

7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

 <https://doi.org/10.71248/9786598599485-7>

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE PARA EDUCADORES: EXPERIÊNCIAS DE INTERVENÇÃO NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO PÚBLICA

**Online Psychological Support For Educators: Intervention Experiences In The Context Of Public
Education**

▶ **Francisca Ariana Teixeira Batista**

Mestranda Em Tecnologias Emergentes Na Educação, Must University

▶ **Ivana Medeiros Arouca**

Psicóloga, UNIME- União metropolitana de educação e cultura- Itabuna - Ba.

 <https://orcid.org/0009-0009-2881-1060>

▶ **Romário Pessoa Santos**

Nutricionista e Psicopedagogo, UNESA- Universidade Estácio de Sá-Ribeirão Preto

 <https://orcid.org/0000-0002-3155-6197>

▶ **Gustavo Bohnenberger**

Médico Psiquiatra, Hospital Psiquiátrico São Pedro (HPSP)

 <https://orcid.org/0009-0006-3815-8497>

▶ **Cláudia Rosana Trevisani Corrêa**

Profa. Dra. em Saúde Coletiva, Centro Educacional Tecnológico "Paula Souza"

 <https://orcid.org/0000-0002-3158-8666>

▶ **Carlos Daniel Soares de Sousa**

Graduando em Medicina, UNIFIP

▶ **Fernanda Oliveira da Costa**

Assistente Social pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte

▶ **Luana Márcia Batista Alves**

Mestranda em Gestão de Cuidados da Saúde, MUST University

▶ **Antonio Pedro Abido Ribeiro**

Médico, Mestre em Gestao de Saúde, MUST University



Editora

Cognitus

7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

► **Thiago de Araújo Coelho**

Médico Especialista em Medicina de Família e Gestão em Saúde

► **Pedro Paulo Martins de Lira**

Psicólogo, Mestrando em Psicologia, Universidade Católica de Brasília – UCB

 <https://orcid.org/0009-0004-8369-0066>

► **Ivana Medeiros Arouca**

Unime União metropolitana de educação e cultura

RESUMO

INTRODUÇÃO: A saúde mental dos educadores da rede pública tem sido comprometida por fatores como sobrecarga de trabalho, ausência de suporte institucional e impactos da pandemia, evidenciando a necessidade de estratégias de cuidado emocional. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do acolhimento psicológico online na saúde mental de educadores da rede pública, comparando seus resultados com contextos de ausência de suporte. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, descritiva e analítica. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, entre os anos de 2020 e 2025, utilizando descritores extraídos do DeCS. Foram incluídos estudos em português e inglês que avaliassem intervenções digitais em saúde mental voltadas a educadores da educação básica. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os achados demonstraram que o acolhimento psicológico online apresenta impactos positivos significativos na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de favorecer o aumento da resiliência, habilidades de enfrentamento, satisfação no trabalho e bem-estar geral dos professores. Em contrapartida, a ausência de suporte está associada a altos níveis de sofrimento emocional, isolamento e burnout. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Conclui-se que o acolhimento psicológico online é uma estratégia eficaz e acessível, capaz de promover saúde mental, valorização docente e fortalecimento do ambiente educacional, sendo recomendada sua ampliação e continuidade como política de cuidado aos profissionais da educação.

PALAVRAS-CHAVES: Acolhimento Psicológico; Educação Pública; Educadores; Intervenções Online; Saúde Mental.



