

## ENTRE A VOCAÇÃO E O DESGASTE: UM ESTUDO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT NA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL DE DOCENTES DA REDE MUNICIPAL

BETWEEN VOCATION AND EXHAUSTION: A STUDY ON BURNOUT SYNDROME IN THE PROFESSIONAL CAREER OF MUNICIPAL TEACHERS

Aline Lopes Oliveira de Souza  
Gabriely Vitória Lopes Venâncio  
Tiago Moreno Lopes Roberto  
Elimeire Alves de Oliveira  
Suellen Danubia da Silva  
Ana Paula Rodrigues

**RESUMO:** A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial resultante do estresse ocupacional crônico, especialmente presente em profissões que exigem contato interpessoal constante, como a docência. Este artigo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do Burnout em professores da rede municipal, considerando a relação complexa entre vocação profissional, condições de trabalho e saúde mental. A pesquisa, de caráter bibliográfico e abordagem qualitativa, baseou-se em uma revisão sistemática de dezessete estudos recentes que identificam a sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, a violência escolar e a ausência de apoio institucional como principais desencadeadores da síndrome. Os resultados indicam alta prevalência de Burnout e apontam que os impactos na prática docente incluem a exaustão emocional, o presenteísmo, a desmotivação e prejuízos no processo de ensino-aprendizagem. A partir da análise dos dados, conclui-se que estratégias de prevenção no nível primário e políticas de valorização docente, visando mudanças estruturais e a promoção do bem-estar, são essenciais para minimizar os efeitos da síndrome e promover a saúde ocupacional dos educadores.

**Palavras-chave:** Burnout. Professores. Educação. Esgotamento. Saúde Mental. Saúde do Trabalho.

**ABSTRACT:** Burnout Syndrome is a psychosocial phenomenon resulting from chronic occupational stress, especially prevalent in professions that require constant interpersonal contact, such as teaching. This article aims to analyze the factors contributing to the development of Burnout in municipal public school teachers, considering the complex relationship between professional calling, working conditions, and mental health. The research, which has a bibliographic and qualitative approach, was based on a systematic review of seventeen recent studies that identify work overload, precarious working conditions, school violence, and the lack of institutional support as the main triggers of the syndrome. The results indicate a high prevalence of Burnout and show that the impacts on teaching practice include emotional exhaustion, presenteeism, lack of motivation, and detriment to the teaching-learning process. Based on the data analysis, it is concluded that primary prevention strategies and teacher valuation policies, aiming at structural changes and the promotion of well-being, are essential to minimize the effects of the syndrome and promote the occupational health of educators.

**Keywords:** Burnout. Teachers. Education. Exhaustion. Mental Health. Occupational Health.

## INTRODUÇÃO

No panorama atual, de acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), dentre os trabalhadores brasileiros cerca de 30% sofrem com a síndrome de burnout. Atualmente a síndrome de burnout foi incluída na lista de doenças ocupacionais na classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS) que cita que o Brasil é o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo, superado somente para o Japão onde 70% da população é afetada pelo problema. Conforme estimativas da Organização Mundial da Saúde, divulgadas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2001), cerca de 30% da população economicamente ativa é afetada por transtornos mentais menores, enquanto um grupo de 5% a 10% sofre por transtornos mentais graves, que os incapacitam para o ofício.

No contexto da saúde e segurança no trabalho, a recente alteração da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), promovida pela Portaria MTE nº 1.419/2024, torna obrigatória a inclusão da avaliação de riscos psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) das organizações. Embora a entrada em vigor da fiscalização tenha sido prorrogada para 26 de maio de 2026, a fim de conceder tempo para a adaptação das empresas e, notadamente, das instituições de ensino, essa mudança legislativa sublinha a urgência do tema e demonstram sobre os riscos psicossociais, ressaltando que devem ser identificados e protegidos pelos empregadores para uma medida de saúde.

No Brasil, entre as principais causas de afastamento estão os transtornos mentais. O estudo desses dados enfatiza a necessidade e a pertinência da investigação da síndrome de burnout, um fenômeno psicossocial, que se caracteriza pela exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização pessoal. (FRANÇA, 2014). É um processo patológico causado pelo estresse ocupacional prolongado, isto é, qualquer profissional ao exercer uma função está apto a desenvolver a síndrome de burnout.

