

EXAUSTÃO DOCENTE E INCLUSÃO ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A SOBRECARGA DE TRABALHO E OS IMPACTOS PSICOSSOMÁTICOS EM PROFESSORES DO ENSINO REGULAR**TEACHER BURNOUT AND SCHOOL INCLUSION: A LITERATURE REVIEW ON WORK OVERLOAD AND PSYCHOSOMATIC IMPACTS ON REGULAR EDUCATION TEACHERS** <https://doi.org/10.63330/aurumpub.020-001>**Lucicleide Cavalcante Ferreira**

Mestra em Ciências da Educação

Universidade Autônoma de Assunción

E-mail: Lucicleide.cavalcante1@hotmail.com

RESUMO

Este artigo analisa, por meio de revisão bibliográfica, a relação entre exaustão docente, sobrecarga de trabalho e inclusão escolar, com foco nos impactos psicossomáticos em professores do ensino regular. A Síndrome de Burnout tem se destacado como uma das principais manifestações do adoecimento entre docentes da educação básica, refletindo os efeitos da carga excessiva de trabalho, da fragilidade formativa e da ausência de apoio multiprofissional, que ampliam significativamente a sobrecarga enfrentada pelos profissionais, e das exigências da inclusão. A pesquisa, de caráter qualitativo e exploratório, foi realizada com base em artigos, dissertações e documentos normativos consultados em plataformas como Google Acadêmico, SciELO e Portal de Periódicos da Capes. Os resultados apontam sintomas recorrentes como estresse, insônia, dores musculares e ansiedade, agravados no contexto da inclusão de alunos com deficiência, afetando a saúde e o vínculo com os estudantes. Embora existam estratégias de enfrentamento, como apoio institucional e práticas de autocuidado, o estudo destaca a necessidade de políticas públicas efetivas que promovam ambientes escolares mais saudáveis, sustentáveis e comprometidos com o bem-estar docente e a qualidade das práticas educativas.

Palavras-chave: Síndrome de burnout; Professores do ensino fundamental; Inclusão de pessoas com deficiência no ensino regular.

ABSTRACT

This article analyzes, through a bibliographic review, the relationship between teacher exhaustion, workload, and school inclusion, with a focus on the psychosomatic impacts on regular education teachers. Burnout Syndrome has emerged as one of the main manifestations of illness among basic education professionals, reflecting the effects of excessive workload, fragile professional training, and the lack of multidisciplinary support, which significantly intensify the burden faced by educators, along with the demands of inclusive education. The qualitative and exploratory research was based on articles, dissertations, and normative documents consulted on platforms such as Google Scholar, SciELO, and the CAPES Journal Portal. The results indicate recurring symptoms such as stress, insomnia, muscle pain, and anxiety, which are aggravated in the context of including students with disabilities, affecting teachers' health and their connection with students. Although coping strategies such as institutional support and self-care practices exist, the study highlights the need for effective public policies that promote healthier, more sustainable school environments committed to teacher well-being and the quality of educational practices.

Keywords: Burnout syndrome; Elementary school teachers; Inclusion of students with disabilities in regular education.



1 INTRODUÇÃO

Impulsionada por marcos legais como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/1996), a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva (PNEEPEI, 2008) e a Lei Brasileira de Inclusão da pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015), a educação brasileira tem passado por importantes avanços no campo da inclusão escolar. E, diante disso, “A inclusão é um conceito defendido por educadores de todas as partes do mundo”. (Cintra, 2008, p.41). Esses marcos representam uma mudança de paradigmas ao consagrarem a educação inclusiva como direito fundamental, baseado em oportunidades, respeito e acolhimento aos estudantes com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades/superdotação no ensino regular.

Neste sentido, a escola se configura como principal espaço de efetivação dos princípios descritos nas legislações, uma vez que “A escola é um desses ambientes e integra o esforço comum de todos os que estão envolvidos na inclusão em sua concepção estrita e ampla. (Mantoan, 2017, p.36), cabendo o professor materializar essas políticas. Contudo transformar diretrizes em realidade tem se mostrado um caminho de constantes desafios, frustrações, e reflexões, em especialmente diante das condições em que os professores exercem seu trabalho.

A ausência de formação inicial e continuada, a insuficiência de propostas que entrelacem a teoria à prática, a carência de recursos pedagógicos e estruturais, bem como as adaptações curriculares, que adentram também na perspectiva da educação inclusiva são análises abordadas por autores como Do Nascimento (2025), Ferreira (2019) Andrade et al. (2023), Mantoan (2015) e (Casa Grande, 2006). Esses autores apresentam estudos que indicam que a atuação dos professores frente a esses obstáculos os coloca em constantes reinvenções em seu processo de ensino e aprendizagem. Somam-se a isso a necessidade de planejar estratégias diferenciadas para atender à diversidade, fator que intensifica a sobrecarga no âmbito da educação básica. Viegas (2022).

