

A RELAÇÃO ENTRE SOBRECARGA DE TRABALHO E BURNOUT EM PROFESSORES: DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS E CAMINHOS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PROFISSIONAL

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK OVERLOAD AND BURNOUT IN TEACHERS: CONTEMPORARY CHALLENGES AND PATHWAYS TO PROMOTE PROFESSIONAL WELL-BEING

LA RELACIÓN ENTRE SOBRECARGA DE TRABAJO Y BURNOUT EN DOCENTES: DESAFÍOS CONTEMPORÁNEOS Y CAMINOS PARA PROMOVER EL BIENESTAR PROFESIONAL

Keila de Cassia de Oliveira Lima¹

RESUMO: Este artigo discute a relação entre sobrecarga de trabalho e burnout em professores, analisando desafios contemporâneos do cotidiano escolar e caminhos para a promoção do bem-estar profissional. O objetivo foi sistematizar fundamentos teóricos sobre burnout e intensificação do trabalho docente, destacando impactos emocionais e repercussões na prática pedagógica, além de reunir estratégias de enfrentamento 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 a sobrecarga marcada por acúmulo de tarefas, demandas burocráticas e pressão por resultados está associada a exaustão emocional, distanciamento afetivo e redução do senso de eficácia, compondo quadro compatível com burnout. Evidenciou-se que o esgotamento pode reduzir flexibilidade didática, dificultar a gestão de sala e fragilizar vínculos, afetando o clima escolar. Conclui-se que promover bem-estar profissional exige reorganização de demandas, fortalecimento do trabalho colaborativo, apoio da gestão e políticas de cuidado contínuas, além de estratégias pessoais de autorregulação e limites saudáveis.

Palavras-chave: Sobrecarga de trabalho. Burnout docente. Bem-estar profissional.

ABSTRACT: This article discusses the relationship between work overload and burnout in teachers, analyzing contemporary challenges in everyday school life and pathways to promote professional well-being. The objective was to systematize theoretical foundations on burnout and work intensification in teaching, highlighting emotional impacts and repercussions on pedagogical practice, and to identify coping 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 overload—marked by task accumulation, bureaucratic demands, and performance pressure—is associated with emotional exhaustion, affective distancing, and reduced sense of efficacy, consistent with burnout. It also shows that exhaustion can reduce instructional flexibility, hinder classroom management, and weaken bonds, affecting school climate. The study concludes that promoting professional well-being requires reorganizing demands, strengthening collaborative work, management support, and continuous care policies, alongside personal strategies of self-regulation and healthy boundaries.

Keywords: Work overload. Teacher burnout. Professional well-being.

¹ Mestranda em ciências da educação, Universidade: Unematlântico.

RESUMEN: Este artículo discute la relación entre sobrecarga de trabajo y burnout en docentes, analizando desafíos contemporáneos de la vida escolar cotidiana y caminos para promover el bienestar profesional. El objetivo fue sistematizar fundamentos teóricos sobre burnout e intensificación del trabajo docente, destacando impactos emocionales y repercusiones en la práctica pedagógica, además de reunir estrategias de afrontamiento 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 la sobrecarga—marcada por acumulación de tareas, demandas burocráticas y presión por resultados—se asocia con agotamiento emocional, distanciamiento afectivo y reducción del sentido de eficacia, configurando un cuadro compatible con burnout. Se evidenció que el agotamiento puede reducir la flexibilidad didáctica, dificultar la gestión del aula y debilitar vínculos, afectando el clima escolar. Se concluye que promover el bienestar profesional requiere reorganizar demandas, fortalecer el trabajo colaborativo, apoyo de la gestión y políticas continuas de cuidado, además de estrategias personales de autorregulación y límites saludables.

Palabras clave: Sobrecarga de trabajo. Burnout docente. Bienestar profesional.

INTRODUÇÃO

A sobrecarga de trabalho docente tem se tornado uma marca do tempo presente. O professor não lida apenas com as horas em sala, mas com planejamento, correções, registros, reuniões, demandas burocráticas, comunicação com famílias, formação continuada e, muitas vezes, pressões por resultados que não consideram as condições reais da escola. Esse acúmulo, quando se torna rotina e não encontra apoio institucional, tende a gerar um desgaste que atravessa corpo e mente e pode evoluir para um quadro de burnout, caracterizado por exaustão, distanciamiento afetivo em relação ao trabalho e redução do senso de eficácia profissional (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016).

