

## **Espiritualidade e Bem-Estar Mental na Docência Universitária: contribuições para a promoção da saúde integral no ensino superior**

José Elias Flosino de Sousa<sup>1\*</sup>

### **RESUMO**

A saúde mental de docentes universitários tem se tornado tema recorrente nas discussões acadêmicas devido às múltiplas demandas institucionais, pedagógicas e científicas que caracterizam o trabalho no ensino superior. Pressões relacionadas à produtividade acadêmica, à incorporação de tecnologias educacionais e às responsabilidades pedagógicas podem impactar significativamente o equilíbrio emocional dos professores. Nesse contexto, a espiritualidade tem sido investigada na literatura científica como um possível fator de proteção psicológica. O presente estudo tem como objetivo refletir sobre a relação entre espiritualidade e bem-estar mental na docência universitária, considerando contribuições teóricas da literatura científica e reflexões oriundas de uma oficina temática realizada no âmbito do Seminário de Atualização de Práticas Docentes. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e análise reflexiva das discussões ocorridas durante a referida oficina. Os resultados indicam que a espiritualidade pode contribuir para o fortalecimento da resiliência emocional, para o enfrentamento do estresse ocupacional e para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais humanizantes. Conclui-se que a integração entre dimensões psicológicas e espirituais pode favorecer a promoção da saúde integral do docente e contribuir para ambientes educacionais mais equilibrados e humanizados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental docente. Espiritualidade. Ensino superior. Bem-estar psicológico. Prática pedagógica.

### **INTRODUÇÃO**

A docência no ensino superior envolve múltiplas responsabilidades relacionadas ao ensino, à pesquisa, à extensão e à gestão acadêmica. Essas demandas frequentemente são acompanhadas por pressões institucionais, metas de produtividade científica e exigências pedagógicas que podem impactar significativamente a saúde mental dos professores. Estudos recentes têm apontado aumento de sintomas relacionados ao estresse ocupacional, ansiedade e esgotamento emocional entre docentes universitários, especialmente em contextos de intensificação do trabalho acadêmico.

Nesse cenário, torna-se fundamental discutir estratégias que promovam o bem-estar psicológico e contribuam para o equilíbrio emocional dos profissionais da educação superior. A saúde mental não pode ser compreendida apenas sob uma perspectiva clínica ou biomédica, mas também como resultado de múltiplas dimensões da experiência humana, incluindo fatores sociais, culturais e espirituais.

A espiritualidade tem sido reconhecida por diversos estudos como um importante recurso para o enfrentamento de desafios emocionais e existenciais. Diferentemente da religiosidade

---

<sup>1</sup> Docente do Curso de Farmácia da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA). E-mail: jose.sousa@docente.unievangelica.edu.br

institucionalizada, a espiritualidade pode ser entendida como a busca por sentido, propósito e valores que orientam a vida humana. Autores como Koenig (2012) destacam que práticas espirituais e crenças religiosas podem favorecer processos de resiliência psicológica, proporcionando esperança, significado existencial e suporte emocional.

No contexto da tradição cristã, princípios como amor ao próximo, compaixão, humildade e cuidado com o outro têm sido historicamente associados à promoção do bem-estar humano. Esses valores, quando compreendidos de forma ética e respeitosa à diversidade de crenças, podem contribuir para uma prática docente mais humanizada e sensível às necessidades dos estudantes.

Diante dessas considerações, o presente trabalho tem como objetivo analisar, a partir da literatura científica, a relação entre espiritualidade e bem-estar mental na docência universitária, refletindo sobre possíveis contribuições dessa dimensão para a promoção da saúde integral do professor.

### METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de natureza bibliográfica. A revisão da literatura foi realizada a partir da consulta a bases de dados acadêmicas como SciELO, Google Scholar e PubMed, com o objetivo de identificar estudos relacionados aos temas espiritualidade, religiosidade, saúde mental e docência universitária.

Foram utilizados descritores como “espiritualidade”, “religiosidade”, “saúde mental”, “docentes universitários” e “bem-estar psicológico”. A seleção dos materiais priorizou artigos científicos, livros e revisões teóricas publicados nas últimas décadas que abordassem a relação entre espiritualidade e saúde mental em contextos educacionais ou profissionais.