Nesse contexto, a sobrecarga de trabalho emerge como o fator central e mais evidente no desenvolvimento da Síndrome de Burnout na trajetória profissional docente. As elevadas e constantes demandas do ambiente escolar, que incluem desde a preparação de aulas até as responsabilidades burocráticas e a gestão de conflitos, impõem um desgaste que transcende o físico e se manifesta como exaustão emocional. Essa tensão entre as altas exigências do ofício e o tempo restrito para a realização das tarefas coopera para um desequilíbrio crônico que define o esgotamento. Diante dessa problemática crescente e de suas graves consequências para a saúde mental dos educadores e para a qualidade da educação, o presente artigo se propõe a analisar a contribuição dos fatores organizacionais e psicossociais do trabalho no

desencadeamento da Síndrome de Burnout em professores da rede municipal e a evidenciar a urgência de estratégias de prevenção sistêmicas para a saúde ocupacional na docência.

## DESENVOLVIMENTO

### Aspectos Teóricos Da Síndrome De Burnout

Em uma universidade pública do estado de São Paulo, houve estudo realizado por Guimarães et al. (2006) onde identificou-se uma prevalência anual de 35% de suspeição para Transtornos Mentais (STM) entre os funcionários. A pesquisa demonstrou relações relevantes entre a STM e diversas características demográficas e sociais. Observou-se que a prevalência foi maior no gênero feminino (39%) do que no masculino (29%). Em relação ao estado civil, as menores prevalências ocorreram entre os casados (32%) e solteiros (34%), enquanto as maiores taxas foram encontradas entre viúvos e separados. A afiliação religiosa também mostrou ser um fator relevante, com maior prevalência entre os espíritas (48%) e menor entre protestantes/pentecostais (30%) e católicos (31%). Por fim, o estudo indicou uma conexão notável entre STM e o número de faltas ao trabalho, sendo a prevalência mais alta (66,7%) entre os que tiveram nove ou mais faltas por ano.

3

A crescente preocupação com a saúde mental tem intensificado os estudos sobre a Síndrome de Burnout, especialmente entre docentes da rede municipal. Essa condição é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, sendo resultado de um processo contínuo de estresse ocupacional. O estudo realizado pelo Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) da Prefeitura revelou um aumento de 60% no número de licenças-saúde entre os servidores municipais no período de 2010 a 2014. Em 2010, foram registrados 196 afastamentos, dos quais 42% eram de professores. Já em 2014, o total de licenças subiu para 313, com os professores representando 50% desse número. Esses dados reforçam que a docência é a mais afetada pelo aumento de afastamentos, com um elevado índice por motivos psicológicos entre professores afastados, por tanto evidenciase a urgência em compreender os processos que favorecem o surgimento da síndrome nessa categoria específica.

### Modelos Teóricos

De acordo com o modelo de Gil-Monte (2005), o Burnout é representado por quatro dimensões, a saber: 1) Entusiasmo pelo trabalho, que indica o anseio individual de atingir objetivos de trabalho percebidos pelo sujeito como atrativos e fonte de satisfação pessoal; 2)

Exaustão psíquica, caracterizada pela sensação de exaustão emocional e física ligada ao contato direto com pessoas que causam ou causam problemas; 3) Indolência, manifestada pela presença de atitudes de indiferença em relação às pessoas que necessitam de assistência no trabalho, bem como insensibilidade aos problemas alheios; 4) Culpa, caracterizada pelo aparecimento de acusações e sentimento de culpa sobre comportamentos e atitudes negativas desenvolvidas no trabalho.

Dentre os diversos modelos de burnout, o mais aplicado é o de Maslach e Jackson (1981) contendo três dimensões: A) Exaustão Emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos; B) 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; C) 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.

Ambos os principais modelos de Burnout, o de Gil-Monte e o de Maslach e Jackson, concordam que o esgotamento é o elemento central da síndrome e que ela é um processo multifacetado. Uma das dimensões que eles abordam é o distanciamento, que se manifesta como uma relação de indiferença entre os colegas de trabalho, essa dimensão é chamada de “despersonalização” ou “indolência”, dependendo do modelo. Em essência, a principal diferença entre os dois modelos reside nas dimensões utilizadas para descrever a síndrome: enquanto Maslach e Jackson se baseiam em exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, Gil-Monte utiliza entusiasmo pelo trabalho, exaustão psíquica, indolência e culpa. A incorporação desses diferentes modelos proporciona uma visão mais ampla e integrada da Síndrome de Burnout, o que é essencial para a compreensão de suas manifestações no ambiente escolar.

