

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: IMPACTOS NO ADOECIMENTO EMOCIONAL E REPERCUSSÕES NO AMBIENTE ESCOLAR

Andressa Kreitlow Dias Machado¹
Diego da Silva²

RESUMO: A Síndrome de Burnout tem sido amplamente estudada em função de seus impactos na saúde mental dos trabalhadores, especialmente entre profissionais da educação. O presente estudo teve como objetivo analisar a Síndrome de Burnout em docentes da Educação Básica, investigando seus impactos no adoecimento emocional e suas repercussões no ambiente escolar, com enfoque comparativo entre professores das redes pública e privada de ensino. Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quanti-qualitativa e delineamento descritivo-comparativo. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário online aplicado a 64 docentes da Educação Básica. Os resultados evidenciaram elevados níveis de exaustão emocional, sobrecarga de trabalho, desmotivação profissional e percepção insuficiente de suporte institucional à saúde mental. A análise qualitativa revelou relatos de ansiedade, esgotamento emocional, desvalorização profissional e intenção de abandono da carreira. Os achados corroboram estudos clássicos sobre burnout docente, indicando a necessidade de ações institucionais voltadas à prevenção do adoecimento ocupacional, promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho no contexto escolar. Conclui-se que o burnout docente constitui um fenômeno multifatorial que demanda intervenções organizacionais e políticas públicas voltadas à valorização dos profissionais da educação.

1

Palavras-chave: Burnout docente. Saúde mental. Educação básica. Adoecimento ocupacional. Riscos psicossociais.

1. INTRODUÇÃO

A docência é reconhecida como uma atividade profissional de elevada relevância social, uma vez que desempenha papel fundamental na formação humana, intelectual e cidadã dos indivíduos. Entretanto, as transformações ocorridas nas últimas décadas no contexto educacional ampliaram significativamente as responsabilidades atribuídas aos professores, que passaram a lidar não apenas com o processo de ensino-aprendizagem, mas também com demandas sociais, emocionais e comportamentais cada vez mais complexas. Esse cenário tem contribuído para o aumento do desgaste físico e psicológico dos profissionais da educação, tornando a saúde mental docente uma temática de crescente interesse acadêmico e social.

¹Disscente do Curso de Psicologia da Uniensino.

²Psicólogo, docente do curso de psicologia da Uniensino.

Entre os agravos relacionados ao trabalho docente, destaca-se a Síndrome de Burnout, caracterizada por um estado de esgotamento físico e emocional decorrente da exposição prolongada a situações de estresse ocupacional. O termo burnout foi utilizado pela primeira vez por Freudenberger (1974) para descrever um processo de exaustão observado em profissionais que atuavam diretamente com pessoas. Posteriormente, os estudos desenvolvidos por Maslach e Jackson (1981) consolidaram a compreensão da síndrome como um fenômeno multidimensional, composto pelas dimensões de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

No contexto educacional, a Síndrome de Burnout tem despertado crescente preocupação em razão da elevada exposição dos professores a fatores de risco ocupacionais. Segundo Carlotto (2002), o magistério é considerado uma das profissões mais vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome, devido à intensa carga emocional envolvida nas relações interpessoais, à multiplicidade de funções desempenhadas pelos docentes e às constantes exigências institucionais. A autora destaca que a escola contemporânea passou a assumir responsabilidades que extrapolam sua função pedagógica tradicional, incorporando demandas relacionadas à formação social, afetiva e comportamental dos estudantes, o que contribui para o aumento da sobrecarga profissional.

2

Além disso, autores como Guglielmi e Tatrow (1998), citados por Carlotto (2002), classificam a docência como uma profissão de alto risco para o desenvolvimento do burnout. Essa vulnerabilidade está associada à necessidade constante de adaptação às mudanças educacionais, à pressão por resultados, à escassez de recursos institucionais e à crescente complexidade das demandas apresentadas pela comunidade escolar. Nessa perspectiva, Perrenoud (1999) afirma que o trabalho docente é permeado por desafios que exigem competências múltiplas e respostas rápidas a problemas muitas vezes alheios à formação profissional do professor.

