

## O ADOECIMENTO SILENCIOSO: UMA REFLEXÃO SOBRE O BURNOUT NA DOCÊNCIA CONTEMPORÂNEA

SILENT SUFFERING: REFLECTIONS ON BURNOUT IN CONTEMPORARY EDUCATION

EL MAL SILENCIOSO: REFLEXIONES SOBRE EL BURNOUT EN LA EDUCACIÓN CONTEMPORÁNEA

Vilmar da Silva Nascimento<sup>1</sup>  
Diógenes José Gusmão Coutinho<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho, realizado através de um estudo teórico-reflexivo tem como objetivo analisar a Síndrome de *Burnout* entre professores, buscando compreender suas causas, consequências e possíveis formas de enfrentamento. A partir de uma revisão bibliográfica fundamentada em artigos científicos, documentos institucionais e pensadores da educação, são discutidos os principais fatores associados ao adoecimento docente. Sobrecarga de trabalho, precarização das condições laborais, desvalorização do profissional e isolamento emocional estão entre os principais fatores apresentados na discussão, articulados à elementos da psicologia do trabalho e da pedagogia crítica, destacando autores como Paulo Freire, José Carlos Libâneo e José Pacheco para refletir sobre a importância da valorização do educador e da humanização das práticas escolares. São apresentadas estratégias de prevenção e enfrentamento do burnout em níveis individuais, institucionais e políticos, enfatizando a necessidade de ações integradas para a promoção do bem-estar docente. Cuidados com a saúde emocional dos docentes é mais do que uma necessidade, é um gesto de valorização e reconhecimento. Investindo nesses cuidados abrem-se caminhos para uma educação mais acolhedora e fortalece-se a identidade de quem, todos os dias, enfrenta o desafio de ensinar.

1663

**Palavras-chave:** Valorização docente. *Burnout*. Saúde emocional.

**ABSTRACT:** This theoretical-reflective study aims to analyze Burnout Syndrome among teachers, seeking to understand its causes, consequences, and possible coping strategies. Based on a bibliographic review grounded in scientific articles, institutional documents, and educational theorists, the main factors associated with teacher illness are discussed. Work overload, precarious working conditions, lack of professional recognition, and emotional isolation are highlighted among the primary contributing factors, examined through the lens of work psychology and critical pedagogy. Authors such as Paulo Freire, José Carlos Libâneo, and José Pacheco are referenced to reflect on the importance of valuing educators and humanizing school practices. Strategies for preventing and addressing burnout are presented at individual, institutional, and political levels, emphasizing the need for integrated actions to promote teachers' well-being. Caring for teachers' emotional health is more than a necessity — it is a gesture of appreciation and recognition. By investing in this care, we pave the way for a more welcoming education and strengthen the identity of those who, every day, face the challenge of teaching.

**Keywords:** Teacher recognition. Burnout syndrome. Emotional well-being.

<sup>1</sup>Doutorando da Christian Business School, Mestre em Ensino das Ciências Ambientais UFPE.

<sup>2</sup>Doutor em Biologia – UFPE. Professor na Christian Business School e na UFRPE.

**RESUMEN:** El presente trabajo, realizado a través de un estudio teórico-reflexivo, tiene como objetivo analizar el Síndrome de Burnout entre docentes, buscando comprender sus causas, consecuencias y posibles formas de afrontamiento. A partir de una revisión bibliográfica fundamentada en artículos científicos, documentos institucionales y pensadores de la educación, se discuten los principales factores asociados al desgaste docente. Sobrecarga laboral, precarización de las condiciones de trabajo, desvalorización del profesional y aislamiento emocional están entre los principales factores presentados en la discusión, articulados con elementos de la psicología del trabajo y la pedagogía crítica, destacando autores como Paulo Freire, José Carlos Libâneo y José Pacheco para reflexionar sobre la importancia de la valorización del educador y la humanización de las prácticas escolares. Se presentan estrategias de prevención y afrontamiento del burnout en niveles individuales, institucionales y políticos, enfatizando la necesidad de acciones integradas para la promoción del bienestar docente. El cuidado de la salud emocional de los docentes es más que una necesidad, es un acto de valorización y reconocimiento. Invirtiendo en estos cuidados se abren caminos hacia una educación más acogedora y se fortalece la identidad de quienes, cada día, enfrentan el desafío de enseñar.

