
LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

ISADORA CASAGRANDE

Burnout e o trabalho docente

Rio Claro - SP
2025

ISADORA CASAGRANDE

Burnout e o trabalho docente

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciatura em Pedagogia.

Orientador(a): Raquel Fontes Borghi

Coorientador(a): Jaqueline Moreira Ferraz de Lima

Rio Claro - SP
2025

C334b	Casagrande, Isadora Burnout e o Trabalho docente / Isadora Casagrande. -- Rio Claro, 2025 35 p. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientadora: Raquel Fontes Borghi Coorientadora: Jaqueline Moreira Ferraz de Lima 1. Burnout. 2. Professores. 3. Saúde mental. I. Título.
-------	--

ISADORA CASAGRANDE

BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau para obtenção do grau de Licenciatura em Pedagogia.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Raquel Fontes Borghi (Orientadora)

Prof. Dr. Daniel Romão da Silva

Prof. Dr. Maria Eliza Nogueira Oliveira

Aprovado em: 03 de Novembro de 2025.

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente
 ISADORA CASAGRANDE
Data: 07/12/2025 20:15:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) coorientador(a)
(se houver)

Documento assinado digitalmente
 JAQUELINE MOREIRA FERRAZ DE LIMA
Data: 08/12/2025 08:44:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) orientador(a)



Assinado de forma
digital por Raquel
Fontes
Borghi:25118800838
Dados: 2025.12.08
10:21:53 -03'00'

Dedico este trabalho a todos os professores que, em meio às exigências, por vezes enfrentando esgotamento físico e mental e problemas além sala de aula, escolhem permanecer e buscar ajuda. Que este trabalho seja de alguma forma uma sensibilização a todos os docentes que enfrentam essas lutas invisíveis e também sintam-se importantes e lembrados. Gratidão pelos esforços, resistência e coragem de seguir em frente mesmo quando o peso do cansaço quer sufocá-los. Que este trabalho alcance o objetivo de promover o cuidado adequado àqueles que estão em meio ao Burnout, trazendo a valorização e o respeito devida aos envolvidos nesta profissão árdua.

Ser docente é, diariamente, trazer esperança e transformação.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço à Deus, por ter me concedido saúde, inteligência, sabedoria, paciência, e forças para chegar até aqui. Reconheço que sou pó e totalmente dependente Dele.

Ao meu querido marido, obrigada! Me ajudou, aconselhou, motivou e esteve ao meu lado em todos os processos que passei na faculdade desde que entrei, todos os risos e choros ele estava prontamente me acolhendo e sendo meu braço direito e meu apoio e fã número 1.

Agradeço meus pais, por me incentivarem a sempre estudar, prestar vestibular e dando apoio para que eu continuasse até a consumação.

Agradeço à minha orientadora Raquel por ter aceitado me acompanhar neste trabalho e à minha coorientadora Jaqueline por estar comigo, atenta e pronta para auxiliar e ajudar, se dispondo prontamente.

Aos meus caros amigos e irmãos em Cristo, gratidão por me apoiarem, orarem e estarem comigo em todos este processo de formação universitária, sendo ombro amigo, servindo minha casa, e sempre me incentivando com boas palavras de encorajamento.

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso (TCC) objetivou discutir o adoecimento mental em docentes, com foco na Síndrome de Burnout, um distúrbio psicológico caracterizado pelo esgotamento físico e emocional, frequentemente associado ao ambiente de trabalho. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica sistematizada de 11 artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, selecionados a partir de buscas nas bases SciELO e Google Acadêmico com os descritores "síndrome de burnout and docente" e "síndrome de burnout and professores". A análise desses estudos revelou que o Burnout não é resultado de fragilidade individual, mas sim um fenômeno ocupacional e sociopolítico intimamente ligado às condições de trabalho, à sobrecarga laboral e à ausência de apoio institucional. Os resultados foram organizados em seis eixos temáticos principais, que abrangem desde as causas (sobrecarga, intensificação tecnológica) e os efeitos na saúde (ansiedade, depressão, exaustão emocional, uso de medicamentos), até a alta vulnerabilidade do grupo docente (com índices de Burnout que superam 40%) e a maior suscetibilidade de mulheres docentes. Por fim, o trabalho discutiu a importância da temática e as estratégias de prevenção e enfrentamento, reforçando a urgência de políticas de cuidado, valorização profissional e mudanças estruturais nas instituições escolares para promover o bem-estar dos professores.

Palavras-chave: Síndrome do Burnout; Docente; Saúde mental;

ABSTRACT

This undergraduate thesis (TCC) aimed to discuss mental illness among teachers, focusing on Burnout Syndrome, a psychological disorder characterized by physical and emotional exhaustion, frequently associated with the work environment. The methodology consisted of a systematized literature review of 11 scientific articles published in the last five years, selected through searches in the SciELO and Google Scholar databases using the descriptors “burnout syndrome and teachers” and “burnout syndrome and teaching professionals.” The analysis of these studies revealed that Burnout is not the result of individual weakness, but rather an occupational and sociopolitical phenomenon closely related to working conditions, excessive workload, and the lack of institutional support. The results were organized into six main thematic categories, covering the causes (work overload, technological intensification) and the effects on health (anxiety, depression, emotional exhaustion, medication use), as well as the high vulnerability of the teaching profession (with Burnout rates exceeding 40%) and the greater susceptibility of women teachers. Finally, the study discussed the importance of the topic and the strategies for prevention and coping, reinforcing the urgency of care policies, professional appreciation, and structural changes within educational institutions to promote teachers’ well-being.

Keywords: Burnout Syndrome; Teacher; Mental Health;

Title in english: Burnout and teaching work

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1 CAPÍTULO - DESVELANDO A SÍNDROME DE BURNOUT.....	12
2 CAPÍTULO - DAS CAUSAS À PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT - O QUE TEM SIDO DISCUTIDO SOBRE O TEMA.....	17
3 CAPÍTULO - BURNOUT EM PROFESSORES - A IMPORTÂNCIA DO TEMA.....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	32

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, definida como esgotamento profissional, constitui um fenômeno psicossocial originado pela exposição crônica a estressores laborais. Este distúrbio acarreta consequências deletérias em múltiplas esferas da vida individual, incluindo os âmbitos pessoal, familiar, profissional e social. Reconhecida oficialmente no Brasil pela Previdência Social desde 1999 como um transtorno de origem ocupacional, a síndrome manifesta-se através de três dimensões interligadas, porém autônomas: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

A exaustão emocional caracteriza-se pelo esgotamento de recursos físicos e psíquicos advindo do desgaste emocional contínuo, resultando em carência de energia e desmotivação no ambiente de trabalho. A despersonalização, também conhecida como cinismo, manifesta-se por meio do distanciamento interpessoal e da diminuição do envolvimento emocional com o trabalho, culminando em atitudes impessoais e desumanizadas nas interações com colegas, familiares e na esfera social. Por fim, a baixa realização profissional engloba uma autoavaliação negativa, correlacionada à redução da produtividade e ao surgimento de sentimentos de ineficácia e incompetência, gerando insatisfação generalizada, desânimo e desgaste perante as rotinas laborais.