As consequências da Síndrome de Burnout ultrapassam a esfera individual, afetando também a qualidade do ensino, as relações interpessoais no ambiente escolar e o alcance dos objetivos pedagógicos. Entre os impactos mais frequentemente relatados estão a desmotivação profissional, o absenteísmo, os afastamentos por questões de saúde, a diminuição da produtividade e, em casos mais graves, a intenção de abandono da carreira docente. Tais repercussões evidenciam a necessidade de compreender os fatores associados ao adoecimento

emocional dos professores e de desenvolver estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Nesse contexto, esta pesquisa teve como propósito investigar a presença de indicadores relacionados à Síndrome de Burnout em docentes da Educação Básica, analisando os fatores organizacionais e psicossociais associados ao adoecimento emocional e suas repercussões no ambiente escolar. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de abordagem quantitativa e qualitativa, por meio da aplicação de questionário a professores atuantes nas redes pública e privada de ensino. A relevância deste estudo reside na contribuição para a compreensão da realidade vivenciada pelos docentes, bem como na reflexão sobre a necessidade de ações institucionais voltadas à valorização profissional, à prevenção do adoecimento ocupacional e à promoção de ambientes educacionais mais saudáveis.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Psicologia Organizacional aplicada ao contexto escolar

A Psicologia Organizacional e do Trabalho tem como foco a compreensão das relações entre o indivíduo e o contexto laboral, considerando como as estruturas organizacionais influenciam o comportamento, a saúde mental e o desempenho dos trabalhadores. No contexto escolar, essa área de estudo permite analisar a instituição educacional não apenas como espaço pedagógico, mas também como ambiente de trabalho complexo, marcado por demandas emocionais, relações interpessoais e pressões institucionais. Autores como José Carlos Zanelli destacam que o ambiente organizacional exerce influência direta sobre o bem-estar dos trabalhadores, podendo atuar tanto como fator de proteção quanto de adoecimento. No caso dos docentes, aspectos como carga de trabalho, gestão escolar, autonomia pedagógica e reconhecimento profissional são determinantes para a qualidade da saúde mental.

2.2 Síndrome de burnout e adoecimento emocional docente

A síndrome de burnout é reconhecida como um fenômeno ocupacional decorrente da exposição crônica a estressores no ambiente de trabalho. Segundo a Christina Maslach, a síndrome é composta por três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. No contexto docente, o burnout manifesta-se de forma significativa devido à intensificação do trabalho, à sobrecarga de tarefas e às exigências emocionais da profissão. Estudos de Mary Sandra Carlotto evidenciam alta prevalência de

sintomas de exaustão entre professores da educação básica, indicando que o ambiente escolar pode atuar como fator de risco para o adoecimento psíquico.

3.3 Fatores organizacionais e psicossociais associados ao adoecimento

O desenvolvimento do burnout está diretamente relacionado a fatores organizacionais e psicossociais presentes no ambiente de trabalho. Para Christophe Dejours, o sofrimento psíquico está vinculado à forma como o trabalho é organizado, especialmente quando há discrepância entre as exigências institucionais e os recursos disponíveis ao trabalhador. No ambiente escolar, destacam-se como fatores de risco: sobrecarga de trabalho, falta de suporte institucional, conflitos interpessoais, pressão por resultados e precarização das condições de trabalho. O modelo de demanda-controle de Robert Karasek também contribui para essa análise, ao demonstrar que altos níveis de demanda combinados com baixa autonomia aumentam significativamente o risco de adoecimento.

2.4 Impactos emocionais, cognitivos e laborais

O burnout docente não se restringe ao sofrimento emocional, mas também afeta dimensões cognitivas e comportamentais do trabalhador. Entre os principais impactos estão a redução da capacidade de concentração, dificuldade de tomada de decisão, queda no desempenho profissional e distanciamento afetivo do trabalho. Além disso, podem surgir sintomas físicos associados ao estresse crônico, como fadiga constante, distúrbios do sono e somatizações. Esses efeitos comprometem não apenas o bem-estar do docente, mas também a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, afetando diretamente o ambiente escolar.

