


INTEGRAÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO DE EDUCADORES E GESTORES DE RECURSOS HUMANOS PARA PROMOVER UM AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.037-024>

Adna Rodrigues de Alencar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2347-4036>

E-mail: adna.adm@hotmail.com

Ane Caroline de Oliveira Cunha Andrade

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9608-5697>

E-mail: ernandes.farias.costa@hotmail.com

Antônio Werbiton Marinho Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1904-7522>

E-mail: werbiton2024@yahoo.com

Ângela Maria Nascimento da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8664-1654>

E-mail: angel3848@gmail.com

Elaine Larissa Firmiano Lopes Lavor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3271-6966>

E-mail: ellopes.lavor@gmail.com

Elizangela Vale Cunha Paz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5407-3523>

E-mail: elizangelavcpaz@gmail.com

Irene Mendes Fontes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3152-6649>

E-mail: irenefontesrc@gmail.com

Juliana Alves Coelho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3416-9911>

E-mail: juliana.alves41@yahoo.com.br

Juvanildo Terra de Alencar Junior

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0523-9875>

E-mail: nildoalencar@hotmail.com

Roberta Kelly Barbosa da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9186-5927>

E-mail: roberta_kellybs@hotmail.com

Sana Eteki Mboumena Mane

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2491-1849>

E-mail: bamane2015@gmail.com



Rickardo Léo Ramos Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6101-9571>

E-mail: olrgl@yahoo.com.br

RESUMO

A integração da saúde mental no ambiente de trabalho é uma necessidade crescente para promover o bem-estar e a produtividade dos profissionais. Educadores e gerentes de recursos humanos, em particular, enfrentam desafios únicos que podem impactar significativamente sua saúde psicológica. Portanto, práticas que estimulem um ambiente de trabalho saudável são fundamentais para equilibrar as demandas profissionais e a qualidade de vida. Esta pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, buscando compreender os fenômenos relacionados à saúde mental nos contextos educacional e corporativo por meio de análise interpretativa e exploratória. O objetivo geral deste estudo é investigar como a integração da saúde mental no cotidiano de educadores e gestores de recursos humanos contribui para a promoção de um ambiente de trabalho saudável, abordando práticas e políticas que favoreçam o bem-estar psicológico tanto no ambiente educacional quanto no corporativo. Os resultados indicam a importância de políticas mais efetivas e integradas no enfrentamento das questões de saúde mental, destacando a necessidade de ações preventivas tanto no setor educacional quanto no empresarial. A pesquisa também revelou que, embora existam intervenções de apoio, ainda existem lacunas nas abordagens adotadas pelas instituições, sugerindo a necessidade de maior investimento em programas de formação e apoio contínuo aos educadores e gestores de recursos humanos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Integração no local de trabalho. Educadores. Recursos humanos.



1 INTRODUÇÃO

Em um cenário cada vez mais desafiador para profissionais de diversas áreas, a saúde mental se destaca como um fator essencial na criação de ambientes de trabalho saudáveis e produtivos. Educadores e gerentes de recursos humanos, que muitas vezes estão expostos a altas demandas e responsabilidades, são particularmente vulneráveis a problemas psicológicos, como estresse, ansiedade e esgotamento. Essas questões não afetam apenas a qualidade de vida desses profissionais, mas também têm impacto direto no clima organizacional e na eficiência da equipe.

A promoção da saúde mental desses profissionais requer uma abordagem integrada que considere tanto as políticas de apoio institucional quanto as práticas cotidianas de cuidado e prevenção. Nesse sentido, compreender as demandas específicas e as práticas efetivas para o bem-estar de educadores e gestores de recursos humanos é um passo essencial para o desenvolvimento de estratégias que melhorem o ambiente de trabalho e fortaleçam o compromisso organizacional com a saúde mental.