Editora
Cognitus

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

ABSTRACT

INTRODUCTION: The mental health of public school educators has been compromised by factors such as work overload, lack of institutional support, and the impacts of the pandemic, highlighting the need for emotional care strategies. **OBJECTIVE:** To analyze the effects of online psychological support on the mental health of public school educators, comparing their results with contexts where support is lacking. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review with a qualitative, descriptive, and analytical approach. The search was conducted in the PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar databases between 2020 and 2025, using descriptors extracted from DeCS. Studies in Portuguese and English that evaluated digital mental health interventions aimed at basic education teachers were included. **RESULTS AND DISCUSSION:** The findings showed that online psychological support has significant positive impacts on reducing stress, anxiety, and depressive symptoms, in addition to promoting increased resilience, coping skills, job satisfaction, and overall well-being among teachers. In contrast, the absence of support is associated with high levels of emotional distress, isolation, and burnout. **FINAL CONSIDERATIONS:** It is concluded that online psychological counseling is an effective and accessible strategy capable of promoting mental health, teacher appreciation, and strengthening the educational environment. Its expansion and continuation as a policy for the care of education professionals is recommended.

KEYWORDS: Psychological Support; Public Education; Educators; Online Interventions; Mental Health.



Editora

Cognitus

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável
INTRODUÇÃO

A saúde mental dos educadores é um dos pilares centrais para a qualidade do ensino e o desenvolvimento integral dos estudantes. Professores emocionalmente saudáveis estabelecem vínculos mais positivos com os alunos, planejam aulas mais eficazes e contribuem para um ambiente escolar mais inclusivo e motivador (Hirshberg et al., 2022). Contudo, o cenário da educação pública brasileira impõe múltiplos desafios à saúde psíquica dos docentes, agravados por condições de trabalho adversas, sobrecarga profissional e escassez de apoio institucional (Kidger et al., 2021)

A pandemia de COVID-19 intensificou esse panorama de vulnerabilidade ao exigir uma rápida adaptação ao ensino remoto, expondo os professores a elevados níveis de estresse, ansiedade, esgotamento e sentimentos de solidão (Viana; Miguel, 2021). Associado a isso, o uso intensivo de tecnologias sem o preparo adequado gerou quadros de tecnoestresse e insegurança emocional. Esses fatores evidenciam a urgência de estratégias de acolhimento que promovam suporte emocional e bem-estar aos profissionais da educação.

Nesse contexto, o acolhimento psicológico online emerge como uma alternativa viável, acessível e flexível, capaz de atender às necessidades dos docentes em diferentes realidades. A literatura aponta que intervenções digitais, como o uso de aplicativos, videochamadas e programas baseados em mindfulness ou terapia cognitivo-comportamental, têm se mostrado eficazes na redução de sintomas psíquicos, promoção da resiliência e melhoria da qualidade de vida dos educadores (Kim; Park; Kim, 2024).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do acolhimento psicológico online para educadores da rede pública, por meio de uma revisão integrativa da literatura, comparando seus impactos com contextos de ausência de suporte. Ao reunir evidências sobre essa estratégia, busca-se contribuir para o debate sobre saúde mental docente e propor alternativas concretas para o fortalecimento do cuidado psicológico no ambiente escolar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e analítica, conduzida por meio de uma revisão integrativa da literatura. O estudo buscou responder à seguinte questão de pesquisa:

“Quais são os efeitos do acolhimento psicológico online na saúde mental e no bem-estar de educadores da rede pública em comparação à ausência de suporte psicológico tradicional?”



7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

Para isso, realizou-se uma busca sistematizada nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar, selecionando artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025. Utilizaram-se descritores extraídos do DeCS, tais como: acolhimento psicológico, educadores, intervenções online, saúde mental e educação pública.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos em português e inglês que abordassem intervenções psicológicas digitais voltadas a profissionais da educação básica, com avaliação de resultados relacionados à saúde mental e bem-estar. Foram excluídos artigos com foco em outras categorias profissionais ou que não apresentassem dados comparativos ou mensuráveis.

