


SÍNDROME DE BURNOUT NA DOCÊNCIA: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

BURNOUT SYNDROME IN TEACHING: IMPACTS ON THE MENTAL HEALTH OF BASIC EDUCATION TEACHERS

 <https://doi.org/10.63330/armv2n5-036>

Submetido em: 18/05/2026 e Publicado em: 21/05/2026

Jéssica da Costa Caitano

Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade de Vassouras, campus Saquarema, Rio de Janeiro, Brasil

Nathalia Coutinho Vidal

Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade de Vassouras, campus Saquarema, Rio de Janeiro, Brasil

Juliana de Oliveira Lima Vianna

Orientadora

Doutora em Literatura Brasileira, docente do Curso de Pedagogia da Universidade de Vassouras, campus Saquarema, Rio de Janeiro, Brasil

RESUMO

Este estudo analisa a relação entre o trabalho docente e a Síndrome de Burnout, com foco nos efeitos desse fenômeno na saúde mental de professores da educação básica. A pesquisa justifica-se pela intensificação das demandas laborais, pelas pressões institucionais e pela precarização das condições de trabalho, fatores que contribuem para o aumento do estresse ocupacional e para o desenvolvimento de adoecimentos psíquicos no contexto educacional. O objetivo consiste em examinar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos docentes, bem como identificar fatores associados e suas repercussões no exercício profissional. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, fundamentada em literatura especializada sobre estresse ocupacional e saúde do trabalhador na educação. Os resultados indicam que a sobrecarga de trabalho, a desvalorização profissional, os conflitos no ambiente escolar, a ausência de suporte institucional e as condições inadequadas de infraestrutura contribuem para a exaustão emocional, o distanciamento afetivo e a redução da eficácia profissional, além de se associarem a sintomas como ansiedade, fadiga crônica, desmotivação e risco de depressão. Conclui-se que a Síndrome de Burnout na docência constitui um relevante problema de saúde ocupacional, demandando a implementação de políticas públicas e ações institucionais voltadas à valorização docente, à prevenção do adoecimento e à promoção de ambientes escolares saudáveis, a fim de garantir melhores condições de trabalho e bem-estar aos professores.



Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Trabalho Docente; Saúde Mental; Educação Básica.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between teaching work and Burnout Syndrome, focusing on the effects of this phenomenon on the mental health of basic education teachers. The research is justified by the intensification of work demands, institutional pressures, and the precariousness of working conditions, factors that contribute to increased occupational stress and the development of psychological illnesses in the educational context. The objective is to examine the impacts of Burnout Syndrome on teachers' mental health, as well as to identify associated factors and their repercussions on professional practice. This is a bibliographic research with a qualitative approach, based on specialized literature on occupational stress and workers' health in education. The results indicate that work overload, professional devaluation, conflicts in the school environment, lack of institutional support, and inadequate infrastructure conditions contribute to emotional exhaustion, affective distancing, and reduced professional effectiveness, in addition to being associated with symptoms such as anxiety, chronic fatigue, demotivation, and risk of depression. It is concluded that Burnout Syndrome in teaching constitutes a relevant occupational health problem, requiring the implementation of public policies and institutional actions aimed at valuing teachers, preventing illness, and promoting healthy school environments in order to ensure better working conditions and well-being for educators.

Keywords: Burnout Syndrome; Teaching Work; Mental Health; Basic Education.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, também denominada síndrome do esgotamento profissional, configura-se como um dos principais problemas de saúde ocupacional na contemporaneidade, afetando diversas categorias profissionais, com destaque para os trabalhadores da educação. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), como um fenômeno ocupacional, o Burnout é resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado de forma eficaz (OMS, 2019). Tal classificação reforça que sua origem está associada às condições organizacionais e estruturais do trabalho, e não à fragilidade individual do sujeito.

No contexto brasileiro, a realidade do trabalho docente apresenta-se particularmente desafiadora, sobretudo na educação básica. Professores enfrentam, cotidianamente, condições adversas, caracterizadas pela sobrecarga de atividades, jornadas extensas, turmas numerosas, episódios de violência escolar, precariedade da infraestrutura e desvalorização profissional, tanto no âmbito salarial quanto social. Conforme apontam estudos recentes, como o de Silva et al. (2024), tais fatores constituem elementos



propícios ao desenvolvimento de níveis elevados de estresse, que, quando persistentes, podem evoluir para a Síndrome de Burnout.

A relevância deste estudo justifica-se pelo aumento significativo dos casos de adoecimento mental entre docentes, evidenciado por pesquisas nacionais. Dados indicam que aproximadamente 33% dos professores da educação básica no Brasil apresentam sintomas compatíveis com a Síndrome de Burnout (Bergamini et al., 2023). Esse cenário compromete não apenas a saúde e a qualidade de vida dos profissionais, mas também impacta diretamente a qualidade do ensino, contribuindo para o absenteísmo, a rotatividade e o abandono da carreira docente. Nesse sentido, a saúde do professor constitui elemento essencial para a manutenção da qualidade e da efetividade do sistema educacional.

Diante desse contexto, este trabalho delimita-se à análise da Síndrome de Burnout em professores da educação básica, com ênfase nas condições laborais que contribuem para o esgotamento profissional. O objetivo geral consiste em analisar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos docentes, compreendendo suas manifestações e consequências. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores de risco presentes no ambiente escolar; discutir os impactos físicos e psíquicos decorrentes da síndrome; e apontar estratégias de prevenção e intervenção voltadas à minimização desse fenômeno.

A pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentada na análise de artigos científicos, livros, documentos oficiais e estudos relacionados à saúde mental do trabalhador e à Síndrome de Burnout no contexto educacional. A investigação busca compreender os fatores associados ao adoecimento docente, bem como os impactos da síndrome na saúde mental e no exercício profissional de professores da educação básica.