Esta pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, com o objetivo de compreender fenômenos relacionados à saúde mental em contextos educacionais e corporativos por meio de uma análise interpretativa e exploratória. O objetivo geral deste estudo é investigar como a integração da saúde mental no cotidiano de educadores e gestores de recursos humanos contribui para a promoção de um ambiente de trabalho saudável, abordando práticas e políticas que promovam o bem-estar psicológico tanto no ambiente educacional quanto no corporativo.

Os objetivos específicos são os seguintes: identificar as demandas primárias de saúde mental de educadores e gestores de recursos humanos, bem como os fatores que influenciam o bem-estar no trabalho; analisar as práticas e políticas existentes voltadas para o apoio à saúde mental de educadores e gestores, com foco em programas de intervenção e prevenção de questões psicológicas; e avaliar o impacto da promoção da saúde mental na qualidade do ambiente de trabalho e no desempenho profissional, observando efeitos na produtividade e no clima organizacional.

Este artigo está organizado em quatro seções. A introdução apresenta os objetivos da pesquisa, a relevância do estudo e a importância de abordar a saúde mental em contextos educacionais e corporativos. A seção de materiais e métodos detalha a abordagem qualitativa adotada e o procedimento de revisão da literatura, explicando como as fontes científicas foram selecionadas para a construção do estudo. O referencial teórico está dividido em três subtemas, abrangendo fatores de estresse e demandas de saúde mental, práticas e políticas de apoio e os impactos dessas questões na produtividade e no clima organizacional. Por fim, as conclusões resumem os principais achados da pesquisa, destacam as contribuições do estudo e propõem sugestões para futuras investigações no campo da saúde mental no trabalho.



2 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa para explorar e compreender fenômenos relacionados à saúde mental em ambientes educacionais e corporativos por meio de uma análise interpretativa e exploratória. A pesquisa qualitativa é altamente valorizada na comunidade científica, pois permite um exame aprofundado e detalhado dos aspectos subjetivos e complexos dos fenômenos em estudo. Diferentemente da pesquisa quantitativa, que busca mensuração e quantificação, a pesquisa qualitativa tem como foco a compreensão das percepções, significados e experiências dos indivíduos envolvidos, proporcionando uma visão mais rica e contextualizada das questões abordadas (Guerra et al., 2024).

O método de pesquisa escolhido para este estudo foi a revisão de literatura, ferramenta científica essencial para a consolidação do conhecimento existente sobre um determinado assunto. A revisão da literatura possibilitou uma análise crítica e comparativa de estudos anteriores, permitindo a identificação de tendências, lacunas de pesquisa e perspectivas diversas sobre o tema. Essa abordagem não apenas expandiu a compreensão do foco do estudo, mas também estabeleceu uma base teórica robusta e atualizada para orientar futuras pesquisas e práticas nessa área. De acordo com Dorsa (2020, p. 02), "a revisão da literatura é fundamental para a redação de um texto científico, independentemente do gênero: tese, dissertação, projeto ou artigo de revisão científica".

As fontes para a revisão da literatura foram selecionadas de bancos de dados científicos respeitáveis e de alta qualidade, como SCIELO, PubMed, Google Scholar e outras fontes estimadas, garantindo credibilidade e atualidade. A seleção incluiu principalmente artigos publicados em revistas científicas de impacto, dissertações e teses que forneceram contribuições significativas e aprofundadas para o tema da saúde mental em contextos educacionais e corporativos.

Esse processo de seleção teve como objetivo garantir a qualidade das informações, priorizando trabalhos revisados por pares com relevância científica, fortalecendo assim a confiabilidade e a validade dos dados analisados neste estudo. Assim, a metodologia proposta consolidou as evidências existentes e proporcionou uma análise crítica e abrangente dos impactos da saúde mental nos ambientes de trabalho e educacionais, contribuindo para o avanço da compreensão científica sobre o tema e suas implicações práticas.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Esse referencial teórico explora aspectos fundamentais da saúde mental no ambiente de trabalho, a começar pelos fatores de estresse e demandas de saúde mental que afetam educadores e gestores de recursos humanos. Nesta primeira seção, são discutidas as principais fontes de pressão psicológica enfrentadas por esses profissionais, incluindo cargas de trabalho intensas,



responsabilidades emocionais e a necessidade contínua de adaptação - fatores que contribuem para a exaustão mental e física.

