e-ISSN: 2177-8183

IMPLICAÇÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT NA SAÚDE MENTAL DOCENTE E SEUS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO BRASILEIRA

IMPLICATIONS OF BURNOUT SYNDROME FOR TEACHERS' MENTAL HEALTH AND ITS IMPACTS ON BRAZILIAN EDUCATION

IMPLICACIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DOCENTE Y SUS IMPACTOS EN LA EDUCACIÓN BRASILEÑA

Janote Pires Marques
janote.marques@uece.br
Universidade Ateneu - UniAteneu

RESUMO

O artigo discute a Síndrome de Burnout (SB) na profissão docente, caracterizando-a como um problema sistêmico e multifatorial. Os objetivos são discutir fatores de risco do Burnout no contexto brasileiro e suas consequências em múltiplos níveis — pessoal, institucional e na qualidade do ensino — e, refletir sobre estratégias de prevenção e intervenção. A pesquisa, de natureza bibliográfica, aborda o Burnout sob a perspectiva da saúde mental, que não se resume à ausência de doenças, mas a um estado de bem-estar biopsicossocial. Aponta fatores de risco para a SB, consequências e sugestões de prevenção. O estudo sugere uma abordagem multifacetada, com ações individuais (como psicoterapia e autocuidado) e institucionais (ambientes de trabalho positivos, apoio psicológico e políticas públicas de valorização da profissão). O trabalho conclui que a promoção da saúde mental docente é um investimento estratégico para o futuro da educação no Brasil.
\Palavras-chave: Burnout. Saúde mental. Docência. Educação.

ABSTRACT

The article discusses Burnout Syndrome (BS) in the teaching profession, characterizing it as a systemic and multifactorial problem. The objectives are to discuss Burnout risk factors in the Brazilian context and its consequences at multiple levels—personal, institutional, and in the quality of education—and to reflect on prevention and intervention strategies. The research, of a bibliographic nature, addresses Burnout from the perspective of mental health, which is not limited to the absence of diseases, but to a state of biopsychosocial well-being. It points out risk factors for BS, consequences, and prevention suggestions. The study suggests a multifaceted

e-ISSN: 2177-8183

approach, with individual actions (such as psychotherapy and self-care) and institutional actions (positive work environments, psychological support, and public policies for the valorization of the profession). The work concludes that the promotion of teachers' mental health is a strategic investment for the future of education in Brazil.

Keywords: Burnout. Mental health. Teaching. Education.

RESUMEN

El artículo analiza el síndrome de burnout (SB) en la profesión docente, caracterizándolo como un problema sistémico y multifactorial. Los objetivos son analizar los factores de riesgo del burnout en el contexto brasileño y sus consecuencias en múltiples niveles —personal, institucional y en la calidad de la enseñanza— y reflexionar sobre estrategias de prevención e intervención. La investigación, de naturaleza bibliográfica, aborda el Burnout desde la perspectiva de la salud mental, que no se limita a la ausencia de enfermedades, sino a un estado de bienestar biopsicosocial. Señala los factores de riesgo para el SB, las consecuencias y las sugerencias de prevención. El estudio sugiere un enfoque multifacético, con acciones individuales (como psicoterapia y autocuidado) e institucionales (entornos de trabajo positivos, apoyo psicológico y políticas públicas de valorización de la profesión). El trabajo concluye que la promoción de la salud mental docente es una inversión estratégica para el futuro de la educación en Brasil.

Palabras clave: Burnout. Salud mental. Docencia. Educación.

INTRODUÇÃO

A profissão docente, historicamente associada à nobreza da transmissão do conhecimento e à formação de gerações, enfrenta, no século XXI, uma crise silenciosa e sistêmica. O cenário educacional brasileiro é marcado por desafios crescentes, que vão desde a sobrecarga de trabalho e a desvalorização profissional até a convivência com a violência e a falta de recursos materiais e didáticos (Silva; Amélia, 2011).

O trabalho docente é frequentemente retratado pelo excesso de atribuições, além de demandas laborais que transcendem os limites da instituição, culminando em uma dedicação constante tanto no suporte aos alunos quanto na produção científica.

e-ISSN: 2177-8183

Exigências exorbitantes frequentemente geram preocupação, ansiedade, e aumento do estresse, reconfigurando os modos de trabalhar e influenciando diretamente a saúde e o bem-estar dos indivíduos (Rodrigues *et al*., 2020).

Além disso, situações de conflito advindas do estímulo à competição, prazos rigorosos, e sobrecarga de trabalho são potenciais geradoras de sofrimento psíquico (Lourenço; Valente, 2020). Trabalhadores da educação, em particular, enfrentam uma forte carga emocional, jornadas de trabalho exaustivas, salários inadequados, e a fragilidade dos planos de carreira, além de uma multiplicidade de tarefas, muitas delas extraescolares (Melo, 2017; 2018; Lourenço; Valente, 2020). A crescente violência nas comunidades é um outro fator que comprometem a profissão e intensificam o sofrimento no trabalho (Moreira; Rodrigues, 2018).