2.5 Estratégias preventivas e intervenções institucionais

A prevenção do burnout no contexto escolar exige intervenções em nível organizacional, e não apenas individual. Nesse sentido, a promoção de ambientes de trabalho saudáveis depende de políticas institucionais que favoreçam a escuta, o suporte psicológico e a reorganização das demandas laborais. A atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), proposta pelo Ministério do Trabalho e Emprego, amplia a compreensão dos riscos ocupacionais ao incluir fatores psicossociais, reforçando a responsabilidade das instituições na prevenção do adoecimento mental. Assim, estratégias como fortalecimento da gestão escolar,

melhoria das condições de trabalho, redução da sobrecarga e implementação de programas de saúde mental são fundamentais para a prevenção do burnout docente.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quanti-qualitativa, de caráter descritivo-comparativo. Esse delineamento permite analisar simultaneamente aspectos objetivos e subjetivos relacionados ao adoecimento emocional docente, especialmente no que se refere à síndrome de burnout e às condições organizacionais de trabalho. A pesquisa possui ainda caráter exploratório, uma vez que busca ampliar a compreensão sobre a relação entre fatores psicossociais, ambiente escolar e saúde mental de docentes da educação básica.

3.2 Procedimentos metodológicos

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário online elaborado na plataforma Google Forms. O instrumento foi divulgado a docentes da Educação Básica atuantes nas redes pública e privada de ensino, buscando identificar indicadores relacionados à Síndrome de Burnout, às condições de trabalho e à percepção sobre a saúde mental no contexto escolar.

O questionário foi composto por questões fechadas e abertas. As questões fechadas utilizaram escala do tipo Likert de cinco pontos para avaliar aspectos como exaustão emocional, sobrecarga de trabalho, desmotivação profissional, reconhecimento institucional e intenção de abandono da carreira docente. As questões abertas permitiram aos participantes relatar, de forma livre, suas percepções sobre os fatores que contribuem para o adoecimento emocional dos professores e possíveis estratégias de prevenção.

Antes do acesso ao questionário, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a natureza voluntária da participação, a garantia de anonimato e a utilização dos dados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Somente após a concordância com o termo foi possível prosseguir para o preenchimento do instrumento.

Ao final do período de coleta, foram obtidas 64 respostas válidas, provenientes de docentes atuantes em diferentes contextos educacionais. Os dados quantitativos foram organizados em tabelas e gráficos para análise descritiva, utilizando frequências, percentuais e

médias. As respostas abertas foram submetidas à análise temática, permitindo a identificação das principais categorias relacionadas ao adoecimento emocional docente e à Síndrome de Burnout.

3.3 Critérios de Seleção Bibliográfica

A seleção do referencial teórico foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas nacionais e internacionais, com o objetivo de identificar produções relevantes sobre a Síndrome de Burnout, saúde mental docente, adoecimento ocupacional e fatores psicossociais relacionados ao trabalho na educação.

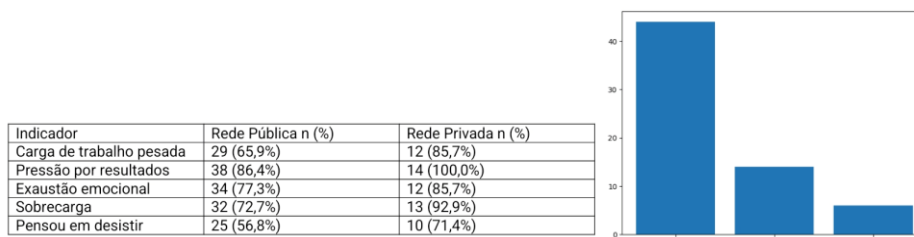
Foram incluídos artigos científicos, dissertações, teses e documentos acadêmicos publicados em periódicos reconhecidos, priorizando-se estudos que abordassem a Síndrome de Burnout no contexto educacional e sua relação com o exercício da docência. Também foram considerados trabalhos clássicos e autores de referência na temática, em razão de sua relevância histórica e científica para a compreensão do fenômeno.

Entre os principais referenciais utilizados destacam-se os estudos de Freudenberg (1974), pioneiro na utilização do termo burnout; Maslach e Jackson (1981), responsáveis pela consolidação do modelo tridimensional da síndrome; e Carlotto (2002), referência nacional nos estudos sobre Burnout em professores. Também foram incluídas produções que discutem os fatores organizacionais, psicossociais e institucionais associados ao adoecimento docente.

Foram excluídos materiais sem respaldo científico, publicações sem relação direta com os objetivos da pesquisa e estudos que não abordassem especificamente o contexto educacional ou a saúde ocupacional dos docentes. A análise do material selecionado possibilitou a construção do referencial teórico e a discussão dos resultados obtidos na pesquisa de campo.