Posteriormente, a discussão desloca-se para práticas e políticas de apoio à saúde mental, examinando intervenções preventivas e estratégias de apoio destinadas a mitigar o impacto das demandas profissionais sobre esses indivíduos. Nesta subseção, são analisados programas de apoio psicológico, políticas institucionais e práticas de autocuidado incentivadas em ambientes educacionais e corporativos, avaliando a efetividade dessas medidas na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável.

Por fim, a estrutura aborda os impactos da saúde mental na produtividade e no clima organizacional, destacando como a promoção do bem-estar psicológico pode beneficiar tanto o desempenho individual quanto o coletivo. São discutidos os efeitos positivos de ambientes que priorizam a saúde mental, ilustrando como isso contribui para o aumento da produtividade, melhoria das relações interpessoais e a criação de um clima organizacional mais colaborativo e sustentável.

3.1 FATORES DE ESTRESSE E DEMANDAS DE SAÚDE MENTAL EM CONTEXTOS EDUCACIONAIS E CORPORATIVOS

Atualmente, as preocupações com a saúde mental no local de trabalho cresceram e se intensificaram, pois as condições e mecanismos de trabalho muitas vezes têm precedentes complexos em tensão mental e sofrimento psicológico. Esse cenário exige novas estratégias para promover a saúde mental no ambiente de trabalho (Seligmann-Silva, 2022).

Nesse contexto, no ambiente atual, os fatores de estresse e as demandas de saúde mental no ambiente de trabalho são cada vez mais prevalentes, especialmente em setores como educação e gestão de recursos humanos. Os educadores enfrentam desafios como a pressão por resultados, a necessidade de adaptação constante às novas tecnologias educacionais e a gestão emocional necessária para atender às necessidades dos alunos. Por outro lado, os gerentes de recursos humanos, além de suas funções tradicionais, têm a responsabilidade de criar e manter um ambiente de trabalho saudável, incluindo abordar os problemas de saúde emocional e mental dos funcionários. Esse cenário coloca ambos os grupos sob altos níveis de estresse e em risco de exaustão mental. Estudos recentes indicam que, em ambientes educacionais, a sobrecarga de trabalho e a falta de recursos impactam diretamente a saúde mental dos educadores. Com o aumento da carga de trabalho administrativa, muitos professores se veem desempenhando tarefas adicionais, como gerenciar comportamentos e apoiar alunos com necessidades diversas, sem suporte adequado. A pandemia de covid-19 intensificou esses desafios, exigindo uma rápida transição para o ensino remoto e, posteriormente, para um modelo híbrido, o que exigiu constante readequação dos educadores e trouxe impactos significativos na saúde psicológica (Pereira, Santos & Manenti, 2020; Ribeiro, Scorsolini-Comin & Dalri, 2020; Santos & Rossetto, 2023).



De acordo com Moreira e Rodrigues (2018, p. 11), os principais fatores que afetam a saúde mental dos professores incluem:

A erosão dos salários, a falta de recursos materiais e humanos nas escolas, a descontinuidade dos anos escolares devido às frequentes greves e o aumento da violência nas comunidades, entre outros fatores, são produtos e produtores da desvalorização profissional e do consequente sofrimento relacionado ao trabalho. No setor corporativo, especialmente para profissionais de recursos humanos, a demanda por inovação e eficiência é combinada com a pressão para criar ambientes de trabalho inclusivos que promovam o bem-estar. Com a crescente ênfase na saúde mental nas empresas, os gestores de recursos humanos estão na vanguarda da implementação de políticas de apoio enquanto gerenciam suas próprias pressões.