### **Burnout no contexto da prática docente e seus fatores desencadeantes**

A precarização das condições de trabalho, somada ao comprometimento emocional exigido pela prática docente, torna a educação um espaço vulnerável ao adoecimento psíquico. Muitos professores, permanecem em sala de aula por necessidade ou vocação, mesmo estando adoecidos, intensificando ainda mais os efeitos do presenteísmo, ou seja, o indivíduo está fisicamente presente, mas emocionalmente distante de suas atividades. Nesse contexto, compreender o Burnout na prática docente exige não apenas reconhecer os fatores externos,

mas também refletir sobre como as condições organizacionais e políticas educacionais afetam a saúde dos professores.

Carlotto (2011) identificou, em professores, as relações entre variáveis demográficas e laborais, que são mais prevalentes em mulheres, com maior carga horária, maior número de alunos por turma e que trabalham em escolas públicas como mais propensas ao desenvolvimento de Burnout. Para ele, estes resultados revelam preocupação, pois uma vez que alguns professores permanecem nas salas de aula, em sua maioria agravando o seu quadro clínico, essa prática tem como consequência repercussões no processo de ensino-aprendizagem dos alunos e na saúde dos próprios docentes.

No entanto, existem aspectos contextuais e institucionais da realidade educacional brasileira, que conduz a vivências e práticas diferenciadas. Determinados fatores de estresse laboral presentes na profissão docente, provavelmente ganham intensidade diferenciada em função dos contextos onde emergem. Fatores de estresse como condições salariais, condições físicas e pedagógicas, apoio técnico, perfil de clientela, expectativa de pais e comunidade, entre outros, são percebidos de forma diferenciada. (Carlotto 2011)

Complementando esses achados com uma população específica da educação básica, um estudo de base populacional conduzido por Magalhães et al. (2021) com docentes da rede pública de ensino em Montes Claros, Minas Gerais, identificou uma prevalência geral de 13,8% para a Síndrome de Burnout (SB), sendo o desgaste psíquico a dimensão mais prevalente (39,4%). A análise dos fatores sociodemográficos revelou que a prevalência da SB foi maior entre os docentes mais jovens (21 a 40 anos) ( $RP=1,82$ ), naqueles sem filhos ( $RP=1,45$ ) e entre os solteiros (17,3%). Em relação ao contexto ocupacional, a síndrome se mostrou significativamente associada a profissionais concursados/efetivos ( $RP=1,88$ ) e àqueles com carga horária semanal de 25 horas ou mais (17,9%). Adicionalmente, o estudo indicou que a insatisfação no trabalho ( $RP=3,16$ ), o desejo de mudar de profissão ( $RP=2,94$ ) e a falta de apoio da direção escolar ( $RP=2,38$ ) foram fatores que aumentaram notavelmente a chance de acometimento pela síndrome.

Diante desses fatores laborais e demográficos, percebe-se uma complexa e interlocutora rede de gatilhos, isto é, um ciclo vicioso, onde a inadequação do indivíduo ao ambiente de trabalho ou as altas expectativas pessoais acabam por amplificar os efeitos dessas condições precárias. Assim, reforça-se a urgência de uma abordagem multifacetada que considere tanto as condições sistêmicas quanto as vulnerabilidades individuais.