3.4 Caracterização da amostra

Conforme observado na Tabela 1, participaram da pesquisa 64 docentes, sendo a maioria atuante na rede pública de ensino (68,8%). Os participantes da rede privada representaram 21,9% da amostra, enquanto 9,3% relataram atuar simultaneamente nas redes pública e privada.



A predominância de participantes da rede pública reflete a maior adesão desse grupo ao estudo, possibilitando uma análise comparativa das condições de trabalho e dos indicadores associados à síndrome de burnout entre os diferentes contextos educacionais.

Os resultados demonstraram baixa percepção de suporte institucional à saúde mental, com médias de 1,44 e 1,78, indicando fragilidade das estratégias organizacionais voltadas ao bem-estar docente.

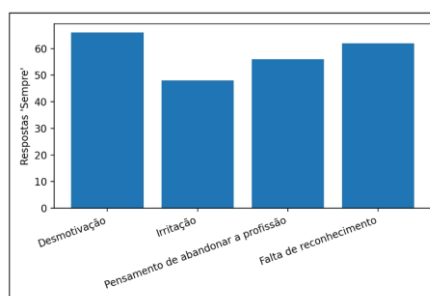
Na prática, os resultados da pesquisa evidenciaram que houve a Exaustão emocional com (4,27) é o maior marcador clássico de burnout. Os docentes relataram níveis elevados de desgaste emocional ao final da jornada de trabalho, com Sobrecarga (4,25). Isso indica percepção intensa de excesso de demandas profissionais com a dificuldade de desligamento (4,02). O trabalho mostra que o trabalho continua impactando a vida pessoal, com desmotivação (4,12). Um dado preocupante porque se relaciona diretamente com intenção de abandono da profissão.

7

Item 3.4 – Despersonalização

Variável	Nunca	Raramente	Às vezes	Freq.	Sempre
Desmotivação	6	6	20	30	66
Irritação	2	12	28	38	48
Pensamento de abandonar a profissão	10	8	32	22	56
Falta de reconhecimento	4	16	20	26	62

Fonte: Dados da pesquisa (2026).



3.5 Indicadores de adoecimento emocional (Burnout)

Os resultados evidenciaram elevados níveis de desgaste ocupacional entre os participantes. A exaustão emocional apresentou média de 4,27 em uma escala de 1 a 5, seguida da percepção de sobrecarga laboral (M=4,25) e da desmotivação profissional (M=4,12).

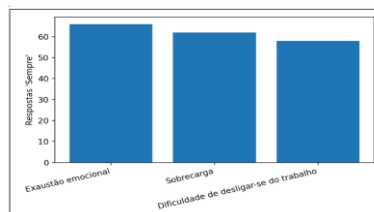
Observou-se ainda elevada dificuldade dos docentes em se desligarem das demandas profissionais fora do ambiente escolar ($M=4,02$), sugerindo que as exigências do trabalho ultrapassam os limites da jornada formal.

Outro aspecto relevante foi a média de 3,83 para a variável relacionada ao desejo de abandonar a profissão, indicando a presença de sofrimento ocupacional significativo entre os participantes.

Item 3.5 – Exaustão Emocional (Burnout)

Variável	Nunca	Raramente	Às vezes	Freq.	Sempre
Exaustão emocional	0	6	20	36	66
Sobrecarga	0	4	22	40	62
Dificuldade de desligar-se do trabalho	4	8	28	30	58

Fonte: Dados da pesquisa (2026).



O dado mais impactante foi:

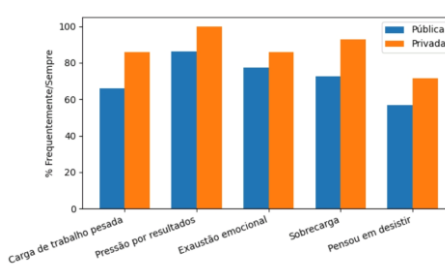
Suporte psicológico institucional = 1,44 e Preocupação da escola com saúde mental = 1,78. Esses dois números são extremamente baixos. Isso conversa diretamente com a nova exigência da NR-1 sobre riscos psicossociais.

3.6 Comparação entre rede pública e privada

8

Os professores da rede privada apresentaram médias ligeiramente maiores em: exaustão emocional com (4,43), sobrecarga (4,64); dificuldade de desligamento (4,50). Já os professores da rede pública apresentaram: maior percepção de falta de reconhecimento com (4,02).