A gestão de recursos humanos tem-se revelado cada vez mais essencial no ambiente empresarial, uma vez que contribui para a competitividade empresarial num mercado cada vez mais desafiante. Como está bem estabelecido que as pessoas são a principal fonte de conhecimento, as organizações devem saber como cuidar delas. Nesse sentido, a importância do clima organizacional, juntamente com a implementação de medidas voltadas para a melhoria da qualidade de vida, pode impactar positivamente os fatores de estresse e as demandas de saúde mental no contexto organizacional (Ferreira, 2017).

Além disso, a hiperconectividade e o trabalho remoto, que se generalizaram, aumentaram as expectativas de disponibilidade constante, criando o que é conhecido como "fadiga digital", um novo fator de estresse relacionado ao trabalho (Ferreira et al., 2024). Esses fatores de estresse afetam tanto o bem-estar individual quanto a capacidade de desempenho dos profissionais. A pressão para manter a produtividade enquanto gerencia problemas emocionais contribui para um estado de exaustão e desconexão conhecido como burnout. Nos últimos anos, o burnout tem sido formalmente reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, refletindo a gravidade e o impacto dessa questão, particularmente em profissões que envolvem intensa interação humana e responsabilidades emocionais (Ferreira et al., 2024).

Além do burnout, os profissionais desses setores relatam altas taxas de ansiedade e depressão. Esta realidade desafia as organizações a adotarem políticas que visem não só reduzir os fatores de stress, mas também promover a saúde mental de forma preventiva. Criar ambientes que ofereçam equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, juntamente com o incentivo a práticas de autocuidado, são algumas ações que podem ajudar a mitigar os impactos negativos na saúde de educadores e gestores de recursos humanos (Ribeiro, Scorsolini-Comin & Dalri, 2020).

Compreender os fatores de estresse e as demandas de saúde mental nesses contextos é essencial para a criação de estratégias eficazes de apoio e prevenção. A análise desses aspectos possibilita que as organizações educacionais e corporativas desenvolvam ações que não apenas atendam às necessidades dos profissionais, mas também contribuam para um ambiente de trabalho mais saudável



e sustentável, beneficiando todos os envolvidos (Ribeiro, Scorsolini-Comin & Dalri, 2020; Ferreira et al., 2024).

3.2 PRÁTICAS E POLÍTICAS DE APOIO À SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DAS INTERVENÇÕES PREVENTIVAS E DE APOIO

Nos últimos anos, a atenção à saúde mental no local de trabalho tornou-se uma prioridade para muitas organizações, levando ao desenvolvimento e implementação de políticas de apoio específicas. Tanto no setor educacional quanto no corporativo, as práticas de apoio à saúde mental abrangem intervenções que vão desde programas de prevenção do estresse até apoio emocional contínuo para funcionários em todos os níveis hierárquicos. Estas iniciativas visam não só responder à crescente procura por ambientes de trabalho mais saudáveis, mas também promover a sustentabilidade emocional dos profissionais (Merçom & Constantinidis, 2020).

No contexto educacional, as práticas de apoio à saúde mental têm incluído programas de treinamento para educadores, ajudando-os a identificar sinais de estresse e burnout em si mesmos e em seus colegas. As instituições educacionais estão cada vez mais engajadas em fornecer recursos como treinamento de habilidades socioemocionais e ferramentas para promover o autocuidado. Essas ações contribuem para a criação de uma cultura de prevenção e apoio, oferecendo aos educadores estratégias para gerenciar o estresse e manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. No ambiente corporativo, empresas de diversos setores têm adotado políticas de saúde mental que incluem não apenas a implementação de programas de assistência aos funcionários, mas também a criação de espaços para atividades de relaxamento e desconpressão. Alguns programas de apoio psicológico oferecem acesso a sessões de terapia, palestras sobre saúde mental e workshops sobre técnicas de gerenciamento de estresse. Essas práticas visam fortalecer o bem-estar emocional dos trabalhadores e, conseqüentemente, aumentar a produtividade e melhorar o clima organizacional (Merçom & Constantinidis, 2020).

