

DOCENTES E A SÍNDROME DE BURNOUT

TEACHERS AND BURNOUT SYNDROME

DOCENTES Y SÍNDROME DE BURNOUT

Adailton Gomes da Silva¹
Alexandra da Silva Milhomem²
Marinalva Ribeiro dos Reis³
Wesley Gomes de Oliveira⁴

RESUMO: O presente estudo em questão busca analisar os fatores que tem influenciado no adoecimento mental de professores, dando uma ênfase maior na Síndrome de Burnout. Diante disso, o objetivo do presente estudo consistiu em investigar as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes. Desta feita, essa pesquisa faz um resgate bibliográfico, analisando e verificando as informações e aspectos que possuam correlação com a temática enfocada. A busca foi realizada nas seguintes bases informatizadas de artigos indexados: SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Os estudos evidenciaram algumas das principais causas da síndrome de burnout em docentes: a desvalorização dos profissionais; violência; exaustão emocional; conflitos com alunos; assédio; sobrecarga e falta de suporte organizacional. Desta feita, é importante destacar que durante a seleção dos estudos também pode-se observar que os professores são submetidos diariamente a vários fatores que podem emergir e também potencializar a síndrome de burnout. Desse modo, fica cada vez mais claro a real necessidade de promover intervenções para pelo menos começar a minimizar essa intensa problemática. Conclui-se que é necessário o fortalecimento das políticas públicas em prol de uma estratégia que consiga resolver de fato o problema, levando em consideração a importância da saúde mental desses profissionais. Por fim, é inegável a necessidade de realizar novas pesquisas com outros delineamentos e variáveis para disseminar ainda mais o conhecimento sobre o Burnout, assim como estratégias de enfrentamento para serem utilizadas em benefícios dos docentes, favorecendo, acima de tudo, sua saúde mental.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Docentes. Estresse ocupacional. Esgotamento profissional.

ABSTRACT: This study aims to analyze the factors that have influenced the mental illness of teachers, with a greater emphasis on Burnout Syndrome. Therefore, the objective of this study was to investigate the causes of Burnout Syndrome in teaching professionals. This research involves a literature review, analyzing and verifying information and aspects that correlate with the focused theme. The search was conducted in the following indexed article databases: SciELO (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar. The studies highlighted some of the main causes of burnout syndrome in teachers: devaluation of professionals; violence; emotional exhaustion; conflicts with students; harassment; overload; and lack of organizational support. It is important to note that during the selection of studies, it was also observed that teachers are subjected daily to various factors that can emerge and also exacerbate burnout syndrome. Thus, the real need to promote interventions to at least begin to minimize this intense problem becomes increasingly clear. It is concluded that it is necessary to strengthen public policies in favor of a strategy that can actually solve the problem, taking into account the importance of the mental health of these professionals. Finally, it is undeniable that there is a need to conduct new research with other designs and variables to further disseminate knowledge about Burnout, as well as coping strategies to be used for the benefit of teachers, favoring, above all, their mental health.

Keywords: Burnout Syndrome. Teachers. Occupational stress. Professional burnout.

¹ Mestrando do Curso de Ciências da Educação da World Ecumenical University, Flórida-EUA.

² Mestranda do Curso de Ciências da Educação da World Ecumenical University, Flórida-EUA.

³ Mestranda do Curso de Ciências da Educação da World Ecumenical University, Flórida-EUA.

⁴ Professor do Curso de Ciências da Educação da World Ecumenical University, Flórida-EUA.

RESUMEN: Este estudio busca analizar los factores que han influido en la enfermedad mental del profesorado, con especial énfasis en el síndrome de burnout. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue investigar las causas del síndrome de burnout en profesionales docentes. Esta investigación implica una revisión bibliográfica, analizando y verificando información y aspectos relacionados con el tema central. La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos de artículos indexados: SciELO (Scientific Electronic Library Online) y Google Scholar. Los estudios destacaron algunas de las principales causas del síndrome de burnout en el profesorado: desvalorización de los profesionales; violencia; agotamiento emocional; conflictos con el alumnado; acoso; sobrecarga; y falta de apoyo organizacional. Es importante destacar que, durante la selección de los estudios, también se observó que el profesorado está expuesto diariamente a diversos factores que pueden surgir y exacerbar el síndrome de burnout. Por lo tanto, se hace cada vez más evidente la necesidad real de promover intervenciones para, al menos, comenzar a minimizar este grave problema. Se concluye que es necesario fortalecer las políticas públicas a favor de una estrategia que realmente pueda resolver el problema, considerando la importancia de la salud mental de estos profesionales. Finalmente, es innegable la necesidad de realizar nuevas investigaciones con otros diseños y variables para difundir aún más el conocimiento sobre el síndrome de burnout, así como las estrategias de afrontamiento que pueden utilizarse en beneficio del profesorado, favoreciendo, sobre todo, su salud mental.

