Comunitária Integrativa favoreceram o compartilhamento de demandas e a discussão coletiva de situações-problema.

Assim, as redes relacionais podem produzir acolhimento, pertencimento e proteção, mas também conflitos e tensões. Apoio, afetividade, hierarquia e reciprocidade coexistem no ambiente universitário, tornando a qualidade desses vínculos uma dimensão importante da saúde mental docente e uma ponte entre as formas informais de cuidado e o suporte esperado da instituição.

Suporte institucional e condições para o cuidado

Ao refletirem sobre a promoção da saúde mental no ambiente universitário, os docentes mencionaram não apenas a ampliação e a acessibilidade do atendimento psicológico, mas também convivência, apoio multiprofissional, melhores condições de trabalho, organização das demandas, espaços de acolhimento e relações mais colaborativas.

Alguns participantes reconheciam a existência de serviços institucionais, mas nunca os haviam utilizado; outros desconheciam seu funcionamento ou apontavam a necessidade de maior divulgação. Assim, a percepção de suporte mostrou-se relacionada não apenas à oferta dos serviços, mas também ao conhecimento e ao acesso efetivo a eles.

Para D6, a promoção da saúde mental exigiria diferentes frentes de atuação:

A implementação de programas de apoio psicológico e grupos de suporte emocional seriam extremamente benéficos. Esses recursos ajudariam a criar um espaço seguro onde os docentes e funcionários pudessem compartilhar suas experiências e desafios sem medo de julgamento. [...] Outro aspecto importante seria a melhoria nas condições de trabalho, com uma carga de trabalho mais equilibrada e a presença de técnicos e profissionais de apoio que pudessem aliviar a sobrecarga administrativa. A universidade poderia também fomentar um ambiente mais colaborativo [...] promovendo a solidariedade ao invés da competição. (D6)

O depoimento articula dimensões que poderiam ser tratadas separadamente: atenção psicológica, espaços coletivos de escuta, organização da carga de trabalho, apoio técnico e qualidade das relações profissionais. Essa articulação amplia a compreensão de suporte institucional, pois situa a promoção da saúde mental não apenas na resposta a um sofrimento já instalado, mas também nas condições em que o trabalho é realizado.

D8, embora reconhecesse a existência de atendimento psicológico na universidade, apontou a necessidade de torná-lo mais visível e de ampliar os espaços de encontro:

Eu acho que já temos uma psicóloga na própria UESB. [...] No entanto, eu acho que precisa de um pouquinho mais de divulgação e sensibilidade. [...] Acho que precisa de mais divulgação e momentos de conscientização, momentos em que pudéssemos compartilhar. [...] A universidade precisa ter momentos de lazer, e precisamos ter mais trocas entre professores e alunos [...]. (D8)

Em outro relato, D1 destacou a importância de atividades coletivas como estratégia de promoção da saúde e fortalecimento dos vínculos:

Deveria ter grupos de coral [...] pintura [...] grupo de caminhada [...] sala de jogos, mais coisas assim, coisas coletivas que façam com que a pessoa tenha momentos felizes. [...] Você se une, você se liga em outras pessoas. [...] Você cria vínculos. (D1)

A concepção presente nessas narrativas desloca o foco de um modelo exclusivamente assistencial e aproxima o cuidado de práticas de convivência e promoção do bem-estar. Essa perspectiva ainda encontra respaldo em experiências coletivas de promoção da saúde mental desenvolvidas com docentes universitários (Sena et al., 2023).

Também foram identificadas iniciativas de cuidado produzidas no interior da própria comunidade acadêmica. D10 relatou:

Assim que assumi a coordenação, joguei a ideia, e houve resistência de alguns nomes, mas tive apoio de outros. Uma sala lúdica e sensível foi criada, que é uma sala de acolhimento para dias difíceis. (D10)

Ainda que localizada, a experiência mostra que práticas de cuidado podem surgir dos próprios atores institucionais e assumir formatos distintos dos serviços convencionais de atenção psicológica.

Ao lado dessas propostas, alguns relatos relacionaram o cuidado às próprias condições oferecidas pela universidade:

A gente não tem uma cantina para tomar um café [...] não tem internet [...] estruturalmente, está a desejar. [...] Talvez esse seja o tipo de acolhimento que eu gostaria de ter a nível estrutural. (D1)

Outro aspecto importante seria a melhoria nas condições de trabalho, com uma carga de trabalho mais equilibrada e a presença de técnicos e profissionais de apoio que pudessem aliviar a sobrecarga administrativa. (D6)

As falas indicam que o acolhimento também é compreendido em termos de infraestrutura, condições de trabalho e disponibilidade de suporte institucional, ampliando o cuidado para além da esfera individual. Essa perspectiva evita reduzir a promoção da saúde mental a intervenções centradas exclusivamente na capacidade de adaptação dos sujeitos às adversidades laborais evitando que problemas produzidos também por condições sociais e institucionais sejam tratados apenas no âmbito individual (Santos; Serejo; Manenti, 2022). Nesse sentido, Santos, Serejo e Manenti (2022, p. 1) alertam que “o currículo é reduzido a um caráter explicitamente tecnicista”, crítica que contribui para problematizar abordagens centradas apenas no desenvolvimento de competências individuais.