O debate sobre o Burnout ganhou proeminência social, especialmente a partir de 2023, impulsionado por relatos como o da jornalista Izabella Camargo, que expôs seu processo de esgotamento profissional. A categoria docente, em particular, tem sido frequentemente associada a uma sobrecarga de atividades, como planejamento, eventos e resolução de questões administrativas, fatores que contribuem para a persistência da Síndrome de Burnout. Diante deste cenário, torna-se imperativo analisar a fundo suas causas, manifestações, contexto e as reações dos profissionais a essa sobrecarga.

Dados recentes indicam a gravidade do problema no Brasil, onde aproximadamente 30% dos trabalhadores sofrem com a síndrome. Globalmente, o país figura em segundo lugar em incidência, atrás apenas do Japão. Levantamentos

apontam um aumento significativo nas buscas online por termos relacionados ao Burnout, evidenciando a crescente preocupação e conscientização sobre o tema. O reconhecimento da Síndrome de Burnout como doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022, sob o código QD85 na CID-11, representou um marco importante, atualizando sua classificação anterior na CID-10 (Z73).

O presente estudo teve como objetivo geral analisar a natureza prejudicial e a iminência da Síndrome de Burnout na contemporaneidade, investigando como a manutenção de uma boa estrutura mental e o conhecimento prévio sobre o tema podem mitigar seus casos por meio de tratamentos eficazes, informações relevantes e a percepção dos limites individuais.

Para alcançar o nosso objetivo geral, o estudo propôs quatro objetivos específicos: identificar e descrever os princípios fundamentais que levam ao Burnout e sua inserção no cotidiano docente; analisar as causas primordiais da síndrome no meio educacional; identificar as características que potencializam os malefícios do Burnout na saúde mental dos professores; e avaliar o impacto, positivo ou negativo, da síndrome no desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como trabalho em equipe, autonomia e criatividade, entre os docentes.

A presente pesquisa utilizou uma metodologia bibliográfica (GIL, 2002), fundamentada na análise de materiais já existentes, como livros e artigos científicos. O percurso metodológico compreendeu uma revisão bibliográfica aprofundada sobre a Síndrome de Burnout e suas implicações, buscando fontes em bases de dados renomadas como SciELO e Google Acadêmico. Procedeu-se com a leitura exploratória e análise crítica do material selecionado, seguida de uma leitura seletiva com foco na identificação de informações relevantes. O processo incluiu o fichamento bibliográfico e de apontamentos para uma análise aprofundada das obras, a organização das ideias e análise de hipóteses para a construção coesa do trabalho e, finalmente, a elaboração do texto final.

Desta maneira, o trabalho foi organizado em três capítulos: o primeiro desvela a Síndrome de Burnout, sua discussão na atualidade e suas manifestações. O segundo capítulo apresenta um levantamento de artigos produzidos sobre a SB e as

temáticas emergentes dessas discussões. Por fim, o terceiro capítulo destaca a importância de se abordar a SB em docentes, uma vez que os estudos empreendidos nesta pesquisa evidenciam que os professores são os mais suscetíveis a desenvolverem a síndrome.

1 - DESVELANDO A SÍNDROME DE BURNOUT.

A palavra “burnout” é de origem inglesa e representa algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. Diehl e Carlotto (2014), ao discorrer sobre o tema, argumentam que existem diversas definições de Síndrome de Burnout, mas ressaltam que a conceituação mais utilizada na academia é a de Maslach e Jackson (1981), que analisam síndrome de burnout (SB) com base em três dimensões:

“1- Exaustão Emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos; 2- despersonalização, situação em que o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos e em que os trabalhadores podem desenvolver certa insensibilidade emocional; 3- baixa realização pessoal, definida como uma tendência do trabalhador a autoavaliar-se de forma negativa, sentindo-se infeliz consigo e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.” (MASLACH e JACKSON, 1981, p.1).

A Síndrome de Burnout tem se tornado um tema recorrente nos estudos relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente no meio docente. Devido à sua caracterização por um estado de exaustão física e emocional profunda, ela resulta de situações prolongadas de estresse ocupacional. Reconhecida oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essa condição afeta a produtividade e o bem-estar docente, bem como a dinâmica organizacional do ser humano como um todo. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2018), CID-11, a Síndrome de Burnout é um fenômeno ocupacional caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional, resultante de estresse crônico no trabalho não gerenciado. Até o presente momento a SB, não é considerada uma condição de saúde, mas sim um fator que influencia o estado de saúde ou o contato com serviços de saúde.

O termo “burnout” foi introduzido por Herbert Freudenberger, em 1974, para descrever um estado de esgotamento físico e mental observado em profissionais que lidam com pessoas diretamente. Alguns sintomas que prevalecem são: exaustão emocional: sensação de esgotamento, fadiga intensa e falta de energia; despersonalização: atitude cínica e distanciada em relação ao trabalho ou às pessoas atendidas; redução da realização pessoal: sentimento de ineficácia e desvalorização das conquistas profissionais. (Freudenberger, 1974).

Diversos fatores podem desencadear a Síndrome de Burnout, sendo os principais: cargas excessivas de trabalho; falta de reconhecimento e apoio; ambientes organizacionais tóxicos ou altamente competitivos; falta de autonomia; conflitos interpessoais frequentes; insegurança quanto à estabilidade no emprego. Profissões com alta exigência emocional, como professores, profissionais da saúde, assistentes sociais e policiais, são frequentemente associadas a maiores índices da síndrome (OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde . (2018). CID: Burnout é um fenômeno ocupacional. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>>. Acesso em: 28 de Julho de 2025).

De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de burnout, uma doença ocupacional reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022. Atualmente, o Brasil é o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo. Otávio Pinto e Silva, professor do Departamento de Direito do Trabalho e Seguridade Social da Faculdade de Direito da USP, explica como empresas e trabalhadores enfrentam essa situação, quais são os direitos desses profissionais e como as empresas podem realizar uma prevenção. (Jornal da USP, n.p, 2023).

