

Fernanda Eustáquio Peres

Bem-estar e resiliência de docentes: uma revisão sistemática de literatura

Uberlândia

2026

Fernanda Eustáquio Peres

Bem-estar e resiliência de docentes: uma revisão sistemática de literatura

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.
Orientadora: Profa. Dra. Ligia Abreu Gomez Cruz

Uberlândia

2026

Fernanda Eustáquio Peres

Bem-estar e resiliência de docentes: uma revisão sistemática de literatura

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia. Orientadora: Prof. Dra. Ligia Abreu Gomez Cruz

Banca examinadora

Uberlândia, 19 de fevereiro de 2026

Profª. Dra. Ligia Abreu Gomez Cruz

Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia, MG

Ma. Daniela Aparecida de Sousa Moreira Ramos

Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia, MG

Prof. Dr. Luiz Carlos Victorino de Souza Junior

Universidade Federal de Juiz de Fora - Juiz de Fora, MG

Uberlândia

2026

Agradecimentos

Início ressaltando que todos os aqui mencionados terão sempre minhas lembranças e meu carinho, pela contribuição oferecida ao longo da minha jornada, permeada por vivências significativas e pela construção da psicóloga que almejo ser.

Aos familiares, Dulce, Peres e Guilherme, por proporcionarem a base da minha existência e por disporem integralmente de todos os seus esforços para que eu me constituísse enquanto uma pessoa feliz e sonhadora.

A todos os amigos que cruzaram seus caminhos com o meu, que se dispuseram a viver e explorar suas experiências de vida em conjunto, em que aprendemos, a cada dia mais, a desfrutar das belezas que encontramos por nossas caminhadas.

Ao meu namorado, João Vítor, por todo o afeto, carinho e incentivo demonstrado durante nossos anos juntos, por acreditar em mim com toda a sua vontade e pelo esforço contínuo para o nosso melhor.

Aos professores do IPUFU e aos constituintes desta banca, por serem fonte de aprendizado e inspiração, por possibilitarem meu crescimento pessoal e profissional, por se fazerem presentes e possibilitar esse momento marcante de fechamento de ciclo.

Em memória de Camila Santos e Yasmin Duarte Campos, que partiram desta vida de forma precoce e deixaram a turma 89 de Psicologia UFU com uma dolorosa perda. À Camila, que sempre cativou os colegas com seu jeito acolhedor e doce, trazendo a união entre todos os que estiveram presentes em sua vida. À Yasmin, que foi uma das minhas primeiras amigas da graduação, por explorar o curso de Psicologia e a universidade junto comigo e por me motivar a ser afetuosa e alegre, mesmo diante das dificuldades. Levo comigo nossas memórias juntas, como parte do que me constitui. Que suas lembranças jamais sejam esquecidas dentro do instituto e em todos os lugares em que se fizeram presentes.

Resumo

O bem-estar e a resiliência constituem temas centrais nas ciências humanas e sociais, especialmente no campo educacional, por estarem diretamente associados às condições de trabalho, à saúde mental e às experiências subjetivas. Considerando o caráter complexo desses construtos, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura nacional e internacional sobre o bem-estar e a resiliência na docência, abrangendo diferentes níveis de ensino. A revisão foi conduzida de acordo com o protocolo PRISMA, a partir de buscas realizadas no Portal de Periódicos da CAPES e no ResearchGate, contemplando estudos publicados entre 2014 e 2024, em português e inglês. Foram incluídos artigos de natureza quantitativa, qualitativa e mista, totalizando 41 estudos. Os resultados apontam para a predominância de concepções subjetivas de bem-estar, baseadas em satisfação, afetos e sentido atribuído ao trabalho, ao mesmo tempo em que evidenciam que níveis moderados de bem-estar coexistem com indicadores expressivos de estresse, exaustão e adoecimento psicossocial. A resiliência é frequentemente compreendida como um recurso mobilizado frente às adversidades do trabalho docente, sustentada por redes de apoio, vínculos institucionais e cuidado de si. Observa-se, ainda, a sobreposição conceitual entre bem-estar e resiliência em parte dos estudos analisados, bem como uma concentração maior de pesquisas voltadas ao bem-estar em detrimento da resiliência. Destaca-se, por fim, a escassez de investigações longitudinais, o que limita a compreensão das transformações desses fenômenos ao longo do tempo, indicando a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem sua análise em diferentes contextos educacionais e organizacionais.

Palavras-chave: Bem-estar, Resiliência, Docentes, Revisão de literatura

Abstract

Well-being and resilience are central themes in the human and social sciences, particularly in the educational field, as they are directly associated with working conditions, mental health, and subjective experiences. Given the complex nature of these constructs, this study aimed to conduct a systematic review of the national and international literature on well-being and resilience in teaching across different levels of education. The review was carried out in accordance with the PRISMA protocol, based on searches conducted in the CAPES Journals Portal and ResearchGate, including studies published between 2014 and 2024 in Portuguese and English. Quantitative, qualitative, and mixed-method studies were included, totaling 41 articles. The findings indicate a predominance of subjective conceptions of well-being, grounded in satisfaction, affect, and meaning attributed to work, while also revealing that moderate levels of well-being coexist with significant indicators of stress, exhaustion, and psychosocial distress. Resilience is frequently understood as a resource mobilized in response to the adversities of teaching work, supported by social networks, institutional ties, and self-care practices. The review also highlights a conceptual overlap between well-being and resilience in part of the analyzed studies, as well as a greater concentration of research focused on well-being compared to resilience. Finally, the scarcity of longitudinal investigations is emphasized, which limits the understanding of changes in these phenomena over time and points to the need for future research that further explores them across different educational and organizational contexts.

Keywords: Well-being; Resilience; Teachers; Literature review

Sumário

1. Introdução.....	4
2. Fundamentação teórica.....	7
2.1. Bem-estar.....	7
2.2. Resiliência.....	12
2.3. Contexto docente.....	14
3. Metodologia.....	16
4. Resultados e discussão.....	18
5. Considerações finais.....	47
Referências Bibliográficas.....	50

1. Introdução

O bem-estar é um conceito amplamente discutido nas ciências humanas e sociais, pois está diretamente relacionado à qualidade de vida e às experiências subjetivas dos indivíduos (Ferreira et al., 2008). No contexto do trabalho, ele assume um papel central, uma vez que a atividade profissional se configura como uma das principais esferas da experiência humana, podendo ser fonte tanto de realização quanto de sofrimento. Diante dessa ambivalência presente no contexto laboral, torna-se relevante compreender os fatores que contribuem para a manutenção do bem-estar dos indivíduos frente às adversidades do trabalho (Paschoal et al., 2010).

A resiliência, por sua vez, emerge como um construto complementar ao bem-estar, sendo compreendida como um processo dinâmico de enfrentamento das adversidades, que envolve tanto recursos individuais quanto o apoio social e familiar. No campo do trabalho, sua investigação ainda é relativamente recente, mas tem se mostrado fundamental para compreender como os sujeitos lidam com contextos profissionais marcados por exigências, pressões e instabilidade (Carvalho et al., 2015).

Nesse sentido, a compreensão dos processos de bem-estar e resiliência no contexto laboral está diretamente relacionada ao modo como o trabalho é concebido e vivenciado pelos indivíduos. Em um primeiro momento, o trabalho pode ser compreendido como uma expressão fundamental da ação humana, por meio da qual o indivíduo transforma a natureza e, simultaneamente, transforma a si mesmo (Marx, 1867/1996). Uma segunda perspectiva complementa essa visão ao considerar que essa relação entre indivíduo e natureza ocorre sempre em contextos sociais específicos, como o trabalho escravo, artesanal ou assalariado (Hirata e Zarifian, 2003).

Contudo, a realidade concreta do mundo do trabalho revela uma contradição significativa em relação a esse potencial transformador, em que o trabalho tem se tornado, em

muitos contextos, uma fonte de adoecimento e sofrimento psíquico. Dados da Organização Mundial da Saúde (2017) apontam que o Brasil lidera na América Latina em prevalência de depressão, com cerca de 5,8% da população acometida pela condição, o que representa aproximadamente 11,5 milhões de pessoas. Esse cenário se reflete no aumento de afastamentos do trabalho por questões de saúde mental. Segundo o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), apenas em 2023, foram concedidos mais de 288 mil benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais, incluindo tanto afastamentos temporários quanto aposentadorias por invalidez (INSS, 2024; INSS, 2025).

As consequências das estruturas de trabalho que fragilizam o bem-estar também se estendem à comunidade docente. Segundo a Fundação Jorge Duprat Figueiredo, de Segurança e Medicina do Trabalho (Fundacentro) (2023), o adoecimento mental decorrente do trabalho docente está profundamente relacionado ao processo de assujeitamento vivido pelos profissionais, especialmente aqueles que demonstram maior envolvimento e desejo de transformação social. O engajamento excessivo e o comprometimento intenso contribuem para quadros de esgotamento profissional (*burnout*) (Carlotto, 2002) e, também para quadros de adoecimento que se manifestam através de patologias osteomusculares e sofrimento psíquico, incluindo quadros de estresse, apatia e sentimentos de desesperança (Barros et al., 2007). Além disso, a violência contra professores é um fenômeno crescente, de acordo com os dados do *Teaching and Learning International Survey* (TALIS) de 2018, o Brasil continua a figurar entre os países com maiores taxas de agressão no ambiente educativo.

Tais evidências indicam que o adoecimento entre professores não decorre unicamente de fatores individuais, mas está intrinsecamente relacionado às dinâmicas institucionais e às condições estruturais do contexto educacional. Trata-se de uma categoria profissional cuja relevância social é inegável, mas que, em contraste, enfrenta processos contínuos de

desvalorização, sobrecarga e isolamento, fatores que contribuem diretamente para a fragilização da saúde mental da comunidade docente.

Portanto, compreender o bem-estar no contexto da docência exige um olhar atento às múltiplas dimensões que atravessam a experiência profissional dos professores, considerando fatores emocionais, sociais e institucionais que impactam diretamente sua qualidade de vida. Nesse sentido, é pertinente destacar que a busca por uma vida saudável está historicamente associada à noção de felicidade — tema amplamente debatido desde a Antiguidade, quando filósofos como Aristóteles já refletiam sobre os caminhos para a realização humana (Siqueira & Padovam, 2008)

Entre essas reflexões, destaca-se a concepção aristotélica de que a felicidade é o bem mais elevado que o ser humano pode alcançar. Para o filósofo, a forma como se vive é determinante para atingir esse estado, e existem três maneiras principais de conduzir a vida: voltada ao prazer, à participação política ou à contemplação. Entre elas, a vida contemplativa, marcada pela reflexão e pelo uso da razão, seria a mais próxima da verdadeira felicidade (Mechiço e Tomo, 2021).

Atualmente, o interesse pela felicidade persiste como objeto de investigação em diversas áreas do conhecimento, bem como pelo campo da Psicologia. Nessa perspectiva, os estudos contemporâneos têm ampliado a compreensão da felicidade ao integrá-la ao conceito de bem-estar, buscando identificar os fatores individuais e contextuais que contribuem para uma vida satisfatória e emocionalmente equilibrada (Paschoal et al., 2010).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura nacional e internacional sobre o bem-estar e a resiliência de professores em diferentes níveis de ensino, com o intuito de investigar as evidências disponíveis na produção científica acerca dessas temáticas. Busca-se compreender como o bem-estar e a resiliência têm sido abordados no contexto docente, identificando os principais fatores de risco e de

proteção que favorecem ou comprometem essas vivências no âmbito educacional. Ademais, pretende-se examinar as concepções teóricas presentes nas pesquisas analisadas, bem como refletir sobre os desafios enfrentados pelos docentes nas distintas etapas da educação, suas repercussões para a saúde mental, a permanência na profissão e as lacunas existentes na literatura, de modo a subsidiar futuras investigações e práticas na área educacional.

2. Fundamentação teórica

2.1. Bem-estar

O conceito de bem-estar está associado à vivência de estados positivos, envolvendo sentimentos de satisfação, equilíbrio emocional e realização pessoal no cotidiano. Dessa forma, pode-se compreender o bem-estar como um fenômeno composto por diferentes dimensões da experiência humana. Nesse sentido, a Psicologia Positiva contribuiu de forma significativa ao propor o modelo PERMA, desenvolvido por Martin Seligman, que identifica cinco elementos fundamentais para a construção de uma vida plena: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realização (Seligman, 2011). Esses pilares representam aspectos subjetivos e relacionais que, juntos, fornecem uma estrutura teórica para compreender o bem-estar de maneira integrada. Esses elementos são considerados componentes autônomos do bem-estar, buscados pelas pessoas por si mesmos, e não apenas como meios para alcançar outros fins.