Quanto à organização, este trabalho estrutura-se em cinco seções. Após esta introdução, a segunda seção apresenta o referencial teórico, abordando o conceito de Burnout, suas dimensões e sua relação com a docência. A terceira seção descreve os procedimentos metodológicos adotados na pesquisa bibliográfica. A quarta seção destina-se à análise e discussão dos resultados, com foco nos fatores de risco, impactos na saúde e possibilidades de enfrentamento. Por fim, a quinta seção apresenta as considerações finais, sintetizando os principais achados e destacando a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador docente.

2 CONCEITO E DIMENSÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT

O termo “Burnout” foi inicialmente cunhado pelo psicanalista Herbert Freudenberger, na década de 1970, para descrever um estado de exaustão observado em profissionais que atuavam em serviços de assistência. Contudo, foram os estudos desenvolvidos por Christina Maslach e seus colaboradores que conferiram maior robustez teórica ao conceito, além de possibilitarem a criação de instrumentos



específicos para sua mensuração. Maslach e Leiter (1999) conceituam o Burnout como uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no contexto de trabalho. A síndrome é caracterizada por uma tríade multidimensional:

A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento físico e emocional, acompanhado da percepção de ausência de recursos para lidar com as demandas laborais; a despersonalização (ou cinismo) consiste na adoção de atitudes negativas, frias e distantes em relação ao trabalho e às pessoas com as quais o indivíduo se relaciona profissionalmente; e a baixa realização profissional (ou ineficácia) diz respeito à percepção de incompetência, insatisfação e falta de êxito no desempenho das atividades profissionais (Maslach; Leiter, 1999, p. 15).

Torna-se fundamental diferenciar o Burnout de outros quadros clínicos, como o estresse ocupacional e a depressão, ainda que haja interseções sintomatológicas entre eles. Enquanto o estresse pode ser compreendido como uma condição de sobrecarga que, quando administrada, permite a recuperação do equilíbrio do indivíduo, o Burnout configura-se como um processo de esgotamento decorrente da incapacidade de adaptação ao estresse crônico. Diferentemente da depressão, que abrange múltiplas esferas da vida do sujeito, o Burnout apresenta sua origem e manifestação predominantemente associadas ao contexto laboral (OPAS, 2019).

Modelos teóricos mais recentes, como o Modelo de Demandas e Recursos do Trabalho (Job Demands-Resources Model – JD-R), proposto por Schaufeli e Bakker (2004) e posteriormente ampliado por Bakker e Demerouti (2007), oferecem uma importante perspectiva analítica para a compreensão do fenômeno. Segundo esse modelo, o Burnout decorre de um desequilíbrio entre as demandas do trabalho — tais como pressão temporal, exigências emocionais e condições físicas adversas — e os recursos disponíveis ao trabalhador, como autonomia, suporte social, feedback e oportunidades de desenvolvimento profissional. A insuficiência desses recursos compromete a capacidade de enfrentamento das demandas, desencadeando um processo contínuo de desgaste energético, que culmina na exaustão emocional e no distanciamento em relação ao trabalho.

2.1 SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DA DOCÊNCIA

A docência configura-se, por sua natureza, como uma profissão que envolve elevadas demandas emocionais e cognitivas. Codo (1999), em sua obra seminal *Educação: carinho e trabalho*, destaca que o ato de educar pressupõe uma intensa entrega pessoal, na qual a fronteira entre o âmbito profissional e o pessoal mostra-se frequentemente tênue. O professor não se limita à transmissão de conhecimentos técnicos, mas também desempenha funções relacionadas à mediação de conflitos, ao acolhimento de demandas emocionais e à formação ética e social dos alunos. Esse processo contínuo de trabalho emocional exige um significativo investimento psíquico, tornando os docentes particularmente



vulneráveis ao esgotamento, sobretudo quando as condições de suporte e reconhecimento são insuficientes. No Brasil, a incidência da Síndrome de Burnout entre docentes tem sido amplamente documentada na literatura científica, revelando um cenário preocupante. Estudos de revisão, como os de Carlotto (2002) e, mais recentemente, de Bergamini et al. (2023), evidenciam que fatores estruturais do sistema educacional brasileiro potencializam esse risco. A expansão do acesso à educação, desacompanhada de investimentos adequados em infraestrutura e recursos humanos, resultou em salas de aula superlotadas e na intensificação da precarização das condições de trabalho docente. Ademais, a construção social da figura do professor como um “herói”, capaz de superar adversidades em nome da vocação, contribui para a individualização da responsabilidade diante de falhas institucionais.

As repercussões pedagógicas desse cenário manifestam-se de forma direta no processo de ensino e aprendizagem. Um professor em Burnout tende a adotar posturas mais rígidas, distanciadas e, por vezes, cínicas em relação aos alunos, comprometendo o vínculo pedagógico, elemento essencial para a construção do conhecimento (Silva et al., 2024). A despersonalização atua como um mecanismo de defesa psíquica, por meio do qual o docente reduz seu envolvimento emocional como estratégia para lidar com o sofrimento, passando a tratar os alunos de maneira impessoal ou, em alguns casos, hostil. No âmbito organizacional, esse processo resulta na deterioração do clima escolar e no enfraquecimento dos projetos pedagógicos coletivos.

2.2 SAÚDE MENTAL E ADOECIMENTO DOCENTE

A saúde mental do professor não pode ser compreendida de forma dissociada do contexto das políticas públicas e da legislação trabalhista. A Constituição Federal e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) estabelecem como princípio a valorização dos profissionais da educação, contudo, a realidade concreta frequentemente contrasta com tais dispositivos legais. Vasconcelos (2007) sustenta que o adoecimento docente deve ser entendido como um fenômeno social, evidenciando as contradições de um sistema que exige elevados níveis de desempenho e resultados, frequentemente mensurados por indicadores padronizados, ao mesmo tempo em que oferece condições de trabalho precárias e, por vezes, insalubres.