Além disso, a flexibilidade no trabalho, como horários ajustáveis ou opções de trabalho remoto, é uma das políticas mais bem-sucedidas para reduzir o estresse e promover o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. As empresas que adotam essa prática têm observado impactos positivos não só na saúde mental dos colaboradores, mas também no desempenho e na motivação, pois esses profissionais têm maior autonomia para gerenciar suas demandas. Outra intervenção significativa tem sido a promoção de programas de mindfulness e práticas de meditação, que ajudam os trabalhadores a desenvolver resiliência emocional. Essas práticas são particularmente úteis para gerenciar o estresse diário e melhorar a concentração, e são cada vez mais comuns em setores onde a carga de trabalho emocional e a pressão por resultados são altas, como em escolas e empresas de recursos humanos (Assumpção et al., 2019; Resende et al., 2021).



No entanto, como enfatiza Ferreira (2017), é fundamental adotar uma perspectiva abrangente sobre os profissionais, considerando vários aspectos como fatores psicológicos, econômicos e sociais. O cuidado com os indivíduos é fundamental, visando mitigar ou minimizar os riscos ocupacionais por meio de medidas que garantam a segurança no trabalho, abordando não apenas os esforços físicos, mas também as demandas mentais que podem surgir no contexto de trabalho.

Assim, quando bem estruturadas, as práticas e políticas de apoio à saúde mental podem transformar os ambientes de trabalho, promovendo a saúde psicológica dos funcionários e reduzindo os índices de absenteísmo e rotatividade. Ao analisar essas intervenções, este estudo destaca a importância de uma abordagem proativa e integrada que leve em consideração as necessidades específicas de cada setor e ofereça soluções acessíveis e eficazes para todos os envolvidos.

3.3 IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL NA PRODUTIVIDADE E NO CLIMA ORGANIZACIONAL: PERSPECTIVAS E BENEFÍCIOS

A saúde mental desempenha um papel crucial na produtividade e no clima organizacional, afetando diretamente a forma como os profissionais executam suas tarefas e interagem com os colegas. Quando a saúde mental dos funcionários não é adequadamente apoiada, os impactos podem ser profundos, levando à diminuição do desempenho das tarefas, aumento do absenteísmo e dificuldades interpessoais, o que pode comprometer a colaboração da equipe (Motta & Romani, 2019).

No contexto educacional, a saúde mental dos professores está diretamente ligada à qualidade da educação oferecida aos alunos. Educadores que enfrentam altos níveis de estresse e exaustão emocional podem ter concentração reduzida, o que afeta o planejamento das aulas e a interação com os alunos. Além disso, o esgotamento emocional pode criar um ciclo de desmotivação, afetando a atmosfera da sala de aula e o ambiente escolar em geral (Motta & Romani, 2019).

Nas organizações corporativas, o impacto da saúde mental na produtividade é igualmente significativo. Funcionários com problemas de saúde mental mostram menos motivação para concluir tarefas, têm mais dificuldades para cumprir prazos e podem se sentir sobrecarregados, o que reduz a qualidade de seu trabalho. A falta de apoio emocional e psicológico também pode levar a uma maior rotatividade e absenteísmo de funcionários, interrompendo as operações e aumentando os custos associados à contratação e treinamento de novos funcionários (Motta & Romani, 2019; Schmidt et al., 2020).

Por outro lado, investir no bem-estar psicológico dos colaboradores pode trazer inúmeros benefícios. Empresas e escolas que implementam políticas de saúde mental, como programas de apoio psicológico e iniciativas de redução do estresse, observam melhorias significativas na produtividade e no clima organizacional. Ambientes que promovem o cuidado com a saúde mental tendem a ser mais

colaborativos, com menos conflitos internos, maior satisfação e lealdade dos funcionários e redução significativa nas taxas de rotatividade (Motta & Romani, 2019; Schmidt et al., 2020).