Indicador	Rede Pública	Rede Privada
Carga de trabalho pesada	29 (65,9%)	12 (85,7%)
Pressão por resultados	38 (86,4%)	14 (100,0%)
Exaustão emocional	34 (77,3%) Média: 4,18	12 (85,7%) Média: 4,43
Sobrecarga	32 (72,7%) Média: 4,31	13 (92,9%) Média: 4,64
Dificuldade de desligamento	—	Média: 4,50
Falta de reconhecimento	Média: 4,02	—
Pensou em desistir	25 (56,8%)	10 (71,4%)



3.7 Fatores organizacionais associados ao burnout

Os participantes relataram elevada pressão por resultados e desempenho profissional ($M=4,52$), associada a uma percepção significativa de sobrecarga de trabalho ($M=4,09$).

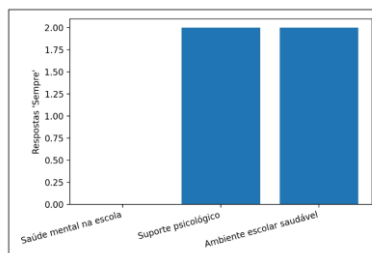
Em contrapartida, os indicadores relacionados ao suporte institucional apresentaram médias reduzidas. A percepção de preocupação da escola com a saúde mental dos professores

obteve média de apenas 1,78, enquanto a existência de suporte emocional ou psicológico institucional apresentou média de 1,44.

Item 3.7 – Condições Institucionais

Variável	Nunca	Raramente	Às vezes	Freq.	Sempre
Saúde mental na escola	60	42	20	6	0
Suporte psicológico	90	26	8	2	2
Ambiente escolar saudável	48	46	24	4	2

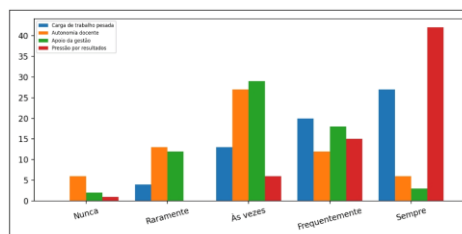
Fonte: Dados da pesquisa (2026).



Os resultados sugerem que, embora os docentes estejam submetidos a elevados níveis de exigência profissional, os mecanismos institucionais de proteção à saúde mental ainda são percebidos como insuficientes pela maioria dos participantes.

3.7 Condições de Trabalho

Variável	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Carga de trabalho pesada	0	4	13	20	27
Autonomia docente	6	13	27	12	6
Apoio da gestão	2	12	29	18	3
Pressão por resultados	1	0	6	15	42



3.8 Análise Qualitativa das Percepções Docentes

A análise qualitativa revelou recorrentes relatos de sobrecarga laboral, pressão institucional e ausência de suporte emocional. Tais achados corroboram os resultados quantitativos encontrados nas escalas de exaustão emocional e sobrecarga profissional.

A análise das respostas discursivas permitiu identificar aspectos relevantes acerca das condições de trabalho e do sofrimento ocupacional docente. A partir da leitura e categorização das falas, emergiram cinco categorias temáticas principais: sobrecarga de trabalho, pressão institucional por resultados, desvalorização profissional, insuficiência do suporte institucional e impactos na saúde mental.

A categoria sobrecarga de trabalho foi a mais recorrente entre os participantes. Os docentes relataram excesso de atividades realizadas fora da jornada formal, participação obrigatória em formações, correção de atividades em horário extraclasse e dificuldades para conciliar vida pessoal e profissional. Esses relatos corroboram os resultados quantitativos obtidos para exaustão emocional e percepção de sobrecarga.

A pressão institucional por resultados também apareceu de forma expressiva. Alguns participantes relataram cobranças relacionadas ao alcance de metas e indicadores educacionais, mencionando que aspectos quantitativos frequentemente se sobrepõem às necessidades pedagógicas e humanas do processo educativo.

Outra categoria identificada foi a desvalorização profissional. Os docentes apontaram sentimentos de falta de reconhecimento, perda de autonomia pedagógica e deslegitimação do trabalho docente por parte de gestores, famílias e políticas educacionais. Em diversos relatos, a avaliação profissional do professor foi percebida como secundária diante de exigências administrativas e indicadores institucionais.

A insuficiência do suporte institucional constituiu outra temática recorrente. Os participantes relataram ausência de apoio psicológico, dificuldades de acolhimento por parte das instituições e pouca preocupação organizacional com a saúde mental dos profissionais, aspecto que converge com os baixos índices observados nas questões quantitativas relacionadas ao suporte emocional institucional.