Os paradigmas da Saúde do Trabalhador propõem a superação da abordagem biomédica tradicional, centrada exclusivamente na doença já instalada, ao defenderem a análise dos processos e das condições de trabalho que contribuem para o adoecimento. No caso da educação, tal perspectiva implica reconhecer que fatores como gestão autoritária, restrição da autonomia pedagógica e intensificação do trabalho docente — evidenciada pela polivalência de funções — configuram-se como determinantes sociais da saúde mental (CODO, 1999).

Nesse contexto, evidenciam-se lacunas significativas nas políticas de prevenção, uma vez que são



raras as instituições escolares que dispõem de programas estruturados de apoio psicológico ou de espaços institucionais de escuta voltados aos docentes. Dessa forma, na ausência de estratégias preventivas eficazes, o afastamento médico passa a constituir, muitas vezes, a única alternativa quando o limite de sobrecarga já foi ultrapassado.

3 FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT NA DOCÊNCIA

A Síndrome de Burnout na docência relaciona-se a um conjunto de fatores estruturais presentes no cotidiano escolar, que contribuem para o desgaste físico, emocional e psicológico dos professores. O trabalho docente, na educação básica, passou por um processo de intensificação nas últimas décadas, marcado pelo aumento das exigências institucionais, pela ampliação das responsabilidades profissionais e pela precarização das condições de trabalho (Leite et al., 2019). Nesse contexto, o adoecimento mental dos docentes não pode ser compreendido como resultado de fragilidades individuais, mas como consequência das condições objetivas que permeiam o exercício da profissão.

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout destaca-se a sobrecarga de trabalho. Além das atividades realizadas em sala de aula, os professores acumulam funções relacionadas ao planejamento pedagógico, correção de avaliações, preenchimento de relatórios, elaboração de documentos institucionais e participação em reuniões administrativas. Magalhães et al. (2021) argumentam que muitas dessas atividades são desenvolvidas fora da jornada formal de trabalho, comprometendo momentos de descanso, lazer e convivência familiar. Essa intensificação do trabalho contribui para o esgotamento físico e emocional, reduzindo a capacidade de recuperação do profissional diante das demandas cotidianas.

Conforme explica Leite et al. (2019), em razão da baixa remuneração, muitos professores necessitam atuar em mais de uma instituição de ensino para complementar a renda, o que resulta em longos períodos de trabalho diário e deslocamentos frequentes. Essa realidade dificulta a manutenção da saúde física e mental, favorecendo sintomas de fadiga crônica, irritabilidade, alterações do sono e exaustão emocional. A ausência de tempo adequado para descanso e autocuidado potencializa o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Nota-se que o docente deixou de exercer exclusivamente o papel de transmissor de conhecimento, passando também a atuar como mediador de conflitos, orientador emocional, agente social e, em muitos casos, responsável pelo acolhimento de demandas familiares e psicológicas dos estudantes. Embora tais funções sejam importantes para o desenvolvimento educacional, a ausência de suporte institucional adequado gera sobrecarga emocional e amplia a pressão exercida sobre os profissionais da educação.

Segundo Cardoso et al. (2019), a pressão por resultados e desempenho escolar também exerce um impacto significativo na saúde mental dos docentes. A cobrança por metas, índices educacionais e



melhoria do rendimento dos estudantes intensifica o estresse ocupacional, sobretudo quando as condições estruturais das escolas não oferecem suporte suficiente para o alcance dessas expectativas. Em muitos casos, os professores são responsabilizados individualmente pelos baixos resultados educacionais, desconsiderando fatores sociais, econômicos e institucionais que interferem diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

As salas superlotadas representam mais um elemento que dificulta o exercício da docência. Turmas numerosas comprometem o acompanhamento individual dos estudantes, aumentam o nível de ruído e dificultam o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais participativas. Além disso, a elevada quantidade de alunos amplia as demandas emocionais e disciplinares enfrentadas pelo professor, contribuindo para sentimentos de exaustão, impotência e frustração profissional (Borges e Lauxen, 2016).

A violência escolar também tem se tornado um problema preocupante e recorrente no cotidiano docente. Episódios de agressão verbal, ameaças, desrespeito e conflitos interpessoais afetam a saúde emocional dos professores, produzindo sentimentos de insegurança e medo. Em determinados contextos, a ausência de apoio institucional diante dessas situações intensifica ainda mais o sofrimento psíquico e o desgaste emocional dos profissionais (Cardoso et al., 2019).

Somado a esses fatores, observa-se a precarização da educação pública, caracterizada pela insuficiência de recursos materiais, infraestrutura inadequada e ausência de investimentos contínuos na valorização profissional. Muitas escolas apresentam problemas estruturais que dificultam o desenvolvimento das atividades pedagógicas, como falta de equipamentos, ambientes inadequados e carência de profissionais de apoio. Essas condições comprometem o trabalho docente e ampliam o sentimento de desvalorização profissional (Magalhães et al., 2021).

A desvalorização salarial e social do professor constitui, igualmente, um dos fatores mais significativos associados à Síndrome de Burnout. Apesar da relevância social da profissão, muitos docentes convivem com baixos salários, ausência de reconhecimento institucional e pouca valorização social do trabalho educativo (Borges e Lauxen, 2016). Essa realidade contribui para sentimentos de frustração, desmotivação e perda do sentido profissional, favorecendo o desenvolvimento do esgotamento emocional.