## Impactos e consequências na prática docente

O Burnout tem se tornado cada vez mais frequente no contexto escolar, em virtude de condições com uma alta sobrecarga de trabalho, com grandes demandas, dificuldades estruturais e da pressão constante por resultados. De acordo com Maslach e Leiter (1999) a concentração no trabalho, com os altos níveis de exaustão emocional tendem a convergir negativamente em avaliações de liderança e presenteísmo. De modo que o presenteísmo possa ser uma consequência a síndrome de burnout. Entretanto, o trabalho alienado afasta o indivíduo de sua essência, fazendo-o sentir-se completo apenas quando está fora da atividade profissional. Como defende Marx:

O trabalhador só se sente consigo mesmo fora do trabalho, enquanto que no trabalho se sente fora de si. Ele está em casa quando não trabalha, quando trabalha não está em casa. Seu trabalho, por isso, não é voluntário, mas constrangido, é trabalho forçado. Por isso, não é a satisfação de uma necessidade, mas apenas um meio de satisfazer necessidades exteriores a ele mesmo. A estranheza do trabalho revela sua forma pura no fato de que, desde que não exista nenhuma coerção física ou outra qualquer, foge-se dele como se fosse uma peste". (Karl Marx - Manuscritos Econômico-Filosóficos, 2015).

Além disso, a permanência prolongada nesse estado de desgaste pode desencadear consequências psicossociais graves, como crises de identidade profissional, sentimento de fracasso, isolamento social e desmotivação crônica. No plano profissional, o professor com Burnout tende a apresentar queda no rendimento, ausência de motivação, dificuldade de planejamento e execução das aulas, além de apatia em relação aos processos de ensino-aprendizagem. Em longo prazo, o Burnout pode levar a licenças médicas recorrentes e abandono da profissão, reforçando o ciclo de precarização do trabalho docente.

---

6

Essas consequências não afetam apenas o docente, mas também o ambiente escolar como um todo, provocando uma queda no rendimento dos estudantes, aumento do índice de evasão escolar e dificuldades na construção de vínculos entre professor e aluno. Logo, diante desse cenário, torna-se urgente a implementação de políticas institucionais que priorizem o cuidado com a saúde mental dos professores e a valorização da prática docente.

## Estratégias de Prevenção E Enfrentamento

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a saúde mental se refere a um estado de equilíbrio em que a pessoa consegue aplicar suas competências para lidar com o estresse diário, ser eficaz em suas atividades e participar ativamente de sua comunidade. Portanto, tanto estratégias individuais quanto organizacionais são fundamentais para a prevenção e o enfrentamento da Síndrome de Burnout.

Considerando a urgência em abordar a saúde mental dos professores, Moreira e Rodrigues (2018), sugere a implementação de medidas como o aumento de efetivos nas escolas, maior segurança e suporte institucional. Assim, seriam benéficas propostas de jornadas de trabalho mais flexíveis e menos intensas, além de maior autonomia e redução da sobrecarga de atividades extraclasse. Logo, com a efetividade dessas ações sobretudo seria importante o investimento na capacitação de gestores, que muitas vezes não estão devidamente preparados para o papel de liderança que exercem nesse contexto.

No âmbito pessoal, recomenda-se a prática regular de atividades de lazer, que contribuem para o alívio do estresse e a promoção do bem-estar. O fortalecimento das relações interpessoais e das conexões sociais também exerce papel relevante, oferecendo suporte emocional e promovendo reforços positivos. Além disso, é essencial estabelecer uma rotina equilibrada, respeitando horários de refeições, pausas e momentos de descanso. Reservar um tempo para a recuperação física e mental fora do ambiente de trabalho favorece a restauração da energia e melhora o desempenho profissional. Caso os sintomas persistam ou se agravem, é imprescindível buscar ajuda médica especializada, a fim de receber o diagnóstico e tratamento adequados.

O Burnout não é apenas uma questão individual, mas um problema sistêmico que exige a consideração de múltiplos fatores para a sua prevenção e tratamento, com foco tanto nas condições de trabalho quanto nas questões pessoais e de interação social. Para Koga e seus colaboradores (2015), o reconhecimento da realidade do professor e a implementação de medidas públicas são cruciais para melhorar a qualidade de vida e a saúde dos professores. Essas ações, que incluem políticas para aprimorar o ambiente escolar e diminuir a sobrecarga de trabalho, são fundamentais para sustentar a saúde física e psicológica dos educadores, ao fazer isso, o bem-estar dos professores é priorizado, e a educação como um todo se beneficia, impactando positivamente em sua qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com características descritivas e exploratórias, realizada por meio de uma revisão bibliográfica. O objetivo consistiu em identificar, analisar e discutir publicações científicas que abordam o fenômeno da Síndrome de Burnout em professores, com ênfase nas relações entre educação, saúde mental e saúde do trabalho.

