

## BURNOUT DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: IMPACTOS EMOCIONAIS, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO COTIDIANO ESCOLAR

TEACHER BURNOUT IN BASIC EDUCATION: EMOTIONAL IMPACTS, PEDAGOGICAL PRACTICES, AND COPING STRATEGIES IN EVERYDAY SCHOOL LIFE

BURNOUT DOCENTE EN LA EDUCACIÓN BÁSICA: IMPACTOS EMOCIONALES, PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA VIDA ESCOLAR COTIDIANA

Keila de Cassia de Oliveira Lima<sup>1</sup>

**RESUMO:** Este artigo discute o burnout docente na educação básica, destacando impactos emocionais, repercussões nas práticas pedagógicas e estratégias de enfrentamento no cotidiano escolar. O objetivo foi sistematizar fundamentos teóricos do burnout e analisar como o esgotamento relacionado ao trabalho pode afetar a mediação pedagógica, o clima escolar e a qualidade das interações, além de reunir possibilidades de prevenção e cuidado em níveis individual, coletivo e institucional. Metodologicamente, trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, de abordagem qualitativa, construída a partir de estudos clássicos e contemporâneos sobre burnout, saúde ocupacional e trabalho docente. Os resultados indicam que o burnout se caracteriza por exaustão emocional, distanciamento afetivo e redução do senso de eficácia, sendo associado ao estresse crônico no trabalho e à intensificação de demandas, falta de apoio e baixa valorização. Evidenciou-se que o esgotamento pode reduzir a flexibilidade didática, dificultar a gestão de sala e ampliar respostas defensivas, com efeitos no vínculo professor-estudante. Conclui-se que estratégias de enfrentamento requerem ações articuladas, com formação, apoio da gestão, fortalecimento do trabalho colaborativo e políticas de cuidado que reduzam fatores de risco e sustentem condições de trabalho mais humanas.

**Palavras-chave:** Burnout docente. Saúde ocupacional. Educação básica.

**ABSTRACT:** This article discusses teacher burnout in basic education, highlighting emotional impacts, repercussions on pedagogical practices, and coping strategies in everyday school life. The objective was to systematize theoretical foundations of burnout and analyze how work-related exhaustion can affect pedagogical mediation, school climate, and the quality of interactions, as well as to identify prevention and care strategies at individual, collective, and institutional levels. Methodologically, this is a narrative literature review with a qualitative approach, based on classic and contemporary studies on burnout, occupational health, and teaching work. The findings indicate that burnout is characterized by emotional exhaustion, affective distancing, and reduced sense of efficacy, associated with chronic workplace stress, intensified demands, lack of support, and low recognition. It also shows that exhaustion can reduce instructional flexibility, hinder classroom management, and increase defensive responses, affecting the teacher-student bond. The study concludes that coping strategies require articulated actions, including training, management support, strengthened collaborative work, and care policies that reduce risk factors and sustain more humane working conditions.

**Keywords:** Teacher burnout. Occupational health. Basic education.

---

<sup>1</sup> Mestranda em ciências da educação, Universidade: Uneatlantico.

**RESUMEN:** Este artículo discute el burnout docente en la educación básica, destacando impactos emocionales, repercusiones en las prácticas pedagógicas y estrategias de afrontamiento en la vida escolar cotidiana. El objetivo fue sistematizar fundamentos teóricos del burnout y analizar cómo el agotamiento relacionado con el trabajo puede afectar la mediación pedagógica, el clima escolar y la calidad de las interacciones, además de reunir posibilidades de prevención y cuidado en niveles individual, colectivo e institucional. Metodológicamente, se trata de una revisión bibliográfica narrativa, con enfoque cualitativo, construida a partir de estudios clásicos y contemporáneos sobre burnout, salud ocupacional y trabajo docente. Los resultados señalan que el burnout se caracteriza por agotamiento emocional, distanciamiento afectivo y reducción del sentido de eficacia, y se asocia al estrés crónico en el trabajo y a la intensificación de demandas, falta de apoyo y baja valoración. Se evidenció que el agotamiento puede reducir la flexibilidad didáctica, dificultar la gestión del aula y aumentar respuestas defensivas, con efectos en el vínculo docente-estudiante. Se concluye que las estrategias de afrontamiento requieren acciones articuladas, con formación, apoyo de la gestión, fortalecimiento del trabajo colaborativo y políticas de cuidado que reduzcan factores de riesgo y sostengan condiciones de trabajo más humanas.