As emoções positivas dizem respeito à capacidade de experimentar prazer, gratidão, afeto e satisfação no cotidiano, contribuindo para o cultivo de uma atitude mais otimista diante da vida. O engajamento se refere ao envolvimento profundo e concentrado em atividades significativas, geralmente associado ao estado de “fluxo”, no qual o tempo parece suspenso e o sujeito se sente completamente absorvido pela experiência. Já os relacionamentos positivos representam uma das principais fontes de apoio emocional e social,

sendo reconhecidos como fundamentais para enfrentar desafios e compartilhar conquistas (Seligman, 2011).

O sentido, por sua vez, está relacionado à percepção de propósito, ou seja, à inserção da vida individual em algo maior, como causas sociais, espirituais ou profissionais que conferem significado à existência. Por fim, a realização abrange o esforço direcionado ao alcance de metas pessoais, à superação de desafios e ao desenvolvimento de competências, sendo valorizada mesmo quando não está diretamente associada ao prazer ou ao reconhecimento externo (Seligman, 2011).

Portanto, em contraste com os pensadores antigos que abarcavam o conceito de felicidade como estado último da vivência humana, a Psicologia Positiva compreende que a promoção de estados de satisfação se desenvolvem graças à uma série de elementos que, se buscados pelos indivíduos, podem contemplar o bem-estar. No entanto, assim como a felicidade, os aspectos que possibilitam a compreensão do bem-estar são subjetivos, podendo mostrar alterações em diferentes sujeitos de acordo com diversas variáveis, tais como o modo de lidar com situações adversas, condições socioeconômicas, contextos laborais etc.

Sob essa perspectiva, Seligman (2011) adverte que uma compreensão restrita do bem-estar, centrada apenas em aspectos subjetivos, é insuficiente, especialmente quando se pensa em aspectos externos ao indivíduo (como políticas públicas), nos quais se tem pouco controle. O autor afirma:

A felicidade e a satisfação com a vida são elementos do bem-estar e são parâmetros subjetivos úteis, mas o bem-estar não pode existir apenas na nossa cabeça. [...] Assim como nós decidimos como viver a partir de critérios plurais, e não apenas para maximizar a felicidade, parâmetros de bem-estar verdadeiramente úteis para a política pública precisarão ser um conjunto de medidas subjetivas e objetivas de emoção positiva, engajamento, sentido, bons relacionamentos e realizações positivas. (p. 17).

Portanto, a compreensão do bem-estar como a maximização dos estados positivos também deve considerar a pluralidade dos fatores externos que exercem influência sob os aspectos emocionais de cada indivíduo.

Nesse mesmo sentido, o bem-estar humano pode ser compreendido como o conjunto de interpretações cognitivas que os sujeitos elaboram a respeito da natureza e da experiência de viver bem. Essas concepções costumam variar de acordo com o grau em que aspectos hedônicos (relacionadas ao prazer e à satisfação) e eudaimônicos (associadas ao sentido, à realização e ao desenvolvimento pessoal) são valorizados como componentes essenciais dessa vivência (Silva & Roazzi, 2023). Assim, a literatura comumente divide o bem-estar em bem-estar subjetivo, que compreende elementos hedônicos, vinculados ao prazer, e em bem-estar psicológico, que envolve aspectos eudaimônicos, apoiados no funcionamento das potencialidades de uma pessoa (Siqueira & Padovam, 2008).

O campo do bem-estar pode ser compreendido como o estudo científico da felicidade, conforme sistematizado por Albuquerque e Tróccoli (2004). No âmbito da Psicologia, essa discussão foi consolidada a partir das contribuições de Diener (1984), que estabeleceu uma equivalência entre felicidade e bem-estar subjetivo. Para o autor, esse conceito refere-se ao julgamento global que o indivíduo realiza sobre sua trajetória de vida, considerando a predominância de emoções positivas em relação às negativas.

Nesse sentido, a felicidade hedônica está associada à busca pelo prazer imediato e à redução do sofrimento, orientando-se por gratificações externas e momentâneas. Essa lógica, entretanto, tende a produzir um ciclo contínuo de insatisfação, uma vez que o prazer alcançado é rapidamente assimilado, exigindo novas fontes de gratificação: fenômeno descrito como adaptação hedônica. Em contraste, a felicidade eudaimônica refere-se a uma experiência mais duradoura, ancorada na moralidade, no sentido existencial e na construção

de uma vida plena e significativa, envolvendo o discernimento dos desejos e a realização do bem (Omais, 2018).

Essa distinção filosófica é retomada pela Psicologia Positiva, que também organiza as abordagens do bem-estar nas perspectivas hedônica e eudaimônica. A perspectiva hedônica compreende o bem-estar a partir da experiência subjetiva de prazer e felicidade, enfatizando a predominância de afetos positivos, a minimização de afetos negativos e a avaliação cognitiva da satisfação com a vida, frequentemente operacionalizada por indicadores de bem-estar subjetivo. Já a perspectiva eudaimônica amplia essa compreensão ao conceber o bem-estar como um processo de realização do potencial humano, no qual aspectos como sentido, propósito, autonomia e desenvolvimento pessoal assumem papel central, deslocando o foco de estados emocionais momentâneos para a vivência de uma vida considerada plena, coerente com valores pessoais e orientada para o crescimento psicológico (Deci & Ryan, 2006).

Entre as diferentes formas de compreender o bem-estar, o bem-estar subjetivo (BES) configura-se como uma das principais abordagens utilizadas para compreender como os indivíduos avaliam e experienciam suas próprias vidas a partir de dimensões cognitivas e emocionais. As avaliações que compõem o BES abrangem tanto aspectos de natureza cognitiva (como a satisfação geral com a vida e com áreas específicas, como relações conjugais e atividade profissional) quanto elementos afetivos, considerando a frequência com que são vivenciadas emoções positivas e negativas (Siqueira & Padovam, 2008).

Com o passar do tempo, a noção de bem-estar expandiu-se, alcançando o mundo do trabalho. Nesse cenário, seu foco recai sobre o entendimento da relação que o indivíduo estabelece com o seu ambiente de atuação (Santos & Ceballos, 2013). No âmbito organizacional, o bem-estar no trabalho (BET) tem sido conceituado e operacionalizado a partir de perspectivas hedônicas e eudaimônicas. Nessa direção, Paschoal et al. (2010) propõem que o BET constitui um construto multidimensional, integrando componentes

afetivos e cognitivos da experiência laboral, contemplando tanto as emoções e os estados de humor vivenciados no exercício profissional quanto a avaliação cognitiva relacionada à realização pessoal e ao sentido atribuído ao trabalho.

Na perspectiva hedônica, o BET é compreendido a partir do prazer, da felicidade e da satisfação subjetiva experimentados pelo indivíduo, com ênfase nas vivências emocionais associadas ao contexto laboral. Essa abordagem focaliza aquilo que a pessoa sente em relação ao trabalho, considerando o bem-estar como resultado tanto de avaliações cognitivas de satisfação quanto da predominância de afetos positivos sobre os negativos (Ferreira et al., 2008). Nessa direção, o bem-estar afetivo pode ser entendido como a experiência frequente e cumulativa de emoções positivas ao longo do tempo, acompanhada de menor incidência de afetos negativos (Daniels, 2000).

Já na perspectiva eudaimônica, o BET é compreendido como realização pessoal, relacionada à percepção de que a atividade laboral favorece a expressão das potencialidades, o desenvolvimento de habilidades e o avanço em metas significativas de vida. Essa dimensão enfatiza o funcionamento positivo do indivíduo, o envolvimento com o trabalho e a sensação de estar construindo valor e sentido por meio da própria atuação profissional. Trata-se, portanto, de uma experiência subjetiva de crescimento, autovalidação e desenvolvimento pessoal no contexto laboral (Paschoal et al., 2010).

Ao comparar as definições de BET se observa que possuem em comum a sua compreensão como um construto multidimensional e subjetivo, relacionado à forma como o indivíduo vivencia e avalia sua experiência no contexto laboral, havendo consenso quanto à presença de componentes afetivos e cognitivos, que envolvem emoções, satisfação, envolvimento e sentidos atribuídos ao trabalho. As divergências residem principalmente na ênfase analítica: enquanto a perspectiva hedônica privilegia as experiências emocionais, o prazer e a satisfação no trabalho, associando o bem-estar à predominância de afetos positivos

a perspectiva eudaimônica amplia essa compreensão ao destacar a realização pessoal, o desenvolvimento de potencialidades e o sentido construído por meio da atividade laboral.

2.2. Resiliência

O estudo da resiliência tem sido um tema crescente nas investigações e práticas voltadas à saúde. De modo geral, o conceito abrange os processos de adaptação positiva, de superação e de mobilização de respostas eficazes frente a situações adversas de impacto significativo (Angst, 2009), possuindo uma trajetória que transita entre diferentes áreas do conhecimento, antecedendo sua apropriação pela Psicologia.

Para compreender a evolução teórica do conceito de resiliência e suas múltiplas aplicações, é importante reconhecer sua origem interdisciplinar. Sordi et al. (2011) apontam que:

O termo resiliência engloba um conceito que transita entre aspectos físicos, biológicos e psíquicos. Do latim *resiliens*, significa voltar para trás, recolher-se. Do inglês *resilience*, significa elasticidade, capacidade de recuperação. Tem suas origens na física, significando a propriedade de um corpo de recuperar sua forma original após sofrer choque ou deformação. Pode também ser relacionado ao conceito de *robustness*, remetendo à ideia de que uma organização estável, frente a uma perturbação, teria a capacidade de se manter intacta ou de organizar-se ao redor de outro fator a fim de manter a estabilidade, podendo este conceito ser aplicado a todo tipo de matéria. (p. 116)

A resiliência tem sido investigada nas áreas da Psicologia e da saúde, abrangendo diversos grupos, desde crianças e adolescentes até professores e trabalhadores em geral (Angst, 2009; Irigaray et al., 2017). No contexto da Psicologia do Desenvolvimento, por exemplo, esse conceito é essencial para compreender como crianças e jovens expostos a

situações adversas (como pobreza, violência, instabilidade familiar ou riscos psicopatológicos) conseguem preservar sua saúde mental e alcançar um desenvolvimento positivo (Masten et al., 2021).

Os estudos sobre resiliência acompanham a Psicologia Positiva, uma vez que esse campo busca deslocar o olhar tradicional da Psicologia (historicamente voltada para o adoecimento e/ou fragilidades) para a compreensão das forças e capacidades humanas. Nesse sentido, a abordagem propõe a priorização dos recursos psicológicos que possibilitam o enfrentamento de adversidades e o desenvolvimento saudável dos mesmos, em que o psicólogo deve atuar sob a perspectiva de ampliar os fatores que favorecem a adaptação e o crescimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ao tratar o construto da resiliência no ambiente de trabalho, Cortez et al. (2021) discutem que esse conceito passou por uma evolução teórica significativa ao longo do tempo. Inicialmente compreendida como a capacidade de retornar ao funcionamento considerado normal após situações de pressão ou adversidade, a resiliência passou a ser entendida como um processo que envolve a recuperação contínua e a adaptação diante de eventos estressores. Em abordagens mais recentes, a resiliência no trabalho é concebida como uma competência profissional que permite ao trabalhador não apenas resistir às adversidades, mas também transformar o contexto adverso por meio de estratégias ativas de enfrentamento, autonomia e proposição de alternativas. Nessa perspectiva, a resiliência deixa de ser vista como um atributo exclusivamente individual e passa a ser compreendida como um fenômeno que se desenvolve em interação com as condições organizacionais e o ambiente de trabalho.

Ademais, ao investigar sobre seus preditores, a literatura indica que a resiliência não atua de forma isolada, mas resulta de um conjunto de sistemas de proteção. Esses sistemas envolvem a qualidade dos vínculos sociais, a capacidade de autorregulação emocional, o uso de recursos cognitivos e a presença de apoio comunitário (Masten et al., 2021). Nesse

contexto, a resiliência no trabalho configura-se como um processo construído na relação entre o indivíduo e o ambiente laboral, especialmente diante de situações marcadas por pressão, tensão e constantes mudanças organizacionais. Tal processo não se restringe às características individuais, sendo sustentado por diferentes formas de apoio, como o suporte entre colegas, o amparo institucional expresso nas condições e na organização do trabalho, bem como o apoio familiar, os quais atuam como recursos intra e extra organizacionais que favorecem o manejo das adversidades (Carvalho et al., 2015).