A busca dos estudos foi realizada nos indexadores LILACS (Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), devido à relevância dessas bases para a área da saúde e educação, e por reunirem publicações de acesso livre e reconhecida credibilidade científica.

Foram utilizadas as seguintes palavras-chave combinadas por meio de operadores booleanos: “Burnout” AND “Professores” AND “Educação” AND “Esgotamento” AND “Saúde Mental” AND “Saúde do Trabalho”.

#### Critérios de Inclusão

Foram incluídos os artigos que:

- Abordassem a temática da Síndrome de Burnout em professores ou profissionais da educação;
- Estivessem disponíveis na íntegra e gratuitamente;
- Fossem publicados entre os anos de 2015 e 2025;
- Apresentassem metodologia clara e relevância científica para o tema proposto;
- Estivessem em português, inglês ou espanhol.

8

---

#### Critérios de Exclusão

Foram excluídos os estudos que:

- Não abordassem diretamente o contexto educacional ou a docência;
- Se restringissem a revisões de literatura sem análise crítica ou sem foco em professores;
- Apresentassem duplicidade nas bases de dados;
- Não disponibilizassem o texto completo ou apresentassem inconsistências metodológicas.

#### Análise dos Dados

Após a seleção dos artigos, realizou-se uma leitura exploratória e, posteriormente, uma leitura analítica e interpretativa dos textos, visando identificar as principais categorias temáticas relacionadas ao Burnout em docentes. As informações foram organizadas conforme os objetivos, metodologia, resultados e conclusões dos estudos, possibilitando uma análise comparativa e crítica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou a produção científica sobre a Síndrome de Burnout (SB) em docentes da rede municipal, um fenômeno psicossocial gerado pelo estresse ocupacional crônico. Os resultados confirmam a SB como uma crise de saúde pública na categoria, cuja manifestação central está no desajuste entre as elevadas demandas da profissão e a precariedade do suporte estrutural e organizacional oferecido. A discussão a seguir está organizada em torno de três eixos temáticos principais: a prevalência e a vulnerabilidade da saúde mental docente; os fatores de risco psicossociais (sobrecarga, violência e relacionamentos); e as consequências da SB e as propostas de intervenção necessárias.

A análise da literatura consolidada converge para o entendimento de que a Síndrome de Burnout (SB) em docentes da rede municipal é a manifestação patológica do conflito entre a vocação profissional e o desgaste estrutural imposto pelas condições de trabalho. Essa tensão crônica resulta em um estado de exaustão emocional e distanciamento afetivo, mecanismos de defesa contra um ambiente de trabalho hostil e desvalorizado.

Essa perspectiva é reforçada pelo olhar sociocultural, que contextualiza a SB para além do indivíduo. No trabalho de Zorzanelli, Vieira e Russo (2016) foi explorada a emergência da Síndrome de Fadiga Crônica e do Burnout. Eles defendem que ambas as condições nomeiam quadros centrados no sintoma da fadiga, reconhecendo o cansaço e a exaustão como sintomas a serem medicalmente tratados em uma sociedade com exigências crescentes de produtividade. Este reconhecimento evidencia que o esgotamento docente é, primariamente, uma questão social e laboral.

Essa percepção é imediatamente validada pelos estudos de prevalência. No estudo de Silva, Bolsoni-Silva e Loureiro (2018) foi pesquisada a prevalência de burnout e depressão em professoras da rede pública municipal. Ele defende que 29% da amostra apresentava burnout, e explica que as dimensões mais críticas foram o Distanciamento Emocional (40%) e a Exaustão Emocional (37%), o que corrobora o modelo trifásico de Maslach e Jackson. Essa alta prevalência demonstra a urgência do tema na saúde do trabalhador.

Essa vulnerabilidade é confirmada em termos de saúde mental mais amplos. No trabalho de Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2017) foi verificada a associação entre a saúde mental e o grau de satisfação no trabalho. Eles defendem que cerca de 50% dos professores do ensino infantil e fundamental apresentaram níveis de ansiedade e depressão, e explicam a forte correlação entre o esgotamento laboral crônico (Burnout) e o diagnóstico psíquico.