Nessa direção, Pires et al. (2026) identificaram, entre docentes universitários brasileiros, a sobrecarga de atividades, a infraestrutura insuficiente e as condições inadequadas de trabalho como importantes fontes de sofrimento, reforçando a necessidade de considerar os determinantes organizacionais e estruturais do bem-estar docente. Essa compreensão também dialoga com Manenti, Santos e Moreira (2022), que, ao problematizarem concepções centradas em um sujeito individual e universal, destacam a importância de compreender as experiências

humanas em articulação com processos culturais, sociais e políticos. Embora os autores discutam especificamente a formação em Psicologia, sua reflexão contribui para pensar o cuidado em saúde mental como uma experiência produzida também nas relações e nas condições institucionais em que os sujeitos estão inseridos.

No contexto do trabalho docente, essa perspectiva ganha contornos mais concretos. Santos et al. (2023) destacam a necessidade de considerar os processos e as relações de trabalho na construção de ações institucionais voltadas à saúde mental. De maneira convergente, Santos, Valente e Cortez (2026) identificaram diferentes repertórios de autocuidado entre docentes universitários, ressaltando, contudo, que os esforços individuais encontram limites quando desenvolvidos em contextos laborais desfavoráveis. Embora as estratégias pessoais de cuidado sejam relevantes, sua efetividade também depende das condições relacionais, organizacionais e institucionais em que são exercidas.

Assim, as demandas expressas pelos participantes não apontam para uma única intervenção. O atendimento psicológico aparece como componente relevante, mas convive com expectativas por espaços de escuta e convivência, ações coletivas, maior circulação de informações sobre os recursos disponíveis, apoio técnico, condições materiais adequadas e relações menos competitivas, aspectos que reforçam a importância do suporte organizacional para a qualidade de vida e a saúde mental de professores universitários (Reis; Gomes-Souza; Pantoja, 2024).

Considerações finais

O estudo mostrou que o cuidado com a saúde mental entre docentes universitários envolve recursos pessoais, relações de apoio e condições institucionais, sem que exista uma única forma de enfrentamento capaz de responder às diferentes demandas acadêmicas. Entre as estratégias mencionadas estiveram organização do tempo, atividade física, acompanhamento terapêutico, lazer, convivência familiar e social, espiritualidade e formas de distanciamento ou reelaboração de situações estressoras. Contudo, as exigências profissionais podem limitar a continuidade dessas práticas, mostrando que reconhecer a importância do autocuidado não garante sua incorporação à rotina.

As relações interpessoais também se mostraram relevantes. Colegas, estudantes, familiares e amigos apareceram como fontes de acolhimento e apoio, enquanto conflitos, tensões hierárquicas e ausência de afetividade foram associados ao estresse. O suporte institucional foi compreendido para além do atendimento psicológico, incluindo espaços de

escuta e convivência, atividades coletivas, divulgação dos recursos disponíveis, apoio técnico, melhores condições de trabalho, equilíbrio das demandas e relações mais colaborativas.

Os achados indicam, portanto, que estratégias individuais são importantes, mas são atravessadas pelas redes de apoio e pelas condições em que o trabalho é realizado. Promover saúde mental na universidade implica reconhecer a participação dos docentes em seus processos de cuidado sem lhes atribuir exclusivamente a responsabilidade por situações produzidas ou agravadas pelo contexto laboral.

Como limitações, destacam-se a realização do estudo em um único campus e o número restrito de participantes, o que impede generalizações. Ainda assim, os relatos permitiram identificar aspectos relevantes das práticas de cuidado e do suporte no ambiente acadêmico. Estudos futuros podem ampliar a investigação para outras instituições e avaliar ações institucionais de promoção da saúde mental e apoio aos docentes.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

CORTEZ, Pedro Afonso; SOUZA, Marcus Vinícius Rodrigues de; AMARAL, Laura Oliveira; SILVA, Luiz Carlos Avelino da. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 113-122, 2017. DOI: 10.1590/1414-462X201700010001.

DUMITH, Samuel Carvalho. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, n. 3, p. 438-446, 2020. DOI: 10.1590/1414-462X202028030593.

HARRY, Nisha. Feeling heard or feeling invisible: organisational support and psychosocial safety climate in a distance-learning university. **SA Journal of Human Resource Management**, v. 24, a3613, 2026. DOI: 10.4102/sajhrm.v24i0.3613.

LEITE, Andrea Ferreira; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, e6, 2017. DOI: 10.1590/2317-6369000010116.

MANENTI, Mariana Aguiar; SANTOS, Fábio Viana; MOREIRA, Núbia Regina. Cultura, identidade e política no currículo de formação em Psicologia. **Conjecturas**, v. 22, n. 5, p. 622-631, 2022. DOI: 10.53660/CONJ-1005-N17.