Essa realidade, segundo Silva et. (2024), evidencia que:

As condições de trabalho inadequadas às quais os professores são submetidos, os diversos desafios enfrentados devido às mudanças políticas, econômicas e sociais [...] fazem com que eles estejam mais propensos a desenvolver várias condições de saúde negativas. Uma consequência disso é o número crescente de casos de síndrome de burnout entre esses professores, causada por elevados níveis de tensão no trabalho. (Silva et al., 2024, p.119-120)

Apesar da relevância do presente tema nos dias atuais, ainda são poucos os estudos que investigam de maneira aprofundada a relação entre a inclusão escolar, sobrecarga docente e os impactos psicossomáticos. Grande parte das produções enfatiza os aspectos legais ou metodológicos da inclusão. Entretanto, ao aprofundar esta pesquisa, encontrou-se alguns trabalhos que tratam diretamente dessa temática como: Braun (2012), Levy (2011), Benevides-Pereira (2012), Barasuol (2012), Silva e Almeida

(2011) e Arraz (2021). Esses autores destacam como o contexto inclusivo, associado a sobrecarga e à falta de suporte, pode afetar a saúde física e emocional dos professores.

Diante desse cenário, emerge a problemática central: compreender em que medida e por quais mecanismos a implementação escolar, em contextos de sobrecarga e fragilidade formativa, se relaciona à exaustão docente e aos efeitos psicossomáticos vivenciados por professores do ensino regular.

A partir desta problemática, emergem as seguintes questões: Quais são as principais causas apontadas pela literatura para a exaustão docente no contexto da inclusão escolar? De que forma a sobrecarga de trabalho e a fragilidade formativa impactam a saúde física e mental dos professores? Que repercussões psicossomáticas têm sido descritas em pesquisas sobre professores que atuam no ensino regular inclusivo? Quais alternativas teóricas e práticas são indicadas pela literatura para minimizar a exaustão docente em contextos inclusivos?

Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a relação entre a exaustão docente, sobrecarga de trabalho e inclusão escolar, com ênfase nos impactos psicossomáticos sofridos por professores do ensino regular, busca-se também identificar fatores associados à sobrecarga de trabalho e a exaustão docente e compreender de que forma os impactos psicossomáticos interferem no desempenho profissional e na prática pedagógica inclusiva.

A metodologia se configura em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório. Para a sua formatação foram analisados produções acadêmicas, artigos, dissertações, teses e documentos normativos que dialogam com a relação entre inclusão escolar, sobrecarga de trabalho, exaustão docente e impactos psicossomáticos. O levantamento dessas foi realizado em bases como Google Acadêmico, SciELO, Portal de Periódicos Capes, contemplando publicações nacionais e internacionais.

2 EXAUSTÃO DOCENTE E SÍNDROME DE BURNOUT

A exaustão docente é um diálogo presente em maior parte dos encontros de professores no ambiente educacional. Há sempre quem relate estar exaurido, sem forças para ministrar aula, sobrecarregado com planos de aulas a serem elaborados, projetos a executar, provas a corrigir, dentre outras demandas. Esse fenômeno, repetitivo e multifacetado, envolve dimensões físicas, emocionais e cognitivas na prática pedagógica, levando o desgaste progressivo, à sensação de esgotamento e à dificuldade em manter a motivação no exercício docente. Nesse sentido, “uma das profissões que provocam forte preocupação referente à saúde mental é a docência, especialmente em relação aos profissionais que atuam na educação Básica brasileira”. Nascimento e Seixas, (2020, s.p.)

A síndrome de Burnout, para muitos profissionais da educação ainda é um termo pouco conhecido. Inicialmente foi descrita por Freudenberger na década de 1970, em um artigo intitulado “Staff Burn-Out”, publicado no *Jornal Of Social Issues* em 1974. Neste trabalho o autor apresentou os sintomas, sinais físicos



e comportamentais, além dos grupos mais propensos ao desenvolvimento da síndrome Freudenberger (1974). Posteriormente Christina Maslach, desenvolveu o conceito como um fenômeno psicológico ampliado, em especial as carreiras profissionais, criando o instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI) Coutinho e Alcantara (2021). A partir dessas contribuições, o assunto entrou em pauta de discussões acadêmico, por outros autores, sendo considerada uma das manifestações mais graves de esgotamento profissional.

A síndrome de Burnout (SB) segundo estudos internacionais, é caracterizada por três dimensões que podem ocorrer de forma interligada ou independente: a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal (PEREIRA et al., 2019). Entre os sintomas mais recorrentes da SB estão a fadiga constante, distúrbios do sono, dores musculares, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimento de impotência. (Silva et al., 2020). Esses sintomas, na área da educação, afetam não apenas a saúde do docente, mas também a qualidade do ensino oferecido, uma vez que provocam ausências frequentes, perda de engajamento e risco de afastamento por licença médica fragilizando o processo de ensino - aprendizagem.