Estudos revelam que cerca de 50% dos professores da educação infantil e do ensino fundamental, em uma cidade paulista, apresentaram em algum momento níveis de depressão e/ou ansiedade (Ferreira-Costa; Pedro-Silva, 2019).

O número de afastamentos por transtornos mentais e comportamentais tem sido alarmante e acontece há tempos, no Brasil. Por exemplo, em São Paulo, capital, o número de casos dobrou em 2016 com relação ao ano anterior, chegando a 50.046 casos (Arcoverde *et al*., 2017); e, em 2018, houve 62 afastamentos diários na capital paulista, relacionados a estresse, depressão, ansiedade e síndrome do pânico (Cardoso, 2019). Outro estudo, no Rio Grande do Sul, constatou-se que 50% dos professores estiveram afastados do trabalho por transtornos mentais e comportamentais, conforme a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), com destaque para transtornos depressivos leves e graves (Campos; Viegas, 2022).

Esses afastamentos são frequentemente associados à violência escolar, à sobrecarga de trabalho por falta de pessoal, à infraestrutura inadequada e à ausência de apoio da gestão (Moreira; Rodrigues, 2018).

O quadro, já grave, parece ter sido intensificado pela pandemia de COVID-19, um período que expôs os docentes a novos e severos desafios, como a falta de capacitação e a carga horária expandida do ensino remoto.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

As consequências da pandemia foram devastadoras para a saúde mental e a educação no Brasil, levando à suspensão das atividades presenciais e à transição para a modalidade remota, que exigiu reinvenção, recriação e readaptação do corpo docente (Coelho *et al*., 2022). Isso resultou em dificuldades com a configuração do ensino remoto, sobrecarga pela intensificação do trabalho e relatos frequentes de sintomas de ansiedade e estresse (Coelho *et al*., 2022).

Tais condições precárias não apenas impactam a qualidade do ensino, mas também exercem uma pressão psicológica intensa sobre os profissionais, culminando em um aumento importante de transtornos mentais. Evidências recentes, como as apresentadas por Santos, Jorge e Aguiar (2025) demonstram que a saúde mental dos educadores no Brasil não está em uma situação favorável. Transtornos mentais, a exemplo da Síndrome de *Burnout*, estresse e depressão, superaram os distúrbios de voz e as lesões osteomusculares como a principal causa de afastamento de professores das salas de aula (Lima, 2023).

Diante deste panorama, este estudo propõe uma reflexão sobre a Síndrome de *Burnout* na profissão docente. Os objetivos são discutir fatores de risco do Burnout no contexto brasileiro e suas consequências em múltiplos níveis — pessoal, institucional e na qualidade do ensino — e, refletir sobre estratégias de prevenção e intervenção.

Busca-se aqui contribuir para a compreensão da complexidade do fenômeno, justificando a urgência de uma abordagem sistêmica e integrada para a promoção da saúde mental docente.

METODOLOGIA

Metodologicamente, esta pesquisa se constitui como básica (Gil, 2010a), ou seja, reúne estudos buscando preencher uma lacuna no conhecimento. Quanto nível, essa pesquisa se classifica como exploratória (Gil, 2010a), mas aproxima-se de uma pesquisa descritiva (Gil, 2010a), na medida que levanta dados, elabora e aprofunda

discussões considerando a temática investigada. Neste estudo, busca-se aprofundar e descrever o entendimento do sofrimento psíquico de determinada população, no caso desta pesquisa, docentes em condições de excesso de trabalho.

Quanto à natureza dos dados, essa pesquisa, embora apresente algumas amostras e dados estatísticos, tende a ser qualitativa, na perspectiva de Gil (2010b), pois busca-se compreender a realidade pela ótica dos sujeitos, no caso, professores e professoras. Além disso, outro aspecto do caráter qualitativo deste trabalho é que se propõe analisar informações considerando seu conteúdo psicossocial.

Considerando o meio, essa pesquisa classifica-se como bibliográfica, ou seja, é um estudo sistematizado desenvolvido com base em registros disponíveis decorrentes de pesquisas anteriores, como livros, artigos e trabalhos acadêmicos (Severino, 2007). Para Andrade (2010, p.113): “todo trabalho científico pressupõe uma pesquisa bibliográfica preliminar”.

Cabe destacar, ainda, que a pesquisa bibliográfica tem o potencial de ampliar o grau de conhecimento em determinada área, ajudando o pesquisador a delimitar melhor um problema de pesquisa; dominar o conhecimento disponível e utilizá-lo como base na construção de um modelo teórico de um problema; descrever ou sistematizar o estado da arte pertinente a um determinado tema ou problema (Köche; 2009).

Além das classificações acima essa pesquisa se aproxima de uma revisão sistemática, método que permite organizar e investigar obras sobre uma mesma problemática, dispersas em periódicos variados. As etapas-guias adotadas obedeceram a pressupostos metodológicos postulados por Costa e Zoltowski (2014), que se encontram descritos a seguir.