A análise dos dados se deu por meio de leitura crítica e categorização temática, organizada por dimensões avaliativas como: estresse, ansiedade, resiliência, satisfação profissional, enfrentamento e bem-estar geral. As informações extraídas foram sintetizadas em quadros comparativos e discutidas com base nas evidências atuais. Por se tratar de revisão da literatura, não houve coleta direta de dados com seres humanos, dispensando submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro comparativo a seguir sintetiza os principais efeitos do acolhimento psicológico online em contraste com a ausência de intervenção ou suporte tradicional entre educadores da rede pública. As dimensões avaliadas abrangem aspectos como estresse, ansiedade, resiliência, habilidades de enfrentamento, bem-estar psicológico, satisfação profissional e prevenção de burnout. Os dados foram extraídos de estudos recentes e evidenciam que as intervenções online, por meio de práticas como mindfulness, TCC e suporte em grupo, oferecem benefícios significativos à saúde mental dos professores. Em contrapartida, a falta de suporte está associada a maior sofrimento emocional, isolamento e menor engajamento profissional.

Quadro 1 – Efeitos do acolhimento psicológico online sobre o bem-estar emocional de educadores da rede pública

Dimensão Avaliada	Com Acolhimento Psicológico Online	Sem Intervenção ou Apoio Tradicional
Redução de estresse psicológico	Redução significativa do estresse com práticas como mindfulness e meditação guiada. (Hirshberg et al., 2022)	Altos níveis de estresse sem estratégias de manejo adequadas. (Copeland-Joseph, 2022)
Redução de sintomas de ansiedade e depressão	Queda nos sintomas com uso de TCC e suporte emocional online. (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023)	Incidência elevada de ansiedade e depressão não tratadas. (Monahan; Zhang; Levy, 2023)
Aumento da resiliência	Fortalecimento da resiliência para lidar com adversidades da profissão. (Padmanabhanunni; Pretorius; Khamisa, 2023)	Dificuldade de adaptação frente aos desafios emocionais. (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023)
Melhoria nas habilidades de enfrentamento	Aprimoramento da autoconsciência e estratégias práticas de enfrentamento. (Kim; Park; Kim, 2024)	Ausência de suporte estruturado para desenvolver essas habilidades. (Monahan; Zhang; Levy, 2023)

7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

Promoção do bem-estar psicológico geral	Aumento da sensação de realização e bem-estar pessoal e profissional. (Hirshberg et al., 2022)	Sensação de cansaço, frustração e baixa autoestima. (Copeland-Joseph, 2022)
Conexão social e redução do isolamento	Grupos online proporcionam apoio emocional e sentimento de pertencimento. (Hirshberg et al., 2022)	Isolamento frequente entre educadores em contextos difíceis. (Monahan; Zhang; Levy, 2023)
Aumento da satisfação no trabalho	Educadores mais satisfeitos e engajados em ambientes com suporte psicológico. (Fleming; Calvert; Turner, 2024)	Baixa valorização, rotatividade alta e desmotivação. (Monahan; Zhang; Levy, 2023)
Prevenção de burnout	Redução de burnout com suporte emocional acessível e contínuo. (Hirshberg et al., 2022)	Prevalência crescente de esgotamento emocional sem suporte. (Copeland-Joseph, 2022)
Acessibilidade e flexibilidade	Intervenções via apps, videochamadas e horários adaptáveis à rotina docente. (Lütke Lanfer et al., 2025)	Barreiras de tempo, custo e localização dificultam acesso a suporte. (Wang, 2024)
Adaptação a diferentes contextos educacionais	Programas personalizáveis às realidades locais e regionais. (Kim; Park; Kim, 2024)	Pouca ou nenhuma adequação às necessidades culturais ou institucionais. (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023)

Fonte: Autores, 2025

INTRODUÇÃO AO BEM-ESTAR EMOCIONAL DE EDUCADORES

Importância da Saúde Mental dos Educadores

A saúde mental dos educadores é um pilar fundamental para a qualidade da educação. Educadores com bem-estar elevado impactam com certeza o desempenho dos alunos, criando um ambiente de aprendizagem mais eficaz e estimulante. A capacidade de um professor lidar com o estresse e manter um equilíbrio emocional influencia diretamente sua interação com os alunos, promovendo um desenvolvimento acadêmico e pessoal mais saudável (Hirshberg et al., 2022).