Embora o termo burnout seja frequentemente usado como sinônimo de “estresse”, a literatura o descreve como fenômeno associado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado. A Organização Mundial da Saúde, na CID-11, reconhece o burnout como fenômeno ocupacional e destaca dimensões como exaustão, distanciamiento mental/cinismo e queda da eficácia profissional, reforçando que se trata de algo ligado ao contexto de trabalho e não apenas a características individuais (WHO, 2019). No caso dos professores, esse contexto é especialmente complexo, porque a docência envolve alta carga relacional e emocional, exigindo presença, escuta, mediação de conflitos e cuidado com o clima da turma, além das tarefas pedagógicas e administrativas (MASLACH; LEITER, 2016).

No Brasil, estudos sobre o trabalho docente destacam que a intensificação das tarefas, somada a condições precárias e baixa valorização, contribui para sofrimento psíquico,

adoecimento e sensação de impotência. Codo descreve a docência como trabalho afetivo e relacional, que exige investimento subjetivo contínuo; quando esse investimento não encontra reconhecimento, apoio e condições mínimas, o desgaste tende a se transformar em sofrimento e adoecimento (CODO, 1999). Em análises sobre intensificação do trabalho docente, também se encontra a discussão de que as reformas e demandas contemporâneas ampliaram responsabilidades e controles, produzindo uma rotina cada vez mais extenuante (OLIVEIRA, 2004).

Esse cenário tem efeitos diretos na qualidade do trabalho e na vida do professor. A sobrecarga pode reduzir o tempo de descanso, aumentar a ansiedade, afetar o sono, diminuir a motivação e fragilizar vínculos, criando um ciclo em que o professor passa a trabalhar muito para “dar conta”, mas sente que nunca consegue alcançar o esperado. Quando isso se prolonga, a prática pedagógica pode ser impactada por menor flexibilidade, maior irritabilidade e tendência a atuar em modo defensivo não por falta de compromisso, mas por exaustão (MASLACH; LEITER, 2016).

Diante disso, o problema que orienta este artigo é: como a sobrecarga de trabalho se relaciona com o burnout em professores e quais caminhos podem apoiar a promoção do bem-estar profissional frente aos desafios contemporâneos? O objetivo é discutir fundamentos sobre burnout e intensificação do trabalho docente e sistematizar estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar, considerando ações individuais, coletivas e institucionais (WHO, 2019; OLIVEIRA, 2004; MASLACH; LEITER, 2016).

MÉTODOS

Este artigo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa, adequada para reunir fundamentos teóricos, sistematizar produções existentes e discutir a relação entre sobrecarga de trabalho e burnout em professores, bem como caminhos para a promoção do bem-estar profissional (GIL, 2019; MINAYO, 2014). A revisão foi conduzida por 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 institucionais sobre burnout, saúde ocupacional, psicologia do trabalho e trabalho docente. 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) estudos que conceituam burnout e descrevem suas dimensões; (b) publicações que discutem intensificação/sobrecarga do trabalho docente e seus impactos; (c) textos que abordam fatores de risco e proteção para a saúde mental de professores; (d) produções sobre estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar em níveis individual, coletivo e institucional; e (e) documentos técnicos que reconhecem 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: intensificação e sobrecarga de trabalho docente; dimensões e sinais do burnout; impactos emocionais e pedagógicos; estratégias de enfrentamento; e ações institucionais para promoção do bem-estar profissional. A sistematização foi orientada por princípios da análise de conteúdo, especialmente na etapa de categorização e interpretação das unidades de sentido presentes nos textos (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. 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 fenômeno associado ao estresse crônico no trabalho, caracterizado por dimensões como exaustão emocional, distanciamento/cinismo e redução do senso de eficácia ou realização profissional. Nos textos analisados, essas dimensões aparecem como referência clássica para a compreensão do burnout e de suas manifestações no contexto ocupacional (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016). Também foram identificadas referências institucionais que descrevem o burnout como fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado (WHO, 2019).

Nos materiais revisados, foi recorrente a relação entre sobrecarga de trabalho docente e o aumento de risco para sofrimento emocional e esgotamento. Estudos analisados descrevem a intensificação do trabalho docente como fenômeno marcado por ampliação de

responsabilidades, aumento de tarefas burocráticas, pressões por resultados e redução do tempo de planejamento e descanso, compondo um cenário favorável ao desgaste contínuo (OLIVEIRA, 2004; CODO, 1999).

A revisão identificou descrições recorrentes de fatores associados à sobrecarga no cotidiano escolar, como: excesso de turmas e estudantes, acúmulo de funções, múltiplas demandas institucionais, exigências de registros e relatórios, e extensão do trabalho para além do horário escolar. Nos textos analisados, esses elementos aparecem vinculados à sensação de falta de controle sobre o trabalho, diminuição do tempo de recuperação e aumento da exaustão (MASLACH; LEITER, 2016; OLIVEIRA, 2004).