O número crescente de casos existentes sobre a SB entre professores tem chamado atenção em estudos nacionais e internacionais. Pesquisas recentes apontam que os docentes constituem um dos grupos de profissionais mais vulneráveis, em razão das complexidades do trabalho escolar. (BRANDÃO et al., 2024). O planejamento, as adaptações de atividades para contemplar os interesses e a diversidade, a correção de avaliações e outras demandas afetam diretamente vida profissional (VIEGAS, 2022). Além disso, destacam-se as más condições estruturais de trabalho, a desvalorização da profissão e a pressão por resultados quantitativos (VIEIRA; RUBIO, 2015). Indo para além disso, há ainda a indisciplina, violência no ambiente escolar e as demandas impostas pelas instituições de ensino, do sistema educacional e pela sociedade. (ANDRADE, 2012).

Outro ponto a ser destacado são as salas superlotadas, a falta de recursos tecnológicos e a ausência de apoio especializado, elementos que intensificam a pressão sobre o docente. No caso da educação inclusiva, esses desafios se ampliam, pois exigem sensibilidade, apoio efetivo, estratégias metodológicas diversificadas e capacidade de lidar com realidades heterogêneas em sala de aula. (CASA GRANDE, 2006). Outra variável é a ausência de formação continuada adequada e suporte institucional, o que faz com que a inclusão, em vez de promover equidade, acabe por intensificar a sobrecarga vivenciada pelos professores. É preciso deixar claro que a inclusão, por si só, não é o problema; o agravante está na forma como ela é implementada. Quando ocorre sem preparo técnico, apoio especializado e condições reais de trabalho, abrem-se lacunas no atendimento às demandas de sala aula inclusiva, transformando uma política que deveria ser emancipadora em mais um episódio de desgaste físico e emocional.

Frente a essa conjuntura, entende-se que:

Educação em Debate: Experiências e Pesquisas - 1º Edição

EXAUSTÃO DOCENTE E INCLUSÃO ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A SOBRECARGA DE TRABALHO E OS IMPACTOS PSICOSSOMÁTICOS EM PROFESSORES DO ENSINO REGULAR



Dessa forma, evidenciamos que ensinar atualmente é uma atividade normalmente estressante, com repercussões evidentes na conduta física, mental e no desempenho docente, sendo assim apontada como uma das profissões que mais causa desgaste e, por conseguinte, mal-estar. (ANDRADE, 2012, p.68).

Considerando o mencionado, ressalta-se que a exaustão docente não é o resulta apenas das fragilidades individuais, mas também das condições do meio profissional em que o professor está inserido. Culpar exclusivamente o docente é atribuir-lhe a responsabilidade total pelo adoecimento, quando, na verdade, o sistema educacional, também possui sua parcela de culpa, por estar adoecendo seus professores, ao impor demandas excessivas e negligenciar o cuidado com seus profissionais. Leite e Silva (2018). É preciso olhar para um todo, considerando o contexto coletivo, as condições de trabalho e os modelos de gestão e de políticas públicas que moldam a realidade escolar.

Contudo, a responsabilização exclusiva do professor pelo seu adoecimento desconsidera as dimensões coletivas e sistêmicas que sustentam esse problema. Nesse sentido, é importante compreender que a Síndrome de Burnout exige analisar criticamente as políticas educacionais, os modelos de gestão escolar e as demais ocorrências que contribuem para a intensificação do trabalho e a precarização da carreira.

Por fim, estudo apresentado por Brandão et al. (2024), Lima (2021) Campos et al. (2024), dialogam sobre estratégias de enfrentamento, nas quais devem combinar intervenções em nível individual e institucional, aspecto que será abordado ao longo deste artigo. O fornecimento de programas de formações continuada, parcerias entre educação e saúde, promoção de redes de apoio, práticas de auto cuidado e acompanhamento psicológico podem ser medidas benéficas ao professor. Entretanto, sem mudanças estruturais, a título de exemplo valorização da carreira docente, melhores condições de trabalho, segurança e políticas públicas efetivas de inclusão e recursos adequados, tais ações permanecem paliativas. Portanto, para enfrentar a exaustão docente e a síndrome de Burnout, é fundamental o compromisso coletivo e político em prol da valorização da profissão docente.