A saúde mental dos professores influencia a qualidade do suporte oferecido aos jovens. Professores que se sentem apoiados e mentalmente saudáveis são mais aptos a identificar e atender às necessidades emocionais e acadêmicas de seus alunos (Kidger et al., 2021). Este suporte é essencial para criar um ambiente escolar inclusivo e acolhedor, onde os alunos se sintam seguros e valorizados.

O bem-estar do professor está ligado aos resultados educacionais dos alunos (Hirshberg et al., 2022). Um professor mentalmente saudável é mais capaz de planejar aulas práticas, oferecer feedback construtivo e motivar os alunos a alcançar seu pleno potencial. A promoção do bem-estar dos educadores, portanto, é um investimento direto no sucesso educacional dos alunos.

Desafios à Saúde Mental na Rede Pública

Os professores enfrentam alto risco de dificuldades de saúde mental. A pressão do trabalho, incluindo grandes turmas, recursos limitados e expectativas elevadas, pode levar ao estresse, à ansiedade e ao esgotamento. A falta de suporte adequado e o reconhecimento insuficiente do trabalho dos professores

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

recomendados para um ambiente de trabalho exige que afetem qualidades sua saúde mental (Kidger et al., 2021).

A pandemia de COVID-19 exacerbou o estresse e a ansiedade entre os educadores. A transição repentina para o ensino remoto, a necessidade de adaptar rapidamente as práticas pedagógicas e as preocupações com a saúde e segurança dos alunos e de suas próprias famílias aumentaram significativamente a carga emocional sobre os professores. Este período destacou a importância de oferecer suporte à saúde mental dos educadores para garantir sua capacidade de continuar ensinando eficazmente (Viana; Miguel, 2021).

Fatores como tecnoestresse e condições de acesso à internet desafiam o bem-estar. A necessidade de utilizar novas tecnologias e plataformas online para o ensino remoto pode gerar ansiedade e frustração, especialmente entre os professores que não estão familiarizados com essas ferramentas. Além disso, como condições específicas de acesso à internet entre os alunos podem aumentar o estresse dos professores, é necessário encontrar maneiras de garantir que todos os alunos tenham a oportunidade de aprender (Viana; Miguel, 2021).

Acolhimento Psicológico como Estratégia de Suporte

O acolhimento psicológico é uma prática política de afirmação da vida e saúde. Oferecer um espaço seguro e acolhedor para que os educadores expressem suas preocupações e emoções é fundamental para promover seu bem-estar. Este tipo de suporte à importância da saúde mental e oferece aos professores a oportunidade de buscar ajuda e desenvolver habilidades de enfrentamento (Quadros; Cunha; Uziel, 2020).

Programas de suporte podem melhorar a satisfação no trabalho e a saúde mental. Intervenções que visam reduzir o estresse, aumentar a resiliência e promover o equilíbrio emocional podem ter um impacto significativo na vida dos educadores. Ao oferecer suporte abrangente, as escolas podem criar um ambiente de trabalho mais positivo e gratificante para seus professores (Monahan; Zhang; Levy, 2023).

Intervenções online oferecem opções acessíveis para o suporte à saúde mental. A flexibilidade e conveniência das intervenções online tornam o suporte à saúde mental mais acessível aos educadores, que podem participar de programas de treinamento e aconselhamento no conforto de suas casas ou em horários que se encaixam em suas agendas. Este tipo de suporte pode ser particularmente útil para professores que enfrentam barreiras geográficas ou de tempo para acessar serviços de saúde mental tradicionais (Lütke Lanfer et al., 2025).



Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

PANORAMA DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS ONLINE PARA EDUCADORES

Modalidades Comuns de Intervenções Online

Teleconferências são frequentemente utilizadas em intervenções online. As teleconferências oferecem uma maneira interativa e acessível para os educadores participarem de sessões de grupo, workshops e treinamentos. A capacidade de se conectar com outros profissionais e especialistas em tempo real podem promover um senso de comunidade e apoio, além de facilitar a troca de informações e experiências (Kim; Park; Kim, 2024).