Nessa perspectiva, a resiliência não deve ser compreendida como um atributo estável ou imutável do indivíduo, mas como um fenômeno de natureza processual e dinâmica, suscetível às influências do contexto e atravessado por fatores de risco e de proteção (Angst, 2009). Trata-se, portanto, de um constructo contextual e relacional, que se constitui a partir da interação entre dimensões individuais, ambientais e sociais, podendo ser continuamente desenvolvido e fortalecido ao longo do tempo (Angst, 2009).

2.3. Contexto docente

Nesse tópico serão discutidos os relacionamentos entre o BET e a resiliência no contexto docente. Esse debate é importante pois permite compreender como os professores avaliam e enfrentam as adversidades presentes no exercício da docência, bem como de que modo recursos individuais e contextuais podem favorecer a manutenção do equilíbrio emocional, do sentido atribuído ao trabalho e da permanência na profissão, mesmo diante de condições laborais adversas.

Nesse sentido, destaca-se que o BET não se limita à satisfação com as atividades desempenhadas, e sim envolve o funcionamento positivo do indivíduo e a sensação de estar construindo valor e sentido por meio da própria atuação profissional (Paschoal & Tamayo, 2008). Assim, as experiências de trabalho não se limitam à execução das tarefas, mas podem

se estender à maneira como o trabalhador se engaja, se percebe valorizado e estabelece relações afetivas com a instituição (Siqueira & Padovam, 2008). Dessa forma, compreender o BET implica considerar aspectos emocionais, motivacionais e relacionais que influenciam a permanência, a produtividade e a saúde mental no contexto profissional.

No caso da docência, a articulação entre trabalho e bem-estar adquire especificidades que refletem as múltiplas exigências e fragilidades que atravessam a profissão. O estudo de Mendes e Tamayo (2001) aponta que o bem-estar pode ser afetado por diferentes contextos e ambientes, nesse caso, o trabalho — atribuição principal para a geração de recursos para o sustento pessoal — assume um papel ambíguo na experiência de bem-estar, podendo promover sentimentos de valorização e reconhecimento, ao mesmo tempo em que pode gerar desgaste, cansaço e sofrimento, a depender das condições e vivências laborais.

Nesse sentido, é fundamental considerar que a precarização das condições de trabalho, associada à sobrecarga de tarefas, à baixa remuneração e à pressão por resultados, fragiliza o bem-estar docente e desencadeia um processo gradual de desilusão e sofrimento, que pode levar à insatisfação profissional e, como desenlace, ao abandono da carreira docente (Wagner & Carlesso, 2019).

Para Carlotto (2011), a docência caracteriza-se pela exposição a condições produtoras de sofrimento psíquico, marcados pela intensificação de exigências tecnoburocráticas. Nesse cenário, a profissão, historicamente associada à realização pessoal e ao sentido vocacional, passa a ser vivenciada de forma mais restrita, com redução da autonomia, do tempo disponível e das oportunidades de atualização, criatividade, lazer e interação social.

Diante desse cenário marcado por uma variedade de estressores psicossociais, a análise da resiliência torna-se fundamental, uma vez que esse processo se constrói a partir da interação entre fatores de risco e fatores de proteção. Carvalho et al. (2015) apontam que, no contexto do trabalho, os principais elementos de desgaste relacionam-se às pressões

institucionais, à intensificação das demandas e às mudanças constantes no ambiente organizacional. Assim, o enfrentamento dessas adversidades se apoia nas condições contextuais, como o apoio entre colegas, o suporte institucional e o apoio familiar, que contribuem para sustentar a atuação docente.

Portanto, no contexto da docência, o BET está intrinsecamente ligado à forma como os professores percebem seu papel, as condições materiais e simbólicas de seu trabalho e a rede de suporte disponível no ambiente institucional. A importância de compreender e promover o bem-estar dos professores reside no reconhecimento de que profissionais saudáveis, motivados e realizados têm maiores condições de promover práticas educativas efetivas e qualificadas.

Ademais, a resiliência no contexto docente pode ser compreendida como um processo dinâmico e relacional, que emerge da articulação entre recursos individuais e condições contextuais, possibilitando aos professores enfrentar adversidades, preservar o bem-estar e sustentar sua permanência e atuação profissional. Além disso, o BET, articulado aos processos de resiliência, configura-se como elemento central para a permanência na carreira, ao favorecer a construção de contextos de trabalho que se constituem simultaneamente como espaços de aprendizagem, cuidado e sustentação da prática profissional.

3. Metodologia

Para a realização da presente revisão sistemática de literatura, orientada pelas recomendações do protocolo PRISMA (Page et al., 2021), foram realizadas buscas no Portal de Periódicos da CAPES, por meio do Acesso da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe), e no ResearchGate, com início em junho de 2025 e término em novembro de 2025. Foram utilizadas palavras-chave em português e suas respectivas versões em inglês, sendo essas “bem-estar no trabalho” (*well-being at work*), “bem-estar docente” (*teacher well-being*) e

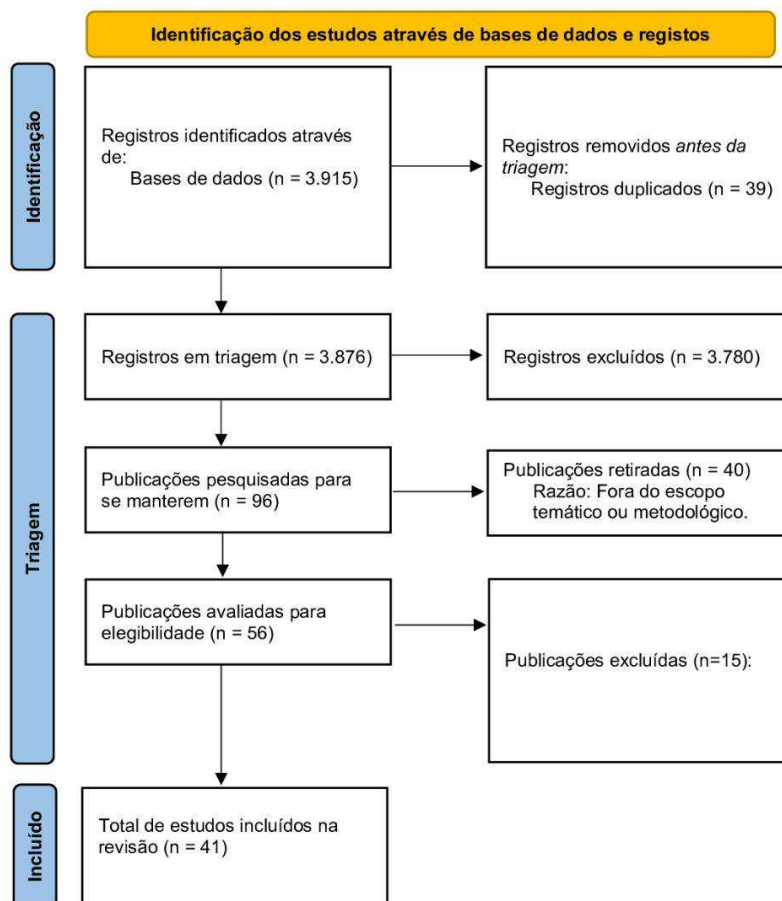
“resiliência docente” (*teacher resilience*). Foram aplicados critérios de inclusão que considerem artigos quantitativos, qualitativos ou mistos, que investigassem o bem-estar e/ou a resiliência na docência, considerando publicações entre 2014 e 2024, podendo estar escritos em português ou inglês. Os estudos excluídos foram artigos de revisão, duplicados ou que não fossem artigos científicos revisados por pares.

Os dados extraídos da amostra final foram organizados em uma planilha no Google Sheets, contemplando informações sobre objetivos, nível de ensino investigado, instrumentos utilizados, qualidade metodológica, lacunas e insights de cada estudo, apoiando a análise e a integração dos resultados.

A Figura 1 apresenta o diagrama de identificação, triagem e inclusão dos estudos que compõem esta revisão.

Figura 1 - Identificação, triagem e inclusão dos estudos.

Diagrama de fluxo PRISMA 2020 para revisões sistemáticas com buscas realizadas exclusivamente em bases de dados e registros



Fonte: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

4. Resultados e discussão

A busca resultou em 3.915 artigos, em que 39 foram removidos após a identificação de duplicatas. A partir da leitura do título, do resumo e das palavras-chave desses artigos, foram selecionados 96 artigos, dos quais 40 foram excluídos por não apresentarem relação direta com o tema proposto ou por não atenderem aos critérios metodológicos estabelecidos.

Na seleção final, foram elegidos 56 artigos, em que 15 foram excluídos por não atenderem ao objetivo da pesquisa. Foram encontrados 16 estudos qualitativos, 23 quantitativos e 2 de natureza mista, totalizando 41 estudos analisados.

A análise dos 41 estudos selecionados evidencia uma assimetria temática entre as produções examinadas, uma vez que apenas 9 abordam diretamente o construto da resiliência no contexto docente, enquanto a maioria concentra-se na discussão do bem-estar em seus diferentes espectros, incluindo o bem-estar subjetivo, o bem-estar no trabalho e abordagens mais gerais do bem-estar.

No que se refere aos níveis de ensino explicitamente indicados nos estudos quantitativos, observou-se que 14 pesquisas foram realizadas no ensino superior, 5 no ensino médio, 7 no ensino fundamental e apenas 1 na educação infantil, havendo ainda um artigo que não especificou o nível de ensino investigado. Em relação aos estudos qualitativos, identificaram-se 6 pesquisas voltadas ao ensino superior, 1 ao ensino técnico, 6 ao ensino médio, 10 ao ensino fundamental e 7 à educação infantil, além de 3 estudos que não apresentaram essa informação de forma explícita. Ressalta-se que parte das produções analisadas adota a categoria educação básica, abrangendo de forma conjunta a educação infantil, o ensino fundamental e o ensino médio.

Dos estudos quantitativos, todos os 23 apresentaram um corte transversal, muitos autores reconhecem a importância dos estudos longitudinais para estabelecer a direção causal e analisar variações ao longo do tempo na carreira docente e na saúde (Silva & Roazzi, 2023; Cordeiro et al., 2018; Brack et al., 2024). Quanto a coleta de dados, os instrumentos se baseiam em um aparato avaliativo: utilizam-se escalas padronizadas, como a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) (Albuquerque e Tróccoli, 2004) e a Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor e Davidson, 2003), para medir construtos internos e complexos (como a Satisfação com a Vida ou a Resiliência), e as complementam com

questionários sociodemográficos e relatórios de observação para contextualizar e correlacionar as percepções dos docentes com suas realidades de vida e trabalho.

Os estudos quantitativos evidenciam níveis moderados de bem-estar docente na maior parte dos contextos investigados, variando conforme condições de trabalho, reconhecimento profissional e qualidade das relações nas instituições de ensino (Falcão & Silveira, 2024; Espain et al., 2023; Lapa Júnior, 2021; Nunes et al., 2014). Os professores também tendem a apresentar realização profissional, valorização e vínculos afetivos com os alunos, o que reflete níveis positivos de bem-estar (da Costa et al., 2023; Neves, 2024; Nunes et al., 2014). Por outro lado, sintomas de adoecimento mental (como estresse, ansiedade, cansaço, depressão e burnout) são recorrentes, especialmente em cenários de sobrecarga e baixa remuneração (Both et al., 2017; Lira et al., 2025; Silva & Roazzi, 2023), o que evidencia o impacto direto das condições organizacionais na saúde dos docentes.

Ainda nos estudos quantitativos, a resiliência, por sua vez, é identificada como um fator protetivo relevante para a permanência saudável na carreira. Os estudos destacam níveis satisfatórios dessa capacidade entre professores, associando-a ao uso de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, como o apoio social e cuidado de si (Baptista et al., 2021; Brack et al., 2024; Fernandes et al., 2021). Evidencia-se que docentes com maior resiliência apresentam menor sofrimento psíquico, maior satisfação com o trabalho e melhor capacidade de lidar com pressões cotidianas, incluindo desafios recentes como os impostos pela pandemia (Baptista et al., 2021; Fernandes et al., 2021).

A Tabela 1 apresenta a síntese dos estudos quantitativos incluídos na revisão, contendo informações sobre autores, ano de publicação, objetivo geral do estudo, nível de ensino em que os docentes da amostra atuam, metodologias de coleta de dados e principais resultados. Essa organização permite a identificação das abordagens utilizadas para investigar

o bem-estar e/ou a resiliência no trabalho docente, bem como os indicadores e instrumentos empregados.