3 SOBRECARGA DE TRABALHO DOCENTE E INCLUSÃO ESCOLAR

Adoecimentos frequentes, causados por combinações de fatores laborais, emocionais e institucionais, têm se configurado como elementos centrais no comprometimento da saúde docente. Além da responsabilidade em ministrar aulas, o professor também tem que elaborar planos de aula, adaptar atividades, preencher relatórios, corrigir avaliações, atender às exigências burocráticas de órgãos educacionais, (VIEGAS, 2022). Há ainda a necessidade de participar de reuniões pedagógicas e eventos em que se fazem necessários a presença dos professores fora de seu horário de trabalho. Considerando essa realidade Benevides Pereira (2012) desnuda que:



Por outro lado, pela carência existente em muitos estabelecimentos de ensino, o professor se vê obrigado a participar de organização de festa e rifas para angariar fundos para escola, assim como tomar conta do recreio, participar de rodízio para distribuição de merenda, cuidar dos alunos na entrada e saída do colégio, além de outras atividades que deveriam estar a cargo de outros profissionais. (BENEVINDES PEREIRA, 2012, p.158).

Além dessas atribuições, em muitos eventos promovidos por determinadas escolas públicas, os espaços utilizados pertencem ao próprio bairro, que por sua vez a organização e limpeza acabam ficando sob a responsabilidade da equipe diretiva e dos professores. Além disso, em diversas escolas os grupos de WhatsApp com os pais de alunos tornam-se obrigatório, estes não respeitam dia e nem horário para ligar ou mandar mensagens, o que gera uma sobrecarga adicional aos docentes, que passam a receber demandas e questionamentos, situações em que, idealmente deveriam ser tratadas presencialmente na unidade escolar.

De acordo com Viegas (2022), para dar conta de tantos afazeres os professores acabam utilizando o domingo para preparar as demandas pedagógicas solicitada. Esse acúmulo de tarefas caracteriza a intensificação do trabalho docente, conceito que, de acordo com Garcia et al. (2025), está diretamente relacionado à ampliação das exigências institucionais sem a devida contrapartida em condições adequadas de trabalho.

Essa realidade está longe de ser só em terras brasileiras, revela-se que em âmbito internacional. Dados da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) apontam que as condições de trabalho dos docentes marcadas por sobrecarga, ausência de recursos e baixa valorização potencializam significativamente o desgaste físico e mental da classe. No Brasil, não é diferente, estudos da Fundacentro evidenciam que os principais problemas enfrentados pelos professores incluem transtornos mentais, distúrbios de voz e episódios recorrentes de violência no ambiente escolar, fatores que ao se cruzar intensificam o risco de esgotamento profissional. Essa sobrecarga não se limita a aspectos técnicos ou burocráticos, mas desencadeia sintomas como ansiedade, insônia, dores musculares e fadiga, reforçando o elo entre as condições de trabalho e os impactos psicossomáticos vivenciados pelos docentes.

No contexto da educação inclusiva, o desafio se expande significativamente. As salas de ensino regular são compostas por turmas heterogêneas e singulares, exigindo dos docentes adaptações metodológicas, elaboração de materiais diferenciados e estratégias de atendimento individualizado. Para os estudantes com deficiência, essa demanda inclui a construção do Plano Educacional Individualizado (PEI), o que requer sensibilidade à diversidade e formação específica. Entretanto, grande parte dos profissionais não dispõe do suporte adequado de equipes multiprofissionais ou de recursos pedagógicos adaptados, o que gera a sensação de impotência e evidencia, diversas lacunas institucionais. Diante disso, estes profissionais acabam injustamente tachados como responsáveis pelo insucesso do aluno. Como bem apresenta Leite e Silva (2018, p.8) “[...] o professor ainda é chamado a responder pelo fracasso escolar, a carregar o veredicto

de culpado pelos “não saberes”. Em termos mais simples, essa responsabilização injusta revela o peso simbólico e emocional que recai sobre o docente, mesmo diante de condições estruturais adversas.

Partindo do pressuposto, Nascimento et al. (2025) e Ferreira (2019) apontam que a fragilidade da formação inicial e continuada se apresenta como uma das maiores barreiras para efetivação da inclusão, uma vez que os docentes, mesmo ao participarem de processos formativos, raramente recebem preparo consistente para lidar com a diversidade em sala de aula.

A precariedade das condições estruturais nas escolas públicas intensifica a sobrecarga enfrentada pelo professor. Salas pequenas com superlotação de alunos, ausência de equipamentos tecnológicos, escassez de materiais adaptados e falta de apoio técnico pedagógico são empecilhos que ampliam a carga de trabalho e comprometem o potencial de uma prática verdadeiramente inclusiva. O professor, muitas vezes, se sente sozinho diante dos desafios apresentados no atendimento às necessidades singulares de cada estudante, e isso ocasiona inseguranças, frustrações, irritabilidade, que repercutem na sua ação profissional, “ademais, a ineficácia das políticas públicas educacionais e a falta de suporte organizacional são fatores que potencializam a prevalência da síndrome de burnout em docentes da rede pública quando comparados aos da rede particular”. (Silva et al. 2024, p.125). Naujorks e Barasuol (2004) também destacam que as expectativas sociais e familiares direcionadas ao professor que atua com alunos com Necessidades Educacionais Especiais-NEE, podem intensificar sua ansiedade, levando ao sofrimento emocional e, em alguns casos, ao desenvolvimento da síndrome de Burnout. Essa realidade amplia a sensação de desvalorização profissional, reforçando o vínculo entre precarização da carreira e sofrimento psíquico.