Realidade virtual é uma modalidade em desenvolvimento para disciplinas . A realidade virtual oferece uma experiência imersiva e interativa que pode ser utilizada para simular situações desafiadoras e ajudar os educadores a desenvolver habilidades de enfrentamento em um ambiente seguro e controlado. Esta tecnologia tem o potencial de transformar a forma como o suporte à saúde mental é oferecido, tornando-o mais envolvente e eficaz (Kim; Park; Kim, 2024).

Aplicativos de smartphone são usados para treinamento em bem-estar. Os aplicativos de smartphone oferecem uma maneira conveniente e acessível para os educadores praticarem técnicas de mindfulness, meditação e relaxamento. Esses aplicativos podem ser usados a qualquer hora e em qualquer lugar, permitindo que os professores integrem o cuidado com a saúde mental em sua rotina diária (Hirshberg et al., 2022).

Foco das Intervenções em Saúde Mental

Intervenções frequentemente avaliam fatores cognitivos como a conscientização sobre saúde mental. A conscientização sobre saúde mental é o primeiro passo para buscar ajuda e desenvolver habilidades de enfrentamento. As intervenções online podem fornecer informações e recursos para ajudar os educadores a entender melhor seus próprios sentimentos e comportamentos, bem como os de seus alunos (Kim; Park; Kim, 2024).

Técnicas de terapia cognitivo-comportamental (TCC) são componentes significativos. A TCC é uma abordagem terapêutica eficaz para tratar uma variedade de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e estresse. As disciplinas online podem fornecer aos educadores acesso a técnicas de TCC, como reestruturação cognitiva e treinamento de habilidades, para ajudá-los a lidar com seus desafios emocionais (Kim; Park; Kim, 2024).

Programas abordam habilidades de enfrentamento e resiliência. As habilidades de enfrentamento e resiliência são essenciais para ajudar os educadores a lidar com o estresse e a adversidade. As disciplinas



7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

online podem fornecer aos professores ferramentas e estratégias para desenvolver essas habilidades, incluindo técnicas de resolução de problemas, gerenciamento do tempo e autocuidado (Kim; Park; Kim, 2024).

Benefícios Percebidos das Intervenções Online

Aumento da acessibilidade ao suporte de saúde mental. As intervenções online eliminaram muitas das barreiras que impedem os educadores de acessar serviços de saúde mental tradicionais, como custo, tempo e localização geográfica. A capacidade de participar de programas de treinamento e aconselhamento online torna o suporte à saúde mental mais acessível a um número maior de professores (Pine, 2021).

Flexibilidade para participar em programas de intervenção A flexibilidade das intervenções online permite que o educador de programas de treinamento e aconselhamento em horários participem em suas agendas. Esta flexibilidade é particularmente importante para professores que têm horários de trabalho exigentes e responsabilidades familiares (Wang, 2024).

Potencial para adaptação a diferentes sistemas educacionais. As disciplinas on-line podem ser adaptadas para atender às necessidades específicas de diferentes sistemas educacionais e culturais. Esta adaptabilidade garante que os programas de suporte à saúde mental sejam relevantes e eficazes para os educadores em uma variedade de contextos (Kim; Park; Kim, 2024).

EFEITOS ESPECÍFICOS DO ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE

Redução de Sintomas de Estresse e Ansiedade

Programas online podem reduzir significativamente o estresse psicológico. As intervenções online, como programas de mindfulness e meditação, podem ajudar os educadores a reduzir seus níveis de estresse e melhorar seu bem-estar emocional. Ao aprender técnicas de gerenciamento do estresse e praticar a atenção plena, os educadores podem se tornar mais resilientes e capazes de lidar com os desafios do trabalho (Hirshberg et al., 2022).

Intervenções podem diminuir os sintomas de ansiedade e depressão. As intervenções psicológicas online podem ser eficazes para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão entre os educadores. Ao fornecer acesso a terapia cognitivo-comportamental e outras abordagens baseadas em evidências, as intervenções online ajudam os professores a superar seus desafios de saúde mental e melhorar sua qualidade de vida (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023).