4 IMPACTOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA SAÚDE MENTAL E NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

A Síndrome de Burnout produz impactos significativos na saúde mental dos docentes e interfere no desenvolvimento das atividades pedagógicas. O esgotamento contínuo decorrente das condições de trabalho compromete não apenas o bem-estar psicológico dos professores, mas também a qualidade das relações estabelecidas no ambiente escolar e o processo de ensino-aprendizagem. Nesse contexto, o



adoecimento docente deve ser compreendido como um problema que ultrapassa a dimensão individual, afetando toda a dinâmica educacional.

4.1 IMPACTOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS

Entre os principais impactos emocionais associados à Síndrome de Burnout destaca-se a ansiedade, relacionada ao excesso de responsabilidades, à pressão institucional e à necessidade constante de atender demandas pedagógicas e administrativas. Muitos docentes passam a vivenciar sentimentos permanentes de preocupação, tensão e insegurança diante das exigências do trabalho, desenvolvendo dificuldades de concentração e sensação contínua de esgotamento mental. Em situações mais intensas, a ansiedade pode comprometer a capacidade de tomada de decisões e dificultar o desempenho das atividades profissionais (Silvany et al., 2024).

A exaustão emocional constitui uma das manifestações mais características da síndrome. Em pesquisa realizada por Montalvão, Cortez e Grossi-Milani (2018), professores acometidos pelo Burnout relatam sensação de esgotamento extremo, perda de energia e incapacidade de lidar com as demandas cotidianas da profissão. Esse desgaste emocional resulta da exposição prolongada a situações de pressão e estresse, produzindo um sentimento constante de sobrecarga e insuficiência profissional. Em muitos casos, o docente passa a desenvolver distanciamento afetivo em relação ao trabalho como mecanismo de defesa diante do sofrimento psíquico.

Ainda conforme Montalvão, Cortez e Grossi-Milani (2018), entende-se que a dificuldade para dormir, associada às preocupações constantes com o ambiente escolar e às tensões acumuladas ao longo da jornada de trabalho, interfere na recuperação física e emocional do professor. A privação do sono favorece o aumento da irritabilidade, da fadiga e da dificuldade de concentração, agravando ainda mais os sintomas relacionados ao Burnout.

A fadiga crônica também se apresenta como consequência frequente do adoecimento docente. Diferentemente do cansaço comum, a fadiga relacionada à Síndrome de Burnout permanece mesmo após períodos de descanso, comprometendo a disposição física e mental do profissional. Esse quadro interfere significativamente na capacidade de planejamento, organização e condução das atividades pedagógicas, contribuindo para a redução da produtividade e da motivação profissional (Silvany et al., 2024).

A irritabilidade é outro sintoma observado entre docentes que apresentam sinais de esgotamento profissional. O acúmulo de tensão emocional e o desgaste contínuo podem provocar alterações comportamentais, tornando o professor mais impaciente, intolerante e emocionalmente instável. Essas mudanças afetam as relações interpessoais no ambiente escolar, dificultando a convivência com alunos, colegas de trabalho e equipe gestora (Moura et al., 2024).

Em situações mais graves, a Síndrome de Burnout pode estar associada ao desenvolvimento de



quadros depressivos. O sentimento persistente de desmotivação, fracasso profissional e perda de sentido em relação ao trabalho contribui para o surgimento de sintomas como tristeza intensa, desesperança, baixa autoestima e isolamento social. A depressão relacionada ao contexto laboral compromete significativamente a qualidade de vida do docente e exige acompanhamento especializado para prevenção do agravamento do sofrimento psíquico (Montalvão, Cortez e Grossi-Milani, 2018).

Além disso, o sofrimento psíquico associado à Síndrome de Burnout afeta a identidade profissional do docente. Muitos professores passam a experimentar sentimentos de desvalorização, impotência e perda da satisfação com a profissão, comprometendo o vínculo afetivo com a prática pedagógica. Esse processo contribui para a desmotivação profissional e para o enfraquecimento do envolvimento emocional com o trabalho educativo (Silvany et al., 2024).

4.2 CONSEQUÊNCIAS NO AMBIENTE ESCOLAR

A Síndrome de Burnout não afeta apenas a saúde individual do professor, mas produz consequências significativas em todo o ambiente escolar e no processo de ensino-aprendizagem. O adoecimento docente interfere na qualidade das práticas pedagógicas, nas relações interpessoais estabelecidas na escola e no desenvolvimento educacional dos estudantes (Moura et al., 2024). Dessa forma, o Burnout deve ser compreendido como um problema que ultrapassa a esfera pessoal e alcança dimensões institucionais e coletivas.

Uma das principais consequências observadas no contexto escolar é a queda da qualidade do ensino. O esgotamento físico e emocional compromete a capacidade de planejamento, criatividade e organização das atividades pedagógicas, dificultando a construção de aulas mais dinâmicas e participativas. Professores emocionalmente sobrecarregados tendem a apresentar maior dificuldade de concentração, menor envolvimento com as práticas educativas e redução do investimento pedagógico nas atividades desenvolvidas em sala de aula (Sousa et al., 2025). Como consequência, o processo de aprendizagem dos estudantes também é afetado.

As dificuldades na relação entre professor e aluno também se intensificam em contextos marcados pelo adoecimento docente. O aumento da irritabilidade, da impaciência e da exaustão emocional pode gerar conflitos interpessoais, dificultando o diálogo e a mediação das demandas escolares. Em alguns casos, o professor passa a apresentar menor tolerância diante das dificuldades de aprendizagem e dos comportamentos dos estudantes, comprometendo o clima escolar e a convivência em sala de aula (Sousa et al., 2025).

Além disso, a Síndrome de Burnout contribui para o abandono da carreira docente, principalmente entre profissionais que não encontram suporte institucional adequado para enfrentar as condições de trabalho adversas. O desgaste contínuo, a desvalorização profissional e o sofrimento emocional levam



muitos professores a buscar outras áreas de atuação ou a desistir precocemente da profissão. Esse fenômeno produz impactos significativos no sistema educacional, agravando a escassez de profissionais e comprometendo a estabilidade das equipes pedagógicas (Pinto et al., 2015).