Portanto, a sobrecarga de trabalho docente no contexto da educação inclusiva não deve ser atribuída exclusivamente ao professor, como se o docente fosse incapaz ou despreparado por natureza, mas precisa ser compreendida como reflexo de políticas públicas insuficientes, de uma gestão que toma decisões sem dialogar com os professores, da insuficiência ou mesmo inexistência de formação continuada, bem como de uma infraestrutura inadequada. Diante disso, torna-se evidente que, sem o apoio institucional, formações continuadas, condições reais de trabalho e materiais didáticos e tecnológicos, a inclusão corre o risco de se transformar em mais um fator de intensificação do desgaste docente, ao invés de se consolidar como prática pedagógica efetiva e transformadora.

4 IMPACTOS PSICOSSOMÁTICOS E REPERCUSSÕES NA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O adoecimento docente é marcado pela exaustão física e mental se manifestando também em sintomas psicossomáticos, ou seja, alterações corporais decorrentes de estresse prolongado que tem relação a sobrecarga de trabalho. Rangel e Godoi (2009). Como já mencionado anteriormente, professores frequentemente em roda de conversas, relatam entre si vários sintomas como quadros de insônia, fadiga



crônica, dores musculares, as cefaleias, as gastrites e crises de ansiedade, o estresse e a depressão que impactam diretamente sua qualidade de vida pessoal e profissional, o interessante é que em sua maioria compartilham dos mesmos sintomas e torna-se uma conversa rotineira e de aconselhamentos.

Esses sintomas não aparecem de forma isolada, mas sim do resultado de acúmulo de pressões externas burocráticas, pedagógicas e relacionais que comprometem não somente a saúde individual quanto a dinâmica coletiva da escola. Essa pressão continua fragiliza o vínculo professor-aluno e reduz o engajamento, interferindo diretamente na prática pedagógica inclusiva. Literatura recente, como de Carvalho, Lins e Gusmão (2025) evidencia que as demandas exigidas no ambiente escolar, aliada a ausência de suporte, potencializa o risco de adoecimento psicossomático com a possibilidade de evolução para a Síndrome de Burnout. Já Severino e Garcia (2025) identificam que a baixa qualidade das condições de trabalho, cobranças, falta de valorização profissional, e ausência de políticas ampliam o sentimento de insegurança e desmotivação que leva ao esgotamento físico. Cenário como este corrobora para o mal estar docente prolongado, ocasionado afastamento gradual do compromisso pedagógico, gerando também licenças médicas e uma maior rotatividade de profissionais da educação básica.

No campo da inclusão escolar, os impactos psicossomáticos nos dias atuais também ganham evidência, pois o professor, além de lidar com turmas numerosas, precisa preparar aulas com materiais que atraiam a atenção do aluno e atenda a sua singularidade. Neste sentido, Moraes (2011), destaca outra preocupação que é a pressão pela eficácia da inclusão, que pode ocasionar mais uma frustração e desgaste emocional entre os docentes:

“O professor, portanto, é cobrado a protagonizar a tarefa da inclusão de forma contundente e às vezes se sentindo responsável pela permanência do aluno na escola e pela eficácia do aprendizado de conhecimentos que o habilita a uma inserção insatisfatória nas dimensões econômica, política, social e cultural da sociedade. O que muitas das vezes pode levá-lo a um esgotamento emocional e a sentimento de frustração diante de uma demanda que ele não se sente preparado, tendo em vista a falta de capacitação para trabalhar de forma inclusiva em sala de aula com várias demandas.” (MORAIS, 2011, p. 10).

Estudos apresentado por Fontenele et al. (2025) aborda que os professores do ensino fundamental encaram todos os dias múltiplas demandas emocionais, que se alargam pela ausência de suporte institucional. “Além disso, muitas vezes, o professor para dar conta de sua “ensinagem” vê-se assumindo vários papéis: de mãe, de médico, de enfermeiro, de psicólogo, simultaneamente ao seu verdadeiro papel, que é o de educador. (NOUJORKS e BARASUOL, 2012, p.3). Isso gera sobrecarga emocional, sentimentos de frustrações e impotência frente as tarefas rotineiras. A extensão da jornada de trabalho que por inúmeras vezes tende a invadir fins de semana e horários pessoais, atua como um gatilho para o agravamento desses sintomas psicossomáticos.