Editora
Cognitus

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

A meditação baseada em aplicações demonstra reduções na angústia psicológica. A meditação guiada e outras técnicas de mindfulness, oferecidas por meio de aplicativos de smartphone, podem ajudar os educadores a reduzir seus níveis de angústia psicológica. A facilidade de acesso e a flexibilidade dos aplicativos de meditação tornam essas instruções especialmente específicas para professores que buscam maneiras convenientes de cuidar de sua saúde mental (Hirshberg et al., 2022).

Melhoria na Resiliência e Habilidades de Enfrentamento

Intervenções online podem fortalecer a resiliência entre os educadores. A resiliência é a capacidade de se recuperar de situações difíceis e se adaptar à mudança. As intervenções online podem ajudar os educadores a desenvolver sua resiliência, fornecendo ferramentas e estratégias para lidar com o estresse, superar obstáculos e manter uma perspectiva positiva (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023).

Programas podem melhorar as habilidades de enfrentamento e a autoconsciência. As habilidades de enfrentamento são as estratégias que as pessoas usam para lidar com o estresse e as emoções negativas. As aulas online podem ajudar os educadores a identificar e desenvolver habilidades de enfrentamento prático, bem como aumentar sua autoconsciência, permitindo que compreendam melhor seus próprios sentimentos e comportamentos (Kim; Park; Kim, 2024).

A resiliência tem um efeito direto na satisfação com a vida e na redução da ansiedade. Os educadores mais resilientes tendem a estar mais satisfeitos com suas vidas e a experimentar menos ansiedade. Ao fortalecer a resiliência, as disciplinas online podem contribuir para uma melhor qualidade de vida e bem-estar emocional entre os professores (Padmanabhanunni; Pretorius; Khamisa, 2023).

Promoção do Bem-Estar Psicológico Geral

Programas online estão associados a níveis mais elevados de bem-estar psicológico. A participação em programas de intervenção online pode levar a um aumento no bem-estar psicológico geral dos educadores. Ao fornecer acesso a recursos e suporte, as disciplinas online podem ajudar os professores a se sentirem mais conectados, engajados e realizados em suas vidas pessoais e profissionais (Hirshberg et al., 2022).

Acolhimento online pode promover a conexão social e reduzir o isolamento. As disciplinas online, como grupos de apoio e fóruns de discussão, podem ajudar os educadores a se conectarem com seus colegas e compartilharem suas experiências. Essa conexão social pode reduzir o isolamento e promover um senso de comunidade, o que pode ser particularmente importante para professores que trabalham em ambientes remotos ou que se sentem isolados de seus colegas (Hirshberg et al., 2022).



Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

Estratégias multicomponentes abordam diversas necessidades de saúde mental [10] . As disciplinas online que combinam várias estratégias, como mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e apoio social, podem ser mais úteis para atender às diversas necessidades de saúde mental dos educadores. Ao oferecer uma abordagem abrangente e integrada, as disciplinas multicomponentes podem ajudar os professores a alcançar um bem-estar emocional duradouro (Hirshberg et al., 2022).

ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE VERSUS AUSÊNCIA DE INTERVENÇÃO

Impacto da Ausência de Suporte na Saúde Mental

A falta de suporte pode levar a um aumento nos níveis de estresse e burnout. Quando os educadores não recebem o apoio necessário para lidar com as demandas de seu trabalho, eles podem experimentar níveis elevados de estresse e esgotamento. Essa falta de suporte pode ter um impacto negativo em sua saúde mental, bem como em seu desempenho no trabalho e em seus relacionamentos pessoais (Copeland-Joseph, 2022).

Educadores sem apoio podem enfrentar maiores desafios emocionais. Os professores que não têm acesso a suporte emocional podem ter mais dificuldade em lidar com o estresse, a ansiedade e outros desafios de saúde mental. Essa falta de suporte pode levar ao isolamento, à desesperança e à diminuição da qualidade de vida (Monahan; Zhang; Levy, 2023).