Considerando-se os problemas e objetivos propostos, houve a coleta e análise dos dados mediante levantamento de artigos publicados em periódicos nacionais correlacionando saúde mental docente com a quantidade de trabalho exercida. Assim, promoveu-se um levantamento nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* do Brasil (SciELO/Brasil) e da rede latino-americana de Periódicos de

Psicologia (PePsic). A busca nesses bancos de artigos ocorreu com os seguintes descritores: “Burnout”; “saúde mental’; “docente”; “educação brasileira”. Ressalte-se que a escolha de restrição a esses indexadores considerou ser o SciELO um banco de dados virtual de periódicos científicos bastante utilizado pela comunidade acadêmica brasileira, em razão de sua política de indexação de várias revistas, oriundas de áreas diversas, e de acesso aberto no Brasil e em outros países ibero-americanos. Por sua vez, o PePSIC também possui uma política de acesso gratuito, porém, com enfoque na divulgação de periódicos de Psicologia.

A partir da busca pelos descritores e nos indexadores propostos, foram encontrados vinte e três artigos tratando especificamente da temática aqui tratada. A seguir, apresenta-se a discussão sobre os artigos encontrados nas bases supracitadas, mas, buscando-se também um diálogo com autores e legislações que estudam e tratam da saúde mental docente no Brasil.

Saúde mental e Burnout no contexto educacional

A saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), não se restringe à ausência de doenças ou transtornos mentais, mas é definida como um "estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e pode contribuir para sua comunidade" (Brasil, 2025a). Esta definição abrangente enfatiza a natureza biopsicossocial do bem-estar, onde a saúde de uma pessoa é o resultado de uma interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e, de forma crucial, sociais, ambientais e econômicos (Baldo, 2024).

Historicamente, a noção de saúde mental foi compreendida de forma simplificada, como a mera ausência de doença ou o resultado isolado de características biológicas. Essa perspectiva reducionista não captura a complexidade do psiquismo humano, nem os múltiplos fatores que contribuem para o adoecimento

psíquico (Rocha; Rufato; Rossetto, 2022). A definição da OMS, embora avançada ao incluir bem-estar físico, psíquico e social, ainda pode ser vista como utópica, por referenciar um estado nem sempre alcançável e desassociado da realidade humana, especialmente em períodos de crise, mas serviu para fomentar a busca por uma compreensão mais integral da saúde mental (Rocha; Rufato; Rossetto, 2022). É necessário, pois, reconhecer que o trabalho não é neutro em relação à saúde mental; pode tanto promovê-la quanto levar ao adoecimento, especialmente quando o sofrimento intrínseco à atividade não encontra vias de reparação, impedindo o trabalhador de se adaptar ou modificar sua realidade laboral (Dejours, 2007; 2012).

Aplicar essa lente teórica ao ambiente educacional é fundamental para uma compreensão precisa do adoecimento docente. Uma visão reducionista, que interpreta o esgotamento como uma falha pessoal do professor ou uma simples falta de "autocuidado", ignora a totalidade do ambiente em que o indivíduo está inserido.

De acordo com o Ministério da Saúde brasileiro (Brasil, 2025b), o adoecimento psíquico, como o *Burnout*, não é meramente um fracasso individual; ele é o sintoma de uma resposta a condições de trabalho insustentáveis. A sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia e o ambiente de trabalho hostil são fatores que, ao longo do tempo, corroem os recursos psicológicos do indivíduo, levando a um estado de estresse crônico.

Portanto, abordar a saúde mental dos professores de forma efetiva requer ir além da mera recomendação de psicoterapia individual, embora esta seja de especial importância. A questão é em grande parte estrutural e exige uma intervenção que aborde e reestruture as condições de trabalho - no caso aqui, deve-se pensar a atividade docente na escola - que são as raízes do problema.

Vale lembrar que o termo *Burnout* surgiu nos Estados Unidos em meados dos anos 1970 para se referir ao processo excessivo de desgaste profissional de trabalhadores. A criação desse termo é atribuída a Herbert Freudenberger (1926-1999), podendo ser traduzido como “queimar-se por completo”. O autor retrocitado descreveu a experiência de exaustão energética observada em voluntários e

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

profissionais de saúde. Com o tempo, a degradação da profissão levava o entusiasmo inicial a ser substituído por um forte desejo de evitar o trabalho e os colegas (Perestrelo, 2011).

Já a Síndrome de Burnout (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional pode ser considerada um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa é justamente o excesso de trabalho.

A SB é reconhecida como doença ocupacional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou essa classificação em 1º de janeiro de 2022, integrando a síndrome à nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ligado ao estresse crônico no local de trabalho.

No Brasil, a SB é reconhecida como um distúrbio resultante do estresse crônico no trabalho, que se manifesta por sintomas de exaustão, tanto física quanto mental, sendo condição comum em profissionais que atuam sob pressão e com responsabilidades constantes, especialmente aqueles que trabalham com o público, como é o caso dos professores (Brasil, 2025b).