Também foram encontrados registros de impactos emocionais relacionados à sobrecarga e ao burnout, incluindo ansiedade, irritabilidade, alterações de sono, desânimo, sensação de impotência e redução da motivação. Nos estudos revisados, esses impactos foram associados a distanciamento afetivo do trabalho e à percepção de baixa eficácia profissional, compondo o quadro típico do burnout (MASLACH; JACKSON, 1981; WHO, 2019).

Por fim, os textos analisados registraram estratégias de promoção do bem-estar profissional em diferentes níveis. No plano individual, foram descritas ações como estabelecimento de limites, organização do tempo, práticas de autocuidado e busca de apoio psicológico quando necessário. No plano coletivo e institucional, apareceram estratégias como fortalecimento do trabalho colaborativo, apoio da gestão, revisão de demandas burocráticas, melhoria de condições de trabalho e criação de políticas de cuidado e prevenção, com destaque para a importância de intervenções organizacionais na redução do burnout (MASLACH; LEITER, 2016; CODO, 1999).

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão reforçam que a relação entre sobrecarga de trabalho e burnout docente não é casual: ela é construída no cotidiano, na soma de demandas que se acumulam sem tempo real de recuperação e sem suporte institucional proporcional. As dimensões clássicas do burnout exaustão emocional, distanciamento/cinismo e redução do senso de eficácia ajudam a compreender por que muitos professores não relatam apenas cansaço, mas uma sensação mais profunda de esgotamento e perda de sentido do trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER, 2016). Esse entendimento converge com a CID-11, que reconhece o burnout como fenômeno ocupacional associado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado (WHO, 2019).

Ao comparar os achados com a literatura sobre trabalho docente no Brasil, fica evidente que a sobrecarga se expressa em duas frentes: a intensificação quantitativa (mais tarefas, mais registros, mais demandas) e a intensificação qualitativa (mais responsabilidade subjetiva, mais pressão por resultados, mais exigência relacional). Oliveira destaca que a intensificação do trabalho docente é marcada por aumento de responsabilidades e controles e por uma rotina que invade o tempo pessoal do professor, reduzindo o espaço de descanso e de preparo pedagógico (OLIVEIRA, 2004). Codo, por sua vez, evidencia que a docência envolve um “trabalho afetivo”, em que o professor coloca energia emocional e relacional na atividade; quando essa entrega ocorre sem reconhecimento e sem condições mínimas, o desgaste se cronifica e tende a produzir sofrimento e adoecimento (CODO, 1999). Assim, a implicação principal é que o burnout docente precisa ser lido como problema organizacional e social, não como falha individual.

Os achados também mostram que a sobrecarga não afeta apenas o professor; ela impacta diretamente a prática pedagógica e o clima escolar. Quando a exaustão se torna constante, o professor tende a diminuir flexibilidade didática, reduzir tolerância ao conflito, atuar de forma mais defensiva e se afastar emocionalmente da atividade para conseguir “aguentar” a rotina (MASLACH; LEITER, 2016). Esse distanciamento, muitas vezes interpretado como “frieza” ou “desinteresse”, pode ser uma estratégia involuntária de autoproteção frente a um trabalho que consome energia psíquica diariamente. A implicação pedagógica disso é séria: o ensino perde potência quando o professor não tem condições de sustentar vínculo, criatividade e mediação com consistência.

Outro ponto relevante é que a sobrecarga tem uma característica cumulativa e silenciosa. Muitas vezes, o professor continua funcionando, entrega tudo o que é cobrado, mas vai perdendo saúde, motivação e sentido. A OMS destaca que o burnout se relaciona ao estresse crônico não gerido, o que ajuda a interpretar por que medidas pontuais (uma palestra motivacional, um evento isolado) têm pouco efeito quando a rotina permanece exaustiva (WHO, 2019). Nesse sentido, a promoção do bem-estar profissional precisa ser pensada como política e como cultura institucional, e não como responsabilidade exclusiva do indivíduo.

Os resultados também reforçam que as estratégias de enfrentamento devem ser organizadas em múltiplos níveis. Ações individuais como estabelecer limites, reorganizar tempo e buscar apoio psicológico podem ajudar, mas tendem a ser insuficientes quando a estrutura mantém fatores de risco. Maslach e Leiter defendem que a prevenção e o enfrentamento do burnout exigem intervenções no ambiente de trabalho, com revisão de carga, reconhecimento, sentido do trabalho, autonomia e suporte organizacional (MASLACH;

LEITER, 2016). Isso se alinha aos achados: bem-estar profissional não se sustenta onde há excesso permanente, falta de apoio e ausência de tempo institucional para planejamento e recuperação.