A ausência de intervenção pode resultar em menor satisfação no trabalho e bem-estar. Quando os educadores não se sentem apoiados ou valorizados, eles podem experimentar uma diminuição na satisfação no trabalho e no bem-estar geral. Essa falta de satisfação pode levar ao absenteísmo, à rotatividade e a uma diminuição na qualidade da educação (Monahan; Zhang; Levy, 2023).

Benefícios do Acolhimento Psicológico Online

Intervenções online oferecem melhorias significativas em comparação com a ausência de suporte. Os educadores que participam de intervenções on-line tendem a experimentar melhorias significativas em sua saúde mental e bem-estar em comparação com aqueles que não recebem nenhum suporte. Essas melhorias podem incluir redução do estresse, da ansiedade e da depressão, bem como aumento da resiliência e da satisfação com a vida (Theurel; Witt; Shankland, 2022).

Programas podem prevenir e mitigar sintomas de ansiedade e depressão. As intervenções psicológicas online podem ser eficazes para prevenir o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, bem como para mitigar os sintomas existentes. Ao fornecer acesso a recursos e estratégias de enfrentamento, as



Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

intervenções on-line podem ajudar os educadores a manter sua saúde mental e prevenir o desenvolvimento de problemas mais graves (Wendel; Rehfuess; Jung-Sievers, 2023).

O acolhimento psicológico online promove um ambiente de trabalho mais saudável. Ao oferecer suporte à saúde mental dos educadores, as escolas podem criar um ambiente de trabalho mais saudável e positivo. Esse ambiente pode levar a uma maior satisfação no trabalho, menor rotatividade e uma melhor qualidade de educação para os alunos (Fleming; Calvert; Turner, 2024).

Ensaio controlado mostra que as disciplinas online superam a ausência de intervenção. Os ensaios controlados, que comparam os resultados de educadores que participam de intervenções online com os de um grupo de controle que não recebe nenhum suporte, mostram consistentemente que as intervenções online são mais eficazes para melhorar a saúde mental e o bem-estar. Esses estudos fornecem evidências sólidas do valor do acolhimento psicológico online (Hirshberg et al., 2022).

Grupos que recebem apoio online apresentam melhores resultados em bem-estar. Os educadores que participam de grupos de apoio online tendem a apresentar melhores resultados em termos de bem-estar emocional daqueles que não recebem nenhum suporte. Esses grupos oferecem uma oportunidade para os professores se conectarem com seus colegas, compartilharem suas experiências e receberem apoio emocional (Theurel; Witt; Shankland, 2022).

A comparação direta destaca a importância do acolhimento psicológico. Ao comparar diretamente os resultados de educadores que recebem acolhimento psicológico online com aqueles que não recebem nenhum suporte, fica claro que o acolhimento psicológico desempenha um papel importante na promoção da saúde mental e do bem-estar. Essa comparação destaca a necessidade de fornecer acesso a disciplinas de saúde mental para todos os educadores (Lütke Lanfer et al., 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu responder à questão de pesquisa ao evidenciar que o acolhimento psicológico online exerce efeitos positivos relevantes sobre a saúde mental e o bem-estar de educadores da rede pública. As intervenções digitais analisadas, fundamentadas em práticas como mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e suporte em grupo, mostraram-se eficazes na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de favorecerem o aumento da resiliência, da satisfação profissional e da conexão social entre os docentes.

Esses resultados reforçam o valor do acolhimento online como estratégia acessível, flexível e adaptável a diferentes contextos educacionais, destacando seu potencial para promover um ambiente escolar mais

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

saudável, colaborativo e acolhedor. A contribuição dessa pesquisa para a sociedade e para a academia reside na sistematização de evidências que podem subsidiar políticas públicas, práticas escolares e formações docentes voltadas ao cuidado com a saúde mental dos educadores.