O Ministério da Saúde (Brasil, 2025b) considera que o modelo tridimensional elaborado por Christina Maslach é um dos mais aceitos para a compreensão da SB. As três dimensões são: 1) Exaustão emocional - sensação de estar sobrecarregado, esgotado de seus recursos emocionais e físicos, incapaz de dar mais de si mesmo em nível psicológico; seria a primeira resposta ao estresse e o componente central da síndrome. 2) Despersonalização - consiste no desenvolvimento de uma atitude negativa, fria e distanciada em relação aos alunos e ao próprio trabalho; tal dimensão é, inicialmente, uma estratégia de enfrentamento disfuncional para se proteger do estresse. 3) Baixa realização pessoal - refere-se à tendência do indivíduo de se autoavaliar de forma negativa, sentindo-se incompetente e insatisfeito com suas realizações profissionais (Brasil, 2025b).

e-ISSN: 2177-8183

Vale destacar que a exaustão emocional se manifesta como um esgotamento físico e emocional, onde o profissional sente não ter mais energia vital para as atividades laborais. A despersonalização, por sua vez, é caracterizada por atitudes de distanciamento e impessoalidade em relação a colegas e pessoas que recebem o serviço, podendo levar a comportamentos cínicos e ríspidos. A baixa realização pessoal no trabalho é o sentimento de ineficácia e falta de sucesso nas conquistas profissionais (Perestrelo, 2011).

Assim, o Burnout é frequentemente visto como a culminação de um processo de estresse profissional prolongado, onde o indivíduo esgota seus recursos para lidar com a situação de trabalho, diferenciando-se do estresse, que é uma adaptação provisória (Maslach; Schaufeli, 1993 *apud* Perestrelo, 2011).

A seguir, apresenta-se uma lista de sintomas relacionados à SB.

Tabela 1 – Sintomas da Síndrome de *Burnout*

Cansaço excessivo, físico e mental	Dificuldades de concentração	Sentimentos de incompentência	Dor de cabeça frequente
Alterações no apetite	Sentimentos de fracasso e insegurança	Alterações repentinas de humor	Alteração nos batimentos cardíacos
Insônia	Negatividade constante	Isolamento	Dores musculares
Pressão alta	Sentimentos de derrota e desesperança	Fadiga	Problemas gastrointestinais

Fonte: Ministério da Saúde (Brasil, 2025b).

Considerando o que foi discutido até aqui, observa-se que a Síndrome de *Burnout* tem sintomas identificáveis, porém, não constitui isoladamente um fenômeno individual, mas uma resposta a um desajuste entre o indivíduo e seu ambiente laboral. A sobrecarga de trabalho, a ruptura com o senso de comunidade e os conflitos interpessoais, ao gerarem um ambiente de falta de apoio, alimentam a dimensão de despersonalização e de baixa realização pessoal. As organizações de trabalho têm

sido constantemente geradoras de patologias.Tal contexto, faz os docentes se sentirem sufocados, sem perspectivas claras, o que tem impactado negativamente sua saúde mental (Rodrigues *et al*., 2020; Guimarães; Chaves, 2015; Campos; Véras; Araújo, 2020).

A justaposição, pois, desses elementos demonstra que as manifestações psicológicas da SB estão intrinsecamente ligadas a falhas estruturais no ambiente de trabalho, o que fundamenta a necessidade de intervenções que não se limitem ao nível individual.

Síndrome de Burnout e fatores de risco na docência brasileira

A prevalência da Síndrome de *Burnout* entre professores brasileiros é alarmante, embora a literatura apresente considerável discrepância nos dados (Brandão, 2024). Essa variação pode ser atribuída a diferenças metodológicas entre os estudos, como o tamanho da amostra, o nível de ensino dos participantes, a região geográfica e o instrumento de avaliação utilizado, a exemplo do Inventário de Burnout de Maslach (MBI) ou do Questionário para Avaliação da Síndrome de Burnout (Carlotto; Câmara, 2017). Para as autoras retrocidadas, apesar de haver heterogeneidade dos resultados, a tendência geral é evidente: o problema é generalizado, em todos os níveis de ensino, e sistêmico.

A ocorrência de *Burnout* entre profissionais de ensino é hoje superior à dos profissionais de saúde, colocando a docência como uma profissão de alto risco (Perestrelo, 2011). Pesquisas recentes e amplamente divulgadas no país reforçam essa preocupação. Um estudo da Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação (CNTE) revelou que 72% dos professores entrevistados relataram exaustão, e 63% estavam em risco de *Burnout* (Santos; Jorge; Aguiar, 2025). Outras investigações indicam prevalências significativas em Minas Gerais (Magalhães, 2021) e em professores universitários em Salvador (Silva, 2021).

e-ISSN: 2177-8183

Mas quais são os fatores de risco apontados pelas pesquisas?

Um primeiro grupo de fatores que pode ser apontado são os ocupacionais ou organizacionais. A sobrecarga de trabalho é consistentemente citada como um dos fatores desencadeantes, impulsionada por longas jornadas, acúmulo de funções (como planejamento, avaliações e reuniões extraclasse), a pressão por metas de alta performance, falta de apoio administrativo e ausência de autonomia (Santos; Jorge; Aguiar, 2025).