Palabras clave: Síndrome de burnout. Profesorado. Estrés laboral. Agotamiento profesional.

INTRODUÇÃO

O crescimento do número de registro de doenças ligadas ao trabalho a cada ano, vai potencializando novos pesquisadores a investigar a relação entre o surgimento de doenças (físicas, mentais ou psicossomáticas) e a organização do trabalho, assim como as alterações que vem ocorrendo na produção (Sousa et al., 2025).

Muitas transformações aconteceram com o passar dos anos nesse cenário, e podem ser pautadas, como por exemplo, a revolução tecnológica, interdependência global das sociedades econômicas e políticas, o surgimento de um novo sistema de comunicação digital, entre outras (Rodríguez-Moreno; Navarro-González, 2023).

Em meio a essas profissões destaca-se o professor, um profissional de extrema importância na formação do indivíduo. A docência é compreendida como uma profissão que tem alta complexidade psicossocial, caracterizada pela gestão multifacetada de papéis pedagógicos, uma exigência enorme pelos resultados de aprendizagem e interações intensas com diversos atores que fazem parte do sistema educacional (Barros, 2020). Por esses motivos, acredita-se que, nas últimas décadas, evidências nacionais e internacionais tem dado destaque sobre a deterioração progressiva da saúde mental dos professores, com destaque na síndrome de Burnout, que é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) como fenômeno ocupacional de gravidade alta.

Dados epidemiológicos nacionais mostram que entre 30% e 70% dos docentes brasileiros apresentam sintomas críticos de Burnout (Montoya et al., 2021). Conforme definido pela CID-11, o Burnout é o resultado direto do estresse crônico laboral que não é cuidado, manifestando-

se através de três dimensões inter-relacionadas: (1) exaustão energética, caracterizada por depleção física e mental; (2) distanciamento mental, marcado por cinismo e redução do engajamento profissional; e (3) ineficácia percebida, refletida na diminuição da autorrealização (OMS, 2019). Destaca-se que o fenômeno está intrinsecamente relacionado a condições que ocorrem no ambiente de trabalho, exigindo intervenções que vão além de abordagens individualizantes.

Para tanto, o presente trabalho apresenta fundamental relevância quando consegue realizar uma revisão de literatura a respeito das causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes e porque não das estratégias de prevenção da síndrome de burnout em professores — grupo que segue sendo extremamente vulnerável devido a sua elevada carga emocional relacionada às suas atividades, contribuindo assim, para futuras pesquisas e práticas educacionais que consigam proporcionar um bem-estar docente (Rodríguez-Moreno; Navarro-González, 2023).

Diante disso, o questionamento do estudo foi o seguinte: quais são as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes?

Diante disso, o objetivo do presente estudo consistiu em investigar as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes.

MÉTODOS

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória, com delineamento bibliográfico. Por meio das análises de produções científicas publicadas entre os anos de 2015 a 2025, esta pesquisa foi desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar dados atualizados sobre as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes.

A seleção dos materiais foi realizada nas bases de dados científicas: SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores como: “Síndrome de Burnout”. “Docentes”. “Estresse ocupacional”. “Esgotamento profissional”.