Assim, conclui-se que o acolhimento psicológico online é uma ferramenta promissora e necessária diante dos desafios enfrentados pelos profissionais da educação pública, representando um caminho possível para a valorização do trabalho docente e a promoção da saúde mental nas escolas.

REFERÊNCIAS

COPELAND-JOSEPH, Carla. **A Study of Teacher Burnout in Private Seventh-day Adventist and Public Schools in Trinidad/Tobago and Michigan, USA**. Berrien Springs, MI: Andrews University, 2022.

FLEMING, Christopher M.; CALVERT, Hannah G.; TURNER, Lindsey. Psychological safety among K-12 educators: Patterns over time, and associations with staff well-being and organizational context. **Psychology in the Schools**, v. 61, n. 6, p. 2315–2337, jun. 2024.

HIRSHBERG, Matthew J. *et al.* A randomized controlled trial of a smartphone-based well-being training in public school system employees during the COVID-19 pandemic. **Journal of Educational Psychology**, v. 114, n. 8, p. 1895–1911, nov. 2022.

KIDGER, Judi *et al.* Mental health support and training to improve secondary school teachers' well-being: the WISE cluster RCT. **Public Health Research**, v. 9, n. 12, p. 1–138, nov. 2021.

KIM, Heeyeon; PARK, Hyeri; KIM, Heejung. Online Interventions to Improve Mental Health of K-12 Teachers: A Scoping Review. **Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing**, v. 33, n. 2, p. 194–209, 30 jun. 2024.

LÜTKE LANFER, Sarah S. *et al.* ONLINE vs. FACE-TO-FACE group coaching to promote teachers mental health: an exploratory field study in German teachers. **Frontiers in Digital Health**, v. 7, 5 fev. 2025.

MONAHAN, Caitlin; ZHANG, Yinghao; LEVY, Sheri R. COVID-19 and K-12 teachers: Associations between mental health, job satisfaction, perceived support, and experiences of ageism and sexism. **Analyses of Social Issues and Public Policy**, v. 23, n. 3, p. 517–536, 17 dez. 2023.

PADMANABHANUNNI, Anita; PRETORIUS, Tyrone B.; KHAMISA, Natasha. The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. **BMC Psychology**, v. 11, n. 1, p. 45, 14 fev. 2023.

PINE, Russell. Teachers' and health professionals' attitudes towards adolescent mental health and digital mental health interventions. **Advances in Mental Health**, v. 19, n. 3, p. 295–305, 2 set. 2021.



Editora

Cognitus

7

Transformação Digital e Práticas Inovadoras na Educação e Saúde Pública :

para um Futuro sustentável

QUADROS, Laura Cristina de Toledo; CUNHA, Claudia Carneiro da; UZIEL, Anna Paula. Acolhimento psicológico e afeto em tempos de pandemia: práticas políticas de afirmação da vida. **Psicologia & Sociedade**, v. 32, 2020.

THEUREL, Anne; WITT, Arnaud; SHANKLAND, Rebecca. Promoting University Students' Mental Health through an Online Multicomponent Intervention during the COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 10442, 22 ago. 2022.

VIANA, Maria Elisete Ribeiro Pinto; MIGUEL, Joelson Rodrigues. Desafios Pedagógicos e Emocionais do Professor Frente à Pandemia da Covid-19 / Pedagogical and Emotional Challenges for the Teacher Facing the Covid-19 Pandemic. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 15, n. 56, p. 404–415, 31 jul. 2021.

WANG, Ziqi. The Impact of Teachers' Behavior on Educational Effectiveness in Online Learning Mode. **Transactions on Social Science, Education and Humanities Research**, v. 5, p. 438–443, 1 abr. 2024.

WENDEL, F.; REHFUESS, E.; JUNG-SIEVERS, C. Interventions to ameliorate negative psychosocial effects of the COVID-19 pandemic on the young. **European Journal of Public Health**, v. 33, n. Supplement_2, 24 out. 2023.



Editora
Cognitus