**Palabras clave:** Burnout docente. Salud ocupacional. Educación básica.

## INTRODUÇÃO

O cotidiano da docência na educação básica, especialmente em contextos de alta demanda e pouca valorização, tem sido marcado por um tipo de cansaço que não é apenas físico: é emocional, mental e, muitas vezes, silencioso. Quando esse desgaste se torna constante, afetando o modo como o professor sente, pensa e atua, ele pode evoluir para um quadro conhecido como burnout, associado a exaustão, distanciamiento afetivo em relação ao trabalho e sensação de baixa realização profissional (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016). Na escola, isso costuma aparecer como irritabilidade, desânimo, dificuldades de concentração, sensação de impotência e perda de sentido do trabalho, interferindo diretamente no clima da sala, na relação com os estudantes e na qualidade da prática pedagógica (CODO, 1999).

Embora o burnout seja frequentemente confundido com “estresse”, a literatura aponta que ele se caracteriza por uma vivência prolongada de tensão ocupacional, ligada às condições de trabalho e à organização institucional. A própria Organização Mundial da Saúde descreve o burnout como fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado, destacando dimensões como exaustão, distanciamiento mental (ou cinismo) e redução da eficácia profissional (WHO, 2019). No caso da docência, isso se intensifica porque o trabalho envolve alta carga relacional: lidar com alunos, famílias, equipe,

metas, pressões por resultados e, ao mesmo tempo, dar conta de planejamento, registros, avaliações e múltiplas demandas burocráticas (MASLACH; LEITER, 2016).

No Brasil, a discussão sobre sofrimento docente e adoecimento no trabalho ganhou força ao evidenciar que as condições concretas turmas cheias, falta de recursos, violência simbólica, desvalorização e sobrecarga podem produzir um esgotamento que atravessa o corpo e a subjetividade do professor. Estudos clássicos sobre o trabalho docente no país mostram que, quando a escola deixa de oferecer condições mínimas e transforma o professor em “responsável por tudo”, o desgaste tende a se cronificar e gerar adoecimento (CODO, 1999). Nessa mesma direção, pesquisas brasileiras em psicologia e educação indicam que o burnout docente não afeta apenas o indivíduo: ele impacta relações, práticas, aprendizagem e o próprio funcionamento da escola como espaço de desenvolvimento humano (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Quando o professor está emocionalmente esgotado, a prática pedagógica tende a ser afetada de maneiras bem concretas: menor paciência para mediação de conflitos, redução da flexibilidade didática, maior chance de respostas impulsivas e, em muitos casos, um ensino mais “defensivo”, focado no mínimo necessário para sobreviver à rotina. Isso não significa falta de compromisso; muitas vezes, é exatamente o contrário: professores muito comprometidos são os que mais se cobram e, sem apoio, adoecem tentando sustentar sozinhos uma estrutura que deveria ser coletiva (MASLACH; LEITER, 2016). Por isso, discutir burnout docente é discutir também condições de trabalho, cultura escolar e políticas de cuidado.

Diante disso, o problema que orienta este artigo é: quais são os impactos emocionais do burnout docente na educação básica, como ele repercute nas práticas pedagógicas e que estratégias de enfrentamento podem ser adotadas no cotidiano escolar? O objetivo é discutir fundamentos do burnout na docência, analisar suas repercussões na prática pedagógica e sistematizar estratégias de enfrentamento, considerando ações individuais, coletivas e institucionais voltadas à prevenção e ao cuidado (WHO, 2019; MASLACH; LEITER, 2016; CODO, 1999).