Como reflexo direto do mal-estar docente e da ansiedade, surge a questão da medicalização. No estudo de Silva et al. (2023) foi analisada a saúde mental, adoecimento e trabalho docente, em escolas públicas do Rio Grande do Sul. Eles defendem que, paradoxalmente à satisfação e identidade com a docência, muitos professores estão muito medicados, o que sugere que o enfrentamento ao sofrimento psíquico decorrente do trabalho tem sido feito majoritariamente por meio de recursos farmacológicos individuais, em vez de mudanças estruturais.

O esgotamento é primariamente impulsionado por fatores organizacionais, que minam a vocação docente. No estudo de Carlotto e colaboradores (2015) foi avaliado o papel da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e o Burnout. Eles defendem que a sobrecarga é um preditor consistente de Burnout, e explicam que a baixa autoeficácia, a crença do professor em sua própria capacidade de realizar o trabalho, acentua o desenvolvimento da síndrome.

A sobrecarga não é o único fator de pressão. A revisão de Souza, Carballo e Lucca (2023) pesquisou a associação entre fatores psicossociais e a síndrome. Ela defende que, além dos problemas de infraestrutura, as elevadas demandas de trabalho e a qualidade ruim dos relacionamentos são os principais fatores de risco.

O quadro de risco foi exponencialmente agravado por crises externas. No estudo de Ramos e colaboradores (2023) foram investigados os fatores e condições associados à Síndrome de Burnout em professores na pandemia da Covid-19. Eles defendem que a transição repentina para o ensino remoto, somada à sobrecarga de trabalho, à pressão por resultados e à necessidade de adaptação a novas tecnologias, intensificou o estresse e o Burnout, estabelecendo um novo ponto de inflexão na saúde mental da categoria.

O ambiente hostil na escola tem no enfrentamento à violência um de seus maiores desafios. No estudo de Simões e Cardoso (2022) foi especificamente investigada a violência contra professores da rede pública. Elas defendem que a violência física e psicológica vivenciada nas escolas é um fator de risco crucial para o esgotamento profissional, e explicam que essa exposição está diretamente associada ao aumento da Despersonalização.

A perda da qualidade nos relacionamentos é um sintoma do esgotamento. O estudo de Koga e colaboradores (2015) analisou a relação entre o relacionamento na escola e as dimensões do Burnout. Eles defendem que o relacionamento ruim ou regular com os alunos associou-se a piores níveis nas três dimensões do Burnout, o que leva ao distanciamento afetivo e à perda da satisfação.

O impacto do Burnout não se restringe à relação interpessoal, afetando a própria qualidade do ensino. No estudo de Silva, Bolsoni-Silva, Rodrigues e Capellini (2011) foi correlacionado o trabalho do professor, indicadores de Burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos. Eles defendem que a ocorrência do Burnout impacta negativamente o repertório de habilidades sociais do professor e suas práticas educativas, o que, por sua vez, afeta o comportamento dos alunos em sala de aula, criando um ciclo vicioso de desgaste. Neste cenário, a insatisfação se torna regra. No trabalho de Campos e Palma (2023) foi pesquisada a satisfação com a profissão docente. Eles defendem que a insatisfação profissional está diretamente ligada ao mal-estar docente e ao Burnout, e explicam que a falta de valorização social e a discrepância entre as expectativas da vocação e a realidade precarizada do trabalho são as causas do declínio dessa satisfação.

As consequências da SB extrapolam o adoecimento individual e atingem a eficácia do sistema. No estudo de Macaia e Fischer (2015) foi analisado o sentido de retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais. Ele defende que o afastamento é frequente e muitas vezes a readaptação funcional não resolve a raiz do problema. Eles explicam o fenômeno do presenteísmo, o professor está na escola, mas esgotado e sem qualidade de desempenho.

Em uma visão mais ampla, o Burnout e o presenteísmo deterioram a qualidade de vida do trabalhador como um todo. No estudo de Santos, Espinosa e Marcon (2020) foi avaliada a qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental. Eles concluem que a qualidade de vida é afetada negativamente por fatores ocupacionais, como a sobrecarga e a falta de tempo para o lazer e o autocuidado, reforçando que o problema do trabalho transcende o ambiente escolar.