As consequências do Burnout no ambiente escolar demonstram que o adoecimento docente interfere na qualidade da educação e na construção de relações pedagógicas saudáveis. Quando o professor se encontra emocionalmente fragilizado, todo o processo educativo é afetado, evidenciando a necessidade de políticas institucionais voltadas à valorização profissional, à melhoria das condições de trabalho e à promoção da saúde mental no contexto escolar.

5 POLÍTICAS PÚBLICAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

O enfrentamento da Síndrome de Burnout na docência exige a implementação de políticas públicas e estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos professores e à melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar. Considerando que o adoecimento docente está relacionado a fatores estruturais do trabalho educacional, torna-se insuficiente responsabilizar individualmente o professor pelo desenvolvimento da síndrome. Nesse sentido, a prevenção do Burnout demanda ações integradas que envolvam o Estado, as instituições de ensino e a gestão escolar.

A valorização docente constitui uma das principais medidas para a prevenção do adoecimento mental entre professores. Apesar da relevância social da profissão, a carreira docente ainda é marcada por baixos salários, precarização das relações de trabalho e insuficiente reconhecimento profissional. Essa realidade contribui para sentimentos de desmotivação, frustração e desgaste emocional. Assim, políticas de valorização que contemplem remuneração adequada, estabilidade profissional, condições dignas de trabalho e reconhecimento institucional tornam-se fundamentais para fortalecer a permanência e o bem-estar dos docentes no exercício da profissão (Guimarães, 2025).

As políticas de saúde do trabalhador também são essenciais na prevenção da Síndrome de Burnout. A saúde mental dos profissionais da educação precisa ser reconhecida como uma questão prioritária no âmbito das políticas públicas educacionais e trabalhistas. Entretanto, de acordo com Santos et al. (2025), ainda são limitadas as ações governamentais direcionadas especificamente ao acompanhamento psicológico e à prevenção do adoecimento docente. Em muitos casos, o suporte institucional ocorre apenas após o agravamento do sofrimento psíquico, quando o professor já apresenta sintomas intensos de esgotamento emocional.

Nesse contexto, o suporte psicológico nas escolas apresenta-se como importante estratégia de prevenção e acolhimento. A presença de equipes multiprofissionais, compostas por psicólogos, assistentes sociais e profissionais especializados em saúde mental, pode contribuir para o acompanhamento emocional dos docentes e para a identificação precoce de sinais de adoecimento. Além disso, espaços



institucionais de escuta e acolhimento favorecem a construção de ambientes escolares mais saudáveis, fortalecendo o suporte emocional entre os profissionais da educação (Guimarães, 2025).

A formação continuada dos professores deve igualmente ser compreendida como estratégia de prevenção ao adoecimento mental. Além da atualização pedagógica, os processos formativos podem contribuir para o fortalecimento emocional dos docentes, promovendo reflexões sobre saúde mental, qualidade de vida, relações interpessoais e estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional. A valorização da formação permanente fortalece a autonomia profissional e favorece o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais seguras e humanizadas (Santos et al., 2025).

A gestão escolar humanizada também exerce um papel importante na promoção da saúde mental docente. Modelos de gestão baseados exclusivamente em metas e produtividade tendem a ampliar a pressão emocional sobre os professores. Em contrapartida, práticas de gestão fundamentadas no diálogo, no acolhimento e na participação coletiva favorecem relações de trabalho mais saudáveis e colaborativas. O fortalecimento da escuta institucional e do apoio entre equipe gestora e docentes contribui para a construção de um ambiente escolar menos adoecedor (Guimarães, 2025).

Além disso, os programas de prevenção ao adoecimento mental precisam ser incorporados de forma mais efetiva nas instituições de ensino. Campanhas de conscientização sobre saúde mental, atividades voltadas ao bem-estar emocional e ações de acompanhamento psicológico podem auxiliar na prevenção do Burnout e na redução do sofrimento psíquico entre professores. Contudo, essas iniciativas ainda são pouco frequentes no contexto educacional brasileiro, revelando fragilidades nas políticas institucionais de cuidado com o trabalhador da educação (Bastos, Lobato e Ferreira, 2026).

A ausência de políticas públicas efetivas voltadas à saúde mental docente evidencia um cenário de negligência institucional. Embora o adoecimento psicológico dos professores tenha se tornado cada vez mais frequente, muitas redes de ensino ainda tratam a questão como problema secundário ou individual. Essa invisibilização contribui para a naturalização do sofrimento docente e dificulta a implementação de medidas preventivas mais amplas e permanentes.

A invisibilidade da saúde mental dos professores também está relacionada à cultura de responsabilização individual presente no contexto educacional. Muitas vezes, espera-se que o docente desenvolva estratégias pessoais para lidar com o excesso de trabalho e com as pressões institucionais, desconsiderando os fatores estruturais que produzem o adoecimento. Essa lógica reforça sentimentos de culpa e fracasso profissional, dificultando o reconhecimento do Burnout como problema coletivo e institucional (Bastos, Lobato e Ferreira, 2026).

6 HUMANIZAÇÃO DAS RELAÇÕES DE TRABALHO NA EDUCAÇÃO

A discussão sobre a Síndrome de Burnout na docência exige uma reflexão que ultrapasse



perspectivas exclusivamente biomédicas e individuais do adoecimento. O sofrimento psíquico dos professores está inserido em um contexto marcado pelas relações de trabalho, pela organização institucional da escola e pelas formas de convivência estabelecidas no ambiente educacional. Nesse sentido, a humanização das relações de trabalho constitui elemento fundamental para a promoção da saúde mental docente e para a construção de espaços escolares mais saudáveis e acolhedores.