Artigos publicados em português, inglês ou espanhol, com acesso gratuito, foram incluídos neste trabalho para que apresentassem conteúdo relevante ao tema proposto, com foco nas causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes. Foram excluídos estudos duplicados, publicações anteriores a 2015, trabalhos sem metodologia científica definida e artigos que não abordassem diretamente a temática.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando identificar os principais achados, benefícios relatados, limitações e

possíveis lacunas de conhecimento sobre as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes no contexto investigado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A doença mental no ambiente de trabalho se manifesta quando o trabalhador é impactado diretamente em decorrência do seu ambiente estar inadequado, levando a surgir problemas físicos e distúrbios mentais a esse trabalhador. Dentro da população trabalhadora pode-se perceber um índice cada vez mais alto de distúrbios psíquicos que tem ligação direta com o ambiente laboral, porém, muitas vezes, são ignorados como tais no diagnóstico clínico, proporcionando um obstáculo no começo de um tratamento imediato (Escobar; Rangel; Ilha, 2020).

Para Oliveira *et al* (2023), os transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho podem ser definidos como aqueles que surgem de situações do processo de trabalho, oriundos de fatores pontuais como exposição a determinados agentes tóxicos, inclusive com a completa articulação de fatores relativos à organização do trabalho, como a distribuição de afazeres, as políticas de gerenciamento das pessoas no trabalho e a estrutura hierárquica organizacional.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), da Associação Psiquiátrica Americana (APA), em obediência aos objetivos clínicos, de pesquisa e de saúde, interpreta os Transtornos Mentais e Comportamentais, como:

Uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. [...] estão frequentemente associados a sofrimento ou incapacidade significativos, que afetam atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes (APA, 2014, p. 51).

Para definir a doença mental no ambiente de trabalho o mesmo aparece em decorrência de elevados níveis de tensão e estresse, independente se for por meio do tempo que é concedido para a realização de alguma tarefa, pelo ambiente de trabalho ou até mesmo pela tipologia de trabalho. Deste modo, indivíduos com problemas de saúde mental são mais vulneráveis a erros e acidentes no local de trabalho (Nogueira, 2020).

O sofrimento psíquico vem acompanhado de alta complexidade, exigindo um olhar clínico minucioso a respeito do sujeito e o seu contexto, antes de ser estabelecido de fato um diagnóstico de transtorno mental (Martinhago, 2017). O número de pessoas diagnosticadas com patologias mentais tem crescido de forma significativa em paralelo às edições do Manual

Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, conhecido como DSM, devido ao título original em inglês *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Martinhago; Caponi, 2019).

Ao se falar na influência que o trabalho tem na saúde mental do trabalhador, é impossível não citar as obras de Christophe Dejours, autor e fundador da chamada Psicodinâmica do Trabalho, quando diz que quando o trabalhador não toma consciência e reflete sobre aquilo que lhe causa mal tudo em sua volta que o adoecer é visto como natural.

Falar em saúde/doença no trabalho ainda é um paradigma que precisa ser discutido e quando esse assunto envolve questões psíquicas, expressões como preguiça, vagabundagem, são associadas a aqueles que querem "fugir do trabalho". Uma ideologia defensiva é elaborada coletivamente contra a ansiedade da vergonha de estar doente ou de estar em um corpo incapacitado para trabalhar, e mecanismos de defesa individuais e coletivos buscam mascarar, conter e ocultar essa ansiedade" (Dejours, 1992, p. 32).

Por isso, é necessário estar atento a sinais de adoecimento ligados à saúde mental dos profissionais em suas atividades laborais, tais como estresse, ansiedade, depressão e fadiga associados ao impacto negativo das atividades laborais na organização (Souza; Bernardo, 2019).

Ao considerar esses sinais de adoecimento, é importante destacar a organização de trabalho, bem como a manifestação do "comportamento livre" por parte destes trabalhadores. Tais demandas quando não pautadas para a resolução de problemas são, de acordo com Dejours (1992), geradores de insatisfação e sofrimento, constituindo assim, porta de entrada para o adoecimento psíquico. Assim, é importante trazer uma breve definição das principais doenças mentais que decorrem do trabalho.

De acordo com Rocha (2022, p. 1) "cerca de 15% dos trabalhadores adultos vivem com um transtorno mental. O alerta é da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT)". As Nações Unidas (2020) comentaram que nesse mesmo período, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), em conjunto com a OMS, na qual as novas diretrizes são orientadas por meio de estratégias práticas para governos, empregadores, trabalhadores e suas organizações, nos setores públicos e privados.