Além da revisão bibliográfica, este estudo também dialoga com reflexões oriundas da participação em uma oficina temática intitulada “**Bem-Estar Mental e Espiritual**”, realizada durante o 50º Seminário de Atualização de Práticas Docentes da UniEVANGÉLICA.

A oficina contou com a participação de três palestrantes que abordaram aspectos relacionados às condições vivenciadas pelos professores no exercício da docência, destacando desafios contemporâneos como pressões pedagógicas, exigências tecnológicas, demandas institucionais, expectativas sociais e familiares, bem como aspectos relacionados às crenças e valores pessoais dos docentes.

Após as exposições iniciais, os participantes foram organizados em grupos de discussão com o objetivo de compartilhar experiências vivenciadas no ambiente acadêmico. Em seguida, cada grupo indicou um

representante para apresentar reflexões e relatos sobre as experiências discutidas coletivamente. Esse momento permitiu identificar percepções comuns entre os docentes, especialmente no que se refere à relação entre as pressões do trabalho acadêmico e a importância de recursos pessoais, como espiritualidade e crenças individuais, para o enfrentamento das dificuldades profissionais.

Essas discussões contribuíram para ampliar a compreensão sobre a relação entre bem-estar mental, espiritualidade e prática docente, constituindo elemento importante para a reflexão apresentada neste trabalho.

As discussões oriundas da oficina foram analisadas por meio de abordagem qualitativa interpretativa, utilizando análise temática. Inicialmente, realizou-se leitura flutuante dos relatos compartilhados pelos participantes, seguida da identificação de unidades de sentido relacionadas aos temas centrais do estudo. Posteriormente, essas unidades foram organizadas em categorias analíticas, como: (i) percepção do estresse docente, (ii) estratégias de enfrentamento e (iii) papel da espiritualidade no bem-estar. A interpretação dos dados foi realizada de forma reflexiva, articulando os achados empíricos com a literatura científica.

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS**

As discussões realizadas durante a oficina temática permitiram identificar três eixos centrais relacionados à experiência docente no ensino superior: (i) sobrecarga e estresse docente; (ii) estratégias pessoais de enfrentamento; e (iii) espiritualidade como suporte emocional.

#### **(i) Sobrecarga e estresse na docência universitária**

O ambiente universitário contemporâneo apresenta características que favorecem o surgimento de elevados níveis de estresse ocupacional. Entre os fatores mais recorrentes, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a pressão por produtividade acadêmica, as exigências administrativas e a necessidade constante de atualização científica.

Esses elementos podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas associados à síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Nesse sentido, os relatos dos participantes evidenciaram que tais pressões são vivenciadas de forma intensa no cotidiano docente, impactando diretamente o bem-estar psicológico.

As discussões da oficina reforçaram que o estresse docente não se limita a fatores institucionais, mas também envolve demandas sociais, familiares e tecnológicas, ampliando a complexidade do cenário enfrentado pelos professores.

Esses achados indicam que o estresse na docência universitária apresenta caráter multifatorial, resultando da interação entre demandas institucionais, pressões sociais e desafios individuais, o que reforça a necessidade de abordagens integradas para a promoção do bem-estar docente.

### (ii) Estratégias de enfrentamento no contexto docente

Diante desse contexto de pressão e desgaste emocional, os docentes relataram a adoção de diferentes estratégias pessoais de enfrentamento. Essas estratégias incluem desde a reorganização da rotina de trabalho até a busca por equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Os debates evidenciaram que muitos professores desenvolvem mecanismos individuais para lidar com situações de estresse, como momentos de pausa, reflexão e reorganização das atividades acadêmicas. Além disso, destacou-se a importância do suporte social, tanto no ambiente de trabalho quanto no contexto familiar.

A análise das falas dos participantes permitiu compreender que tais estratégias não são uniformes, variando conforme as experiências, valores e condições individuais de cada docente. Ainda assim, todas convergem para a tentativa de manter o equilíbrio emocional frente às múltiplas demandas do ensino superior.