**Palabras clave:** Valorización docente. Burnout. Salud emocional.

## INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde mental dos profissionais da educação tem ganhado mais foco e preocupação em diversos contextos escolares, especialmente diante dos desafios enfrentados nos últimos anos, como a intensificação das demandas escolares, precarização das condições de trabalho e os impactos da pandemia de COVID-19. Dos distúrbios recorrentes a este grupo de profissionais, destaca-se a Síndrome de Burnout, que possui como principais características um estado de esgotamento físico, emocional e mental, associado frequentemente ao excesso de trabalho e à pressão constante por resultados. Além das jornadas exaustivas enfrentadas nos ambientes escolares, professores também se veem em acúmulo de funções, falta de reconhecimento, condições precárias de trabalho, ausência de apoio institucional e lidam diariamente com exigências emocionais, fatores apontados como contribuintes significantes para o desenvolvimento dessa síndrome.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout é classificado como um fenômeno ocupacional, caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, distanciamento afetivo e diminuição da realização profissional. Em países como o Brasil, onde a educação enfrenta constantes obstáculos, professores estão entre o grupo mais vulnerável a essa síndrome. Diversas pesquisas confirmam que, sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, baixos salários e indisciplina em sala de aula estão entre os principais fatores que favorecem ou agravam o desenvolvimento da síndrome no ambiente escolar.

Estudos como os realizados pela Associação Nova Escola (2021) apontam que mais de 70% dos professores brasileiros já apresentaram sinais de estresse extremo ou exaustão, o que acende um alerta para a urgência de políticas públicas para a valorização e cuidado à saúde destes profissionais. O burnout não afeta apenas o bem-estar do docente, ele compromete a qualidade do ensino, o ambiente escolar e o desempenho dos estudantes. Frente a este cenário, torna-se essencial e necessário discutir as causas, consequências e possíveis formas de prevenção do burnout entre professores.

Diante disso, torna-se fundamental analisar os fatores que levam ao esgotamento emocional dos docentes, refletir sobre os impactos dessa condição no contexto educacional, discutir estratégias que possam contribuir para a promoção de uma prática pedagógica mais saudável e sustentável, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis, colaborativos e humanizados.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um artigo teórico-reflexivo, com abordagem qualitativa e caráter exploratório, cujo objetivo é analisar criticamente a Síndrome de *Burnout* no dia a dia docente, diante do levantamento e discussão de produções acadêmicas sobre o tema. A reflexão foi fundamentada em revisão bibliográfica, enfatizando a compreensão dos fatores associados ao adoecimento psíquico dos docentes e possíveis estratégias de enfrentamento e prevenção.

1665

Para a seleção de fontes foi realizada uma busca sistematizada em bases de dados científicas como SciELO, LILACS, PePSOC e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores, combinados por meio de operadores booleanos: “*burnout docente*”, “*saúde mental de professores*”, “*educação e sofrimento psíquico*”, “*adoecimento ocupacional*”, “*trabalho docente e estresse*”. Artigos publicados entre 2019 e 2024, escritos em português, inglês ou espanhol, que tratassem especificamente do burnout em profissionais da educação, em qualquer nível de ensino, foram incluídos neste estudo.

Além da busca por referenciais científicos, foram também utilizados documentos técnicos e institucionais, como publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Associação Nova Escola, cujos conteúdos oferecem dados atualizados e no contexto sobre a saúde mental de professores, principalmente dos profissionais do Brasil. Estas fontes foram empregadas especialmente na introdução do artigo, com objetivo de apresentar o problema, destacando-o na realidade educacional contemporânea.

Foram consideradas também obras clássicas e contemporâneas da filosofia da educação, destacando autores como Paulo Freire, José Carlos Libâneo e Demerval Saviani, cujas contribuições possibilitam a ampliação da compreensão crítica sobre o papel do educador e os impactos subjetivos do trabalho docente.

Não foram realizadas análises estatísticas ou experimentais, uma vez que o objetivo do trabalho não é quantificar dados, mas propor um aprofundamento teórico sobre um fenômeno complexo e multidimensional. A análise se deu por meio de leitura crítica, interpretativa e lacunas na literatura existente, de modo a subsidiar propostas de valorização e cuidado com a saúde mental dos docentes.

## DESENVOLVIMENTO

### 3.1. A Síndrome de *Burnout* no contexto docente

Caracterizada como um distúrbio psíquico causado por condições de trabalho desgastantes e estresse crônico, a Síndrome de *Burnout*, conforme descrito por Freudenberger (1974), trata-se de um estado de exaustão física e emocional provocado por exigências excessivas. Maslach e Jackson (1981) ampliaram o conceito, destacando três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019, classificou o *burnout* como um fenômeno ocupacional, relacionado às condições laborais, não sendo considerada uma condição médica isolada.

1666

No contexto educacional, essa síndrome ganha contornos ainda mais delicados, envolvendo questões emocionais, responsabilidade pedagógica e as demandas impostas aos professores. A natureza relacional da atividade docente faz com que o profissional esteja mais propenso ao esgotamento, sobretudo em cenários de precariedade estrutural, indisciplina e pressão por resultados.