Tanto a OMS quanto a Organização Internacional do Trabalho (OIT) solicitaram ações efetivas para o combater os problemas de saúde mental no trabalho. Isso porque, segundo as estimativas, todos os anos milhares de dias de trabalho são desperdiçados por conta da depressão e da ansiedade, além de custar muito dinheiro à economia global (Calcini; Moraes, 2023, p. 1).

Por causa dessas razões mencionadas acima, muitos acabam perdendo seu emprego ou acabam não conseguindo produzir como antes. O "produzir pouco" é chamado por muitos como presenteísmo, que quer dizer o ato de estar com o corpo presente, mas com a cabeça distante daquilo que está sendo feito. Em decorrência disso, cresce ainda mais o número de pessoas que

têm trabalhado e ainda precisam lidar diariamente com problemas de saúde física ou mental. Excesso de trabalho, jornadas exaustivas, remuneração abaixo do ideal, dificuldades financeiras, plantões e noites mal dormidas, pressão para alcançar resultados, insalubridade entre outros, são algumas das principais causas de sofrimento mental dos colaboradores no ambiente empresarial (Chiga, 2023).

A Síndrome de Burnout, segundo Carvalho (2021) advém de um processo de estresse ocupacional. O estresse rompe com o equilíbrio psicológico do indivíduo, obrigando-o a utilizar-se de recursos extras de energia, bem como inibe as ações desnecessárias com as estratégias de enfrentamento desencadeadoras desse contexto.

O estresse é resultado de respostas fisiológicas e psicológicas que ocorrem interna e externamente e tem despertado cada vez mais para o desenvolvimento de pesquisas, especialmente na área docente, porém muitas pesquisas das últimas décadas ainda consideram os professores como promotores das condições de estresse de alunos e familiares, onde deveriam tomá-los como sujeitos de pesquisa (Barbosa, 2016).

O desenvolvimento de Burnout reside principalmente na relação do professor com a instituição em que está alocado, que, mesmo que o profissional não relacione com o grau de estresse percebido, esta relação apresenta aspectos que condicionam ao estresse e exaustão emocional por meio da insatisfação dos professores em seu local de trabalho (Stasiak et al., 2021).

De acordo com Brandão et al (2024, p. 2):

A síndrome de burnout é um fenômeno ocupacional que pode provocar danos, sobretudo, aos trabalhadores, afetando, assim, a sua saúde, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida. Adicionalmente, pode ocasionar sérios prejuízos econômicos, organizacionais e de saúde pública. A literatura tem apontado fatores relacionados ao trabalho como um dos principais responsáveis pela predisposição da SB.

A depender do grau de intensidade e o tempo de duração em que ocorre, a pessoa pode ser afetada fisicamente e psicologicamente além de ter que desenvolver mecanismos de defesa a fim de reestabelecer o estado de homeostase do organismo. Conforme mencionado anteriormente, a Síndrome de Burnout constitui-se de sintomas de ordem psicológica, física e de conduta, dentre eles estariam problemas psicossomáticos, a diminuição do rendimento e as atitudes negativas frente à vida em geral (Souza; Bernardo, 2019).

Em relação, especificamente aos sintomas físicos, Carlotto e Câmara (2017) destaca a fadiga de forma recorrente e progressiva, as variações do sono, as dores musculares, enxaquecas, perturbações no intestino, imunodeficiência, transtornos vasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais quando atinge mulheres.

Por outro lado, em relação aos sintomas psíquicos, interfere na falta de atenção e de concentração, alteração de memórias, pensamento lento para tomar decisões, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, autoestima rebaixada, desregulação emocional, problemas com autoaceitação, perda da força física, falta de ânimo, depressão, desconfiança, dentre outros.

O burnout não é caracterizado no DSM, e é codificado pela CID 10 e CID 11, não como doença, mas sim como “fatores que influenciam o estado de saúde e o contato com serviços de saúde”.