Tabela 1 - Síntese dos estudos quantitativos

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Baptista et al., 2021	Avaliar os pilares de resiliência de professores de um curso de Medicina de uma universidade do estado de São Paulo.	Superior	Escala dos Pilares da Resiliência (Cardoso e Martins, 2014)	Autoeficácia apresentou a maior média, enquanto Aceitação Positiva da Mudança registrou a menor. Houve diferença por sexo apenas em Sociabilidade, e a correlação mais elevada ocorreu entre Bom Humor e Controle Emocional.
Both et al., 2017	Investigar a relação entre bem-estar, satisfação no trabalho e estilo de vida de docentes de Educação Física da rede pública da Região Sul.	Fundamental e Médio	Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho Percebida por Professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio (QVT-PEF; Both et al., 2006) e Perfil do Estilo de	Alto bem-estar geral, apesar de insatisfações com salário, condições de trabalho e estilo de vida. Aspectos positivos da carreira e hábitos saudáveis compensam os negativos. Estilo de vida é

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
			Vida Individual (PEVI) (Nahas et al., 2000).	fortemente influenciado por políticas e ambiente.
Brack et al., 2024	Analisar a inter-relação dos estilos de aprendizagem de Kolb e do nível de resiliência de docentes da escola de medicina.	Superior	Questionário CD-RISC (Connor e Davidson, 2003), teste de aprendizagem de Kolb (Kolb, 1984), variáveis socioeconômicas e demográficas.	Tempo de formação associou-se positivamente à resiliência; professores Assimiladores apresentaram menor resiliência e Acomodadores, níveis mais elevados.
Cordeiro et al., 2018	Analisar a relação entre valores pessoais, motivação docente e desempenho em tarefas, e seus impactos no bem-estar psicológico, à luz da SDT e da Teoria dos Valores de Schwartz	Fundamental e Médio	Formulário online (Google Forms)	Valores intrínsecos associam-se à motivação autodeterminada, enquanto valores extrínsecos relacionam-se a formas menos autodeterminadas ; ambos influenciam o bem-estar psicológico de modo independente.
Costa e Dias, 2024	O estudo buscou analisar o bem-estar dos	Não especificado (menciona somente escolas	Escala de Bem-estar do Professor	Os resultados indicaram um bem-estar

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
	professores, descrevendo seu bem-estar subjetivo e escolar, além de examinar como variáveis pessoais e profissionais influenciam esse bem-estar.	portuguesas no estrangeiro)	(Afonso, 2019); Índice de Bem-estar Pessoal (Pais-Ribeiro & Cummins, 2008)	subjetivo globalmente positivo, acima do ponto médio da escala, além de associações significativas entre esse bem-estar e variáveis organizacionais.
Costa e Vieira, 2014	Analisar as relações entre percepção de sucesso na carreira, bem-estar no trabalho e desempenho de professores de ensino a distância (EAD).	Superior	Escala de Satisfação no Trabalho - Siqueira (1995; 2008); Escala de Envolvimento com o Trabalho - Siqueira (1995; 2008); Escala de Comprometimento Organizacional Afetivo (ECOAF) - Siqueira (1995; 2008); Escala de Percepção de Sucesso na Carreira (Costa, 2011)	Os professores apresentam elevado bem-estar no trabalho, com satisfação, envolvimento, comprometimento afetivo e percepção de sucesso e desempenho profissional; essas dimensões são amplamente exploradas por associarem-se positivamente a outros constructos.
da Costa et al., 2023	Analisar o bem-estar e a saúde ocupacional dos docentes do curso Bacharelado em Enfermagem.	Superior	Formulário sócio demográfico e ocupacional, Escala de Bem-Estar no Trabalho (Paschoal e Tamayo, 2008) e	Os escores foram 3,17 para afeto positivo, 1,68 para afeto negativo e 4,19 para realização no trabalho, indicando

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
			Questionário de alterações de saúde (validado pelo grupo de pesquisa universidade saudável: ciência, saúde, cidadania e bem-estar da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto Universidade de São Paulo - EERP/USP)	bem-estar moderado. A saúde ocupacional apresentou sinais de cansaço, estresse, frustração e nervosismo
Espain et al., 2023	Descrever níveis de bem-estar, mindfulness e satisfação profissional dos docentes portugueses; analisar a relação entre essas variáveis; e identificar o poder preditivo de mindfulness e satisfação para o bem-estar docente.	Fundamental e Médio	Questionário de dados sociodemográficos e socioprofissionais, escala de satisfação com a profissão (Siqueira, 2008), Escala de Medida de Manifestação do Bem-Estar Psicológico (EMMBEP) (versão portuguesa de Monteiro, Tavares & Pereira, 2006), Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) (Cardaciotto et al., 2008)	Os resultados mostraram níveis médios de bem-estar, com consciência e satisfação profissional como preditores positivos, e aceitação como preditor negativo do bem-estar docente.

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Falcão e Silveira, 2024	Diagnosticar o bem-estar no trabalho dos professores do IFB – Campus Brasília.	Superior	Inventário de Bem-estar no Trabalho (IBET-13) Siqueira e Padovam (2008)	Níveis medianos de bem-estar geral (média 3,10). Comprometimento e satisfação medianos (3,26). Envolvimento no trabalho baixo (2,72).
Fernandes et al., 2021.	Modelar um questionário de crenças e valores que abranja as dimensões mental, social-interativa e físico-biológica para diagnosticar o nível de resiliência pessoal e grupal dos participantes.	Superior	Google Forms, software Excel 2013.	Foram observadas fortes correlações entre as dimensões mental, social-interativa e físico-biológica da resiliência, indicando atuação docente coesa, especialmente frente às inovações e ao Ensino Remoto Emergencial.
Lapa Junior, 2021.	Investigar o bem-estar subjetivo em docentes de três municípios de Goiás (não citados)	Educação Básica	Escala de bem-estar subjetivo (Albuquerque e Tróccoli, 2004).	Predominaram afetos positivos, com baixa clareza sobre satisfação com a vida; afetos negativos correlacionaram-se com a satisfação e fortemente com o bem-estar subjetivo geral.

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Lira et al., 2025	Investigar as principais causas de absenteísmo docente numa universidade pública do estado de Alagoas.	Superior	Relatório de licenças médicas da Pró-Reitoria de Desenvolvimento Humano (PRODHU) da universidade pública de Alagoas; Microsoft Excel	Foram identificadas 129 licenças e 7.949 dias de afastamento docente, predominantemente por transtornos mentais e comportamentais, especialmente ansiedade e depressão, superando afastamentos por doenças físicas.
Lizote et al., 2021	Identificar o bem-estar subjetivo e a autonomia no home-office dos professores universitários em tempos de pandemia da COVID-19.	Superior	Escala de Bem-Estar Subjetivo (Albuquerque e Tróccoli, 2004)	A maioria dos docentes apresentou bem-estar subjetivo moderado, com aspectos negativos superiores aos positivos, além de alta autonomia no home office.
Martínez et al., 2024	Analisar a saúde mental e o bem-estar emocional de professores de uma Universidade Privada da região Metropolitana do Chile.	Superior	Escala de saúde mental (GHQ-12, Goldberg, e Williams, 1988) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (Watson, Clark e Tellegen, 1988)	Cerca de 25% dos professores apresentam dificuldades psicológicas significativas no trabalho, com prejuízos potenciais ao desempenho e à satisfação profissional,

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Neves, 2024	Identificar evidências de bem-estar docente no ambiente de trabalho no município de São Braz do Piauí no ano de 2024.	Educação Infantil, Fundamental e Médio	A pesquisa utilizou a enquete como técnica e adotou o questionário como instrumento de coleta, estruturado com respostas em escala Likert.	apesar de a maioria demonstrar boa adaptação. A maioria dos professores relatou sentir bem-estar subjetivo (60%), bem-estar cognitivo (80%) e bem-estar social (77%).
Nunes et al., 2014	Analisar o bem-estar subjetivo, as estratégias de uso do tempo e a satisfação com o tempo entre professores doutores brasileiros.	Superior	Questionário sociodemográfico e escala para avaliação de BES: Giacconi e Hutz (1997)	Inexistência de diferenças significativas em bem-estar subjetivo ou satisfação com o tempo entre bolsistas de produtividade CNPq e não bolsistas. Observou-se alto afeto negativo e satisfação médio-baixa com o tempo, sendo o excesso de trabalho o principal fator de insatisfação.
Rassi, 2023	Testar um modelo de moderação dupla (coping e compaixão do líder) sobre o	Superior	Escala Coping responses Inventory, (Billings e Moos, 1984).	Os resultados indicam que a reavaliação positiva e a compaixão do líder ajudam a

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
	bem-estar e o desempenho do professor universitário diante a pandemia da Covid-19.			mitigar os efeitos negativos dos estressores, mantendo o bem-estar dos docentes e permitindo o cumprimento de suas atividades diárias.
de Sant'Anna e Pires, 2020	Investigar o Bem-estar Subjetivo e o Bem-Estar no Trabalho em 50 professores de uma escola pública do Rio de Janeiro	Médio	Questionário sócio-econômico-demográfico-ocupacional, Escala de Afetos Positivos e Negativos (Watson, Clark e Tellegen, 1988), Escala de Satisfação de vida (Giacomoni e Hutz, 1997) e Escala de Bem-estar Afetivo no Trabalho (Gouveia et al, 2008)	Observou-se a prevalência de indicadores positivos (Afetos Positivos, BET e Satisfação com a Vida) superior aos indicadores negativos (Afetos Negativos gerais e laborais).
Silva e Roazzi, 2023	Investigar como a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos se relacionam com a saúde mental de professores universitários no ambiente de trabalho.	Superior	Escala de Bem-estar subjetivo (Albuquerque e Tróccoli, 2004), e Escala de Saúde Mental - SF36 (Laguardia, et al., 2012).	A satisfação geral com a vida dos professores relaciona-se com saúde, vitalidade e afetos positivos, enquanto os fatores sociodemográficos não mostraram associações

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
de Silva, 2022	Investigar como a comunidade docente percebe as ações da gestão de suas instituições na promoção do alcance dos objetivos estabelecidos.	Fundamental	Google Forms, MS Excel	significativas. Apesar dos esforços legais, a gestão escolar ainda não está totalmente estruturada de forma democrática e de apoio à valorização docente, conforme previsto na LDB e no PNE.
da Silva, 2024	Analisar o impacto das atividades físicas na saúde mental e no bem-estar de professores da Educação Básica em uma escola de Anápolis-GO, no contexto pós-pandêmico.	Fundamental	Questionário Internacional de Atividade Física, versão longa (IPAQ) (Pardini et al., 2001) e Questionário de Qualidade de Vida (SF-36) (Ciconelli et al., 1999)	Atividade física associada a melhor saúde mental (menor estresse e maior vitalidade). Contudo, sobrecarga laboral e falta de tempo (agravadas pela pandemia) atuam como barreiras, evidenciando a necessidade de suporte psicossocial e incentivo à prática regular.
Silveira et al., 2017	Identificar o bem-estar no trabalho e as alterações de saúde dos	Superior	Escala de Faces de Andrews (Andrews e Withey, 1976), Índice de	Predomínio de bem-estar satisfatório (64,59%), com 39% dos

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
	docentes de uma instituição de ensino superior.		Bem-estar (WHO-5) (WHO-5; World Health Organization, 1998) e Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) (Machado et al., 2013).	docentes situados na face 2 ("felicidade") da escala de Andrews. Em contrapartida, registrou-se 24,7% de afastamentos por transtornos mentais (depressão, pânico ou Burnout) e 1,2% por acidentes com materiais perfurocortantes.
Vilas Boas e Morin 2014	Avaliar o bem-estar e o sofrimento psicológico de professores universitários em instituições públicas no Brasil e no Canadá.	Superior	Coleta de dados via questionário online utilizando escalas: Saúde Mental/Bem-Estar e Sofrimento (Veit & Ware, 1983); Equilíbrio Vida-Trabalho (Carlson et al., 2009); Eventos Marcantes da Vida (Dohrenwend, 1973) e Viés de Conformidade/Desejabilidade Social (Loo & Loewen, 2004).	Não houve diferenças significativas na saúde mental entre professores brasileiros e canadenses, mas observou-se que brasileiros relatam maior equilíbrio vida-trabalho. Esse equilíbrio é influenciado por afetividade positiva, ansiedade e laços emocionais, com variações também relacionadas a gênero e idade.

Já os estudos qualitativos utilizaram principalmente entrevistas e questionários para coleta de dados, complementados por técnicas como observação participante, grupos focais, análise documental e escrita narrativa. A interpretação dos dados ocorreu majoritariamente por meio de abordagens qualitativas, com uso da Análise de Conteúdo de Bardin (Bardin, 1977/2016), além de outras estratégias como Análise dos Núcleos de Sentido (Mendes, 2007) e Triangulação (Vergara, 2015).