Embora a síndrome de burnout possa afetar uma vasta gama de profissionais, os professores têm se destacado como um grupo particularmente suscetível nos últimos anos. Essa vulnerabilidade acentuada deriva de uma complexa interação de fatores, incluindo a sobrecarga de trabalho, intensificada por turmas numerosas e uma multiplicidade de tarefas; a persistente desvalorização profissional; condições de trabalho frequentemente precárias; e a exaustão emocional inerente à constante necessidade de lidar com as complexidades emocionais e os desafios apresentados pelos alunos. Adicionalmente, a exposição a situações de violência e conflitos no ambiente escolar, em conjunto com a dificuldade em estabelecer limites claros entre a vida pessoal e profissional, contribuem significativamente para esse quadro de esgotamento profundo.

No Brasil, estudos apontam prevalências significativas da Síndrome de Burnout entre professores. Uma revisão sistemática realizada por Chamy et al.

(2025) identificou que cerca de 39,7% dos docentes apresentavam sinais da síndrome de burnout, sendo os principais fatores destacados: sobrecarga de trabalho e falta de apoio institucional. Outros estudos confirmam esse cenário, com índices que variam entre 13,8% e mais de 40%, dependendo da região e do nível de ensino (Guimarães et al., 2022; Silva et al., 2023).

Essa propensão dos docentes a desenvolverem a SB se deve a um conjunto complexo de fatores interligados. A sobrecarga de trabalho é um deles, manifestada em turmas numerosas, demandas administrativas e a necessidade de planejar aulas, corrigir avaliações e gerenciar atividades extracurriculares, muitas vezes ultrapassando as jornadas de trabalho estabelecidas. A carga horária docente elevada, também representa aspecto importante no cotidiano de professores, principalmente no contexto organizacional das atividades desempenhadas, por exemplo, atividades de ensino, leitura, preparação de atividades, entre outras que podem não estar equilibradas para dentro do propósito de tempo institucional/empregatício. De acordo com REIS et al. (2006), outra condição que leva ao aumento de horas trabalhadas se refere a professores que assumem mais de um vínculo empregatício. Estas situações podem sobrecarregar o desempenho funcional docente e implicar em agravos à saúde, como mal-estar geral, tonturas, cansaço, esgotamento físico e mental.

Paralelamente, a desvalorização profissional e a ausência de políticas eficazes de reconhecimento impactam significativamente a motivação docente. Professores frequentemente relatam a sensação de que seu empenho e sua importância para a sociedade e para as instituições de ensino não são devidamente reconhecidos, gerando um sentimento de descaso.

“O papel do professor transcende a mera transmissão de conhecimento. Eles atuam como mediadores emocionais e sociais.” (Moreira, 2025). Sendo confrontados com as complexas questões familiares e comportamentais de seus alunos. Essa responsabilidade adicional impõe uma pressão emocional considerável, aumentando o peso de suas funções e contribuindo para o esgotamento físico, mental e emocional. A dificuldade em traçar limites claros entre a vida profissional e pessoal agrava ainda mais essa situação, tornando o ambiente escolar um terreno fértil para o desenvolvimento do burnout.

A docência não é uma atividade que gera produtos imediatos e materiais. Trata-se de um trabalho que demanda investimento energético afetivo por parte do professor que, ao ensinar, deixa marcas no aluno e modifica a si mesmo. Desse modo, refletimos que a profissão docente não pode ser analisada como mecânica e sem sentido, porque nela estão envolvidos sentimentos, relações, saberes de diferentes ordens, o individual e ao mesmo tempo o coletivo. (MENDES & BACCON, 2015, p. 397).

Condições de trabalho inadequadas, falta de recursos e infraestrutura deficiente podem contribuir significativamente para o estresse e a insatisfação profissional. Falta de autonomia, a limitação na tomada de decisões sobre currículo e métodos de ensino pode levar a um sentimento de impotência, afetando a motivação e o bem-estar. Relações interpessoais, como conflitos com colegas, alunos e pais, podem gerar um ambiente tóxico, exacerbando a sensação de isolamento e estresse.

No contexto da saúde ocupacional docente, a continuidade do cuidado emerge como um fator crucial para a eficácia das intervenções. A incorporação de hábitos positivos à saúde no cotidiano do trabalho docente, alinhada às especificidades do grupo e do ambiente escolar, conforme proposto por Meira et al. (2014), demonstra ser uma abordagem promissora. Isso implica em um esforço contínuo para criar, estimular e praticar atitudes que promovam o bem-estar, reconhecendo e atendendo às necessidades expressas e desejadas pela comunidade escolar.

A eficácia dessas estratégias é potencializada pela implementação de políticas públicas e ações institucionais robustas. Docentes enfatizam a carência de programas voltados à prevenção e promoção da saúde, como assistência vocal, ergonomia e práticas de bem-estar, que poderiam mitigar os efeitos deletérios do exercício da profissão. Em um cenário de intensa exigência e baixa valorização, o trabalho docente compromete significativamente a saúde física e mental, o que reforça a urgência de ações interventivas e de acompanhamento contínuo para a melhoria das condições de vida e trabalho.

Diante desse quadro, é essencial que as instituições de ensino assumam a responsabilidade de promover ambientes de trabalho saudáveis e acolhedores. A adoção de estratégias de suporte, incluindo capacitação continuada, valorização

profissional e o fomento de práticas de autocuidado, é fundamental para mitigar os efeitos do burnout. Tal abordagem não só garante a qualidade do ensino, mas também assegura o bem-estar dos docentes, transformando o ambiente de trabalho de um espaço potencialmente adoecedor em um local que contribui para a saúde e o desenvolvimento profissional.

As repercussões da síndrome de Burnout são extensas, impactando tanto o indivíduo quanto as instituições. No plano pessoal, a condição pode desencadear sérios problemas de saúde mental, incluindo depressão e o uso indevido de substâncias psicoativas. Para as organizações, os efeitos se traduzem em aumento do absenteísmo, maior rotatividade de pessoal, queda na produtividade e um comprometimento considerável de sua imagem institucional. A prevenção do Burnout exige a implementação de estratégias tanto em nível individual quanto organizacional. Entre as práticas mais recomendadas, encontram-se a promoção de ambientes de trabalho saudáveis, o estabelecimento de jornadas laborais equilibradas, o incentivo ao autocuidado e à saúde mental dos colaboradores, o desenvolvimento de políticas de apoio psicológico e o treinamento de lideranças para que estejam aptas a lidar com as questões emocionais de suas equipes.

Os meios de tratamento são comuns à psicoterapia, intervenções psicossociais e, em alguns casos, o uso de medicamentos sob orientação médica e acompanhamento mensal ou semanal. A Síndrome de Burnout representa um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde ocupacional. Sua abordagem exige um olhar multidisciplinar, que envolva ações integradas entre trabalhadores, gestores e profissionais de saúde. Reconhecer os sinais precoces e promover práticas de prevenção são passos fundamentais para a construção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis.