No âmbito organizacional, a Síndrome de Burnout é desencadeada por diversos fatores, mas os principais são a sobrecarga de trabalho, falta de domínio, conflito de papéis e insatisfação com as condições do local de trabalho. A instabilidade profissional, o excesso de tarefas e a cobrança excessiva, assim como a percepção de interferência do trabalho na vida pessoal também são fatores que somam-se para o adoecimento mental dos docentes, proporcionando uma maior predisposição ao afastamento e ao desenvolvimento de transtornos psíquicos. Os fatores como instabilidade no emprego, perceber quaisquer interferências da profissão na vida pessoal e o conflito de papéis também são vistos como causas a serem consideradas para o desenvolvimento do Burnout entre docentes (Carvalho; Macêdo, 2020).

O esgotamento emocional que atinge muitos profissionais da educação são entendidos como uma das principais consequências enfrentadas pelos professores por causa da sobrecarga de trabalho e à alta pressão para apresentar resultados e números excelentes. Segundo Silva et al (2024), esses fatores acabam sendo somados diretamente ao adoecimento mental dos docentes, interferindo diretamente na sua qualidade de vida. A falta de suporte adequado por parte da gestão escolar e das políticas institucionais também acabam sendo caracterizados como um fator agravante, contribuindo para a falta de motivação e o aumento da ausência entre os professores, independentemente do nível em que atuam.

Além disso, problemas relacionados a indisciplina na sala de aula e um ambiente escolar em conflito, como turmas superlotadas, acabam potencializando os níveis de estresse e ajudam diretamente na despersonalização, levando o professor a adotar uma postura mais distante e impessoal funcionando como mecanismo de defesa. Esse conjunto de fatores interfere não somente na saúde mental dos educadores, mas também a qualidade do ensino e o desempenho dos alunos acaba sofrendo danos (Sousa et al., 2025).

De acordo com Fathi e colaboradores (2021), a Síndrome de Burnout é predominante em profissionais da área da educação pelo motivo direto da responsabilidade e da natureza de ocupar

um cargo como professor, esses profissionais apresentam elevados índices de esgotamento profissional. Esses autores pontuam que a literatura acaba ligando essa elevada taxa de ocorrência de burnout em docentes, em especial, com aspectos que acontecem dentro do contexto educacional, com destaque: ao estresse ligado ao próprio trabalho; ao apoio que nunca é suficiente; aos alunos com comportamento inadequado e; a ter com isso os professores precisam desenvolver diversos papéis.

O fator psicológico autoeficácia também interfere negativamente na capacidade dos docentes em enfrentar os estressores do seu cotidiano e que são comuns na sua profissão, sendo reconhecido pela literatura a relação entre burnout e esse fator nos docentes (Fathi; Greenier; Derakshan, 2021). Assim, as crenças dos professores a respeito das suas próprias competências na realização de atividades de ensino ajudam os professores a se tornarem menos cotados para apresentar um esgotamento. Os autores revelam uma correlação entre o ensino reflexivo e o esgotamento dos professores, sendo essa negativa.

Docentes na maioria das vezes acabam desempenhando uma longa jornada de trabalho para atenderem a todas as atividades determinadas pela instituição e o acúmulo de trabalho acaba produzindo ou ajudando a gerar a ansiedade, depressão e problemas psíquicos, pois muitas atividades acabam sendo necessárias serem finalizadas em casa, além da jornada de trabalho diária, prejudicando a qualidade de vida pessoal e interpessoal. A remuneração dos professores melhorou bastante, em relação aos últimos anos, porém, ainda não é suficiente, por isso, muitos precisam ter um duplo vínculo e as consequências destes estressores contribuem para que a síndrome de Burnout aconteça (Dalagasparina; Monteiro, 2016).

No que se refere aos recursos tecnológicos, é fato que eles tem ganhado força e espaço cada vez mais, fazendo com que os docentes precisam se adaptar às mudanças do meio analógico para o digital, acessar diferentes plataformas e isto também pode provocar estresse e prejudicar o bem-estar individual (Prado et al., 2017). Essa adaptação é necessária e não pode retroceder. O professor que possui pouco ou nenhum contato com a tecnologia, atualmente, precisa planejar e realizar cada vez mais suas aulas em frente a telas. O professor também tem desafios novos começando pela necessidade de manter o aluno focado e interessado nas suas aulas o maior tempo possível e promover orientações ou entender situações de dificuldade com sistema e quedas na conexão da internet (Gerhein et al., 2018).