## MÉTODOS

Este artigo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa, por ser um delineamento adequado para reunir fundamentos teóricos, sistematizar produções existentes e discutir o burnout docente na educação básica, seus impactos emocionais, repercussões nas práticas pedagógicas e estratégias de enfrentamento no cotidiano

escolar (GIL, 2019; MINAYO, 2014). A revisão foi construída a partir de leitura crítica, organização temática e síntese interpretativa das fontes selecionadas, sem pretensão de generalização estatística.

As fontes de dados foram constituídas por livros, artigos científicos e documentos de organismos e instituições que discutem saúde ocupacional, psicologia do trabalho, saúde do professor e burnout. A população estudada correspondeu ao conjunto dessas publicações disponíveis em meio acadêmico e institucional, não havendo participação direta de professores, escolas ou redes, uma vez que não se realizou pesquisa de campo.

A amostragem foi do tipo intencional, definida pela relevância e aderência ao tema. Os critérios de seleção incluíram: (a) produções que definem burnout e descrevem suas dimensões (exaustão, distanciamento/cinismo e baixa realização/eficácia); (b) estudos sobre burnout no contexto da docência e da educação básica; (c) textos que discutem impactos emocionais e repercussões na prática pedagógica; (d) publicações sobre estratégias de enfrentamento e prevenção, incluindo ações individuais, coletivas e institucionais; e (e) documentos técnicos sobre burnout como fenômeno ocupacional. Foram excluídos materiais repetidos, textos sem autoria identificável e publicações opinativas sem fundamentação teórica explícita (GIL, 2019).

Quanto aos procedimentos analíticos, realizou-se leitura exploratória e, posteriormente, leitura interpretativa, com organização do conteúdo em categorias temáticas, como: conceituação do burnout e dimensões; fatores de risco no trabalho docente; impactos emocionais; repercussões nas práticas pedagógicas e no clima escolar; estratégias de enfrentamento; e condições institucionais de prevenção. A sistematização foi orientada por princípios da análise de conteúdo, especialmente na etapa de categorização e interpretação de unidades de sentido presentes nos textos selecionados (BARDIN, 2016; MINAYO, 2014).

No que se refere às questões éticas, por se tratar de pesquisa exclusivamente bibliográfica e documental, com uso de materiais de acesso público e sem envolvimento direto de seres humanos ou animais, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa nem de autorização institucional específica. Ainda assim, foram observados cuidados de integridade acadêmica e rigor na citação das fontes, conforme diretrizes aplicáveis às pesquisas em Ciências Humanas e Sociais (BRASIL, 2016).

## RESULTADOS

A revisão bibliográfica reuniu produções que definem o burnout como um fenômeno relacionado ao estresse crônico no trabalho, caracterizado por dimensões como exaustão emocional, distanciamento afetivo/mental em relação às atividades e redução do sentimento de eficácia ou realização profissional. Nos textos analisados, essas dimensões apareceram associadas ao campo da psicologia do trabalho e aos estudos clássicos sobre burnout (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016). Também foram identificadas referências institucionais que descrevem o burnout como fenômeno ocupacional ligado à gestão inadequada do estresse no trabalho (WHO, 2019).

Nos materiais revisados, foi recorrente a presença de estudos que relacionam o burnout docente a condições de trabalho e organização escolar, como sobrecarga, pressão por resultados, falta de reconhecimento, intensificação do trabalho e demandas burocráticas. Em produções brasileiras analisadas, o adoecimento docente foi descrito como resultado de um conjunto de fatores institucionais e relacionais que atravessam a escola, afetando o bem-estar e a saúde do professor (CODO, 1999; BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A revisão também reuniu descrições de impactos emocionais associados ao burnout, como irritabilidade, desânimo, ansiedade, sensação de impotência, alterações de sono e diminuição do engajamento, além de sinais de distanciamento afetivo e perda de sentido do trabalho. Esses impactos foram descritos como fatores que interferem na relação professor-estudante e na dinâmica de sala de aula (MASLACH; LEITER, 2016; WHO, 2019).