Apesar do desgaste, a vocação ainda resiste. A pesquisa de Santos, Caldas e Silva (2024) analisou a saúde mental e o sentido de vida em docentes. Eles defendem que, apesar das condições adversas de trabalho, o processo educativo pode ser uma fonte de realização existencial. Isso explica a luta interna e a perseverança do docente em meio à crise.

Diante desse quadro, a intervenção se torna imperativa. O trabalho de Dalcin e Carlotto (2018) foi um estudo de intervenção para a SB em professoras da rede municipal. Ele defende que uma intervenção em grupo foi eficaz no aumento da ilusão pelo trabalho e no manejo emocional, o que aponta a eficácia de ações no nível secundário de prevenção.

Contudo, a solução deve ser sistêmica. A revisão de Magalhães e colaboradores (2021), que pesquisou os fatores de esgotamento, defende que as ações devem focar na organização do

trabalho e no ambiente escolar (prevenção primária), e explica que as intervenções individuais devem ser apenas complementares às mudanças estruturais, como a redução da sobrecarga e a melhoria do suporte social.

Em suma, a análise dos resultados desta pesquisa reforça a tese de que a Síndrome de Burnout na docência não pode ser tratada como uma patologia individual ou uma falha de adaptação, mas sim como um indicador de uma crise laboral e de saúde pública. O presenteísmo, a exaustão crônica e, principalmente, o aumento alarmante dos índices de afastamento por motivos psicológicos revelam a falência das condições organizacionais atuais. As evidências apontam, portanto, para a necessidade urgente de migrar o foco das intervenções individuais (secundárias e terciárias) para as reformas estruturais no ambiente de trabalho (prevenção primária), garantindo a valorização e o suporte institucional que são imprescindíveis para a sustentabilidade da carreira docente.

## CONCLUSÃO

O presente artigo teve como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) em docentes da rede municipal, estabelecendo a relação entre a vocação profissional, as condições de trabalho e a saúde mental. A partir de uma pesquisa de caráter bibliográfico e abordagem qualitativa, o estudo reafirmou a docência como uma profissão de alta vulnerabilidade, na qual o esgotamento profissional se configura como uma problemática sistêmica e de saúde ocupacional.

12

Os achados consolidam a SB como um fenômeno psicossocial complexo, estruturado pela exaustão emocional, despersonalização/distanciamento e baixa realização pessoal. Identificou-se que os principais fatores desencadeantes residem na esfera organizacional e psicossocial, com destaque para a sobrecarga de trabalho e as elevadas demandas, que são preditores consistentes de exaustão. A esses elementos somam-se a precarização das condições laborais (infraestrutura e salários) e a ausência de suporte institucional adequado.

As consequências do Burnout transcendem o sofrimento individual, manifestando-se como exaustão emocional e presenteísmo, no qual o docente está fisicamente em sala de aula, mas emocionalmente distante e com desempenho comprometido. Em última instância, a síndrome tem um impacto negativo direto nas práticas educativas e na qualidade do processo de ensinoaprendizagem, afetando o rendimento dos alunos e reforçando um ciclo de deterioração do ambiente escolar.

No nível de saúde pública no Brasil, a crise se evidencia no aumento alarmante dos índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais. A docência se destaca como a categoria profissional mais afetada por licenças médicas, com percentuais crescentes de professores entre os afastados por motivos psicológicos, chegando em alguns contextos estudados, a 50% do total de licenças. O afastamento, embora necessário, frequentemente não resolve a raiz do problema, resultando em processos ineficazes de readaptação e na persistência do presenteísmo. Essa estatística dramática reforça a urgência em transformar a Síndrome de Burnout em uma prioridade de gestão e saúde ocupacional, exigindo intervenção imediata.

Conclui-se que o enfrentamento da Síndrome de Burnout exige uma abordagem ecológica e multifacetada. As estratégias de prevenção e valorização são cruciais para minimizar seus efeitos e promover a saúde ocupacional dos educadores. Tais estratégias devem contemplar tanto as reformas nas condições organizacionais (como aumento de efetivos, apoio institucional e reestruturação da jornada de trabalho) quanto o investimento no desenvolvimento de recursos internos dos professores. Nesse sentido, o fortalecimento da autoeficácia e a capitalização do sentido de propósito no trabalho se destacam como fatores de resiliência.