É de suma importância finalizar aqui destacando que o professor, independente das dificuldades enfrentadas, e em decorrência do crescente aumento de responsabilidades e exigências de suas funções, ou seja, desenvolver domínio frente a novos métodos e formas de

ensino, atenção ao aluno e suas dificuldades que agora não se restringem mais somente ao conteúdo, mas também ele precisa hoje dominar plataformas de ensino e aprendizagem (Ribeiro et al., 2015). Nesse processo, o professor acaba se deparando com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes que não tem qualquer referência a sua função, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Processo este muito desafiador que, se não bem entendido e trabalhado, acaba se concretizando como adoecimento, e na maioria das vezes a Síndrome de Burnout (Dias; Silva, 2020).

CONCLUSÃO

A análise revelou que as doenças mentais no ambiente de trabalho têm sido agravadas com o decorrer dos anos, haja vista, são poucas as ações voltadas para atender a esse público, que são os empregados, e a Síndrome de Burnout, Depressão e Transtorno da ansiedade generalizada (TAG) aparecem como as principais causas de afastamento do trabalho.

Diante disso, um dos fatores de risco para os transtornos mentais no trabalho consiste em um ambiente tóxico e cheio de tensão, uma das maneiras para evitar seu crescimento é criar um ambiente mais leve para os colaboradores. Ações de inclusão e incentivo, momentos de diálogo que ouçam a todos podem resultar em resultados satisfatórios e contribuir para um ambiente sadio nas empresas tanto públicas, quanto privadas, e no ambiente educacional não é diferente.

As causas precisam ser, antes de tudo, compreendidas e receber o tratamento necessário, no início e de forma preventiva, sendo fundamental um conhecimento mais amplo a respeito dos transtornos mentais, por parte de professores e gestores, porque sabendo identificar as causas iniciais (falta de interesse, desânimo e ansiedade) é possível minimizar os sintomas e os casos mais graves. Assim, utilizar estratégias e meios para combater e bloquear o desenvolvimento da síndrome é fundamental, considerada, atualmente, importante causa de afastamento no trabalho.

Os estudos evidenciaram algumas das principais causas da síndrome de burnout em docentes: a desvalorização dos profissionais; violência; exaustão emocional; conflitos com alunos; assédio; sobrecarga e falta de suporte organizacional. Desta feita, é importante destacar que durante a seleção dos estudos também pode-se observar que os professores são submetidos diariamente a vários fatores que podem emergir e também potencializar a síndrome de burnout. Desse modo, fica cada vez mais claro a real necessidade de promover intervenções para pelo menos começar a minimizar essa intensa problemática.

Conclui-se que é necessário o fortalecimento das políticas públicas em prol de uma estratégia que consiga resolver de fato o problema, levando em consideração a importância da saúde mental desses profissionais. Por fim, é inegável a necessidade de realizar novas pesquisas com outros delineamentos e variáveis para disseminar ainda mais o conhecimento sobre o Burnout, assim como estratégias de enfrentamento para serem utilizadas em benefícios dos docentes, favorecendo, acima de tudo, sua saúde mental.

A síndrome de Burnout segue crescendo na categoria docente e, embora existam divergências entre o trabalho realizado por docentes do setor público e do privado, são bem raros os estudos que exploram os aspectos citados, devendo ser elaboradas novas pesquisas para a identificação das causas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. rev. Porto Alegre: Ed. ARTMED, 2014.

BARBOSA, Andrea Loly Kraft Horta. B238s **A síndrome de Burnout em professores universitários** / Andrea Loly Kraft Horta Barbosa. Dissertação. Maringá, 2016.

BARROS, Beatriz Alexandra Barbosa de. **Síndrome de Burnout: um estudo com docentes de uma escola estadual de Campo Grande-MS**. Dissertação. Campos Grande/MS, 2020.

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza et al. Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**. ano VI, vol. 18, n. 54, Boa Vista, 2024.

CALCINI, Ricardo; MORAES, Leandro Bocchi de. **Reflexões sobre a saúde mental no ambiente de trabalho**. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2023-jan-19/pratica-trabalhista-reflexoes-saude-mental-ambiente-trabalho/>. Acesso em: 11/12/2025.