A multiplicidade de tarefas docentes, que extrapolam a sala de aula e incluem planejamento, leituras, elaboração de conteúdo, correção de materiais, relatórios e reuniões pedagógicas, contribui para a sobrecarga, especialmente em um contexto de trabalho remoto, onde novas habilidades são exigidas (Coelho *et al*., 2022). O trabalho docente tem se tornado cada vez mais intenso, com um número crescente de atividades sem o correspondente aumento de tempo para realizá-las. Novas responsabilidades, como maior participação na gestão, necessidade de habilidades para novos conteúdos e atendimento a alunos com deficiência, além de novas formas de avaliação, tornam o trabalho mais complexo e intenso (Campos; Viegas, 2022). O professor, muitas vezes, assume papéis além de sua função principal, como pai, psicólogo, policial ou assistente social, o que aumenta a sobrecarga (Campos; Viegas, 2022).

A cultura de produtividade e a gestão educacional precarizada são elementos que contribuem diretamente para um ambiente de trabalho hostil. Ademais, conflitos interpessoais e a desvalorização profissional emergem como causas recorrentes. A falta de apoio social de colegas e supervisores, o desrespeito por parte dos alunos e a ausência de reconhecimento do trabalho são fatores que contribuem para a desmotivação e o sentimento de frustração (Pereira; Gaiardo, 2016).

A falta de reconhecimento social é uma das maiores queixas das docentes, que sentem um profundo incômodo com o julgamento negativo da sociedade e dos pais, que as responsabilizam pelo fracasso da escola pública (Neves; Seligmann Silva, 2006). No contexto do ensino superior, a insatisfação é maior entre as mulheres no

que tange às condições físicas de trabalho e às relações com os órgãos de gestão (Borges; Simões, 2012). O apoio social tem se mostrado fundamental na promoção e recuperação da saúde mental. Professores com baixo apoio social extra laboral apresentaram o dobro da prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em comparação com aqueles com alto apoio, sublinhando a importância das relações pessoais para a saúde mental docente (Camada; Araújo; Porto, 2016). Os aspectos psicossociais do trabalho, como estressores ocupacionais, também se associam independentemente à prevalência de TMC (Camada; Araújo; Porto, 2016).

Outro grupo de fatores para o *Burnout* passa pelas subjetividades e o contexto social na qual estão inseridas. Estudos mostram que professores mais jovens tendem a ser mais vulneráveis, assim como os que não têm filhos e são solteiros (Magalhães, 2021). A idade é uma variável relevante na exaustão emocional, com professores mais jovens apresentando pontuações significativamente mais elevadas do que os mais velhos (Perestrelo, 2011). Estudos também indicam que mulheres docentes podem apresentar maior insatisfação relacionada às condições de trabalho e às relações com a gestão (Borges; Simões, 2012), e que os homens podem manifestar mais sentimentos de despersonalização (Perestrelo, 2011).

O contexto da pandemia de COVID-19, em particular, foi um fator de grande impacto, que exacerbou os problemas existentes ao impor o ensino remoto com todos os seus desafios, como a falta de capacitação, a carga horária expandida e as dificuldades de acesso à tecnologia (Santos; Jorge; Aguiar, 2025). Durante a pandemia, a classe docente experimentou uma intensificação de suas funções, com demandas constantes de escolas, pais e alunos. Houve relatos de falta de privacidade e solicitações em horários não comerciais e dias de descanso por meio de ligações e mensagens (Coelho *et al*., 2022). A conciliação do trabalho remoto com as tarefas domésticas e o cuidado de filhos ou pais idosos tornou-se um desafio significativo, especialmente para as mulheres, intensificando a desigualdade na divisão do trabalho (Coelho *et al*., 2022).

e-ISSN: 2177-8183

Já no cenário pós-pandemia, muitos desafios ainda persistem. O retorno às aulas presenciais trouxe novos dilemas, como a necessidade de lidar com os impactos psicológicos nos alunos, a defasagem de aprendizado e a sobrecarga de trabalho, uma vez que os professores, além de dar conta dos conteúdos curriculares, também assumiram um papel de suporte emocional para os estudantes (Sousa, 2025).

Ressalte-se que o *Burnout* tem ramificações profundas que se estendem para além da saúde individual do professor, afetando o ambiente escolar e, em última instância, a qualidade da educação como um todo. No nível individual, a SB manifesta-se por uma série de sintomas físicos e psicológicos. O professor acometido sofre de cansaço excessivo, fadiga, dificuldades de concentração, insônia e dores musculares. Emocionalmente, experimenta sentimentos de fracasso, insegurança, incompetência e alterações repentinas de humor, que podem evoluir para quadros de ansiedade e depressão profunda. A exaustão e a despersonalização levam ao isolamento de amigos, familiares e colegas, resultando na perda da rede de apoio (Brasil, 2010b).

O cotidiano escolar e a profissão docente podem desencadear sofrimento psíquico como estresse, cansaço, fadiga, angústia e desespero (Lourenço; Valente, 2020). Esses sinais de sofrimento, mesmo que não evoluam para transtornos mentais graves, podem comprometer o desempenho profissional das docentes (Neves; Seligmann Silva, 2006).

Nesse processo, um dos sinais mais observáveis do *Burnout* é a perda de entusiasmo pela profissão, que pode levar o professor a desejar mudar de carreira. Por óbvio, isso tem impacto na qualidade do ensino. Além disso, a SB é uma das principais causas do alto índice de absenteísmo e da rotatividade de profissionais nas escolas (Faria, 2021).