2 - DAS CAUSAS À PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT - O QUE TEM SIDO DISCUTIDO SOBRE O TEMA.

O objetivo deste capítulo é realizar uma revisão bibliográfica da literatura acerca da síndrome de burnout em professores, com base em artigos científicos relevantes para o objeto de pesquisa. A seleção dos artigos foi precedida por buscas em duas importantes bases de dados acadêmicas: SciELO e Google Acadêmico.

A investigação inicial na base de dados SciELO empregou os descritores "síndrome burnout and docente" e "síndrome burnout and professores", com a aplicação do filtro temporal dos últimos cinco anos. Esta delimitação temporal justifica-se pela crescente relevância e emergência do tema na literatura recente. Contudo, esta primeira etapa da pesquisa não resultou em um número expressivo de artigos diretamente pertinentes ao escopo deste estudo.

Diante deste cenário, procedeu-se a uma segunda busca na plataforma Google Acadêmico, utilizando os mesmos descritores e o mesmo período de tempo. Nesta plataforma, os descritores "síndrome burnout and docente" e "síndrome burnout and professores" apresentaram um volume consideravelmente maior de resultados, com 16.000 e 11.700 artigos, respectivamente. Essa disparidade sugere a necessidade de um aprofundamento analítico nos resultados obtidos no Google Acadêmico para a identificação dos estudos mais alinhados aos objetivos desta pesquisa.

Por tratar-se de um trabalho de conclusão de curso (TCC), realizamos a leitura dos títulos e resumos até a página 4, selecionando apenas 11 arquivos, e descartando os demais que não se encaixaram. Notamos que os autores dos artigos selecionados tinham um olhar voltado para a docência e o adoecimento como um todo. Pudemos identificar nos assuntos discutidos pelos autores algumas similaridades, as quais organizamos em temáticas, sendo: causa da Síndrome de Burnout; efeitos do trabalho docente na saúde de professores; diferentes relações de ensino como causa da SB; a propensão de SB pelos professores; o gênero e a propensão a SB; e formas de prevenir a SB.

A primeira temática que elegemos nos artigos, diz respeito a causa da Síndrome de Burnout, que se refere aos motivos pelos quais a síndrome acontece, bem como as implicações na vivência docente.

Souza et al. (2024) e Matias et al. (2024) abordam as transformações na pandemia e no processo de trabalho docente e suas implicações para a saúde dos professores no retorno às aulas presenciais após a COVID-19.

O primeiro artigo (Souza et al. 2024) realizou uma pesquisa qualitativa com professores da educação básica e líderes sindicais. As principais categorias de análise que emergiram do estudo, segundo os autores, foram as drásticas mudanças no trabalho em escolas, pois a pandemia acelerou o uso de tecnologias digitais no ensino, impondo aos professores a necessidade de adaptação a novas ferramentas (SOUZA et al., 2024), muitas vezes sem suporte institucional adequado e sem amparo. Isso resultou na invasão da privacidade dos docentes, que passaram a ser requeridos por alunos e famílias fora do horário de trabalho, por vezes em seus WhatsApp pessoais, que era o meio de acesso mais rápido para comunicação.

Um desdobramento significativo que contribui para a Síndrome de Burnout (SB) entre os professores, conforme destacado por Souza et al. (2024), reside nos avanços tecnológicos e suas implicações no ambiente de trabalho. A rápida transição para novas modalidades de ensino demandou um considerável tempo de adaptação tecnológica e, conseqüentemente, horas extras não remuneradas. Essa fusão entre o tempo dedicado ao trabalho e o tempo pessoal, impulsionada pela tecnologia, resultou em uma carga de trabalho invisível que impacta diretamente a saúde mental dos professores, manifestando-se em quadros de ansiedade e instabilidade. Adicionalmente, o estudo de Souza et al. (2024) aponta para um cenário pós-pandêmico marcado por alta defasagem na aprendizagem dos alunos e um cansaço generalizado, fatores que geram sofrimento e mal-estar entre os educadores, com sérias conseqüências para a saúde mental. Queixas recorrentes também incluem a superlotação das salas de aula e a infraestrutura escolar inadequada. O receio de contaminação pela COVID-19, a insegurança e o estresse pós-traumático contribuíram para um ambiente de medo e mal-estar, levando muitos docentes a continuarem trabalhando mesmo doentes, sob o peso da culpa por qualquer afastamento. A pesquisa, portanto, sinaliza uma "pandemia de

adoecimento mental no trabalho" e a persistência da síndrome de burnout como problemas centrais na profissão docente.

A pesquisa de Vasconcelos e Lima (2021) aborda a segunda temática de nosso interesse, investigando os efeitos do trabalho docente na saúde de professores de universidades públicas. O estudo empregou uma revisão bibliográfica, complementada por questionários e entrevistas semiestruturadas com 16 assistentes sociais que atuam em programas de pós-graduação nas universidades públicas do Rio Grande do Norte (UFRN e UERN).

A pesquisa identificou que a intensificação das atividades acadêmicas (ensino, pesquisa, extensão) e funções administrativas tem provocado sobrecarga, desgaste físico e mental, além de precarização das condições de trabalho dos participantes. Dentre as principais queixas de saúde relatadas pelas docentes estão hipertensão, ansiedade, depressão, enxaquecas, problemas osteomusculares e exaustão emocional.

Apesar da sobrecarga de trabalho e processos vivenciados pelos docentes, identificados pelas autoras, muitos profissionais continuam exercendo suas atividades mesmo doentes e com problemas pessoais, devido a fatores como prazos rígidos das escolas e supervisores, pressão institucional e ausência de políticas de cuidado adequadas, ou até mesmo, ficando reféns do salário.

As autoras discutem sobre os determinantes sociais da saúde, destacando o trabalho como um elemento central que sobressai sobre a vida social e na produção do adoecimento, especialmente no contexto das universidades públicas que têm assimilado práticas neoliberais, como metas de produtividade exacerbadas e individualismo competitivo, gerando um peso sobre o docente e exigindo além do seu trabalho já estipulado na grade.

Tanto Vasconcelos e Lima (2021) quanto Souza et al. (2024) destacam a pandemia da COVID-19 como um fator crucial para a saúde mental dos profissionais da educação. A crise sanitária não apenas atravessou a rotina laboral dos docentes, mas também reconfigurou, ainda que de maneira abrupta, a forma de exercer a docência, tanto na educação básica quanto no ensino superior.

Costa e Ceccim (2022) identificaram que as relações de ensino são um fator relevante para a Síndrome de Burnout (SB), destacando aqui a nossa terceira temática, já que as relações de ensino interferem na saúde dos docentes. Especialmente em escolas públicas, o trabalho docente é marcado pela afetividade e cooperação, influenciando diretamente o processo saúde-doença. A precarização das condições de trabalho, a sobrecarga e políticas educacionais restritivas têm levado ao adoecimento, principalmente mental, e a afastamentos frequentes.