Nos estudos analisados, foram encontradas descrições de repercussões do burnout nas práticas pedagógicas, incluindo redução da flexibilidade didática, maior dificuldade de gestão de sala, aumento de respostas impulsivas, menor disponibilidade para mediação de conflitos e tendência a práticas mais defensivas e menos inovadoras. A literatura revisada também associou o burnout à piora do clima escolar e à fragilização de vínculos no cotidiano educativo (CODO, 1999; MASLACH; LEITER, 2016).

Por fim, os textos revisados registraram estratégias de enfrentamento e prevenção em diferentes níveis. No plano individual, apareceram ações de autocuidado, estabelecimento de limites, busca de apoio profissional e desenvolvimento de habilidades de regulação emocional. No plano coletivo e institucional, foram descritas estratégias como fortalecimento do trabalho colaborativo, apoio da gestão, formação continuada, revisão de demandas burocráticas, melhoria das condições de trabalho e políticas de cuidado no ambiente escolar, com ênfase na

necessidade de intervenção organizacional para reduzir fatores de risco (BENEVIDES-PEREIRA, 2010; MASLACH; LEITER, 2016).

## DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão reforçam que o burnout docente na educação básica não pode ser compreendido como fragilidade individual ou “falta de vocação”, mas como fenômeno ocupacional relacionado a condições de trabalho, organização institucional e intensificação das demandas sobre o professor. A definição clássica de burnout marcada por exaustão emocional, distanciamento/cinismo e redução do senso de eficácia ajuda a entender por que muitos professores relatam não apenas cansaço, mas perda de sentido e de energia para sustentar o cotidiano escolar (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016). Esse entendimento converge com a descrição da OMS, que reconhece o burnout como fenômeno ligado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado (WHO, 2019).

Ao comparar os achados com a literatura brasileira sobre trabalho docente, fica evidente que o burnout é alimentado por um conjunto de fatores: sobrecarga, pressão por resultados, precarização de condições, acúmulo de tarefas burocráticas, conflitos cotidianos e baixa valorização. Codo descreve o sofrimento docente como expressão de um trabalho que exige muito investimento emocional e relacional e, quando não encontra suporte institucional, pode levar ao adoecimento e à perda de vitalidade na prática pedagógica (CODO, 1999). Benevides-Pereira também aponta que o esgotamento tende a se intensificar quando há falta de apoio, reconhecimento e recursos para lidar com as exigências do trabalho, reforçando que a prevenção não pode depender apenas do indivíduo (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

As repercussões do burnout nas práticas pedagógicas aparecem de forma particularmente sensível, porque o ensino é uma atividade relacional. Quando o professor está esgotado, a mediação de conflitos se torna mais difícil, a flexibilidade didática diminui, a paciência se reduz e a aula, muitas vezes, passa a ser conduzida em modo de “sobrevivência”, com menor abertura para propostas inovadoras e maior tendência a respostas defensivas. Esse cenário dialoga com Maslach e Leiter, que destacam que o burnout afeta a qualidade do trabalho e o vínculo com a atividade, não apenas o bem-estar do trabalhador (MASLACH; LEITER, 2016). Na escola, isso repercute no clima da sala, na interação com estudantes e na própria experiência de aprendizagem.