O acolhimento institucional é uma das principais estratégias para o fortalecimento do bem-estar emocional dos profissionais da educação. Professores que atuam em ambientes marcados pelo diálogo, pelo respeito e pelo reconhecimento profissional tendem a desenvolver maior sensação de pertencimento e segurança emocional. Em contrapartida, instituições que ignoram o sofrimento dos docentes ou minimizam suas dificuldades contribuem para o agravamento do desgaste psicológico e da sensação de isolamento profissional (Medeiros e Batista, 2016).

A escuta psicológica também se torna imprescindível no enfrentamento do adoecimento docente. A criação de espaços institucionais voltados ao diálogo e à expressão das dificuldades emocionais permite que os professores compartilhem experiências, tensões e inseguranças relacionadas ao trabalho. A escuta qualificada favorece a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico, além de fortalecer vínculos interpessoais e estratégias coletivas de apoio emocional no ambiente escolar (Ferreira Neto e Silva, 2024).

Ambientes marcados por relações autoritárias, excesso de cobranças e conflitos interpessoais tendem a intensificar o estresse ocupacional e o sofrimento emocional dos docentes. Por outro lado, instituições que valorizam práticas colaborativas, participação coletiva e comunicação respeitosa favorecem relações de trabalho mais equilibradas e saudáveis. O clima organizacional interfere na motivação profissional, na satisfação com o trabalho e na qualidade das relações construídas no cotidiano escolar (Medeiros e Batista, 2016).

As relações interpessoais estabelecidas no ambiente educacional também influenciam significativamente a saúde mental dos professores. A convivência com colegas de trabalho, equipe gestora, estudantes e familiares constitui parte importante da experiência docente. Ferreira Neto e Silva (2024) destacam que quando essas relações são marcadas por apoio, cooperação e respeito mútuo, há maior fortalecimento emocional e sensação de suporte coletivo. Entretanto, contextos escolares permeados por conflitos constantes, desvalorização profissional e ausência de diálogo contribuem para sentimentos de desgaste, frustração e sofrimento psíquico.

Nesse contexto, a importância do suporte coletivo torna-se evidente. O trabalho docente não deve ser compreendido como atividade individualizada, mas como prática construída coletivamente dentro da comunidade escolar. Relações solidárias entre professores e equipes pedagógicas podem funcionar como mecanismos de proteção emocional diante das dificuldades cotidianas da profissão. O compartilhamento de experiências, estratégias pedagógicas e desafios profissionais contribui para reduzir a sensação de



isolamento associada ao Burnout (Campos, 2012).

A construção de um ambiente escolar saudável depende, igualmente, de políticas institucionais comprometidas com a promoção da qualidade de vida no trabalho. A valorização do diálogo, a redução de práticas excessivamente punitivas e o incentivo à participação dos professores nas decisões escolares fortalecem relações mais democráticas e humanizadas. Além disso, ambientes escolares que respeitam limites físicos e emocionais dos trabalhadores favorecem melhores condições para o desenvolvimento das atividades pedagógicas (Medeiros e Batista, 2016).

Entretanto, observa-se que muitas instituições educacionais ainda reproduzem uma cultura de produtividade baseada em metas, resultados e desempenho contínuo. Essa lógica intensifica a pressão sobre os professores e contribui para a naturalização do excesso de trabalho e do adoecimento mental. A exigência constante por rendimento, associada à responsabilização individual pelos resultados educacionais, produz um ambiente marcado pela competitividade, pela autocobrança e pelo desgaste emocional (Ferreira Neto e Silva, 2024).

Além disso, a naturalização do adoecimento docente contribui para a invisibilização das dificuldades emocionais enfrentadas pelos professores. Em muitos contextos, o sofrimento psicológico ainda é interpretado como sinal de fragilidade individual, dificultando o reconhecimento institucional da necessidade de apoio emocional e prevenção ao Burnout. Essa perspectiva reforça sentimentos de culpa e isolamento entre os docentes, agravando os impactos do adoecimento mental (Campos, 2012).

7 DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS DA DOCÊNCIA E INTENSIFICAÇÃO DO ADOECIMENTO

As transformações sociais, tecnológicas e educacionais ocorridas nas últimas décadas alteraram significativamente o trabalho docente, ampliando demandas profissionais e intensificando fatores relacionados ao adoecimento mental. A contemporaneidade impôs novas exigências aos professores, sobretudo após a pandemia da COVID-19, período que provocou profundas mudanças nas práticas pedagógicas e nas relações de trabalho no contexto educacional. Nesse cenário, a Síndrome de Burnout passou a ser discutida de forma ainda mais intensa diante do aumento da sobrecarga emocional e da ampliação das responsabilidades atribuídas aos docentes.

Os impactos pós-pandemia são um dos principais desafios contemporâneos da docência. Durante o período de isolamento social, professores precisaram adaptar rapidamente suas práticas pedagógicas ao ensino remoto, muitas vezes sem formação adequada, suporte tecnológico ou condições estruturais suficientes para o desenvolvimento das atividades. Essa mudança abrupta provocou aumento significativo do estresse ocupacional, da insegurança profissional e do desgaste emocional. Além disso, o retorno às atividades presenciais trouxe novos desafios relacionados à recomposição da aprendizagem, às



dificuldades emocionais dos estudantes e à intensificação das cobranças institucionais (Paixão et al., 2026).

Duarte et al. (2026) argumenta que o ensino híbrido também passou a representar uma nova demanda para os profissionais da educação. A necessidade de conciliar atividades presenciais e digitais ampliou a complexidade do trabalho docente, exigindo domínio tecnológico, adaptação metodológica e maior tempo de planejamento pedagógico. Muitos professores passaram a acumular funções relacionadas à produção de materiais digitais, acompanhamento virtual dos estudantes e utilização constante de plataformas educacionais, intensificando a carga de trabalho e contribuindo para o esgotamento profissional.