Assim, as implicações práticas desta revisão apontam três eixos prioritários. Primeiro, reorganização de demandas: reduzir burocratização excessiva, revisar metas e expectativas e reconhecer limites reais do trabalho docente (OLIVEIRA, 2004). Segundo, fortalecimento de apoio e colaboração: espaços de planejamento coletivo, escuta institucional, apoio da gestão e cultura de corresponsabilização, para que o professor não carregue sozinho o peso do cotidiano (CODO, 1999). Terceiro, políticas de cuidado: ações permanentes de prevenção, monitoramento de riscos psicossociais e promoção de saúde no trabalho, integrando bem-estar e qualidade pedagógica (MASLACH; LEITER, 2016; WHO, 2019).

Quanto às limitações do estudo, é importante registrar que, por se tratar de revisão bibliográfica narrativa, os resultados dependem do recorte das fontes selecionadas e não permitem generalizações sobre todas as realidades escolares. Além disso, não houve coleta empírica com professores, o que impede medir intensidade de fatores, prevalência e efeitos em contextos específicos (GIL, 2019; MINAYO, 2014). Ainda assim, a revisão organiza evidências teóricas e aponta convergências consistentes sobre a relação entre sobrecarga e burnout.

7

Como caminhos para novas pesquisas, os achados indicam a necessidade de estudos empíricos e comparativos que investiguem: (a) quais componentes da sobrecarga mais se associam ao burnout em diferentes etapas e redes; (b) efeitos de intervenções institucionais (redução de burocracia, reorganização de carga, apoio da gestão) na saúde docente; (c) relação entre burnout, clima escolar e aprendizagem; e (d) fatores de proteção, como cultura colaborativa, reconhecimento e autonomia no trabalho. Pesquisas longitudinais também são importantes para compreender como o burnout se instala ao longo do tempo e quais condições interrompem esse processo (MASLACH; LEITER, 2016; WHO, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão evidenciam que a sobrecarga de trabalho docente é um fator fortemente associado ao burnout, sobretudo quando se torna permanente, invade o tempo pessoal e reduz as possibilidades de recuperação e de apoio no cotidiano escolar. As dimensões clássicas do burnout exaustão, distanciamento afetivo/mental e redução do senso de eficácia ajudam a compreender por que o professor não relata apenas “cansaço”, mas perda de energia emocional e de sentido do trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981; MASLACH; LEITER,

2016). Esse entendimento converge com a CID-11 ao reconhecer o burnout como fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado (WHO, 2019).

A revisão também mostrou que a sobrecarga não é apenas quantitativa, mas qualitativa: envolve pressões, responsabilização excessiva, demandas burocráticas e desafios relacionais que intensificam o trabalho e fragilizam o bem-estar. Estudos sobre intensificação do trabalho docente e sofrimento no trabalho apontam que, quando a escola amplia exigências sem ampliar condições, o desgaste tende a se cronificar e comprometer a saúde e a qualidade da prática pedagógica (OLIVEIRA, 2004; CODO, 1999). Assim, conclui-se que o enfrentamento do burnout não pode ficar restrito a estratégias individuais, pois depende de mudanças na organização e no suporte institucional.

Por fim, os achados sustentam que promover bem-estar profissional exige ações articuladas em diferentes níveis: reorganização de demandas, fortalecimento do trabalho colaborativo, apoio da gestão, criação de políticas de cuidado e condições reais para planejamento e descanso. Embora esta revisão seja narrativa e não empírica, ela sistematiza evidências teóricas que indicam que cuidar do professor é também cuidar do clima escolar, da qualidade pedagógica e das aprendizagens dos estudantes, pois o trabalho docente é relacional e depende de saúde emocional para se sustentar com qualidade (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. **The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it.** San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

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: novas exigências e condições de trabalho.** Educação & Sociedade, Campinas, v. 25, n. 89, p. 1127-1148, 2004.

SCHAUFELI, Wilmar B.; ENZMANN, Dieter. **The burnout companion to study and practice: a critical analysis.** London: Taylor & Francis, 1998.

SILVA, Nádia Maria; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 17, n. 2, p. 271-279, 2013.

VASQUES-MENEZES, Ione; GAZZOTTI, Alessandra A. **Sofrimento psíquico e trabalho docente: fatores associados.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 12, n. 2, p. 189-201, 2012.

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

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt (org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.