Nessa conjuntura, o adoecimento se torna algo coletivo, já que vai para além da dimensão individual, afetando a concretização das políticas inclusivas e o direito a aprendizagem de todos os estudantes. Diante desse panorama, compreende-se que estes impactos são desanimador e geram queda na motivação, menor engajamento e distanciamento emocional, o que compromete a fragilidade do vínculo professor-aluno e dificulta a construção de um ambiente escolar verdadeiramente inclusivo e acolhedor. Isso interfere diretamente em um processo de ensino e aprendizagem eficiente e eficaz, especialmente no que refere à inclusão de crianças com deficiências.

Outro aspecto preocupante com relação ao esgotamento físico e mental do professor é a desfragmentação do ensino, ou seja, descontinuidade no acompanhamento pedagógico, aumentando a rotatividade de profissionais e prejuízos na aprendizagem dos alunos. Essa instabilidade nas relações escolares afeta diretamente o desenvolvimento das potencialidades dos estudantes, especialmente daqueles que dependem de mediações específicas para participar plenamente do processo educativo.

Diante dos impactos psicossomáticos que comprometem a saúde e a atuação pedagógica dos Educadores, torna-se importante a implementação de estratégias institucionais que volte o seu olhar aos cuidados com o profissional de educação. Uma vez que “A prevenção e a erradicação do *Burnout* em professores não são uma tarefa solitária desses, mas devem contemplar ações em conjuntas entre professores, alunos, instituição de ensino e sociedade”. (Pinto,2016,p.4).

É preciso que todos se unam para um bem comum, para isso é importante que se tenha o apoio técnico multiprofissional, com a presença de psicólogos, assistentes sociais e orientadores educacionais, que proporcionem momentos de escuta qualificada e o acolhimento das demandas emocionais dos docentes. Ademais, a criação de espaços de diálogo entre professores e profissionais da saúde ou demais esferas educacionais, neste espaço precisa haver rodas de conversa e grupos de apoio que fortaleça o sentimento de pertencimento, afim de reduzir a sensação de isolamento vivenciada por muitos professores em seu cotidiano escolar. É um momento em que os professores se sintam vistos, ouvidos e com direito a fala.

Outra medida de extrema importância e muito fundamental é a valorização profissional, uma luta constante pelos profissionais da educação, uma vez que, o valorizar o educador, precisa ir além do simbólico, para mais do que falar meus parabéns. É se concretizar em políticas públicas que garantam formações continuadas como firma a Resolução CNE/CP1(Conselho Nacional de Educação Pleno) de 18 de fevereiro de 2002, e que estas sejam diante da realidade no qual o educador estar inserido, propondo condições físicas e pedagógicas adequadas. E novamente pontuando sobre uma remuneração justa no qual o professor com este salário possa amenizar sua carga horária e assim ter mais tempo para sua vida pessoal.

Portanto, programas institucionais estruturados voltados ao bem estar profissional e ao autocuidado, como práticas integrativas, oficinas de bem-estar e incentivo à saúde mental, configuram estratégias eficazes para prevenir o adoecimento e fortalecer a resiliência docente. Quando essas ações são articuladas



com políticas educacionais inclusivas, torna-se possível construir ambientes escolares mais saudáveis, produtivos, colaborativos e comprometidos com o desenvolvimento integral de todos os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. Tais medidas contribuem diretamente para redução dos sintomas psicossomáticos, fortalecem o vínculo pedagógicos e promovem melhorias na qualidade das práticas educativas.

5 CONCLUSÃO

A análise do presente estudo evidencia que a exaustão docente é intensificada pela sobrecarga de trabalho e pelas exigências da inclusão escolar, que demanda o preparo, adaptação, apoio e recursos que nem sempre são disponíveis. Isso configura-se um fenômeno complexo que transcende a dimensão individual e se manifesta como um adoecimento coletivo.

Os impactos psicossomáticos observados como insônia, dores musculares e ansiedade, comprometem a prática pedagógica e a qualidade das ações educativas, a efetividade das políticas inclusivas e sua saúde física e mental dos professores.

Um cenário de vulnerabilidade se configura quando há responsabilização indevida do docente, associando à ausência de suporte institucional e à precariedade das condições de trabalho. Essa realidade exige de respostas urgentes e articuladas, capazes de enfrentar o avanço do quadro de burnout entre profissionais da educação.