A hiperconectividade tornou-se outro elemento importante no processo de intensificação do adoecimento docente. O uso contínuo de tecnologias digitais modificou os limites entre vida profissional e vida pessoal, fazendo com que muitos professores permanecessem permanentemente conectados às demandas escolares. Mensagens enviadas fora do horário de trabalho, reuniões virtuais, atividades online e solicitações institucionais constantes dificultam a desconexão emocional do trabalho, comprometendo momentos de descanso e recuperação psicológica (Paixão et al., 2026).

Nesse contexto, o trabalho fora do horário formal tornou-se uma prática frequente na rotina docente. O planejamento de aulas, a correção de atividades, o preenchimento de plataformas digitais e o atendimento a estudantes e familiares frequentemente são realizados em períodos destinados ao lazer e à convivência familiar. Essa ampliação invisível da jornada de trabalho favorece a sensação contínua de sobrecarga e reduz as possibilidades de descanso físico e mental, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas relacionados à Síndrome de Burnout.

O desgaste emocional contemporâneo também está relacionado ao aumento das pressões sociais e institucionais direcionadas aos professores. Além das responsabilidades pedagógicas, muitos docentes passaram a lidar com demandas emocionais intensificadas no ambiente escolar, incluindo conflitos familiares, dificuldades comportamentais dos estudantes e problemas sociais agravados no período pós-pandemia. A necessidade constante de oferecer suporte emocional aos alunos, ao mesmo tempo em que enfrentam suas próprias dificuldades psicológicas, amplia significativamente o sofrimento psíquico dos profissionais da educação (Duarte et al., 2026).

A cobrança familiar e institucional também é um fator que intensifica o adoecimento docente na contemporaneidade. Em muitos casos, os professores são responsabilizados individualmente pelo desempenho escolar dos estudantes e pelos resultados educacionais das instituições. Famílias e equipes gestoras depositam expectativas elevadas sobre o trabalho docente, desconsiderando limitações estruturais e condições concretas de atuação profissional. Essa responsabilização excessiva contribui para sentimentos de culpa, insuficiência e frustração entre os professores (Paixão et al., 2026).



Além disso, a intensificação do trabalho docente contemporâneo associa-se a à crescente burocratização das atividades escolares. O aumento de registros digitais, relatórios, plataformas de acompanhamento e avaliações institucionais amplia o volume de tarefas administrativas atribuídas aos professores, reduzindo o tempo destinado ao planejamento pedagógico e às práticas educativas. Essa dinâmica contribui para a percepção de excesso de trabalho e para o enfraquecimento da autonomia profissional docente (Duarte et al., 2026).

8 CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout na docência configura-se como um importante problema de saúde ocupacional, diretamente relacionado às condições de trabalho enfrentadas pelos professores da educação básica. A partir da análise realizada, constatou-se que fatores como sobrecarga de trabalho, desvalorização profissional, pressão institucional, violência escolar, excesso de demandas burocráticas e ausência de suporte emocional contribuem significativamente para o adoecimento mental docente. Dessa forma, o Burnout não deve ser compreendido como fragilidade individual, mas como consequência de um contexto educacional marcado por intensas exigências e precarização das relações de trabalho.

Os impactos da síndrome atingem não apenas a saúde física e emocional dos professores, mas também comprometem a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Sintomas como ansiedade, fadiga crônica, irritabilidade, distanciamento afetivo, desmotivação e depressão interferem diretamente na prática pedagógica, prejudicando a construção de vínculos saudáveis no ambiente escolar. Além disso, o desgaste contínuo favorece o afastamento profissional, o absenteísmo e, em muitos casos, o abandono da carreira docente, produzindo consequências negativas para toda a comunidade escolar.

A pesquisa também evidenciou que a prevenção da Síndrome de Burnout exige ações integradas entre Estado, instituições de ensino e sociedade. Torna-se fundamental a implementação de políticas públicas voltadas à valorização docente, à melhoria das condições de trabalho e ao fortalecimento da saúde mental dos profissionais da educação. Medidas como suporte psicológico nas escolas, formação continuada, gestão escolar humanizada e criação de espaços de acolhimento e escuta podem contribuir para a redução do sofrimento psíquico e para a promoção de ambientes educacionais mais saudáveis e colaborativos.

Conclui-se que discutir a saúde mental dos professores significa refletir sobre a qualidade da educação e sobre as condições humanas e sociais que sustentam o trabalho docente. O enfrentamento do Burnout demanda a superação da naturalização do adoecimento e o reconhecimento de que cuidar dos profissionais da educação é condição essencial para garantir um ensino de qualidade, relações pedagógicas mais humanizadas e a construção de uma escola comprometida com o bem-estar coletivo.