Os dados sugerem que, embora essenciais, as estratégias individuais de enfrentamento apresentam limites diante da intensidade das demandas institucionais, indicando a necessidade de ações mais amplas voltadas à promoção do bem-estar docente.

### (iii) Espiritualidade como recurso de suporte emocional

Entre as estratégias de enfrentamento relatadas, a espiritualidade emergiu como um dos principais recursos utilizados pelos docentes. Os participantes destacaram que práticas como oração, meditação e reflexão sobre o sentido da vida contribuem significativamente para o fortalecimento da resiliência emocional.

Esse achado está em consonância com a literatura científica, que aponta a espiritualidade como fator de proteção psicológica, associado a maiores níveis de esperança, equilíbrio emocional e capacidade de enfrentamento de adversidades.

Além do aspecto individual, a espiritualidade também foi relacionada à prática docente. Valores como empatia, compaixão, respeito e cuidado com o outro foram frequentemente mencionados como elementos que influenciam positivamente a relação entre professores e estudantes.

Na perspectiva de alguns participantes, a docência é compreendida não apenas como atividade profissional, mas como expressão de vocação ou propósito de vida, o que dialoga com a concepção de sentido existencial proposta por Frankl (2008). Nesse contexto, a espiritualidade contribui não apenas para o enfrentamento do estresse, mas também para a construção de práticas pedagógicas mais humanizadas.

De forma geral, os relatos indicam que a espiritualidade atua como um recurso integrador, articulando dimensões emocionais, éticas e existenciais da experiência docente, favorecendo tanto o bem-estar individual quanto a qualidade das relações no ambiente acadêmico.

Esses achados indicam que a espiritualidade não se restringe a uma estratégia individual de enfrentamento, mas configura-se como um recurso integrador da experiência docente, ao promover sentido, equilíbrio emocional e orientação ética na prática pedagógica.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos docentes universitários constitui tema relevante no contexto educacional contemporâneo. As múltiplas demandas associadas ao exercício da docência podem gerar situações de desgaste emocional que impactam o bem-estar psicológico dos professores.

Os resultados deste estudo indicam que a espiritualidade pode desempenhar papel importante na promoção da saúde mental, contribuindo para o fortalecimento da resiliência emocional e para o enfrentamento do estresse ocupacional.

Além disso, valores espirituais podem favorecer o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais humanizadas, fortalecendo relações interpessoais e contribuindo para ambientes educacionais mais equilibrados.

Assim, reconhecer a dimensão espiritual como parte da experiência humana pode representar um caminho promissor para a promoção da saúde integral no ensino superior, incentivando reflexões sobre o cuidado com o docente e sobre a construção de práticas educacionais mais significativas.

Dessa forma, integrar a dimensão espiritual às discussões sobre saúde mental docente pode contribuir significativamente para o fortalecimento da prática educativa e para a construção de ambientes acadêmicos mais humanizados e sustentáveis.

Os achados reforçam a importância de abordagens integradas que considerem simultaneamente dimensões institucionais, individuais e espirituais na promoção do bem-estar docente.

### REFERÊNCIAS

FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido*. Petrópolis: Vozes, 2008.

KOENIG, Harold G. Religion, spirituality and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, v. 2012, p. 1–33, 2012.

LUCHETTI, Giancarlo; LUCHETTI, Alessandra. Espiritualidade, religiosidade e saúde mental. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 36, n. 2, 2014.

PARGAMENT, Kenneth I. *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press, 1997.

KOENIG, Harold G.; KING, Dana E.; CARSON, Verna Benner. *Handbook of religion and health*. 2. ed. New York: Oxford University Press, 2012.

MILLER, William R.; THORESEN, Carl E. Spirituality, religion and health: an emerging research field. *American Psychologist*, Washington, v. 58, n. 1, p. 24–35, 2003.

PARGAMENT, Kenneth I.; KOENIG, Harold G.; PEREZ, Lisa M. The many methods of religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, Hoboken, v. 39, n. 4, p. 519–543, 2000.

PARK, Crystal L. Religion and meaning. In: PALOUTZIAN, Raymond F.; PARK, Crystal L. (org.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2013.