CARLOTTO, M. S. & CÂMARA, S. G. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. **Avances en Psicología Latinoamericana** / Bogotá (Colombia) / Vol. 35(3) / pp. 447-457. 2017.

CARVALHO, Adriano Silva de. **Ansiedade e Depressão na Pandemia: O uso de substâncias na busca pela qualidade de vida: ansiedade e depressão na pandemia: o uso de substâncias na busca pela qualidade de vida**. 2021. 41 f. Monografia (Doutorado) - Curso de Farmácia, Uniages, Paripiranga, 2021.

CARVALHO, Miete Pinheiro; MACÊDO, Maria Erilúcia Cruz. Síndrome de Burnout em Docentes. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** V.14, N. 50 p. 284-301, Maio/2020.

CHIGA, André. **Manual – Saúde mental nas empresas**. Impresso em março de 2023.

DALAGASPARINA, P, Monteiro JK. Estresse e docência: um estudo no ensino

superior privado. **Rev Subjetividades**. 2016; 16(1):37-51.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DIAS, Bruno Vilas Boas; SILVA, Priscila Soares de Souza da. Síndrome de burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas. **Cuid Enferm**. 2020 jan.- jun.; 14(1):95-100.

ESCOBAR, Cristiane Elizabeth Pereira; RANGEL, Rosiane Filipin; ILHA, Silomar. Doenças mentais e o ambiente de trabalho. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 21, n. 2, p. 299-310, 2020.

FATHI, J.; GREENIER, V.; DERAKHSHAN, A. “Self-efficacy, Reflection, and Burnout among Iranian EFL Teachers: The Mediating Role of Emotion Regulation”. **Iranian Journal of Language Teaching Research**, vol. 9, n. 2, 2021.

GERHEIN, M. S, Castro FG. As tensões de ser professor no setor privado de ensino. **Arq Bras Psicol**. 2018; 70(3):35-50.

MARTINHAGO, Fernanda; CAPONI, Sandra. Controvérsias sobre o uso do DSM para diagnósticos de transtornos mentais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 29(2), e290213, 2019.

MONTÓYA, N. P.; GLAZ, L. C. O. B.; PEREIRA, L. A.; LOTURCO, I. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 1606, 2021.

11

NOGUEIRA, Ana Filipa Magalhães. **Saúde Mental no local de trabalho: a necessidade e importância da criação de um programa de promoção de saúde Mental**. Dissertação, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Burn-out an "occupational phenomenon"**: International Classification of Diseases. 11. ed. Genebra: OMS, 2019.

OLIVEIRA, Júlia Maria Couto Pereira de, et al. **Saúde mental do trabalhador: apresentando novas formas de se pensar a tecnologia como instrumento para promover a saúde mental**. Trabalho de Conclusão de Curso. Belo Horizonte, 2023.

PRADO, R. L et al. Avaliação da síndrome de burnout em professores universitários. **Rev Abeno**. 2017; 17(3):21-9.

RIBEIRO, L. C. C. Avaliação da prevalência de burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. **Rev Enferm Cent O Min**. 2015; 5(3):1741-51.

ROCHA, Lucas. **Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz OMS**. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/>. Acesso em: 11/12/2025.

RODRÍGUEZ-MORENO, M.; NAVARRO-GONZÁLEZ, D. Determinants of burnout among teachers: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 20, n. 15, p. 9123, 1 ago. 2023.

SILVA, Alda Kethellen Abreu et al. Síndrome de burnout em professores e suas causas: uma revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 48, n. 2, p. 117-128 abr./jun. 2024.

SOUSA, Sther Silva de et al. Síndrome de Burnout em docentes da educação pública: uma revisão da literatura sobre prevalência, causas e estratégias de prevenção. **Revista Caderno Pedagógico** – Studies Publicações e Editora Ltda., Curitiba, v.22, n.7, p. 01-14. 2025.

SOUZA, Heloisa Aparecida; BERNARDO, Marcia Hespanhol. Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. Rev Bras Saude Ocup 2019;44:e26.

STASIAK, Priscila et al. Síndrome de Burnout e o trabalho docente: uma revisão integrativa da literatura. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol.13| Nº. 2| Ano 2021.