REFERÊNCIAS

- BAKKER, Arnold B.; DEMEROUTI, Evangelia. The Job Demands-Resources model: state of the art. **Journal of Managerial Psychology**, v. 22, n. 3, p. 309-328, 2007.
- BASTOS, Rosana do Socorro Ribeiro; DA SILVA LOBATO, Fabricio; FERREIRA, Antônio Carvalho. Educação, qualidade de vida e burnout: reflexões e perspectivas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo-QUALIS A4**, v. 18, n. 1, p. e10594-e10594, 2026. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/10594>. Acesso em: 9 maio. 2026.
- BORGES, Rosimar Souza; LAUXEN, Iarani Galucio. Burnout e fatores associados em docentes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. **Saúde em Redes**, v. 2, n. 1, p. 97-116, 2016. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1087297/burnout-e-fatores-associados-em-docentes-da-universidade-feder_YBWpC5s.pdf. Acesso em: 6 mai. 2026.
- CAMPOS, Camila Aparecida de. TRABALHO E EDUCAÇÃO: possibilidade de humanização?. **Espaço em Revista**, v. 14, n. 1, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufcat.edu.br/index.php/espaco/article/view/19409>. Acesso em: 9 maio. 2026.
- CARDOSO, Andressa Macário et al. Síndrome de Burnout e docência: uma revisão integrativa. **Revista Expressão Católica**, v. 8, n. 2, p. 7-14, 2019. Disponível em: <https://encurtador.com.br/ejSv>. Acesso em: 6 mai. 2026.
- CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.
- CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. Petrópolis: Vozes, 1999.
- DUARTE, Mateus Anderson Barreto et al. Adoecimento docente e desvalorização profissional: desafios contemporâneos da educação brasileira. **Cadernos Cajuína**, v. 11, n. 1, p. e1757-e1757, 2026. Disponível em: <https://v3.cadernoscajuina.pro.br/index.php/revista/article/view/1757>. Acesso em: 9 maio. 2026.
- FERREIRA NETO, Renata Barbosa; SILVA, Roberto Ribeiro da. A Educação Humanizadora para o Mundo do Trabalho. **Revista Cacto-Ciência, Arte, Comunicação em Transdisciplinaridade Online**, v. 4, n. 1, p. e24007-e24007, 2024. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertaope.edu.br/index.php/cacto/article/view/1029>. Acesso em: 9 maio. 2026.
- GUIMARÃES, Mateus Henrique Dias. Políticas públicas de saúde mental no combate ao burnout: a importância do atendimento multidisciplinar. **Nursing Edição Brasileira**, v. 29, n. 324, p. 10906-10917, 2025. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3362>. Acesso em: 9 maio. 2026.
- LEITE, Tatiane Isabela de Araújo et al. Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [s. l.], v. 17, n. 2, p. 170-179, 2019. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/448/pt-BR/prevalencia-e-fatores-associados-da-sindrome-de-burnout-em-docentes-universitarios>. Acesso em: 6 mai. 2026.



MAGALHÃES, T. A. et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, e11, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbso/a/rYHznR6WDDrF9v5Bs66M4Gf/?format=html&lang=pt>.

Acesso em: 7 mai. 2026.

MEDEIROS, Lucilene Martorelli Ortiz Petin; BATISTA, Sylvia Helena Souza da Silva. Humanização na formação e no trabalho em saúde: uma análise da literatura. **Trabalho, educação e saúde**, v. 14, n. 3, p. 925-951, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/jLPmBhBN6nSTn9JTP4qvYGQ/?lang=pt>. Acesso em: 9 mai. 2026.

MONTALVÃO, Camila Ronchini; CORTEZ, Lucia Elaine Ranieri; GROSSI-MILANI, Rute. Síndrome de Burnout e condições psicossociais em docentes do ensino superior. **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**, v. 40, n. 3, p. 36437, 2018. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/journal/3073/307359863005/307359863005.pdf>. Acesso em: 7 mai. 2026.

MOURA, Ana Carla Pereira et al. Síndrome de Burnout. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 123-140, 2024. Disponível em: [https://cathedral-](https://cathedral-ojs.galoa.net.br/index.php/cathedral/article/view/778)

[ojs.galoa.net.br/index.php/cathedral/article/view/778](https://cathedral-ojs.galoa.net.br/index.php/cathedral/article/view/778). Acesso em: 7 mai. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burn-out an “occupational phenomenon”:** **International Classification of Diseases**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 16 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **CID: burnout é um fenômeno ocupacional**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 16 abr. 2026.

PAIXÃO, Joelson Lopes da et al. Docência contemporânea sob pressão institucional: análise crítica das relações entre exigências organizacionais, intensificação do trabalho e desgaste profissional. **Revista Tópicos**, v. 4, n. 29, p. 1-19, 2026. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/docencia-contemporanea-sob-pessao-institucional-ana-lise-critica-das-relacoes-entre-exigencias-organizacionais-intensificacao-do-trabalho-e-desgaste-profissional>. Acesso em: 9 mai. 2026.

PINTO, M. et al. Síndrome de burnout em docentes. **Revista Interdisciplinar**, v. 8, n. 2, p. 169-177, 2015. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA7_ID3213_29052016205742.pdf. Acesso em: 9 mai. 2026.

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana et al. Burnout docente e saúde mental: uma urgência no espaço educacional. **ARACÊ**, v. 7, n. 6, p. 34010-34025, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/6122>. Acesso em: 9 maio. 2026.

SILVA, Alda Kethellen Abreu et al. Síndrome de burnout em professores e suas causas: uma revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 48, n. 2, 2024. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/4067>. Acesso em: 16 abr. 2026.

SILVANY, Marco Antonio Araujo et al. O impacto da Síndrome de Burnout no processo de ensino-aprendizagem. **Cuadernos de Educación y Desarrollo-QUALIS A4**, v. 16, n. 7, p. e4695-e4695, 2024. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/4695>.



Acesso em: 9 maio. 2026.

SOUSA, Aline da Silva et al. Burnout e os professores: um estudo sobre causas, consequências e estratégias de prevenção. **Revista Educação & Ensino-ISSN 2594-4444**, v. 9, n. 1, 2025. Disponível em: <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-educacao-e-ensino/article/view/845>. Acesso em: 9 maio. 2026.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. Fatores psicossociais e síndrome de Burnout em professores da Educação Básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, e235165, 2023.

Wilmar Schaufeli; Arnold Bakker. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. **Journal of Organizational Behavior**, v. 25, n. 3, p. 293–315, 2004.

Arnold Bakker; Evangelia Demerouti. The Job Demands-Resources model: state of the art. **Journal of Managerial Psychology**, v. 22, n. 3, p. 309–328, 2007.