### 3.2. Fatores contribuintes para o *burnout* entre docentes

A literatura destaca diversos fatores de risco para o desenvolvimento do *burnout* em docentes. A sobrecarga de trabalho é o fator que mais aparece dentre os demais. Estudos revelam que 13,8% dos docentes da educação básica apresentam sintomas de *burnout*, associando os sintomas à carga horária excessiva, múltiplas funções e carência do apoio institucional (MAGALHÃES et al., 2021).

Leite et al. (2019), analisaram professores universitários e constataram uma prevalência de 61,6% dos sintomas de *burnout*, com associação direta à presença de doenças crônicas, alta demanda de disciplinas e ausência de tempo para atividades pessoais. Outros fatores psicossociais, como a indisciplina em sala, turmas com elevado número de alunos, pressão por resultados imediatos e falta de autonomia, são apontados como agravantes da síndrome (SOUZA et al., 2023).

O fator gênero também se destaca. A educação básica é composta, em sua maioria, por mulheres, que frequentemente são submetidas a uma dupla ou tripla jornada, o que intensifica o risco de esgotamento emocional (BARRETO et al., 2022). Além disso, professores com média de idade mais elevada e mais anos de carreira indicam que o *burnout* pode emergir após longo tempo de prática, especialmente quando há baixa resiliência ou suporte insuficiente (ANDRADE SANTOS et al., 2024).

Um professor universitário relatou: “Eu não sei se talvez isso conta, mas acredito que os anos de experiência... se virar em situações difíceis... não entrar em atrito desnecessários.” Esse relato sugere que a experiência pode mitigar, mas não anular os impactos do estresse acumulado.

### 3.3. Consequências do *burnout* na vida e no trabalho docente

1667

Consequências significativas para a saúde física e mental dos docentes são consequências que o *burnout* pode trazer para os docentes e refletirem na qualidade do ensino. Os sintomas físicos mais relatados incluem fadiga crônica, distúrbios do sono, dores musculares e problemas gastrointestinais. Psicologicamente, destacam-se ansiedade, depressão, sentimento de incompetência e distanciamento afetivo em relação ao trabalho (BARRETO et al., 2022).

O esgotamento compromete a qualidade das aulas, a relação com os alunos e a continuidade dos projetos educativos. Professores desgastados tendem a apresentarem com frequência licença médica, o que impacta o processo de ensino-aprendizagem e a coesão das equipes escolares (MAGALHÃES et al., 2021).

A queda na motivação, criatividade e empatia prejudica o relacionamento com os alunos. Professores afetados tendem a abandonar ou trocar de emprego, prejudicando assim o planejamento e a coesão institucional. O clima tenso na sala dos professores e a dificuldade em confiar na gestão, podem resultar em um ambiente de queixas e pouco mútuo. O isolamento profissional reforça a percepção de impotência e abandono institucional, ampliando os danos subjetivos (DE CARVALHO MACHADO MG e CECÍLIO S, 2024).

### 3.4. Estratégias de prevenção e tratamento do *burnout* docente

É necessário um enfrentamento da síndrome em diferentes níveis. De forma individual, o professor precisa desenvolver estratégias de autocuidado, delimitando horários, atividades de lazer e realizando acompanhamento psicológico. Ter consciência sobre os limites e priorizar a saúde mental estão entre os aspectos essenciais para manter o bem-estar (BARRETO et al., 2022).

No âmbito institucional, a criação de espaços de escuta, troca de experiências e apoio mútuo pode auxiliar na redução de isolamento e aumentar o controle percebido pelos docentes, o que pode contribuir de forma crucial para combater o *burnout* (VARANASI et al., 2024).

Com relação as políticas públicas se tornam urgente a implementação de medidas estruturais, valorizando a carreira docente, melhorando suas condições de trabalho e garantindo uma estabilidade laboral. Investimentos em educação não devem se limitar à infraestrutura, é necessário um olhar atencioso ao corpo docente.

### 3.5. Pensadores da educação e o enfrentamento do *burnout*

Para Paulo Freire (1996), a importância do diálogo e da escuta ativa fazem parte dos fundamentos da prática pedagógica. O ato de educar é um gesto de amor e compaixão, que exige a humanização das relações, se opondo a uma lógica tecnicista e mecanizada. Uma prática educativa lógica, libertadora e amorosa, dá ao docente uma autonomia e afetividade, tirar isso dele pode estar relacionado à causa central da sua exaustão. O professor precisa ser reconhecido como parte da história, não apenas um simples executor de conteúdo. A alienação do seu papel leva ao esvaziamento do sentido da docência (LEITE et al., 2019).