O desgaste e o esgotamento levam muitos docentes a se afastarem com licenças médicas ou, em casos extremos, a abandonarem a carreira, o que afeta diretamente a estabilidade do corpo docente e a continuidade do processo de ensino-aprendizagem para os alunos.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

Além disso, o esgotamento do professor cria um ambiente de trabalho tenso e hostil, com relações fragilizadas entre gestores, colegas e alunos. A falta de espírito de equipe agrava o problema, gerando um ciclo vicioso de desengajamento e adoecimento (Lima da Silva, 2018).

Assim, mais do que uma questão de saúde ocupacional, a Síndrome de *Burnout* é uma ameaça direta à qualidade da educação. A perda desta qualidade pedagógica não é uma falha moral do professor, mas uma consequência direta do seu estado de esgotamento. Um professor com exaustão emocional tem dificuldades em ser criativo, engajado e paciente para planejar aulas inspiradoras e manter a disciplina em sala de aula. A despersonalização, uma das dimensões da síndrome, pode levar o docente a tratar os alunos de forma fria e distante, como "objetos", rompendo o vínculo afetivo que é uma das principais bases do processo educativo (Silva; Almeida, 2011).

Há que se refletir que essa apatia e indiferença se refletem nos estudantes, reduzindo o seu interesse pela aprendizagem e comprometendo o seu rendimento escolar. Assim, a SB perpetua um ciclo negativo de adoecimento, evasão e prejuízo educacional com consequências que podem ser intergeracionais. Mas o que se pode fazer como prevenção para o *Burnout*?

Estratégias de prevenção e intervenção

A prevenção da Síndrome de *Burnout* na docência requer uma abordagem multifacetada que atue em diferentes níveis, combinando ações individuais e organizacionais. No nível individual, a educação e a formação em estratégias de *coping* (ou enfrentamento) são essenciais para que os professores possam gerenciar situações de estresse. Pode-se fazer uma distinção entre *coping* focado na emoção, que busca regular o estado emocional associado ao estresse, e o *coping* focado no problema, que tenta modificar a situação de estresse (Mazon; Carlotto; Camara,

2008). Apoio social e a autoconfiança também são aspectos importantes porque fortalecem a capacidade de os docentes enfrentem os fatores estressores (Carlotto; Camara, 2017).

O desenvolvimento da resiliência e do autocuidado por meio de uma avaliação de prioridades e do investimento no bem-estar pessoal são caminhos para combater o esgotamento. Nesse processo, é muito importante que o profissional da educação procure fazer psicoterapia e busque o autoconhecimento. Por outro lado, a prevenção eficaz da SB passa pela responsabilização das instituições de ensino e de sua gestão. Assim, é imperativo que gestores escolares criem um ambiente de trabalho positivo, colaborativo e acolhedor, promovendo a comunicação aberta e o reconhecimento do trabalho dos educadores.

Importa reafirmar que as escolas têm um papel protetor fundamental na prevenção e promoção da saúde mental e das competências socioemocionais, devendo envolver toda a comunidade escolar (Amaral *et al*., 2020). É crucial que a gestão da rede de educação promova espaços de relaxamento, diálogo e intervenção psíquica para a prevenção de danos, atuando antes que a doença mental se instale (Lourenço; Valente, 2020). Estratégias como programas de educação continuada, palestras, informativos e exames periódicos são relevantes para a melhoria da saúde do trabalhador e o aumento da produtividade (Marques; Martins; Sobrinho, 2011). A escola, seja ela de nível básico ou superior, pública ou privada, é espaço de pluralidade e deve atuar como fortalecedora de ações coletivas e individuais entre os docentes, impactando em melhores condições de saúde física e mental (Santos *et al*., 2022).

A concessão de maior autonomia à equipe docente é outra medida crucial, pois a possibilidade de testar e implementar ideias próprias contribui para um ambiente mais saudável e prazeroso. O reconhecimento, por parte da gestão da escola, do mérito de seus professores é de especial importância. O investimento em programas de suporte psicológico e a formação continuada são vitais para ajudar os educadores

a lidarem com o estresse e a desenvolverem estratégias de enfrentamento de forma mais eficaz.

De acordo com o estudo de Sousa *et al.* (2025), a prevenção da SB em professores dos anos básicos exige uma abordagem plural que inclua suporte social, desenvolvimento profissional contínuo, gestão adequada da carga de trabalho, promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e incentivo ao autocuidado. Ao implementar essas estratégias, as escolas não só contribuem para o bem-estar dos professores, mas também para a melhoria da qualidade educacional, uma vez que professores saudáveis e motivados são essenciais para o melhor desempenho dos alunos.

Em um nível mais amplo, a saúde mental dos professores deve ser uma prioridade nas políticas públicas. São necessárias medidas que valorizem a profissão docente, melhorem as condições de trabalho e ofereçam apoio psicossocial institucionalizado (Santos; Jorge; Aguiar, 2025). É importante refletir que tais políticas não apenas protegem os educadores, mas também garantem a qualidade do ensino para as futuras gerações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise aqui apresentada revela um cenário de fragilidade na saúde mental dos professores brasileiros, com o *Burnout* emergindo como um dos mais graves desafios. As evidências teóricas e bibliográficas demonstram que o esgotamento profissional docente é um problema sistêmico, com causas multifatoriais enraizadas em condições de trabalho precarizadas e em uma desvalorização da profissão.