A literatura qualitativa sobre o bem-estar docente aponta que o exercício da docência é marcado por uma condição paradoxal, em que prazer e sofrimento coexistem de forma constante. Os estudos apontam que o bem-estar se associa principalmente ao sentido atribuído ao trabalho, à vocação e às relações afetivas com os estudantes, que promovem satisfação e reconhecimento simbólico (Anacleto et al., 2021; Araújo et al., 2022; da Cunha, 2022; Ferronato & dos Santos, 2021; Gonçalves, 2023; Hahn et al., 2021; Poli et al., 2023; dos Santos & Ferreira, 2024)

Em contrapartida, o mal-estar docente emerge das condições precárias de trabalho, caracterizadas por sobrecarga, falta de recursos institucionais, desvalorização social e inseguranças profissionais, especialmente entre professores iniciantes (Aguiar et al., 2025; Anacleto et al., 2021; Araújo et al., 2022; Braun & Bolzan, 2023; Gonçalves, 2023; Hanh et al., 2021; dos Santos & Ferreira, 2024). Esse cenário contribui para o adoecimento físico e psíquico, com destaque para estresse, ansiedade e burnout.

Quanto à resiliência, os estudos a indicam como uma estratégia de enfrentamento, se tornando um elemento fundamental de sustentação subjetiva da carreira, sendo fortalecida tanto por redes de apoio e pertencimento no ambiente escolar quanto pelo cuidado de si fora do trabalho (Braun & Bolzan, 2023; da Cunha, 2022; Felipetto et al., 2022; Ferronato & dos Santos, 2021; Gonçalves, 2023; Poli et al., 2023; dos Santos & Ferreira, 2024). Além disso, contextos recentes de crise, como a pandemia de COVID-19, intensificaram demandas e

vulnerabilidades já existentes, especialmente sobre as mulheres, que vivenciam dupla ou tripla jornada (Arruda & Nascimento, 2021; Ferronato & dos Santos, 2021).

A Tabela 2 reúne os estudos qualitativos selecionados para a revisão, indicando autores, ano de publicação, nível de ensino em que os docentes da amostra atuam, procedimentos metodológicos e achados principais. A síntese permite observar como essas pesquisas abordam o tema a partir das experiências e percepções dos docentes a partir dos instrumentos de coleta selecionados.

Tabela 2 - *Síntese dos estudos qualitativos*

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Aguiar, et al., 2025	Discutir a precarização das condições de trabalho docentes e o sentimento de mal-estar que tem agravado à saúde desses profissionais	Ensino técnico	Questionário (perguntas objetivas e dissertativas)	Relatos de falta de autonomia para planejar e executar suas atividades, pois seguem diretrizes impostas por uma ideologia dominante. Isso resulta em práticas pouco alinhadas à realidade dos alunos.
Anacleto et al., 2021	Compreender o cenário atual e as implicações da docência no ensino superior público durante a pandemia	Superior	Coleta remota baseada na autopercepção dos docentes, que responderam a questões sobre a prática docente e impactos psicológicos	Aumento da carga de trabalho e dificuldades com o ensino remoto e tecnologias, resultando em ansiedade e insônia. As estratégias de enfrentamento

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
				basearam-se na aprendizagem colaborativa tecnológica, resiliência e empatia no relacionamento com os estudantes.
Araújo et al., 2022	Compreender a influência das greves para o bem-estar do docente em Instituições de Ensino Superior (IES)	Superior	Entrevista semiestruturada	Identificação de cinco temas centrais: ambivalência e frustração quanto à eficácia da greve; preocupação com o prejuízo acadêmico dos alunos; carências estruturais; adoecimento e deterioração da percepção do trabalho devido à sobrecarga e pressões.
Arruda e Nascimento, 2021	Examinar as condições de polivalência e sobrecarga de trabalho de cinco professoras pesquisadas.	Educação básica	Questionário semiestruturado	O processo de subjetivação de gênero apareceu de forma marcante no cotidiano docente, influenciando significativamente o desenvolvimento das aulas remotas e, ao mesmo tempo, revelando

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Boicko Poli et al., 2023	Compreender quais fatores pessoais e sociais contribuem para o bem-estar docente em professoras com mais de vinte anos de atuação no Ensino Fundamental.	Fundamental	Entrevista	a resiliência das professoras em suas reinvenções diárias. O desenvolvimento do bem-estar ou mal-estar docente é influenciado por fatores externos, como condições de acolhimento na escola e apoio social, e por fatores internos, como resiliência, estratégias de coping e o tipo de entendimento sobre quem ou o que controla as situações que enfrenta.
Braun e Bolzan, 2023	Compreender quais são os movimentos produzidos pelos professores iniciantes nos processos de aprender a docência nas licenciaturas em meio aos contextos emergentes	Superior	Entrevistas elaboradas a partir de tópicos-guia (trajetória pessoal e profissional; contextos emergentes; aprendizagem na docência)	A aprendizagem de professores iniciantes é estruturada pelas categorias "docência" e "processos formativos". O desenvolvimento é desafiado por contextos emergentes que dificultam a articulação entre o conhecimento acadêmico, as demandas reais

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
				da profissão e as especificidades da formação inicial.
da Cunha, 2022.	Compreender como docentes experientes e intelectualmente reconhecidos desenvolveram os saberes que os consolidaram como referências em suas áreas de atuação.	Superior	Entrevistas semiestruturadas	A resiliência e o bem-estar docente dependem de condições objetivas (ambiente e políticas) e dimensões subjetivas. O suporte institucional favorece o desempenho, mas o bem-estar profissional é sustentado pela paixão pelo ofício, vínculo com o conhecimento e interação com os alunos.
Dorneles, 2021	Apresentar as cartas da docência como registros de experiências vividas em tempos pandêmicos e, a partir delas, fomentar a importância do bem estar profissional.	Educação básica e superior	Escrita de cartas de docência	O texto aborda o uso defende três princípios formativos: o encantamento pela profissão, o encontro com a experiência e o trabalho coletivo em rede para fortalecer a docência.

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Felipetto et al., 2022	Compreender os elementos da resiliência dos docentes de graduação do curso de contabilidade a partir dos fatores contextuais da pandemia COVID-19.	Superior	Entrevistas semiestruturadas	Identificaram-se dimensões de resiliência como superação, adaptação, interação e enfrentamento de adversidades. Os docentes demonstraram capacidade de se reinventar, mantendo motivação, criatividade, persistência e empatia para atender seus alunos e apoiar colegas.
Ferronato e dos Santos, 2021	Analisar a percepção e os sentimentos de bem-estar e mal-estar dos professores sobre o ensino remoto em tempos de pandemia.	Educação Infantil e Ensino Fundamental	Questionário on-line via Google Forms	A docência foi uma das profissões mais afetadas pelo mal-estar durante a pandemia, mas também a que mais se reinventou, superando desafios como manter o vínculo com os alunos à distância.
Gonçalves, 2023	Investigar e analisar a perspectiva de docentes do gênero masculino brasileiros sobre o bem-estar	Diversos níveis de ensino	Entrevistas semiestruturadas individuais	A desvalorização histórica da profissão é identificada como fonte de mal-estar. Em contrapartida, o

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
	docente.			bem-estar é preservado por meio de atividades de lazer e fatores protetivos, como identificação profissional, boas condições de trabalho, formação continuada e reconhecimento social.
Hahn et al., 2021	Analisar como a itinerância, a intensificação das tarefas e as condições de trabalho impactam a motivação, a carreira e o bem-estar de professores de Educação Física de um município do Paraná	Educação básica	Questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada	Precarização (instabilidade e itinerância) e fragmentação do trabalho como causas de estresse, isolamento laboral e estagnação na carreira docente.
Machado e de Araújo, 2021	Identificar professores na condição de bem-estar docente na escola básica a fim de descrever elementos de suas práticas que caracterizam o bem-estar na docência.	Educação básica	Observação participante	Os professores investigados demonstram vivenciar bem-estar docente, pois, mesmo diante das adversidades das escolas públicas, valorizam a profissão, mantêm relações

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Ribeiro e de Pinho, 2021	Narrar as vivências de docentes no exercício da profissão em uma Escola Municipal de Palmas-TO.	Educação básica	Entrevista semiestruturada	positivas com alunos e colegas e desejam continuar no magistério. Escolha inicial da profissão por falta de alternativas, evoluindo para identificação e gosto pelo magistério durante a formação. Apesar da dedicação, os docentes reivindicam valorização, maior engajamento familiar, redução da carga horária e suporte contra a indisciplina e o desinteresse discente.
dos Santos e Ferreira, 2024	Apresentar reflexões a respeito dos percursos da docência de professores iniciantes da Educação Básica em situação de ausência do bem-estar.	Básico (educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental)	Questionários sociodemográficos e psicossociais; entrevista narrativa	A socialização profissional atua como motor de aprendizagem e construção da identidade docente, superando momentos de mal-estar. A iniciação profissional é reconhecida

Autor, ano	Objetivo geral	Nível de atuação docente	Instrumentos de coleta de dados	Principais resultados
Sousa e Extremera, 2016	Investigar o fenômeno da resiliência docente em contextos desafiadores e precários na Província de Granada, Espanha	Não especificado	Entrevistas em profundidade	<p>como espaço de diálogo e desenvolvimento contínuo, reforçando o desejo de permanência na carreira.</p> <p>Os professores apresentaram fatores de resiliência diretamente relacionados ao contexto escolar, destacando-se oportunidade, melhoria, perseverança, apoio, diálogo, empatia, esperança, humor e paixão, identificados a partir de seus relatos.</p>

Portanto, ao analisar a totalidade dos estudos incluídos nesta revisão, alguns pontos merecem destaque. Uma primeira tendência diz respeito ao predomínio de uma abordagem subjetiva do bem-estar, centrada em satisfação com a vida, afetos positivos e sentido atribuído ao trabalho. Nessa perspectiva, o/a professor/a é considerado/a agente ativo/a na construção do próprio bem-estar, e a docência passa a ser avaliada como espaço de realização e identidade profissional, capaz de produzir prazer e reconhecimento, ainda que em meio a cenários de precarização (Anacleto et al., 2021; da Costa et al., 2023; da Cunha, 2022; Nunes et al., 2014).

Os estudos analisados abordam uma concepção importante, ainda que as evidências indiquem que os/as professores/as mobilizem recursos subjetivos para sustentar sua permanência e sentido no trabalho, o bem-estar no contexto educacional é atravessado por condições organizacionais, políticas e estruturais. A ausência de políticas públicas consistentes, a precarização das condições de trabalho e a insuficiência de suporte institucional emergem como elementos centrais na produção do mal-estar docente (Santos & Ferreira, 2024; Aguiar et al., 2024), ao passo que iniciativas coletivas, redes de apoio e diretrizes institucionais voltadas à valorização profissional mostram-se fundamentais para sua promoção (Dorneles, 2021).

Outro ponto é a presença de uma dimensão emocional fortemente destacada. A docência é concebida como trabalho relacional e afetivo, e diferentes pesquisas demonstram que a qualidade das interações com estudantes, colegas e gestão escolar constitui elemento decisivo para o bem-estar (Anacleto et al., 2021; Falcão & Silveira, 2024; Machado & de Araújo, 2021; Rassi, 2023; de Sant'anna & Pires, 2020). Nesse sentido, os estudos destacam que a atenção ao clima organizacional das instituições acadêmicas, por meio do fortalecimento de vínculos de confiança, colaboração e suporte mútuo, constitui elemento central para a promoção do bem-estar de todos, o que inclui professores e professoras.

Quanto à dimensão psicológica, observa-se a valorização de fatores como autonomia, competência e propósito, que fortalecem a percepção de eficácia e a motivação para o trabalho educativo (Baptista et al., 2021; Cordeiro et al., 2018; Costa et al., 2023; da Cunha, 2022). Assim, o bem-estar aparece vinculado à possibilidade de criar, tomar decisões e ser reconhecido, reforçando a docência como prática intelectual, criativa, e não meramente operacional.

De modo geral, as pesquisas sobre o bem-estar docente demonstram um cenário marcado por ambivalências. Mesmo quando os resultados apontam níveis considerados

moderados ou satisfatórios de bem-estar entre professores, coexistem indicadores expressivos de mal-estar, como estresse, exaustão emocional, ansiedade e sintomas associados ao adoecimento psicossocial (da Costa et al., 2023; Hahn et al., 2021; Poli et al., 2023). Essa coexistência evidencia que o bem-estar, muitas vezes, não decorre das condições adequadas de trabalho, mas emerge a partir de esforços individuais de enfrentamento, vínculos positivos com estudantes e reconhecimento pontual da comunidade escolar (Machado & de Araújo, 2021; Nunes et al., 2014; Poli et al., 2023; Rassi, 2023; de Sant'anna & Pires, 2020).