Vários estudos têm demonstrado que quando os colaboradores percebem que os seus empregadores se preocupam com o seu bem-estar emocional, a motivação e o compromisso aumentam, fomentando uma cultura organizacional mais positiva. De acordo com Bock, Furtado, & Teixeira (2021), a motivação para o trabalho pode ser influenciada por inúmeros fatores. Proporcionar espaços de lazer e interação social entre os trabalhadores, fomentar práticas mais colaborativas no ambiente de trabalho e melhorar as condições de trabalho, por exemplo, impactam diretamente na produtividade e na qualidade do trabalho. Enquanto isso, a implementação de práticas eficazes de saúde mental, como serviços de apoio psicológico, programas de relaxamento e iniciativas de gerenciamento de estresse, contribui para a criação de um clima organizacional saudável caracterizado por comunicação aberta, apoio mútuo e sentimento de pertencimento (Motta & Romani, 2019; Schmidt et al., 2020).

Table 1 – Impacts of Mental Health on Productivity and Organizational Climate

Impacted Factors	Negative Effects	Positive Effects
Productivity	Low concentration, task commitment issues, decreased performance	Increased focus, higher productivity and work quality
Organizational Climate	Interpersonal conflicts, tense and strained work environment	Collaborative environments, reduced conflicts, employee satisfaction
Absenteeism	Increased absences due to psychological issues, work leave	Fewer absences, higher work attendance
Satisfaction and Motivation	Feelings of demotivation, frustration, and disengagement	Increased engagement, satisfaction, and organizational loyalty
Employee Turnover	Higher turnover due to stress and dissatisfaction	Lower turnover, better talent retention

Fonte: Dados dos pesquisadores

A Tabela 1 resume os principais impactos da saúde mental nos fatores que influenciam diretamente a produtividade e o clima organizacional. A promoção de um ambiente mentalmente saudável pode levar a ganhos substanciais tanto no bem-estar individual dos colaboradores quanto no desempenho coletivo e organizacional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa alcançou com sucesso todos os objetivos propostos, fornecendo uma análise detalhada dos fatores de estresse e demandas de saúde mental nos contextos educacional e corporativo, além de explorar práticas e políticas de apoio à saúde mental e os impactos desse tema na produtividade e no clima organizacional. Por meio da abordagem qualitativa e do procedimento de revisão de



literatura, foi possível consolidar uma compreensão profunda dos problemas de saúde mental enfrentados por esses profissionais, com base em fontes científicas atualizadas e de alto impacto.

A pesquisa destacou que tanto o contexto educacional quanto o corporativo apresentam desafios significativos relacionados ao estresse e à saúde mental dos trabalhadores. A análise revelou a relevância de práticas de apoio, como programas de apoio psicológico e políticas preventivas, na mitigação dos impactos negativos na saúde mental. Além disso, ficou evidente que a saúde mental está diretamente correlacionada com a produtividade e o clima organizacional, mostrando que ambientes de trabalho saudáveis são cruciais para o desempenho da equipe e o bem-estar individual.

Os resultados indicam a importância de políticas mais efetivas e integradas no enfrentamento das questões de saúde mental, destacando a necessidade de ações preventivas tanto no setor educacional quanto no empresarial. A pesquisa também mostrou que, embora existam intervenções de apoio, ainda existem lacunas nas abordagens adotadas pelas instituições, sugerindo a necessidade de maior investimento em programas de capacitação e apoio contínuo aos educadores e gestores de recursos humanos.

Para pesquisas futuras, recomenda-se uma abordagem empírica, envolvendo estudos de caso em escolas e empresas para avaliar a eficácia das práticas e políticas de saúde mental em ambientes do mundo real. Expandir o estudo para diferentes regiões e contextos culturais também seria valioso, para entender como as especificidades locais influenciam os resultados relacionados à saúde mental no trabalho.