Embora o afastamento possa ser visto como uma ruptura, ele também oferece a oportunidade de ressignificação individual, permitindo redescobrir habilidades, reorganizar propósitos e fortalecer a resistência coletiva. No entanto, esse distanciamento resulta em uma perda significativa de interação e capacidade criativa.

A Clínica da Atividade é um termo citado no decorrer do texto, descrevendo a ideia de Yves Clot (2010) sobre a abordagem da psicologia do trabalho, não sendo uma clínica, com termo médico, onde há consultas, mas sim um espaço separado para análises, reflexões e transformações do trabalho docente, em suas atividades. Permitindo ser um meio para analisar a discrepância entre o trabalho prescrito e o trabalho real, ressaltando que o sofrimento advém, em grande parte, da perda do poder de agir, e não de limitações individuais. Essa perspectiva revela a impotência e a incapacidade que muitos docentes sentem. A escrita narrativa, seja sobre si, sobre o trabalho ou sobre si no trabalho, funciona como um instrumento valioso para acessar o viver singular. Ela permite uma análise aprofundada das condições concretas da docência, abordando suas alegrias e sofrimentos, e estimulando transformações promovidas pelos próprios professores. Ao narrarem suas trajetórias de vida e trabalho, e suas vivências particulares, trazendo seus apontamentos e pontos de vista, os docentes revelam histórias individuais profundas, mas também as coletivas, promovendo um ressignificado em defesa da saúde e da educação. Portanto, esta abordagem, ajuda o professor a compreender que ele não está atuando apenas para seguir um currículo ou métodos, bem como o trabalho docente pode sair fora do planejado devido à diversas circunstâncias e neste processo podem haver sofrimentos e prazeres pois há o criar, o fazer, o desfazer, retomar, mudar a rota e ir revendo as propostas em sala e planejamento.

Martins et al. (2021) discorrem sobre as análises médicas de professores da Rede Estadual de Educação de Minas Gerais (REE/MG), comparando os cargos de docentes efetivos e designados no período entre 2016 e 2018. Os resultados indicam que professores efetivos tiram mais licenças do que os professores designados, cujos contratos são temporários; no entanto, quando os professores designados se afastam, suas licenças tendem a ser mais longas. De 2016 a 2018, a média de dias de afastamento foi consistentemente maior para os professores designados (aproximadamente 25 dias) do que para efetivos (aproximadamente 19 dias), indicando que o adoecimento entre temporários tende a ser mais sério. As entrevistas mostram que muitos designados têm medo de pedir licença, temendo que isso possa afetar futuras contratações. Alguns chegam a trabalhar mesmo doentes, o que piora suas condições de saúde e prolonga o tempo de afastamento quando isso acontece. A análise indica que a deterioração do vínculo — e não somente aspectos como carga horária ou condições da sala de aula — afeta negativamente a saúde dos professores. Além do desgaste físico e mental, os professores designados enfrentam violência psicológica devido à constante instabilidade contratual. Um dos entrevistados declarou: "Depois de ser aprovado no concurso, pude dedicar mais atenção à minha saúde." Afinal, ser professor é uma tarefa bastante exaustiva e, de fato, adoecemos.

Além disso, Silva et al. (2023) discutem sobre a jornada docente sob a ótica da carreira com o adoecimento, trazendo uma investigação quantitativa sobre como professores do Ensino Fundamental de escolas públicas do interior do Rio Grande do Sul percebem suas condições de saúde mental e de trabalho. O texto parte da compreensão de que saúde e educação são áreas interligadas e que o trabalho docente, além de exercer papel social fundamental, também pode desencadear processos de adoecimento físico e mental. Estudos citados apontam que a profissão enfrenta altas exigências, ritmo acelerado, precariedade nas condições de trabalho, baixa remuneração, desvalorização social e necessidade de constante atualização, visto que estamos em uma sociedade imersa em atualização tecnológica e bombardeada de informações o tempo todo. Esses fatores, somados à intensificação da jornada e à sobrecarga de múltiplas funções, geram impactos na qualidade de vida e na saúde psicológica dos docentes.

[...] são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba por determinar sofrimento ao professor (Tavares, 2007, p. 19).

Os autores destacam um paradoxo: mesmo diante de baixos salários, sobrecarga, falta de reconhecimento e condições desfavoráveis, os professores mantêm forte comprometimento e identificação com a docência. Entretanto, o elevado índice de uso de medicamentos levanta questões sobre a real percepção do próprio adoecimento e sobre a eficácia das estratégias atuais de cuidado.

Todavia, Alberici (2024) ressalta que o Burnout é muitas vezes confundido com estresse e fadiga cotidiana. Ele detalha as três principais dimensões que derivam da síndrome: exaustão emocional — caracterizada por cansaço, desmotivação, isolamento e instabilidade emocional; despersonalização — manifestada por problemas nas relações interpessoais, atitudes irônicas e negativismo; baixa realização profissional — sensação de que pouco foi alcançado e de que o trabalho não tem valor, resultando em uma redução da motivação e do sentimento de realização. Além disso, ainda tratando da categoria “causas” do Burnout, o presente artigo menciona cuidadosamente as variações de sintomas físicos e psicológicos, como problemas de sono, dores musculares, irritabilidade, desestimulação e dificuldade de concentração.

O artigo destaca que a profissão docente é uma das mais propensas ao Burnout, a quarta temática por nós apontada, em razão da elevada pressão, estresse e responsabilidade. A desvalorização, remunerações baixas, condições de trabalho precárias e a incessante demanda por atualização e avaliação também são elementos que contribuem para o adoecimento. O texto indica que a alta demanda profissional, que abrange atividades extracurriculares e uma carga horária excessiva, aumenta significativamente o risco de desenvolver a síndrome.

Aspectos pessoais, como imaturidade e inexperiência, e características de personalidade, como neuroticismo, também são citados como fatores de influência. Os autores examinaram sete pesquisas sobre Burnout em docentes e determinaram que a síndrome é bastante prevalente neste grupo. Apesar de um dos estudos examinados não ter identificado a síndrome, ele apontou elevados níveis de desgaste mental.

A elevada incidência de Burnout em docentes foi corroborada por outras pesquisas; a análise também revelou uma ligação direta entre a presença do Burnout e a falta de valorização e reconhecimento dos profissionais. O estudo conclui que o Burnout é um fenômeno psicossocial significativo que impacta não só o docente, mas também todo o contexto escolar. O autor enfatiza a importância de expandir as iniciativas na administração das escolas e de estabelecer políticas públicas direcionadas à saúde dos docentes, com ênfase na prevenção e no tratamento da síndrome, destacando a necessidade de debater a saúde dos docentes e criar um ambiente de trabalho menos cansativo.