Freire também colocava em pauta a execução de uma educação emancipadora, o que hoje pode estar relacionado a criação dos espaços coletivos de reflexão pedagógica, podendo contribuir com a diminuição da sensação de isolamento e desvalorização do profissional docente. José Pacheco (2009), fundador da Escola da Ponte, mostra que um modelo escolar rígido e hierárquico, com pouca escuta e cooperação aumenta a carga emocional e diminui a vitalidade dos docentes.

José Carlos Libâneo (2012), ressalta a importância da formação continuada e reflexão sobre práticas como meios para fortalecer a identidade docente. Professores que compreendem o sentido da sua atuação, se reconhecem como intelectuais dentro da educação apresentam maior autonomia e resiliência frente aos desafios enfrentados diariamente na profissão.

Revalorizar a identidade docente, fortalecer o coletivo e reconstruir vínculos entre educador e escola podem ser estratégias já trazidas a tempos por pensadores da educação e que são atualmente discutidas em estudos qualitativos (DOS SANTOS et al., 2024; SOUZA et al., 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Configurada como um fenômeno complexo e multifatorial a Síndrome de *Burnout* entre professores ultrapassa questões individuais e revela contradições estruturais, institucionais e simbólicas do sistema educacional brasileiro. O adoecimento psíquico dos docentes é favorecido por um cenário onde há sobrecarga de trabalho, precarização das condições laborais, desvalorização da carreira e o isolamento emocional.

Enfrentar o *burnout* está além de inserir apenas medidas pontuais. É necessário articular estratégias de autocuidado com políticas públicas e institucionais que assegurem condições dignas de trabalho, reconhecimento profissional e apoio emocional. O investimento em saúde mental entre os docentes não é apenas um imperativo ético, mas uma condição essencial para a promoção de uma educação de qualidade e socialmente relevante.

Os aportes teóricos de autores como Paulo Freire, José Carlos Libâneo e José Pacheco contribuem de forma significativa ao oferecerem uma visão humanizadora da docência. Ao defenderem uma educação dialógica, cooperativa e crítica, esses pensadores ajudam a resgatar o sentido ético, político e afetivo da profissão docente – elementos fundamentais para resistir ao esvaziamento identitário e ao sofrimento silencioso que marcam o cotidiano de muitos educadores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDRADE SANTOS, K. D. et al. Diferença entre os níveis dos perfis da síndrome de burnout em professores da Educação Básica: um estudo comparativo por sexo. *APRENDER: Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, n. 31, p. 89-102, 2024.
2. ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA. Burnout entre professores: precisamos falar mais sobre isso. *Nova Escola*, 2019.
3. ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA. Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022. *Nova Escola*, 2022.
4. BARRETO, Maynara Fernanda Carvalho et al. Workaholism e burnout entre docentes de pós-graduação *stricto sensu*. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 56, p. 48, 2022.



5. DE CARVALHO MACHADO, Maria das Graças; CECÍLIO, SáLúia. Adoecimento psíquico de professores: mapeamento e breve análise da literatura no período de 2018 a 2023. *Itinerarius Reflectionis*, Brasília, v. 20, n. 3, p. 16, 2024.
6. DOS SANTOS, N. M. *et al.* Síndrome de Burnout em professores de uma escola pública de referência: prevalência e fatores associados. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 6694–6709, 2024.
7. FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2014.
8. GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. A Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11): características, inovações e desafios para implementação. *Asklepion: Informação em Saúde*, v. 1, n. 1, p. 104-118, 2021.
9. LEITE, Tatiane Isabela de Araújo *et al.* Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. [S.l.]: s.n., 2019.
10. LIBÂNEO, José Carlos; ALVES, Nilda. *Temas de pedagogia: diálogos entre didática e currículo*. São Paulo: Cortez, 2017.
11. 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*, São Paulo, v. 46, p. e11, 2021.
12. MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.
13. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11*. Genebra: OMS, 2019.
14. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes da OMS sobre política de saúde e apoio sistêmico para a otimização de programas de agentes comunitários de saúde*. Genebra: OMS, 2018.
15. SANTOS, K. D. A.; SILVA, J. P. Conceitos e fatores da Síndrome de Burnout em docentes: um ensaio teórico. *Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade*, v. 14, n. 4, p. 662–672, 2021.
16. SOUZA, Maira Cazeto Lopes de; CARBALLO, Fábio Peron; LUCCA, Sérgio Roberto de. Fatores psicossociais e síndrome de Burnout em professores da educação básica. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e235165, 2023.
17. VARANASI, N. *et al.* Teacher Wellbeing in Collective Digital Spaces: A Study on PeerSupport Networks. *International Journal of Educational Research*, 2024. (Buscar acesso direto futuramente.)