Os resultados também revelam que as vivências docentes são fortemente influenciadas por fatores estruturais, incluindo sobrecarga, precarização do trabalho, indisciplina, violências, expectativas institucionais pouco realistas e desvalorização profissional (Aguiar et al., 2024; Both et al., 2017; Hahn et al., 2021; Lapa Junior, 2021; de Sant'anna & Pires, 2020). Aspectos subjetivos (como autonomia, pertencimento e sensação de eficácia) aparecem como elementos essenciais para sustentar o bem-estar, mas frequentemente fragilizados pelas condições organizacionais das instituições de ensino (Aguiar et al., 2024; Cordeiro et al., 2018; da Costa et al., 2023; Silva & Montesano, 2022).

Apesar dos achados relevantes, a literatura ainda apresenta limitações que dificultam uma compreensão mais robusta do fenômeno. A base de pesquisas ainda se mostra restrita e necessita de maior aprofundamento, sendo localizada em contextos específicos, o que reduz a generalização dos resultados e a comparação entre realidades docentes (Costa & Dias, 2024; Hahn et al., 2021; Poli et al., 2023; Silva & Roazzi, 2023; Sousa & Extremera, 2016). Em alguns estudos a coleta depende de autorrelatos e amostras reduzidas por conveniência, com pouco controle de variáveis que possam interferir nos dados (Arruda & Nascimento, 2021; Costa & Vieira, 2014; da Silva, 2024). Soma-se a isso a predominância de delineamentos transversais e descritivos, que impedem inferir relações causais ou acompanhar a evolução do

bem-estar ao longo da carreira docente (Brack et al., 2024; Hahn et al., 2021; Rassi, 2023; Sousa & Extremera, 2016).

O período pós-pandemia reforça ainda mais esse desafio: investigações realizadas durante a COVID-19 revelaram alterações profundas no trabalho docente, trazendo um desafio para a interpretação dos resultados, uma vez que podem representar efeitos momentâneos ou indicativos de transformações permanentes (Felipetto et al., 2022; Lizote et al., 2021; Rassi, 2023).

Em relação aos dois estudos que apresentam abordagem metodológica mista (Mattos & Timm, 2023; Rebolo & Bueno, 2014), que combinam instrumentos quantitativos com procedimentos qualitativos de aprofundamento da percepção docente, ainda que voltados a diferentes recortes e referenciais teóricos, ambos partem da perspectiva de que o bem-estar na docência está intimamente ligado às experiências vividas no trabalho e à forma como os professores interpretam e manejam suas condições laborais.

No estudo de Rebolo e Bueno (2014), onde foi feita a aplicação de um questionário, baseado no modelo de Qualidade de Vida no Trabalho proposto por Walton (1973), dividido em três partes: a primeira destinada à caracterização pessoal e profissional dos docentes; a segunda composta por fatores relacionados às dimensões do trabalho, avaliados por meio de uma escala de satisfação; e a terceira constituída por uma questão direta acerca da felicidade no trabalho. Além disso, foram efetuadas entrevistas em grupos focais para acessar as percepções individuais dos participantes. Nesse estudo, o bem-estar docente é analisado como resultado da avaliação cognitiva e afetiva que os professores fazem de si e de suas condições de trabalho, articulado a estratégias individuais de enfrentamento.

Já a pesquisa de Mattos e Timm (2023), também ancorada na aplicação de um questionário que analisou aspectos sociodemográficos e relacionados às Necessidades Psicológicas Básicas (com os dados tratados por meio da análise de conteúdo de Bardin,

1977/2016) destaca a importância da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e pertencimento como pilares do bem-estar na educação básica. Em ambos os estudos, o bem-estar não é tratado como um estado espontâneo ou estático, mas como um processo construído ativamente pelos docentes diante dos desafios institucionais que enfrentam.

Embora situados em contextos temporais e geográficos distintos, os estudos convergem em pontos fundamentais sobre a natureza do bem-estar docente, ambos os artigos concluem que o sentimento de pertencimento e a qualidade das relações interpessoais são pilares do bem-estar. Mattos e Timm (2023) destacam o trabalho em equipe e o apoio mútuo como essenciais para o pertencimento, enquanto Rebolo e Bueno (2014) identificam as relações harmoniosas como a origem do maior número de situações de bem-estar, superando questões salariais.

Além disso, os estudos se apoiam na ideia de que o bem-estar não é um estado passivo ou estático, mas sim como um "o resultado positivo da avaliação cognitiva e afetiva que o professor faz de si próprio e das condições existentes para a realização de sua atividade laboral" (Rebolo & Bueno, 2014, p. 323) resultando da relação entre percepção subjetiva do professor e suas condições de trabalho. Similarmente, Mattos e Timm (2023) associam a competência e autonomia à capacidade de agir, tomar decisões e ver resultados na aprendizagem dos alunos. Ademais, ambos notam que os professores conseguem manter níveis de bem-estar ou "felicidade" mesmo diante de desvalorização externa ou problemas estruturais, sustentando-se na vocação, no amor à profissão e na gratificação intrínseca do espaço de aprendizagem.

A utilização de questionários em ambos os estudos evidencia a mensuração do bem-estar, enquanto os elementos qualitativos se revelam essenciais para interpretar as nuances subjetivas da experiência docente. A análise dos resultados aponta direcionamentos

relevantes: apesar de dificuldades estruturais como baixa remuneração, sobrecarga e condições de trabalho insuficientes, os professores tendem a sustentar níveis satisfatórios de bem-estar, ancorados em fatores relacionais e motivacionais. Assim, vínculos positivos com alunos e colegas, reconhecimento profissional e possibilidade de exercer a autonomia emergem como elementos decisivos para a permanência saudável na carreira (Mattos & Timm, 2023; Rebolo & Bueno, 2014).

A produção dos estudos de natureza mista sobre o bem-estar docente evidencia que esse construto vem sendo compreendido como um fenômeno multidimensional, que extrapola a ausência de adoecimento e incorpora aspectos emocionais, psicológicos e relacionais da vivência profissional. Em comum, os estudos apontam que o bem-estar não se reduz ao estado físico de saúde ou à eliminação de sintomas negativos, mas expressa a qualidade da experiência docente, mediada por fatores individuais, sociais e organizacionais.

Na análise dos estudos, foram identificadas quatro pesquisas internacionais que abordam o bem-estar e a resiliência docente, sendo três de abordagem quantitativa e uma qualitativa. Embora menos numerosos, esses trabalhos contribuem para ampliar a compreensão do fenômeno ao evidenciar como diferentes contextos educacionais e institucionais (em países como Portugal, Canadá, Chile e Espanha) influenciam a experiência docente.

Os estudos internacionais analisados evidenciam que o bem-estar docente tem sido abordado a partir de distintos referenciais teóricos, refletindo a complexidade do fenômeno em diferentes contextos socioculturais. Em Portugal, Cordeiro et al. (2018), demonstram que o bem-estar está fortemente associado à motivação intrínseca e a valores orientados à autotranscendência e à abertura à mudança. Os autores apontam que docentes motivados pelo prazer inerente à atividade e pelo valor social do trabalho apresentam níveis mais elevados de

saúde mental, enquanto a predominância de valores extrínsecos e conservadores se relaciona a maiores índices de mal-estar.

Vilas Boas e Morin (2014) propõem um estudo com o objetivo central de comparar a saúde mental de docentes atuando em dois contextos nacionais distintos: um país emergente (Brasil) e um país desenvolvido (Canadá). Assim, as autoras compreendem o bem-estar e o sofrimento psicológico como dimensões distintas, porém complementares. Os resultados indicam que laços emocionais positivos no trabalho e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal atuam como importantes preditores de bem-estar psicológico, ao passo que o desequilíbrio entre essas esferas se associa ao sofrimento psíquico. Os achados indicam que, apesar da ausência de diferenças significativas nos indicadores de saúde mental entre professores brasileiros e canadenses, os docentes brasileiros relataram maior equilíbrio entre vida profissional e pessoal, bem como menor viés de conformidade, sugerindo que aspectos culturais e subjetivos influenciam a experiência de trabalho docente.

Já no Chile, Martínez, Bórquez e Huerta (2024) evidenciam que dimensões como inteligência emocional, relações sociais e afetos positivos são centrais para a saúde mental dos docentes. Entretanto, uma parcela significativa dos participantes apresenta altos níveis de afetos negativos, associados à exaustão emocional e à pressão institucional, especialmente em função da intensificação das demandas administrativas e do produtivismo acadêmico, o que impacta negativamente a satisfação com a vida e o exercício da docência.

De forma complementar, o estudo de Sousa e Extremera (2016), realizado na Espanha, contribui para a compreensão da resiliência docente em contextos de precariedade social. As autoras concebem a resiliência como um processo dinâmico e relacional, construído na interação entre características pessoais e condições institucionais. Os resultados indicam que a resiliência emerge a partir da autonomia para inovar, do apoio entre colegas, da perseverança frente às adversidades e do compromisso ético com a função social da escola. Em contextos

marcados por vulnerabilidade socioeconômica, a resiliência docente assume caráter coletivo, sendo sustentada por redes de apoio e por práticas de gestão escolar que favorecem o pertencimento e a cooperação.

Ademais, uma temática relevante surge conforme a literatura evidencia que a docência masculina permanece marcada por uma forte segmentação de gênero, especialmente no que se refere aos níveis e modalidades de ensino. Os homens configuram-se como minoria nas etapas iniciais da educação (Gonçalves, 2023), uma vez que a presença masculina é significativamente reduzida na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental. Essa distribuição desigual está associada a processos históricos de feminização do magistério, intensificados à medida que a profissão passou por perda de prestígio social e deterioração salarial (Arruda & Nascimento, 2021; Gonçalves, 2023).

Nesse sentido, Arruda e Nascimento (2021) destacam que a docência, ao deixar de assegurar reconhecimento econômico e status social, tornou-se menos compatível com expectativas tradicionais atribuídas ao papel masculino, o que contribuiu para o afastamento progressivo dos homens da educação básica. Além da concentração masculina em níveis mais elevados de ensino, como o ensino superior, existem diferenças relevantes nas experiências de bem-estar entre homens e mulheres na docência. Gonçalves (2023) aponta que os professores homens tendem a mobilizar estratégias mais eficazes de preservação do bem-estar, especialmente por meio da valorização do lazer, do descanso e da possibilidade de desligamento simbólico do trabalho.

Esses docentes demonstram maior reconhecimento social para organizar o tempo de forma a incluir atividades prazerosas e de convívio familiar, o que atua como fator protetivo frente ao desgaste profissional. Em contraste, Arruda e Nascimento (2021) evidenciam que as mulheres docentes vivenciam maior sobrecarga decorrente da dupla ou tripla jornada,

acumulando responsabilidades profissionais, domésticas e de cuidado, o que compromete de modo mais intenso seu bem-estar e limita as possibilidades de autocuidado.

Assim, os papéis e expectativas de gênero emergem como elementos centrais para compreender tanto a inserção quanto a permanência dos homens na docência. Arruda e Nascimento (2021) discutem que a associação histórica entre docência, cuidado e maternagem reforça a ideia de que a educação infantil e os anos iniciais constituem espaços femininos, produzindo barreiras simbólicas à atuação masculina nesses contextos. Essa construção social contribui para a naturalização da ausência de homens nesses níveis e para a reprodução de estereótipos que delimitam quais identidades são consideradas legítimas no exercício da docência.

Em síntese, a literatura indica que o bem-estar docente resulta de uma interação complexa entre fatores individuais, sociais e institucionais (Both et al., 2016; Gonçalves, 2023; Rassi, 2023). Dessa forma, faz-se relevante o avanço para modelos com abordagens longitudinais, análises contextuais mais amplas e estudos interventivos capazes de identificar não apenas como os professores sobrevivem às adversidades, mas também como podem viver e trabalhar com maior saúde, dignidade e satisfação (Brack et al., 2024; Espain et al., 2023; Gonçalves, 2023).

5. Considerações finais

Este estudo realizou uma revisão sistemática da produção científica nacional e internacional sobre o bem-estar e a resiliência docente, com o propósito de examinar as evidências disponíveis e compreender como tais fenômenos vêm sendo abordados no campo educacional. O principal achado desta pesquisa revelou que o bem-estar docente tem sido compreendido majoritariamente de forma subjetiva, envolvendo satisfação, afetos positivos e sentido atribuído ao trabalho, em um contexto marcado por exigências emocionais.