Entretanto, Alberici e Malonn (2024) trazem definições sobre como é a Síndrome de Burnout e como ela se manifesta, a partir de vários autores e entidades, incluindo o Ministério da Saúde, que a caracteriza como um "distúrbio emocional que provoca sintomas de exaustão intensa, estresse e esgotamento físico decorrente de condições de trabalho extenuantes". Além disso, o documento afirma que a Organização Mundial da Saúde (OMS) a classifica como uma doença desde 2022.

Os autores ressaltam que o Burnout é muitas vezes confundido com estresse e fadiga cotidiana. Eles detalham as três principais dimensões que derivam da síndrome: exaustão emocional — caracterizada por cansaço, desmotivação, isolamento e instabilidade emocional; despersonalização — manifestada por problemas nas relações interpessoais, atitudes irônicas e negativismo; baixa realização profissional — sensação de que pouco foi alcançado e de que o trabalho não tem valor, resultando em uma redução da motivação e do sentimento de realização. Além disso, o artigo menciona cuidadosamente as variações de sintomas físicos e psicológicos, como problemas de sono, dores musculares, irritabilidade, desestimulação e dificuldade de concentração.

O artigo destaca que a profissão docente é uma das mais propensas ao Burnout, em razão da elevada pressão, estresse e responsabilidade. A desvalorização, remunerações baixas, condições de trabalho precárias e a incessante demanda por atualização e avaliação também são elementos que contribuem para o adoecimento. A alta demanda profissional, que abrange atividades extracurriculares e uma carga horária excessiva, aumenta significativamente o risco de desenvolver a síndrome. Aspectos pessoais, como imaturidade e inexperiência, e características de personalidade, como neuroticismo, também são citados como fatores de influência.

A elevada incidência de Burnout em docentes foi corroborada por outras pesquisas; a análise também revelou uma ligação direta entre a presença do Burnout e a falta de valorização e reconhecimento dos profissionais.

Observou-se três tipos de esgotamento: “desgaste”, em que um indivíduo desiste, sentindo-se esgotado para enfrentar o estresse; Burnout “clássico”, em que um indivíduo trabalha cada vez mais duro em face do estresse; é um tipo “subestimado”, em que um indivíduo se depara não com graus excessivos de estresse por se (por exemplo, sobrecarga), mas sim com condições de trabalho monótonas e desestimulantes (Lima; Dolabela, 2021).

A quinta temática que depreendemos é quanto ao gênero, Ferreira e Pezuk (2021) discorrem como são as mulheres são as mais afetadas e suscetíveis a desenvolverem a síndrome, devido ao desequilíbrio entre a vida profissional e pessoal, principalmente por estarem expostas a um ambiente opressor com situações e pessoas que as adoecem emocionalmente.

Matias et al. (2024) fazem menção em seu artigo sobre o fato de que a privacidade dos docentes foi deixada de lado durante o processo de comunicação virtual, sendo então, a categoria privacidade discutida pelos autores neste trecho. Sendo então refletido por nós sobre a categoria “privacidade” e como foi deixada de lado. Contudo, surgiram drásticas mudanças no trabalho em escolas, pois a pandemia acelerou o uso de tecnologias digitais no ensino, impondo aos professores a necessidade de adaptação a novas ferramentas, muitas vezes sem suporte institucional adequado e sem amparo. Isso resultou na invasão da privacidade dos docentes, que passaram a ser requeridos por alunos e famílias fora do horário de

trabalho, por vezes em seus WhatsApp pessoais, que era o meio de acesso mais rápido para comunicação. Demandou-se dos professores o tempo tecnológico de trabalho e horas extraclasse não remuneradas, pois a tecnologia dissolveu as fronteiras entre tempo de trabalho e tempo livre, gerando horas não remuneradas e impactando a saúde mental dos professores com ansiedade e instabilidade.

Por outro lado, vemos que, em meio ao caos da Síndrome de Burnout, os autores em seus estudos trazem na prática formas de prevenção, como já citado anteriormente na categoria “prevenção”, bem como a fiscalização do trabalho docente, para que ocorra cada vez menos este tipo de adoecimento no meio docente e também para que a jornada docente seja mais leve, produtiva e vivida com prazer e não como um peso. Segundo Matias et al. (2024), a vigilância sindical, em prol da saúde, desempenhou um papel crucial na disseminação de informações sobre os direitos dos professores, como o reconhecimento da COVID-19 como doença ocupacional, e na defesa coletiva da saúde no trabalho. A pesquisa destaca a importância da vigilância sindical como um instrumento pedagógico e de resistência em um contexto de adversidades sociais e políticas.

Entretanto, Ferreira e Pezuk (2021) abordam a categoria prevenção, recorrendo sobre as estratégias para prevenir o Burnout e como as intervenções corretas podem ser fundamentais para o processo de tratamento dos docentes, através de programas de bem-estar, mentoria, feedback, reconhecimento profissional e desenvolvimento de carreira. No entanto, o artigo ressalta que as intervenções ainda são subjetivas, pois a síndrome ainda não é oficialmente reconhecida como doença. A incorporação da Síndrome de Burnout ao Código Internacional de Doenças (CID-11) a partir de 2022 pode fundamentar novos estudos e políticas de saúde no trabalho, o que pode ajudar a combater a síndrome de forma mais eficaz e tratar como um todo o docente adoecido.

Em contrapartida, segundo Vieira et al. (2023), um estilo de vida mais saudável e a adiposidade estiveram ligados a uma redução na incidência de SD (Síndrome de Deficiência, presumivelmente Burnout neste contexto), sugerindo um efeito protetor. Entretanto, a insatisfação com a profissão docente teve seu papel como mediadora, intensificando os efeitos prejudiciais de um estilo de vida menos saudável e da adiposidade na incidência de SD. Isso certifica a hipótese da pesquisa

de que a insatisfação no trabalho não só tem um impacto direto nos sintomas depressivos, mas também amplifica a influência de outros elementos na saúde mental dos docentes. Segundo Machado, Cardoso e Guilherme (2024), um dos principais achados do estudo foi o resultado surpreendente relacionado a duas variáveis: crença, em que as professoras que afirmaram ter alguma crença obtiveram escores de bem-estar significativamente maiores do que as que não tinham; e local de residência e atuação, em que as docentes que residiam e trabalhavam na zona rural apresentaram escores de bem-estar consideravelmente mais altos em comparação com as que atuavam em zonas urbanas. O estudo enfatiza a importância de uma investigação mais aprofundada sobre o assunto e propõe que os resultados alcançados podem ser utilizados como fundamento para o desenvolvimento de programas, intervenções e estratégias que favoreçam a saúde mental dos docentes. A comunidade científica demonstra grande interesse nas variáveis "possuir alguma crença" e "zona onde reside", devido à falta de estudos anteriores que investiguem sua influência no bem-estar docente.