Um ponto importante que emerge dos achados é que estratégias de enfrentamento precisam ser pensadas em múltiplos níveis. O autocuidado, a regulação emocional e a busca de apoio profissional podem ajudar, mas os estudos destacam que medidas individuais tendem a ter efeito limitado quando o ambiente permanece adoecedor. Por isso, a literatura revisada reforça o papel da gestão e das políticas institucionais: reorganizar demandas, fortalecer apoio pedagógico, criar espaços de escuta, reduzir burocratização excessiva, promover cultura colaborativa e garantir condições mínimas de trabalho são ações decisivas para prevenir e enfrentar o burnout (MASLACH; LEITER, 2016; BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Quanto às limitações do estudo, por se tratar de revisão bibliográfica narrativa, os resultados dependem do recorte das fontes selecionadas e não permitem generalizações sobre todas as redes e realidades escolares. Além disso, não houve investigação empírica com professores, o que limita a análise ao plano teórico e documental (GIL, 2019; MINAYO, 2014). Ainda assim, a revisão sistematiza conceitos e implicações relevantes para orientar ações escolares e pesquisas futuras.

Como caminhos para novas pesquisas, os achados apontam a necessidade de estudos empíricos em contextos reais de escola, com análises sobre: (a) fatores de risco específicos por etapa e território; (b) relação entre burnout, clima escolar e aprendizagem; (c) intervenções institucionais de prevenção e seus resultados; e (d) impacto de políticas de cuidado e redução de demandas burocráticas no bem-estar docente e na qualidade pedagógica. Pesquisas longitudinais também podem contribuir para compreender como o burnout se instala ao longo do tempo e quais fatores protegem a saúde docente (MASLACH; LEITER, 2016; WHO, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o burnout docente na educação básica é um fenômeno ocupacional que afeta diretamente o bem-estar do professor e repercute de forma significativa nas práticas pedagógicas e no clima escolar. A literatura analisada aponta que exaustão, distanciamento afetivo e redução do senso de eficácia são dimensões centrais do burnout, e que sua ocorrência está associada ao estresse crônico no trabalho, especialmente quando não há suporte institucional e condições adequadas para o exercício da docência (MASLACH; JACKSON, 1981; WHO, 2019).

Os resultados também indicam que o burnout compromete a mediação pedagógica, a flexibilidade didática e a capacidade de sustentar relações educativas, podendo gerar práticas

mais defensivas e reduzir a qualidade das interações na sala de aula. Estudos brasileiros reforçam que a docência envolve alta carga emocional e, quando o trabalho se organiza de forma sobrecarregada e pouco apoiada, tende a produzir sofrimento e adoecimento (CODO, 1999; BENEVIDES-PEREIRA, 2010). Assim, estratégias de enfrentamento precisam articular ações individuais e, sobretudo, medidas coletivas e institucionais.

Por fim, a revisão sustenta que a prevenção e o enfrentamento do burnout docente exigem políticas de cuidado, apoio da gestão, fortalecimento do trabalho colaborativo, redução de burocratização excessiva e condições de trabalho mais humanas. Embora esta revisão não tenha caráter empírico, ela organiza evidências teóricas que indicam que cuidar da saúde docente é também cuidar da qualidade da educação e das relações que sustentam a aprendizagem (MASLACH; LEITER, 2016; WHO, 2019).

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 24 maio 2016.

CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. **The measurement of experienced burnout**. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Burnout. In: FINK, George (ed.). **Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior**. San Diego: Academic Press, 2016. p. 351-357.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

OLIVEIRA, Dalila Andrade. **A intensificação do trabalho docente**. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 25, n. 89, p. 1127-1148, 2004.

PINTO, Erika de Cássia; ROCHA, Aline. **Síndrome de burnout em professores: revisão integrativa**. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 21, n. 1, p. 1253-1262, 2021.

RIBEIRO, Renato; FERNANDES, Sônia. **Burnout em professores da educação básica: fatores associados e consequências.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, e18, 2020.

SANTOS, Eliane Pereira; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout em professores: fatores de risco e proteção.** Revista Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, e186012, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (ICD-11): burnout.** Geneva: WHO, 2019.