As consequências desse fenômeno transcendem o sofrimento individual, manifestando-se em elevados índices de absenteísmo e rotatividade, na deterioração do clima escolar e, de forma mais preocupante, no comprometimento direto da qualidade do processo de ensino-aprendizagem. A evasão de professores talentosos

e experientes e a transmissão de um ensino de baixa qualidade, consequência do burnout, representam uma ameaça à sustentabilidade do sistema educacional.

Apesar da riqueza dos estudos existentes, a pesquisa sobre o tema no Brasil ainda apresenta lacunas. Futuros estudos longitudinais seriam valiosos para aprofundar a compreensão dos mecanismos causais e da evolução da síndrome. Além disso, a avaliação da eficácia de intervenções organizacionais no contexto educacional brasileiro é um campo promissor, com potencial para subsidiar políticas públicas mais eficazes.

Em suma, a promoção da saúde mental docente não pode ser vista como uma responsabilidade exclusiva do indivíduo. É um investimento estratégico para o futuro da educação no país. A resposta a este problema requer a colaboração de todos os atores envolvidos: dos próprios professores, na busca por estratégias de enfrentamento; dos gestores escolares, na criação de ambientes de trabalho saudáveis e acolhedores; e, fundamentalmente, do Estado, na implementação de políticas públicas que valorizem a profissão e garantam as condições dignas para o exercício da docência.

Não há uma forma simples e única de prevenir e tratar a SB, mas há formas de conter o esgotamento profissional, como reestruturação de ambientes, adequação de carga horária, melhores condições de trabalho e autocuidado, que inclui psicoterapia com profissionais habilitados.

Além disso, é fundamental a orientação aos indivíduos para que repensem hábitos e estilo de vida a fim de se perceber de forma mais consciente, suprimindo e até prevenindo fatores desencadeantes do *Burnout*. A saúde mental não pode ficar refém de uma suposta produtividade. A sustentabilidade da profissão docente e a excelência da educação dependem também da capacidade da sociedade de cuidar de quem educa.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

Submetido em novembro 2025

Avaliado em novembro 2025

Publicado em dezembro 2025

REFERÊNCIAS

AMARAL, Maria Odete Pereira *et al*. ProMenteSã: formação de professores para promoção da saúde mental na escola. **Acta Paul. Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190224, 2020.

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ARCOVERDE, Leo *et al*. Número de professores afastados por transtornos em SP quase dobra em 2016 e vai a 50 mil. **GloboNews**, São Paulo, 2017. Disponível em: https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/numero-de-professores-afastados-por-transtornos-em-sp-quase-dobra-em-2016-e-vai-a-50-mil.ghtml. Acesso em: 30 ago. 2025.

BALDO, Amanda Almeida *et. al*. **Considerações sobre a saúde mental do professor da educação básica no período de 2021 a 2023**: uma pesquisa a partir do *Google Acadêmico*. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Ciências Biológicas), Universidade Estadual Paulista (UNESP), Botucatu, SP, São Paulo, 2024.

BORGES, Sara Cristina Martins Lopes; SIMÕES, Dulce Serra. Satisfação profissional e saúde mental: estudo empírico com uma amostra de docentes do ensino superior. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 4, n. 1, p. 447-455, 2012.

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza *et. al*. Síndrome de *Burnout* em professores brasileiros: uma revisão de escopo. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 18, n. 54, p. 01–25, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.12595987. Disponível em: https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4621 . Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. 2025a. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental Acesso em: 26 set. 25

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. 2025b. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental Acesso em: 26 set. 25

CAMADA, Ilza Mitsuko; ARAÚJO, Tânia Maria de; PORTO, Lauro Antonio. Trabalho docente e saúde mental: a importância do apoio social. **Revista Cadernos de Educação**, n. 54, p. 82-97, 2016.

CAMPOS, Marlon Freitas de; VIEGAS, Moacir Fernando. Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga. **Revista Labor & Engenho**, v. 16, p. e022003, 2022.

CAMPOS, Taís; VÉRAS, Renata Meira; ARAÚJO, Tânia Maria. Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica. **Revista Docência do Ensino Superior**, v. 10, p. e015193, 2020.

CARDOSO, William. Educação tem 62 afastamentos por transtorno mental ao dia. **Folha de São Paulo**, jun. 2019.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Seila Gonçalves. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. **Avances en Psicología Latinoamericana**, *35*(3), 2017, 447-457. Doi: http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4036 Acesso em: 01 set. 2025

COELHO, Elenise Abreu et al. Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. **Psicologia em Estudo**, v. 27, e49742020000400018, 2022.

COSTA, Ângelo B.; ZOLTOWSKI, Ana Paula C. Como escrever um artigo de revisão sistemática. In: KOLLER, Sílvia; COUTO, Maria Clara; HOHENDORFF, Jean Von. (Orgs.). **Manual de produção científica**. Porto Alegre: Penso, 2014.

DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social**. 7. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2007.

FARIA, Cleiton. Síndrome de Burnout em professores: uma revisão sistemática. **Revista Acadêmica**, v. 5, n. 2, p. 1-15, 2021.

FERREIRA-COSTA, Rodney Querino; PEDRO-SILVA, Nelson. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-posições**, Campinas, SP, v. 30, e20160143, 2019.

e-ISSN: 2177-8183

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010a.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010b.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica**: teoria da ciência e iniciação à pesquisa. 26.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

GUIMARÃES, Andre Rodrigues; CHAVES, Vera Lúcia Jacob. A intensificação do trabalho docente universitário: aceitações e resistências. **Revista Brasileira de Política e Administração da Educação**, v. 31, n. 3, p. 567–586, 2015.

LIMA, Cleiton Faria *et. al*. **Seminários**: trabalho e saúde dos professores / precarização adoecimento e caminhos a mudança. São Paulo: Fundacentro, 2023.

LIMA DA SILVA, Jorge Luiz *et al*. Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. **Enfermería Actual de Costa Rica** [online]. 2018, n.34, p.14-25. Disponível em: http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30262. Acesso em: 25 ago. 25

LOURENÇO, Vanessa Ramos; VALENTE, Geilsa Soraia Cavalcanti. A docência e o cotidiano da escola pública: influências na saúde mental do professor. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e593985967, 2020.

MAGALHÃES, Tatiana Almeida de *et al*. Prevalência e fatores associados à Síndrome de *Burnout* entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Rev. Bras. Saúde Ocup**. 46, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318 Acesso em: 26 ago. 25

MARQUES, Solange Vianna Dall'Orto; MARTINS, Gabriela de Brito; SOBRINHO, Osvaldo Cruz. Saúde, trabalho e subjetividade: absenteísmo-doença de trabalhadores em uma universidade pública. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 9, n. esp., p. 669-680, 2011.

MAZON, Vania; CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 60, n. 1, p. 55-66, abr. 2008. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&nrm=iso Acesso: 27 ago. 25.

MELO, Leandro Ferreira de *et al*. Fatores que Afetam a Saúde Docente: Estudo Introdutório em uma Escola de Educação Básica de São Paulo. **Revista Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 19, n. 4, p. 438-443, 2018.

MELO, Leandro Ferreira de *et al*. Políticas Públicas e Rotina Escolar: Uma análise sobre seus impactos na saúde docente. **1º Fórum (Re)Pensando a Educação**, São Paulo, 2017.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; SELIGMANN SILVA, Edith. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006.

PEREIRA, Liliane Giglio F.; GAIARDO, Viviane de Almeida. Docentes e a Síndrome de *Burnout*. **Revista Científica Semana Acadêmica**. Fortaleza, ano MMXVI, n.85, jun. 2016

PERESTRELO, Marisa Célia Fernandes Xavier. **Prevenção da Saúde Mental na Profissão Docente**: Burnout, Estratégias de Coping e Engagement. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Universidade da Madeira, Portugal, 2011.

ROCHA, Geovane dos Santos da; RUFATO, Fabrício Duim; ROSSETTO, Elisabeth. Saúde mental docente: uma revisão teórico/bibliográfica. In: **Anais do X Seminário do HISTEDBR (online)**, Campinas, SP, p. 1-22, 2022.

RODRIGUES, **Andréa Maria dos Santos** *et al*. A temporalidade social do trabalho docente em universidade pública e a saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 5, p. 1829-1838, 2020.

SANTOS, Franciele Del Vecchio dos; JORGE, Carlos Henrique Miranda; AGUIAR, Gracielle Almeida de. O mal-estar na docência: condições de trabalho e sua (inter) relação com o adoecimento psíquico. **Cadernos da Fucamp**, v. 40, p. 119 – 134, 2025.

SANTOS, Natânia Candeira dos *et al.* Trabalho docente, saúde mental e promoção da saúde: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, e516111134039, 2022.

SEVERINO, Antônio J. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Nilson Rogério; AMÉLIA, Maria Amélia. As características dos alunos são determinantes para o adoecimento de professores: um estudo comparativo sobre a

incidência de Burnout em professores do ensino regular e especial. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 17, n. 3, p. 453-470, 2011.

SILVA, Laís Peres. Prevalência da síndrome de *Burnout* e fatores associados em professores universitários atuantes na cidade de Salvador. **Rev Bras Med Trab**. 2021;19(2):151-156.

SILVA, Nilson Rogério; ALMEIDA, Maria Amélia. As características dos alunos são determinantes para o adoecimento de professores: um estudo comparativo sobre a incidência de Burnout em professores do ensino regular e especial. **Rev. bras. educ. espec.** 17 (3), dez. 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-65382011000300003 Acesso em: 25 ago. 25

SOUSA, Aline da Silva *et. al*. Burnout e os professores. **Revista Educação & Ensino**, v. 9, n. 1, 27 jun. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.71136/ree.v9i1.845 Acesso em: 26 ago.25