Os estudos indicam um cenário ambivalente, no qual níveis moderados de bem-estar coexistem com sinais expressivos de mal-estar, como estresse e exaustão. Essa coexistência evidencia que o bem-estar, muitas vezes, não decorre de condições adequadas de trabalho, mas emerge de esforços individuais de enfrentamento e de vínculos positivos com os demais integrantes do contexto educacional. A resiliência, por sua vez, aparece como dimensão relevante para a permanência na carreira, associada ao uso de estratégias de enfrentamento, ao apoio social e ao cuidado de si, favorecendo menor sofrimento psíquico e melhor adaptação diante de adversidades.

Dessa forma, a revisão de literatura evidencia um cenário relevante: embora os índices de bem-estar e resiliência docente se apresentem moderadamente positivos, tais fatores emergem como recursos subjetivos mobilizados diante de condições de trabalho que pouco favorecem a saúde e a qualidade de vida. Nessas circunstâncias, as próprias condições institucionais configuram-se como fonte de estressores, levando os professores a recorrer a mecanismos intrapessoais para sustentar a permanência na profissão e mitigar o mal-estar.

A revisão realizada oferece contribuições relevantes para o campo educacional ao evidenciar elementos que favorecem a construção do bem-estar e da resiliência docente ao longo da carreira e em diferentes níveis de ensino. Os achados indicam que o fortalecimento de redes de apoio no ambiente escolar, a valorização institucional e a promoção de condições de trabalho mais adequadas constituem dimensões centrais para a sustentação da saúde ocupacional dos professores. Tais evidências podem subsidiar a formulação de políticas e práticas de gestão voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção de experiências positivas no trabalho, por meio de ações de suporte pedagógico, reconhecimento e cuidado humanizado.

No que se refere às lacunas da produção científica, observou-se uma escassez de estudos longitudinais que permitam acompanhar a evolução do bem-estar e da resiliência ao

longo do tempo e em diferentes contextos educacionais. Também se identificou um desequilíbrio temático: a literatura concentra um volume expressivo de estudos voltados ao bem-estar docente e suas variáveis associadas, enquanto a investigação sobre resiliência permanece menos explorada nesse cenário.

Quanto às limitações da presente revisão, destaca-se a restrição linguística aos idiomas português e inglês, bem como o recorte temporal adotado, que excluiu publicações anteriores a 2014 e estudos posteriores ao período de realização da busca. Outro aspecto limitante foi o uso de apenas duas bases de dados, o que pode ter reduzido o alcance da recuperação de estudos potencialmente relevantes.

Observa-se que tanto o bem-estar quanto a resiliência configuram-se como conceitos amplos e multifacetados, o que, por vezes, dificulta sua delimitação teórica e empírica. A análise dos estudos revelou que nem sempre há uma distinção conceitual precisa entre esses construtos, sendo comum que a resiliência seja tratada como um componente do bem-estar ou como um indicador de sua manutenção, o que pode gerar ambiguidades analíticas. Diante disso, evidencia-se a importância de uma conceituação rigorosa e consistente, que permita diferenciar os fenômenos investigados e fortalecer a produção de conhecimento no campo, favorecendo análises mais precisas e intervenções mais coerentes no contexto do trabalho docente.

Em síntese, o presente estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada dos fatores que influenciam os níveis de bem-estar e resiliência docente, permitindo elucidar nuances da precarização do contexto educacional e apontar caminhos para a elaboração de estratégias de enfrentamento às condições de atuação docente. No entanto, evidencia-se a necessidade de que novas pesquisas sejam conduzidas para aprimorar esse entendimento e identificar intervenções específicas capazes de promover melhorias concretas nas condições de trabalho e na qualidade de vida desses profissionais.

Referências Bibliográficas

- Afonso, N. (2019). *Escala de bem-estar dos professores: Adaptação e validação da escala TWBS para a língua portuguesa* [Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/openview/2722f6f8676111e91c917a69a673d9d1/1>
- Aguiar, M. M. M., Castro, M. C. D. de, Boff, E. T. de O., & Cabreira, L. K. (2025). Precarização e mal-estar docente em uma escola técnica no estado do Maranhão: Um estudo de caso. *Vivências*, 21(42), 67–84. <https://doi.org/10.31512/vivencias.v21i42.1327>
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153–164. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
- Anacleto, A., Alvarenga, A. P. O. B., & Ferreira, A. R. S. (2021). Amor e resiliência: A docência no ensino superior em tempos de pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Revista Praxis*, 13(26), 23–30. <https://doi.org/10.47385/praxis.v13.n26.3462>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. *Psicologia Argumento*, 27(58), 253–260. <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20225>
- Araújo, A. A., Batista-dos-Santos, A. C., Evaristo, J. L. de S., & Rocha, A. R. S. (2022). Influência das greves sobre o bem-estar do docente nas instituições de ensino superior. *Trabalho EnCena*, 7, Artigo e022006. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e022006>

- Arruda, R. L., & Nascimento, R. N. A. (2021). Narrativas de resiliências: Implicações da pandemia na prática docente de mulheres. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)biográfica*, 6(18), 720–739. <https://doi.org/10.31892/rbpab2525-426X.2021.v6.n18.p720-739>
- Baptista, C. C. T. N., Murgo, C. S., Simões, C., & Sena, B. C. S. (2021). Desafios da docência em um curso de medicina: Análises dos pilares de resiliência. *Revista Docência do Ensino Superior*, 11, Artigo e22175. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.22175>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trans.). Edições 70. (Obra original publicada em 1977)
- Barros, M. E. B., Zorzal, D. C., Almeida, F. S., Iglesias, R., & Abreu, V. G. (2007). Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. *Trabalho, Educação e Saúde*, 5(1), 103–124. <https://doi.org/10.1590/S1981-77462007000100005>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877–891. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- Boicko Poli, G., Poli, O. L., & Marques, C. M. (2023). Docência no século XXI: Aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente. *Roteiro*, 48, Artigo e32590. <https://doi.org/10.18593/r.v48.32590>
- Both, J., Nascimento, J. V., Lemos, C. A. F., Donegá, A. L., Ramos, M. H. K. P., Petroski, E. C., & Duarte, M. F. S. (2006). Qualidade de vida no trabalho percebida por professores de educação física. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(2), 45–52.
- Both, J., Borgatto, A. F., Nascimento, J. V., Sonoo, C. N., Lemos, C. A. F., & Nahas, M. V. (2008). Validação da escala: Perfil do estilo de vida individual. *Revista*

Brasileira de Atividade Física & Saúde, 13(1), 5–14.

<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.13n1p5-14>

Both, J., Nascimento, J. V. D., Sonoo, C. N., Lemos, C. A. F., & Borgatto, A. F. (2017).

Bem-estar do trabalhador docente de educação física do sul do Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39(4), 380-388.

<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.002>

Brack, D. J., Garcia, S. S. V., & Loesch, M. D. M. O. N. (2024). Inter-relação entre os estilos

de aprendizagem de Kolb e a análise psicométrica de resiliência em docentes de medicina de Curitiba. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(9), Artigo e74502.

<https://doi.org/10.34119/bjhrv7n9-097>

Braun, J. R., & Bolzan, D. P. V. (2023). Resiliência docente e alternância pedagógica na

aprendizagem dos professores iniciantes: Os movimentos em meio aos contextos emergentes. *Revista Internacional de Educação Superior*, 9, Artigo e023026.

<https://doi.org/10.20396/riesup.v9i0.8664900>

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The

assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.

<https://doi.org/10.1177/107319110731146>

Cardoso, T., & Martins, M. C. F. (2013). *EPR: Escala Pilares de Resiliência*. Vetor Editora.

Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*,

7(1), 21–29. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100005>

Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores

associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403–410.

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>

- Carlotto, M. S. (2014). Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 22(1), 31–39. https://www.researchgate.net/publication/272483838_Prevencao_da_sindrome_de_burnout_em_professores_um_relato_de_experiencia
- Carlson, D. S., Grzywacz, J. G., & Zivnuska, S. (2009). Is work–family balance more than conflict and enrichment? *Human Relations*, 62(10), 1459–1486. <https://doi.org/10.1177/0018726709336500>
- Carvalho, V. D., Teodoro, M., & Borges, L. O. (2015). Resiliência no contexto de trabalho. In K. Puente-Palacios & A. L. A. Peixoto (Eds.), *Ferramentas de diagnóstico para organizações e trabalho: um olhar a partir da psicologia* (pp. 206–220). Artmed.
- Ciconelli, R. M., Ferraz, M. B., Santos, W., Meinão, I., & Quaresma, M. R. (1999). Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Revista Brasileira de Reumatologia*, 39(3), 143–150.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cordeiro, C., Gamboa, V., & Paixão, O. (2018). A importância dos valores pessoais e da motivação para a atividade letiva no bem-estar psicológico dos professores. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 52(1), 43–62. https://doi.org/10.14195/1647-8614_52-1_3
- Cortez, P. A., Veiga, H. M. S., Lessa, J. P. A., & Otoni, F. (2021). Resiliência no trabalho e nas organizações: Modelos e práticas emergentes. In K. S. Oliveira, T. C. Nakano, & K. I. Paludo (Eds.), *Resiliência: Teoria, avaliação e prática em psicologia* (pp. 99–133). Hogrefe.

- Costa, A., & Dias, P. C. (2024). O bem-estar docente: Um estudo exploratório com escolas portuguesas no estrangeiro. *APRENDER – Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, (31), 204–215. <https://doi.org/10.22481/aprender.i31.14643>
- Costa, A. R., & Vieira, A. M. (2014). Percepção de sucesso na carreira, bem-estar no trabalho e desempenho: Um estudo com professores universitários. *Qualit@s Revista Eletrônica*, 15(2), 1–13. <https://doi.org/10.18391/qualitas.v15i2.2061>
- Costa, G. R. da, Gouveia, M. T. O., Robazzi, M. L. do C. C., Andrade, E. M. L. R., & Fernandes, M. A. (2023). Bem-estar e a saúde ocupacional dos docentes de enfermagem no ensino superior. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 97(3), Artigo e023090. <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.3-art.1814>
- Costa, L. V. (2011). *Relação entre a percepção de sucesso na carreira e o comprometimento organizacional: Um estudo entre professores de universidades privadas selecionadas da Grande São Paulo* [Tese de doutorado, Universidade de São Paulo]. Repositório da Produção USP. <https://doi.org/10.11606/T.12.2011.tde-24022011-202406>
- Cunha, M. I. da (2022). Qualidade da docência: Resiliência e compromisso nas histórias e contextos de docentes universitários experientes. *Revista Educación Superior y Sociedad (ESS)*, 34(1), 206–229. <https://doi.org/10.54674/ess.v34i1.528>
- Daniels, K. (2000). Measures of five aspects of affective well-being at work. *Human Relations*, 53(2), 275–294. <https://doi.org/10.1177/a010564>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(2), 64–85. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dohrenwend, B. S. (1973). Events as stressors: A methodological inquiry. *Journal of Health and Social Behavior*, 14(2), 167–175. <https://doi.org/10.2307/2137066>
- Dorneles, A. M. (2021). Quem pensa no bem estar docente? Cartas de tempos pandêmicos. *Extensão em Foco*, (25), 191–193.
<https://doi.org/10.5380/ef.v0i25.81258>
- Espain, A., Martins, S., Oliveira, D., & Pereira, A. (2023). Mindfulness e satisfação com a profissão como preditores de bem-estar docente. *Sensos-e*, 10(3), 71–88.
<https://doi.org/10.34630/sensos-e.v10i3.5357>
- Falcão, S. F., & Silveira, F. F. R. (2024). A percepção dos docentes do Instituto Federal de Brasília/Campus Brasília sobre bem-estar no trabalho. *Revista Eixo*, 13(2), 54-64.
<https://doi.org/10.19123/REixo.v13n2.5>
- Felipetto, M. R. Z., Ferrari, E. O., Welter, S. A., Villar, E. G., & Silva, S. C. da (2022). Resiliência dos docentes de graduação em contabilidade em tempos de pandemia. *Revista Competitividade e Sustentabilidade*, 9(2), 60–82.
<https://doi.org/10.48075/comsus.v9i2.30701>
- Fernandes, J. M., Lampkowski, F. J., & Nader, J. V. M. (2021). Proposta de um modelo para diagnóstico do comportamento humano resiliente, a partir da análise experimental junto aos docentes de um curso de administração. *Revista ADMPG*, 11(1), 1–10.
<https://doi.org/10.5212/Admpg.v.11.19703.007>
- Ferreira, M. C., Correa, A. P., Fernandes, H. A., & Almeida, S. P. (2008). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos no trabalho (ESAFE). *Avaliação Psicológica*, 7(2), 143–150.