NASCIMENTO, Eduardo Mendes; GARCIA, Marcia Carvalho; CORNACCHIONE JUNIOR, Edgard Bruno. Saúde mental dos professores de ciências contábeis: o uso de estratégias de enfrentamento do estresse. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 33, n. 88, p. 150-166, 2022. DOI: 10.1590/1808-057x202113960.

OLIVEIRA, Tiago Melo de; SANTOS, Fábio Viana. “Caminhando contra o vento, sem lenço e sem documento”: educação básica em tempos de pandemia. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 4, n. 11, p. 99-106, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4245311.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3986851.

PIRES, Ariane da Silva et al. Prazer e sofrimento na prática laboral de docentes universitários na área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 79, e20250366, 2026. DOI: 10.1590/0034-7167-2025-0366pt.

REIS, Maria Carrollina Padilha Montenegro; GOMES-SOUZA, Ronaldo; PANTOJA, Maria Júlia. Teletrabalho compulsório de professores universitários: qualidade de vida, suporte organizacional e saúde mental. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 24, 2024. DOI: 10.5935/rpot/2024.25266.

SANTOS, Fábio Viana; SEREJO, Janaína Alves de Oliveira; MANENTI, Mariana Aguiar. Educação, currículo e pandemia: o fracasso das competências socioemocionais da BNCC. **Ensino em Perspectivas**, v. 3, n. 1, p. 1-5, 2022.

SANTOS, Natânia Candeira dos; CORTEZ, Elaine Antunes; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti; SILVA, Mariana de Oliveira Marques da; FERREIRA, Lilian Maria de Oliveira; CAMPOS, Carina Corrêa Bonates. Trabalho e saúde mental: produzindo reflexões com docentes de magistério superior em enfermagem. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 14, n. 3, ed. especial, p. 154-160, 2023. DOI: 10.21727/rpu.v14iEspecial.4039.

SANTOS, Natânia Candeira dos; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti; CORTEZ, Elaine Antunes. I need to be kinder to myself: promoting mental health among university nursing faculty / Preciso ser mais gentil comigo: promoção da saúde mental de docentes universitários de enfermagem. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 18, e14929, 2026. DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v18.14929.

SENA, Edite Lago da Silva; RIBEIRO, Daiane Brito; PEIXOTO, Luma Costa Pereira; SANTOS, Vanessa Thamiris Carvalho dos; REIS, Helca Franciulli Teixeira; CARVALHO, Patrícia Anjos Lima de. Terapia comunitária como estratégia de promoção da saúde mental de docentes na pandemia de COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, e20210133, 2023. DOI: 10.1590/1983-1447.2023.20210133.pt.

SILVÉRIO, Maria Regina; PATRÍCIO, Zuleica Maria; BRODBECK, Ingrid May; GROSSEMAN, Suely. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 34, n. 1, p. 65-73, 2010. DOI: 10.1590/S0100-55022010000100008.

VIVIAN, Chancarlyne; TRINDADE, Letícia de Lima; REZER, Ricardo; VENDRUSCOLO, Carine; RODRIGUES JUNIOR, Sinval Adalberto. Estratégias de defesa contra o sofrimento no trabalho de docentes da pós-graduação stricto sensu. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 22, n. 2, p. 217-234, 2019. DOI: 10.11606/issn.1981-0490.v22i2p217-234.

SOBRE AS AUTORAS

Carla de Jesus Santos. Pedagoga pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Pesquisadora do Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Neurociência Aplicada: Saúde Mental e Aprendizado (LabNeA/Uesb)

Contribuição de autoria: Investigação - <http://lattes.cnpq.br/9507820913227629>

Flávia Viana Santos. Mestra em Educação, Especialista em Educação e Diversidade Étnico-Cultural e Pedagoga pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Pesquisadora do Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Neurociência Aplicada: Saúde Mental e Aprendizado (LabNeA/Uesb). Professora da Rede Municipal de Itapetinga/BA

Contribuição de autoria: Escrita- revisão e edição - <http://lattes.cnpq.br/0048808309937153>

Soraya Mendes Rodrigues Adorno. Doutora em Ciências da Saúde, Professora Titular do Departamento de Ciências Humanas, Educação e Linguagem (DCHEL) e do Programa de Pós-Graduação em Ensino (PPGen), ambos pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Pedagoga e Psicóloga. Coordenadora do Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Neurociência Aplicada: Saúde Mental e Aprendizado (LabNeA/Uesb).

Contribuição de autoria: Supervisão - <http://lattes.cnpq.br/1164538771833021>

Como citar este artigo

SANTOS, Carla de Jesus; SANTOS, Flávia Viana; ADORNO, Soraya Mendes Rrodrigues. Saúde mental na docência universitária: estratégias de enfrentamento, redes de apoio e suporte institucional. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 5 n. 5, 2026. DOI: 10.22481/redupa.v5i5.20719