Alberici e Malonn (2024) discorrem sobre a elevada incidência de Burnout em docentes e como ela foi corroborada por outras pesquisas. A análise também revelou uma ligação direta entre a presença do Burnout e a falta de valorização e reconhecimento dos profissionais. O estudo conclui que o Burnout é um fenômeno psicossocial significativo que impacta não só o docente, mas também todo o contexto escolar. Para que haja um tratamento bem-sucedido, os autores enfatizam a importância de expandir as iniciativas na administração das escolas e de estabelecer políticas públicas direcionadas à saúde dos docentes, com ênfase na prevenção e no tratamento da síndrome. O estudo destaca a necessidade de debater a saúde dos docentes e criar um ambiente de trabalho menos cansativo.

3 - BURNOUT EM PROFESSORES - A IMPORTÂNCIA DO TEMA.

O nosso terceiro capítulo tem como objetivo apresentar a importância de abordar o burnout entre os professores, considerando os impactos diretos e indiretos dessa síndrome no desempenho dos professores, na qualidade de seu ensino e diretamente em sua saúde mental.

Logo, ao abordarmos esta temática, observamos à crescente incidência de esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal entre os docentes, especialmente em contextos marcados por sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, recursos reduzidos (muitas vezes delimitados pela própria escola e pressão por resultados, “[...] a profissão docente é destacada como uma das mais suscetíveis ao burnout, chegando até mesmo a classificar a atividade como de alto risco, superando outras áreas, como da saúde” (Bastos ; Vasconcelos, 2025, p. 142).

Ao discutirmos esses aspectos, apresentaremos dois artigos que apresentam a causa da Síndrome de Burnout e como os docentes vivenciam na prática e lidam com a Síndrome, bem como respaldos práticos que contribuam para a elaboração de estratégias que priorizem o bem-estar do professor, reconhecendo sua função essencial no processo educativo e na construção de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Segundo Penachi e Teixeira (2020), a síndrome é composta por 3 dimensões: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DE) e Reduzida Realização Profissional (RRP). A análise realizada neste estudo demonstrou que a Síndrome de Burnout, apesar de não ser considerada uma condição de saúde mental classificada como doença até pouco tempo atrás, se apresenta como um fenômeno ocupacional de grande relevância na profissão docente.

A partir da breve revisão da literatura, expostas no capítulo dois, ficou evidente que a profissão docente, caracterizada por diversas demandas e exigências crescentes, apresenta um alto índice de adoecimento físico e emocional.

O estudo revelou que as principais causas do Burnout no magistério estão ligadas ao excesso de trabalho, à ausência de reconhecimento profissional, às condições inadequadas de infraestrutura, à limitada autonomia pedagógica e aos desafios nas relações interpessoais. Ademais, a pandemia de COVID-19 teve um papel importante, agravando a precarização do trabalho e aumentando a exposição dos professores a condições de exaustão e instabilidade emocional. Além disso, notou-se que o fenômeno não se apresenta de maneira uniforme: fatores como questões de gênero, vínculos empregatícios instáveis, acúmulo de funções e falta de apoio institucional aumentam a vulnerabilidade de certos grupos de docentes.

Esses resultados destacam a importância de entender o Burnout como consequência de um processo social e organizacional, em vez de vê-lo apenas como uma fragilidade individual, permitindo reflexões importantes sobre a necessidade urgente de políticas públicas e estratégias institucionais voltadas para a promoção da saúde dos professores.

A prevenção da síndrome e a melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar podem ser alcançadas por meio de investimentos em programas de bem-estar, suporte psicológico, ergonomia, reconhecimento profissional e valorização salarial.

Além dos esforços institucionais, a intervenção individual através de terapias e mudanças no estilo de vida, é crucial para os professores que já apresentam sinais de burnout.

Estudos indicam que o suporte psicológico, quando aliado à prática regular de exercícios físicos e a uma nutrição adequada, pode resultar em melhorias significativas na saúde mental desses profissionais. Essas abordagens são reforçadas pela necessidade de abordar não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes do burnout, que frequentemente incluem a falta de reconhecimento e uma carga de trabalho excessiva (Passos et al., 2023, p. 143).

Atualmente, ao tratarmos sobre burnout, trazemos um olhar sobre às altas exigências emocionais e às pressões por resultados, afinal, a carreira docente traz consigo uma multiplicidade de tarefas para além da sala de aula, como o planejamento pedagógico, correções de avaliações, preenchimento de relatórios e

reuniões com assuntos mais burocráticos e por vezes, o docente trilhará um caminho enfrentando os problemas emocionais sem suporte, devido ao não aconselhamento em como agir nesses momentos, pela falta de instrução ou até mesmo, pelo simples fato dessas limitações emocionais o tornarem não tão útil, aos próprios olhos e aos olhos da gestão escolar, olhando-o como um ser que não está produzindo e não como alguém adoecido precisando de cuidados para voltar a estar saudável para a sala de aula.

Na medida em que entendemos melhor este fenômeno psicossocial como processo, identificando suas etapas e dimensões, seus estressores mais importantes, seus modelos explicativos, podemos vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar o burnout. Desta forma, é possível auxiliar o professor para que este possa prosseguir concretizando seu projeto de vida pessoal e profissional com vistas à melhoria da qualidade de vida sua e de todos os envolvidos no sistema educacional. Torna-se de fundamental importância destacar que a prevenção e a erradicação de burnout em professores não é tarefa solitária deste, mas deve contemplar uma ação conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade. (Carloto, p. 27, 2002)

É fundamental direcionar um olhar atento aos professores que enfrentaram o burnout, completaram seus tratamentos e recuperaram sua saúde. O retorno à rotina em sala de aula, após um período de adoecimento, exige um acompanhamento que promova o equilíbrio e o bem-estar. Conforme Bastos e Vasconcelos (2025, p. 145), "[...] com o apoio adequado e um compromisso firme com a saúde mental é possível transcender os limites impostos pelo burnout, resgatar a dignidade perdida e retomar uma vida plena e produtiva."

Este retorno pode ser um momento de ressignificação da carreira docente. Ao trazerem consigo uma nova perspectiva sobre a vida e o ofício, esses profissionais podem infundir mais leveza em sua jornada e trilhar novos caminhos, com maior sensibilidade para consigo mesmos e para com os colegas. A experiência do adoecimento, quando bem acolhida e tratada, pode se transformar em um catalisador para um exercício profissional mais consciente e humanizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme abordado em capítulos anteriores, a temática da Síndrome de Burnout (SB) tem ganhado destaque crescente, especialmente entre os profissionais da educação. No entanto, percebe-se uma fragilidade persistente na discussão do assunto. A primeira delas reside na negação da SB como uma condição de saúde. É fundamental reconhecer que a síndrome pode desencadear uma série de problemas, abrangendo esferas físicas, psíquicas e interpessoais.