É necessário que a inclusão escolar seja efetivada de forma concreta indo além das normativas. Para isso, é imperativo investir continuamente em formação continuada, apoio multiprofissional, valorização profissional e na construção de um ambiente escolar que favoreça o bem estar físico e emocional dos professores.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da exaustão docente no contexto da inclusão não pode ser dissociado de uma abordagem sistêmica e intersetorial. Somente por meio de políticas públicas comprometidas com a dignidade profissional e com a equidade educacional será possível construir espaços escolares verdadeiramente inclusivos, capazes de promover o desenvolvimento integral de todos os sujeitos envolvidos no processo de ensino e aprendizagem.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. F. et al. Políticas públicas para a educação inclusiva na educação básica: avanços, desafios e perspectivas. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, v. 12, n. 4, Ser. 4, p. 1–8, 2023. DOI: <https://doi.org/10.9790/1959-1204040108>.

ARRAZ, F. M. A síndrome de Burnout em professores que atuam na Educação Especial: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, Florianópolis, v. 17, p. e0018, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/16221>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BARASUOL, E. Síndrome de Burnout em professores da educação especial: fatores associados ao sofrimento psíquico. 2012. 122 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/6986/EVANDIRBARASUOL.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 231–244, dez. 2012. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005. Acesso em: 31 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial da União*: seção1, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 24/08/2025

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP nº 1, de 18 de fevereiro de 2002. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CP012002.pdf>. Acesso em: 2 set. 2025.

BRASIL. Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial, 2008. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/politicaeducspecial.pdf>. Acesso em: 24 ago. 2025.

BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 7 jul. 2015. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 24 ago. 2025.

BRAUN, A. C. Síndrome de Burnout em professores de ensino especial. 2012. 74 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Orientadora: CARLOTTO, M. S. Disponível em: <https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/4778/1/000440650-Texto%2BCompleto-0.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BRANDÃO, L. M.de S; LIMA, Es. C; SANTANA, J. R. C. de; LIMA, A. G. D. Escopo da saúde mental docente: entre o sofrimento e a resistência. *Revista Boca*, [S. l.], v. 1, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4621/1184>. Acesso em: 29 ago. 2025.



CASA GRANDE, C. *Educação Inclusiva: desafios*. São Paulo: Cortez, 2006.

CAMPOS, J. da S; ROCHA, M.E; LIMA, L. A. de O; LOPES, A.C; LUZ, T.R. S.A; ABREU, A.V. N. de; COELHO, E. C. da S; MENEZES JÚNIOR, M. Y. de; FERREIRA, K. C. B; PEREIRA, F. S. Intervenções não farmacológicas para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout: reflexões para o campo da saúde pública. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, v. 29, n. 3, série 6, p. 06–11, mar. 2024. Disponível em: <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol.29-Issue3/Ser-6/B2903060611.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2025.

CARVALHO, J. D. V. B.; LINS, M. A. F.; GUSMÃO, D. Adoecimento psíquico de professores: análise e reflexões a partir da literatura. *Revista FT, Linguística, Letras e Artes*, v. 29, n. 146, 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/adoecimento-psiquico-de-professores-analise-e-reflexoes-a-partir-da-literatura/>. Acesso em: 31 ago. 2025.

CINTRA, F. Crianças com deficiência. In: RESENDE, A. P. C.; VITAL, F. M. P. (Coords.). *A Convenção sobre Direitos das Pessoas com Deficiência comentada*. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2008. p. 41–46.

COUTINHO, L. S.; ALCÂNTARA, V.C.G.de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino do Estado do Rio de Janeiro [livro eletrônico]. Campina Grande : Editora Amplla, 2021. 49 p. Formato: PDF ISBN: 978-65-88332-45-0.

DO NASCIMENTO, J. B. et al. Diversidade na educação e os desafios docentes enfrentados para a inclusão escolar. *Lumen et Virtus*, [S. l.], v. 16, n. 48, p. 4930–4940, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56238/levv16n48-029>.

FREUDENBERGER, Herbert J. *Staff burn-out*. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 28 de Ago.2025

FERREIRA, L.C. Formação continuada na perspectiva do professor do Ensino Fundamental e sua incidência na inclusão de pessoas com necessidades especiais. *Revista Científica de Iniciação à Pesquisa*, [S. l.], v.4, n.1, 2019. Disponível em: <https://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/rcuaa/article/view/642>. Acesso em: 29 ago. 2025.

FERREIRA, G. C; OLIVEIRA, L.A.de; SOUZA, F. F. de. *Os limites da formação inicial docente para educação inclusiva e a formação continuada como alternativa*. In: **COLÓQUIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO ESPECIAL E INCLUSÃO ESCOLAR**, 2019, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: Galoá, 2019. Disponível em: https://gedhuerj.pro.br/wpcontent/uploads/tainacanitems/903/3326/2019_Ferreira_Oliveira_Souza_Formacao_inicial_docente_Educacao_Inclusiva_formacao_continuada_alternativa.pdf. Acesso em: 26 ago. 2025.