Por fim, uma investigação mais aprofundada sobre a relação entre diferentes tipos de estresse em contextos educacionais e corporativos e seus efeitos na saúde mental pode fornecer dados valiosos para o desenvolvimento de políticas públicas e iniciativas corporativas mais eficazes. Em síntese, este estudo contribui significativamente para o avanço do conhecimento sobre saúde mental no ambiente de trabalho e educacional, fornecendo subsídios para futuras ações de gestão e políticas públicas voltadas para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos os envolvidos.



REFERÊNCIAS

1. Assumpção, A. A., Pena, C. S., Neufeld, C. B., & Teodoro, M. M. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for university students with depression, anxiety, and stress symptoms: A randomized controlled trial. *Asia Pacific Journal of Clinical Trials: Nervous System Diseases*, 4*(3), 51. ISSN: 2542-3940. <https://doi.org/10.4103/2542-3932.263668>
2. Bock, A. M. B., Furtado, O., & Teixeira, M. de L. T. (2021). *Well-being and mental health* [e-book]. Saraiva Educação. <https://doi.org/978-65-87958-25-5>
3. Dorsa, A. C. (2020). The role of literature review in writing scientific articles. *Interações*, 21*(4). ISSN: 1984-042X. <https://doi.org/10.20435/inter.v21i4.3203>
4. Ferreira, K. A., Jinkings, E. Y., Maduro, M. R., & Lima, O. P. de. (2024). Employees' perception of mental health in the workplace in an electronics company. *Revista de Gestão e Secretariado*, 15*(6), e3924. ISSN: 2178-9010. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i6.3924>
5. Ferreira, P. I. (2017). *Organizational climate and quality of life at work* (A. Ramal, Ed.). LTC. <https://doi.org/978-85-216-2175-1>
6. Guerra, A. de L. e R., Stropato, T. R., Costa, M. da, Castro Júnior, F. P. de, Lacerda Júnior, O. da S., Brasil, M. M., & Camba, M. (2024). Qualitative research and its foundations in scientific investigation. *Revista de Gestão e Secretariado*, 15*(7), e4019. ISSN: 2178-9010. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i7.4019>
7. Merçom, L. N., & Constantinidis, T. C. (2020). Work processes and mental health of mental health professionals: An integrative review. *Contextos Clínicos*, 13*(2), 1–14. ISSN: 1983-3482. <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.13214>
8. Moreira, D. Z., & Rodrigues, M. B. (2018). Mental health and teaching. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 23*(3), 1–10. ISSN: 1678-4669. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180023>
9. Motta, P. C., & Romani, P. F. (2019). The social-emotional education and its implications in the school context: A literature review. *Psicologia e Educação*, 49*(1), 1–12. ISSN: 2175-3520. <https://doi.org/10.5935/2175-3520.20190018>
10. Pereira, H. P., Santos, F. V., & Manenti, M. A. (2020). Mental health of teachers during the pandemic: The impacts of remote activities. *Boletim de Conjuntura (Boca)*, 3*(9), 1–5.
11. Resende, K. I. D. S. de, Teodoro, M. L. M., Barros, V. V. de, & Ohno, P. M. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on the mental health of university students: A systematic review study. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, 17*(1), 1–12. ISSN: 1982-3746. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210002>
12. Ribeiro, S. D. dos S., Scorsolini-Comin, F., & Dalri, R. C. M. B. (2020). Being a professor in the context of the COVID-19 pandemic: Reflections on mental health. *Index de Enfermeria*, 29*(3), 137–141.
13. Santos, R. G. dos, & Rossetto, E. (2023). Teacher mental health during the pandemic: A study with teachers from Cascavel/PR. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 18*(39), 1–22. ISSN: 1806-8405. <https://doi.org/10.21713/rbpg.v18i39.1949>



14. Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). **Estudos de Psicologia, 37*(1)*. ISSN: 0103-166X. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
15. Seligmann-Silva, E. (2022). **Work and mental strain: The right to be the master of oneself** [e-book]. Cortez. <https://doi.org/978-65-5555-242-3>.