Um segundo ponto crucial é a necessidade de aprofundar os estudos sobre a SB sob a perspectiva docente. É preciso analisar como essa síndrome interfere no trabalho do professor, levando a um processo de despersonalização. A profissão docente, intrinsecamente ligada ao contato humano com o aluno, torna-se ainda mais desafiadora quando impactada pelo burnout. Portanto, é imperativo que pesquisas contemplem a voz dos profissionais, investigando a fundo, por meio de trabalho de campo, os agravantes sob a ótica dos próprios docentes.

O terceiro aspecto a ser considerado é a responsabilização das instituições de ensino. Muitas vezes, de forma velada, elas contribuem para o adoecimento de seus profissionais por meio de burocracias excessivas, sobrecarga de trabalho e multiplicidade de tarefas. Infelizmente, nem todos os profissionais contam com o apoio da fiscalização sindical. Diante disso, o empoderamento desses profissionais torna-se uma medida essencial.

Em quarto lugar, o advento da pandemia da COVID-19 agravou significativamente o cenário da SB. Artigos e levantamentos indicam que os efeitos devastadores da pandemia na saúde mental dos docentes ainda repercutirão por um longo período. Observa-se uma alta responsabilização atribuída aos professores por metas não alcançadas pelos alunos, o que, em muitos casos, anula o impacto da pandemia e foca unicamente na suposta incapacidade ou mau desempenho do docente.

Embora não seja o foco principal desta discussão, é importante salientar que a responsabilidade pelo agravamento da SB não é meramente governamental, mas também estrutural. O neoliberalismo, com sua limitada capacidade de ingerência, tende a transferir responsabilidades e frustrações para o indivíduo. As pessoas são

levadas a buscar soluções e ajuda no âmbito individual, reforçando uma lógica de autossuficiência que ignora as causas sistêmicas. Reconhecemos que este trabalho possui limitações, inerentes a uma proposta de Trabalho de Conclusão de Curso e ao prazo estabelecido. Contudo, empreendemos nossos melhores esforços. Ressaltamos a urgente necessidade de pesquisas mais aprofundadas sobre a SB em docentes, especialmente no contexto atual em que vivemos.

REFERÊNCIAS

ALBERICI, ANDRIÉLI DE MOURA *ET AL.* **BURNOUT E SAÚDE DO PROFESSOR.** 2024.

BASTOS, Rosana do Socorro Ribeiro; VASCONCELOS, Eliza Maria Almeida. **QUALIDADE DE VIDA E BURNOUT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE RECUPERAÇÃO EM PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO.** *Vivências*, v. 21, n. 43, p. 139-151, 2025

BRANDÃO, L. M. de S.; LIMA, E. C.; SANTANA, J. R. C. de; LIMA, A. G. D. **Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo.** *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 18, n. 54, p. 01–25, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.12595987. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4621>. Acesso em: 2 jul. 2025.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de burnout e o trabalho docente.** *Psicologia em estudo*, v. 7, p. 21-29, 2002.

CHAMY, H. A. M. *et al.* **Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão sistemática (2010–2020).** 2025. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2025. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/10837>. Acesso em: 29 jul. 2025.

COSTA, Cristiane da Silva; CECCIM, Ricardo Burg. **Saúde do trabalhador docente e pesquisa: sujeito ou objeto, raramente afeto.** *Educação e Pesquisa*, v. 48, p. e242423, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-9702-e242423>. Acesso em: 11 set. 2025.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. **Síndrome de burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário.** *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 26, n. 2, p. 483-502, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772021000200011>. Acesso em: 11 set. 2025.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 11 set. 2025.

MACHADO, Fabiana Ferreira; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; GUILHERME, Alexandre Anselmo. **Burnout e engagement em professoras do ensino médio de escola pública no Brasil.** *Educação e Pesquisa*, v. 50, p. e277390, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277390>. Acesso em: 11 set. 2025.

MAGALHÃES, Tatiana Almeida de *et al.* **Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, p. e11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318>. Acesso em: 11 set. 2025.

MATIAS, Aline Bicalho *et al.* **A pandemia da COVID-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 537-546, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.09082022>. Acesso em: 11 set. 2025.

MEIRA, Thiago Raphael Martins *et al.* **Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde.** *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 27, n. 2, p. 279, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2014.p279>. Acesso em: 11 set. 2025.

MOREIRA, Sara. **A influência de Célestin Freinet para a pedagogia.** Pedagogia para Concurso, 30 jan. 2025. Disponível em: <https://pedagogiaparaconcurso.com.br/artigo/a-influencia-de-celestin-freinet-para-a-pedagogia/>. Acesso em: 11 set. 2025

OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde). **CID: Burnout é um fenômeno ocupacional. 2018.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 28 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª Revisão (CID-11).** 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 11 set. 2025.

PENACHI, Eliza; TEIXEIRA, Edival Sebastião. **Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários.** Educação UFSM, v. 45, 2020.

SILVA, C. P. *et al.* **Prevalência da síndrome de burnout em professores da educação básica da rede pública.** *Revista de Saúde Pública*, Montes Claros, v. 52, n. 4, p. 77–85, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023052004442>. Acesso em: 11 set. 2025.

SILVA, Jerto Cardoso da *et al.* **Saúde mental, adoecimento e trabalho docente.** *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e242262, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023247262>. Acesso em: 11 set. 2025.

SOUZA, Katia Reis de; SANTOS, Gideon Borges dos; RODRIGUES, Andréa Maria dos Santos. **A educação no retorno às aulas pós-pandemia: a visão de professores em exercício de direção sindical.** *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 28, p. e240035, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.240035>. Acesso em: 11 set. 2025.

USP. **Síndrome de burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros.** *Jornal da USP*, São Paulo, 2025. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/>. Acesso em: 11 set. 2025.

VASCONCELOS, Iana; LIMA, Rita De Lourdes de. **Trabalho e saúde-adoecimento de docentes em universidades públicas.** *Revista Katálisis*, v. 24, n. 2, p. 364-374,

2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-02592021v24n2p364>. Acesso em: 11 set. 2025.

VIEIRA, Marta Raquel Mendes et al. **Inter-relações entre insatisfação com o trabalho docente e sintomas depressivos: modelagem com equações estruturais.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 7, p. 2075-2086, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.16622022>. Acesso em: 11 set. 2025