FONTENELE, E. M. et al. Estresse em professores da rede pública de ensino fundamental: manifestações e comportamentos. *Revista FT, Psicologia*, v. 29, n. 148, jul. 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/estresse-em-professores-da-rede-publica-de-ensino-fundamental-manifestacoes-e-comportamentos>. Acesso em: 31 ago. 2025.

FUNDACENTRO. Professores enfrentam transtornos mentais, distúrbios de voz e violência. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/ptbr/comunicacao/noticias/noticias/2023/outubro/professores-enfrentam-transtornos-mentais-disturbios-de-voz-e-violencia>. Acesso em: 30 ago. 2025.



Garcia-Silva, S., Silva, R. C., Borba, J. S., Rusevy, A. L. F., Félix, R. S. S., Costa, W. F., Almeida, L. K. P. S., Machado, R. C. V., & Borges, T. S. (2025). O mal-estar docente: percepções a partir de uma escola da periferia de Goiânia. *Doxa: Revista Brasileira de Psicologia e Educação*, 26, e025002. 10.30715/doxa.v26i00.19752

LEITE, M. M.; SILVA, R. H. R. Sentidos e significados atribuídos pelos professores sobre a educação escolar da pessoa com deficiência e/ou necessidades especiais na escola de tempo integral. *Revista HISTEDBR On-line*, Campinas, SP, v. 18, n. 3, p. 844–864, 2018. DOI: <https://doi.org/10.20396/rho.v18i3.8653169>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/histedbr/article/view/8653169>. Acesso em: 6 set. 2025.

LEVY, G. C. T. M. *Desenvolvimento de um programa de enfrentamento da síndrome de Burnout e análise de seus efeitos em professores que atuam no processo de inclusão na rede pública de ensino*. 2011. 164 f. Tese (Doutorado em Políticas Públicas e Formação Humana) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro 2011. Orientador: NUNES SOBRINHO, F. P. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/14748/1/Tese%20Gisele%20Cristine%20TM%20Levy%20Bdt.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

LIMA, S. dos S. F. de; DOLABELA, M. F. Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, e11110514500, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i5.14500>. Acesso em: 29 ago. 2025.

MANTOAN, M.T. E. *Inclusão escolar: o quê? Por quê é? Como fazer?*. São Paulo: Moderna, 2015.

MANTOAN, M. T. E. Inclusão, diferença e deficiência: sentidos, deslocamentos, proposições. *Inclusão Social*, v. 10, n. 2, 2017. Disponível em: <https://revista.ibict.br/inclusao/article/view/4030>. Acesso em: 24 ago. 2025.

MORAIS, M. A. Burnout em docentes envolvidos na inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais na rede pública. 2011. 55 f. Monografia (Especialização em Desenvolvimento Humano, Educação e Inclusão Escolar) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília. Orientadora: ORRÚ, S. E. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4787/1/2011_MariaAparecidaMoraes.pdf. Acesso em: 31 ago. 2025.

NAUJORKS, M. I.; BARASUOL, E. B. Burnout docente no trabalho com a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. *Revista Educação Especial*, p. 97–104, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/4923>. Acesso em: 2 set. 2025.

NASCIMENTO, K.B. do; SEIXAS, C.E. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamento da última década de pesquisas. *Revista Educação Pública*, v.20,nº36,22 de set. 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/josepho-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em 10 de Set.2025.

OECD. *Teacher working conditions*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development, 2023. Disponível em: <https://www.oecd.org/en/topics/sub-issues/teacher-working-conditions.html>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PINTO, T. S. B. Síndrome de burnout em docentes. *Anais I CONBRACIS*. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/19500>. Acesso em: 2 set. 2025.



PEREIRA, M. D., IAGHI DA SILVA, G. G., Meneses, A. P., & Tavares Costa, C. F. Indícios de síndrome de burnout em professores do ensino superior e suas consequências na saúde do docente. *Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - SERGIPE*, V.5, n.3, p.165, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/6837>. Acesso em 3 de set. 2025.

RANGEL, F. B.; GODOI, C. K. Sintomas psicossomáticos e a organização do trabalho. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, São Paulo, v. 11, n. 33, p. 104–120, out./dez. 2009. DOI: <https://doi.org/10.7819/rbgn.v11i33.390>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgn/a/8DjJVpFbTmWXNXgpsm35FRb/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SILVA, N. R.; ALMEIDA, M. A. 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*, Marília, v. 17, n. 3, p.373-394, dez.2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbee/a/F57cTScghyM3b4k67bgMh6b/?lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, A. K. A.; 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: 26 ago. 2025.

SEVERINO, J. A. C. et al. Saúde mental docente, precarização das condições do trabalho e intervenções criativas. *Revista da Universidade Ibirapuera*, São Paulo, v. 30, p. 33–45, jul./dez. 2025.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 48, e244193, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>. Acesso em: 26 ago. 2025.