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-0471200800020005

Ferronato, E. T. T., & Santos, H. T. dos (2021). Bem-estar e o mal-estar docente: Sentimentos e emoções de professores que atuam na educação infantil e ensino fundamental em tempos de pandemia. *Devir Educação*, 5(2), 269–286. <https://doi.org/10.30905/rde.v0i0.420>

Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho [Fundacentro]. (2023, 16 de outubro). *Professores enfrentam transtornos mentais, distúrbios de voz e violência*. Governo Federal do Brasil. <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2023/outubro/professores-enfrentam-transtornos-mentais-disturbios-de-voz-e-violencia>

Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumo]. In *Anais do 26º Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313). Sociedade Interamericana de Psicologia.

Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.

Gonçalves, J. P. (2023). Docência masculina: Perfil e representações de gênero e bem-estar docente entre profissionais da educação. *Revista Científica Estudos e Investigações*, 12(1), 56–66. <https://doi.org/10.26885/rcei.12.1.56>

Gouveia, V. V., Fonsêca, P. N., Lins, S. L. B., Lima, A. S., & Gouveia, R. S. V. (2008). Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho (JAWS): Evidências de validade fatorial e consistência interna. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 464–473. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000300015>

- Hahn, S., Silva, A. P. da, Junior, Seibert, C., Lima, D. F. de, Both, J., Mazzardo, O., & Sampaio, A. A. (2021). Itinerância, intensificação e condições de trabalho de professores de educação física escolar como condicionante de motivação e bem-estar docente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 19(3), 135–142. <https://doi.org/10.36453/cefe.2021.n3.27654>
- Hirata, H., & Zarifian, P. (2003). Conceito de trabalho. In Prefeitura Municipal de São Paulo, Coordenadoria Especial da Mulher, *Trabalho e cidadania ativa para as mulheres: Desafios para as políticas públicas* (pp. 65–69).
- Instituto Nacional do Seguro Social. (2024, 15 de maio). *Transtornos mentais podem garantir estabilidade de 12 meses no emprego após alta médica*. Governo Federal do Brasil. <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/transtornos-mentais-podem-garantir-estabilidade-de-12-meses-no-emprego-apos-alta-medica-2>
- Instituto Nacional do Seguro Social. (2025, 5 de março). *Você sabia que depressão e outros transtornos mentais podem dar direito ao benefício por incapacidade temporária?* Governo Federal do Brasil. <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/noticias/voce-sabia-que-depressao-e-outras-transtornos-mentais-podem-dar-direito-ao-beneficio-por-incapacidade-temporaria>
- Irigaray, H. A. R., Paiva, K. C. M., & Goldschmidt, C. C. (2017). Resiliência organizacional: proposição de modelo integrado e agenda de pesquisa. *Cadernos EBAPE.BR*, 15(esp.), 390–408. <https://doi.org/10.1590/1679-395158881>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

- Laguardia, J., Campos, M. R., Travassos, C. M., Najar, A. L., Anjos, L. A., & Vasconcellos, M. M. (2011). Psychometric evaluation of the SF-36 (v.2) questionnaire in a probability sample of Brazilian households: Results of the survey Pesquisa Dimensões Sociais das Desigualdades (PDSO), Brazil 2008. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, Artigo 61. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-61>
- Lapa, L. G., Junior. (2021). O bem-estar subjetivo de professores: Uma investigação em tempos de pandemia. *Espaço Pedagógico*, 28(3), 1055–1069. <https://doi.org/10.5335/rep.v28i3.11808>
- Lima, R., Nunes, M. C. A., & Morais, N. A. (2025). Resiliência em pessoas vivendo com HIV: revisão integrativa da literatura. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.31211/rpics.2025.11.1.385>
- Lira, P. Y. C. P., Lima, P. R. S., & Peixoto, A. L. V. A. (2025). Saúde e bem-estar no magistério superior e as principais causas de absenteísmo em uma universidade pública. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 18(2), Artigo e15852. <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.2-390>
- Lizote, S. A., Morais, M. L. S. de, & Fontana, N. (2021). Bem-estar na pandemia da COVID-19: Um estudo com professores universitários. *Iniciação Científica Cesumar*, 23(2), 165–172. <https://doi.org/10.17765/2176-9192.2021v23n2e10345>
- Loo, R., & Loewen, P. (2004). Confirmatory factor analysis of scores from full and short versions of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(1), 2343–2352. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01980.x>

- Machado, L. B., & Araújo, C. A. F. de (2021). Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de educação básica. *Revista Educar Mais*, 5(5), 1363–1375. <https://doi.org/10.15536/reducarmais.5.2021.2626>
- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263–272. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000200017
- Martínez, M., Bórquez, C., & Huerta, P. (2024). Salud mental y bienestar emocional de profesores universitarios [Saúde mental e bem-estar emocional de professores universitários]. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 28(00), Artigo e024040. <https://doi.org/10.22633/rpge.v28i00.19878>
- Marx, K. (1996). *O capital: Crítica da economia política: Livro I. O processo de produção do capital* (R. Barbosa & F. R. Kothe, Trans.; P. Singer, Coord.; Vol. 1, Tomo 1). Nova Cultural. (Obra original publicada em 1867)
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- Mattos, R. C. M. de, & Timm, J. W. (2023). Necessidades psicológicas básicas e o bem-estar na docência na educação básica. *ETD - Educação Temática Digital*, 25, Artigo e023038. <https://doi.org/10.20396/etd.v25i00.8666878>
- Mechiço, R. A., & Tomo, A. X. (2021). Desenvolvimento como processo de busca de bem-estar (Sen) e de felicidade (Aristóteles). *Revista Cacto: Ciência, Arte,*

- Comunicação em Transdisciplinaridade Online*, 1(2), 45–60.
<https://doi.org/10.31416/cacto.v1i2.286>
- Mendes, A. M., & Tamayo, Á. (2001). Valores organizacionais e prazer-sofrimento no trabalho. *Psico-USF*, 6(1), 39–46.
<https://doi.org/10.1590/S1413-82712001000100006>
- Mendes, A. M. (Org.). (2007). *Psicodinâmica do trabalho: Teoria, método e pesquisa*. Casa do Psicólogo.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2006). Estudo das características psicométricas da escala de medida de manifestação de bem-estar. In *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Bem-estar e qualidade de vida* (pp. 53–58). Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Mowday, R. T., Steers, R. M., & Porter, L. W. (1979). The measurement of organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 14(2), 224–247.
[https://doi.org/10.1016/0001-8791\(79\)90072-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(79)90072-1)
- Neves, V. D. S. (2024). O bem-estar docente no ambiente de trabalho no município de São Braz do Piauí no ano de 2024. *Tembikuaaty Rekávo (TAR): Ciencia, Tecnología y Educación UTIC*, 3(1), 97–120.
<https://doi.org/10.63449/tembiakaaryrekvo.v3i1.31>
- Nunes, M. F. O., Hutz, C. S., Pires, J. G., & Oliveira, C. M. (2014). Subjective well-being and time use of Brazilian PhD professors. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24(59), 379–387. <https://doi.org/10.1590/1982-43272459201412>
- OECD. (2019). *TALIS 2018 results (Volume I): Teachers and school leaders as lifelong learners*. <https://doi.org/10.1787/1d0bc92a-en>
- Omais, S. (2018). *Manual de psicologia positiva*. Qualitymark.

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pais-Ribeiro, J. L., & Cummins, R. A. (2008). O bem-estar pessoal: Estudo de validação da versão portuguesa da escala. In I. Leal, J. L. Pais-Ribeiro, I. Silva, & S. Marques (Eds.), *Actas do 7.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 505–510). ISPA.
- Pardini, R., Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, E., Braggion, G., Andrade, D., Oliveira, L. C., Figueira, A., Jr., & Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de atividade física (IPAQ-versão 6): Estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, *9*(3), 45–52. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/393>
- Paschoal, T., & Tamayo, Á. (2008). Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, *7*(1), 11–22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=335027183004>
- Paschoal, T., Torres, C. V., & Porto, J. B. (2010). Felicidade no trabalho: relações com suporte organizacional e suporte social. *Revista de Administração Contemporânea*, *14*(6), 1054–1072. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552010000700005>
- Rassi, W. S. (2023). Bem-estar e desempenho de professores universitários: Relações com coping e compaixão do líder. *Revista de Carreiras e Pessoas*, *13*(1), 134–163. <https://doi.org/10.23925/recape.v13i1.54929>

- Rebolo, F., & Bueno, B. O. (2014). O bem-estar docente: Limites e possibilidades para a felicidade do professor no trabalho. *Acta Scientiarum. Education*, 36(2), 323–331. <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v36i2.21222>
- Ribeiro, J. S. C., & Pinho, M. J. de. (2021). Narrativas dos docentes acerca dos desafios e estratégias de enfrentamento das dificuldades no exercício da profissão. *Revista de Educação Popular*, 20(1), 214–232. <https://doi.org/10.14393/REP-2021-53761>
- Rossi, V. A., Martins, M. D. C. F., Tashima-Cid, D. P., & Dias, M. (2020). Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Revista Organizações em Contexto*, 16(31), 151–175. <https://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v16n31p151-175>
- Sant'Anna, G. M. A. de, & Pires, E. U. (2020). Bem-estar subjetivo e bem-estar no trabalho: Reflexões sobre a prática docente. *Cadernos da Pedagogia*, 14(28), 225–240. <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/1299>
- Santos, G. B., & Ceballos, A. G. C. (2013). Bem-estar no trabalho: Estudo de revisão. *Psicologia em Estudo*, 18(2), 247–255. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722013000200006>
- Santos, J. R. dos, & Ferreira, L. G. (2024). Socialização e aprendizagens de professores iniciantes da educação básica em situação de ausência de bem-estar. *Revista Eletrônica de Educação*, 18(1), Artigo e483769. <https://doi.org/10.14244/198271994837>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Objetiva.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sordi, A. O., Manfro, G. G., & Hauck, S. (2011). O conceito de resiliência: diferentes olhares. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 13(2), 115–132.
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/201004>
- Sousa, C. S., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541–551.
<https://doi.org/10.5902/1984644424598>
- Silva, R. A. da (2024). O impacto das atividades físicas na saúde mental e bem-estar dos professores da educação básica após a pandemia do COVID-19 em uma unidade escolar de Anápolis-GO. *Revista Foco*, 17(12), Artigo e7006.
<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n12-145>
- Silva, S. R. O., & Montesano, B. M. (2022). Intervenção da gestão escolar para a promoção do bem-estar docente. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 3(1), Artigo e311068.
<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1668>
- Silva, M. D. S., & Roazzi, A. (2023). Bem-estar subjetivo e saúde mental de professores universitários em seu local de trabalho. *Perspectivas Contemporâneas*, 18, Artigo e02304. <https://doi.org/10.54372/pc.2023.v18.3477>
- Silveira, R. C. P., Ribeiro, I. K. S., Teixeira, L. N., Teixeira, G. S., Melo, J. M. A., & Dia, S. F. (2017). Wellness and health of teachers in a public educational institution. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 11(Supl. 3), 1481–1488.
<https://doi.org/10.5205/reuol.10263-91568-1-RV.1103sup201721>

- Siqueira, M. M. M. (1995). *Antecedentes de comportamentos de cidadania organizacional: Análise de um modelo pós-cognitivo* [Tese de doutorado não publicada]. Universidade Federal de Minas Gerais.
- Siqueira, M. M. M. (Org.). (2008). *Medidas do comportamento organizacional: Ferramentas de diagnóstico e de gestão*. Artmed.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Vergara, S. C. (2015). *Metodologia de pesquisa*. Atlas.
- Vilas Boas, A. A., & Morin, E. M. (2014). Psychological well-being and psychological distress for professors in Brazil and Canada. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 15(6), 201–219. <https://doi.org/10.1590/1678-69712014/administracao.v15n6p201-219>
- Wagner, L., & Carlesso, J. P. P. (2019). Profissão docente: Um estudo do abandono da carreira na contemporaneidade. *Research, Society and Development*, 8(6), Artigo e386968. <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i6.968>
- Walton, R. E. (1973). Quality of working life: What is it? *Sloan Management Review*, 15(1), 11–21.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates* (Report No. WHO/MSD/MER/2017.2).
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>

World Health Organization. (1998). *Well-being measures in primary health care: The WHO-5 well-being index*. WHO Regional Office for Europe.
<https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5>