Em suma, a saúde do professor não é apenas um imperativo ético, mas uma estratégia pedagógica que beneficia diretamente a qualidade da educação. Garantir uma carreira docente mais saudável e sustentável é fundamental para o aprimoramento do ensino na rede municipal.

13

## REFERÊNCIAS

- ANAMT. **O que é síndrome de burnout. E quais as estratégias para enfrentá-la.** 2018. Disponível em: <https://share.google/1dkOQe8ZDbk5soevz>
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. Altera a Norma Regulamentadora nº 1 (Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais).** Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-eemprego/pt-br/assuntos/inspecao-do-trabalho/seguranca-e-saude-notrabalho/sst-portarias/2024/portaria-mte-no-1-419-nr-01-gro-novaredacao.pdf/view>.
- CAMPOS, A. C. O.; PALMA, R. C. D. **Satisfação com a profissão docente: reflexões iniciais com base nos questionários do Saeb 2019.** Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos (RBEP), v. 104, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rtep.104.5540>
- CARLOTTO, M. S. et al. **O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores.** Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200102>

**CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 493-500, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?format=html&lang=pt>

**DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718> FERREIRA-COSTA, R. Q.; PEDRO-SILVA, N. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental.** *Pro-Posições*, Campinas, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>

**FRANÇA, T. L. B. Burnout syndrome: characteristics, diagnosis, risk factors and prevention.** *Journal of Nursing*, v. 8, n. 10, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10087>

Gil-Monte, P. R. (2005a). *El síndrome de quemarse por el trabajo ("Burnout")*. Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar Madrid, España: Pirámide.

**GUIMARÃES, L. A. M.; et al. Prevalência de transtornos mentais em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo.** 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsa/a/7GYqcPy63ydwGQSNjxfpZMF/?lang=pt>

**KOGA, G. K. C.; et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 31, n. 3, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nnf4Rp6zfprzYLVhdw7Xmch/?lang=pt>

**MACAIA, A. A. S.; FISCHER, F. M. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais.** *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 24, n. 3, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>

**MAGALHÃES, T. A. de et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional.** 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/23176369000030318>

**MARX, K. Karl Marx - Manuscritos Econômico-Filosóficos.** 1º Ed, Expressão popular, São Paulo, 2015.

Maslach C, Jackson SE. **The measurement of experienced burnout.** *J Organ Behav*. 1981. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>

**MASLACH, C. P.; LEITER, P. M. Fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas. Papirus, 1999.

**MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente.** *Estud. psicol.* (Natal), Natal, v. 23, n. 3, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413294X201800030004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413294X201800030004&lng=pt&nrm=iso)

**RAMOS, D. K. et al. Professores na pandemia: fatores e condições associados à Síndrome de Burnout.** *Pro-Posições*, Campinas, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2021-0100>

SANTOS, E. C.; ESPINOSA, M. M.; MARCON, S. R. **Qualidade de vida, saúde e trabalho de professores do ensino fundamental.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/actaape/2020AOo286>

SANTOS, K. D. A.; CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P. da. **Saúde mental, autocompaição e sentido de vida em professores da educação básica na pandemia da Covid-19.** Revista Psicologia: Teoria e Prática, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277678>

SILVA, C. L. da; SANTOS, D. M. B. dos. **Desenvolvimento profissional docente e educação básica na pandemia de Covid-19.** EDUR Educação em Revista, v. 39, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-469838326>

SILVA, J. C. da et al. **Saúde mental, adoecimento e trabalho docente.** Psicologia Escolar e Educacional. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>

SILVA, N. R. da et al. **Trabalho do professor, indicadores de Burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos: correlação e predição.** Revista Brasileira de Educação Especial, Marília, v. 17, n. 3, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-65382115000300004>

SILVA, N. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. **Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional.** Revista Brasileira de Educação, v. 23, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230048>

SIMÕES, E. C.; CARDOSO, M. R. A. **Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 3, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.28912020> 15

SOUZA, M. C. L. de; CARBALLO, F. P.; LUCCHA, S. R. de. **Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica.** Psicologia Escolar e Educacional, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-235165>

ZORZANELLI, R.; VIEIRA, I.; RUSSO, J. A. **Diversos nomes para o cansaço: categorias emergentes e sua relação com o mundo do trabalho.** Interface (Botucatu), v. 20, n. 56, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0240>