Por fim, diversos relatos evidenciaram impactos significativos na saúde mental dos docentes, incluindo crises de ansiedade, sofrimento emocional intenso, uso de psicofármacos, agravamento de transtornos mentais previamente existentes e pensamentos relacionados ao abandono da profissão. Tais achados reforçam a necessidade de estratégias institucionais de prevenção e promoção da saúde mental no contexto escolar.

Categoria temática	Evidências encontradas
Sobrecarga de trabalho	Excesso de atividades extraclasse, correções, cursos e demandas administrativas
Pressão por resultados	Cobrança por metas, indicadores e aprovação dos estudantes
Desvalorização profissional	Falta de reconhecimento, perda de autonomia e desrespeito ao professor
Ausência de suporte institucional	Pouco apoio psicológico e baixa preocupação com saúde mental
Impactos na saúde mental	Ansiedade, exaustão, sofrimento emocional e intenção de abandono da carreira

O que mais chama a atenção nos dados observados: 1. **Pressão por metas:** "A educação se preocupa com números e não com pessoas."; 2. **Perda de autonomia docente:** Vários participantes relataram que a avaliação pedagógica do professor é desconsiderada em favor de índices e metas. 3. **Adoecimento mental:** Houve relatos de: crises de ansiedade; agravamento de transtornos mentais; uso de psicotrópicos; tentativa de suicídio.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados indicam níveis elevados de exaustão emocional e sobrecarga de trabalho entre os docentes participantes. A média de exaustão emocional (4,27) sugere a presença de desgaste psicológico significativo decorrente das demandas profissionais. Da mesma forma, a média de sobrecarga de trabalho (4,25) demonstra que os participantes percebem excesso de responsabilidades e exigências no exercício da docência.

Observou-se ainda elevada frequência de respostas relacionadas à desmotivação profissional, dificuldade de desligamento das atividades laborais e percepção insuficiente de reconhecimento profissional. Tais indicadores reforçam a presença de fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout no contexto educacional.

4.1 Discussão dos resultados à luz da literatura

Os resultados obtidos nesta pesquisa evidenciam a presença de indicadores significativos relacionados à Síndrome de Burnout entre os docentes participantes. As maiores médias foram observadas nos itens referentes à exaustão emocional e à sobrecarga de trabalho, sugerindo que o exercício da docência tem sido acompanhado por elevados níveis de desgaste físico e psicológico. Tais achados corroboram os estudos de Freudenberg (1974), considerado o primeiro autor a utilizar o termo burnout para descrever um estado de esgotamento decorrente de demandas ocupacionais intensas e prolongadas.

Os dados também convergem com a perspectiva social-psicológica proposta por Maslach e Jackson (1981), que compreendem o burnout como uma síndrome composta por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A elevada média encontrada para exaustão emocional reforça a compreensão de que os professores frequentemente se sentem emocionalmente esgotados diante das exigências do trabalho, característica considerada um dos principais indicadores da síndrome.

Os resultados obtidos encontram forte respaldo nos estudos desenvolvidos por Carlotto (2002), que identifica a docência como uma das profissões mais suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Segundo a autora, o trabalho docente envolve intensa demanda emocional, constante interação interpessoal e múltiplas responsabilidades que extrapolam a função pedagógica. Nesse contexto, a elevada sobrecarga relatada pelos participantes pode estar associada não apenas às atividades de ensino, mas também às exigências burocráticas, administrativas e sociais que passaram a integrar o cotidiano escolar.

Carlotto (2002) destaca ainda que a escola contemporânea deixou de ser exclusivamente um espaço de transmissão de conhecimentos, assumindo também funções relacionadas à formação social, afetiva e comportamental dos estudantes. Tal ampliação de responsabilidades tem contribuído para o aumento das demandas direcionadas aos professores, que frequentemente se veem responsáveis por questões anteriormente atribuídas às famílias e a outras instituições sociais. Essa realidade foi observada nos relatos dos participantes, que apontaram sobrecarga de funções, dificuldades de reconhecimento profissional e insuficiência de apoio institucional.

Outro aspecto relevante refere-se à desmotivação profissional identificada entre os docentes pesquisados. Esse resultado encontra respaldo nos estudos de Carlotto (2002), que associam o burnout à perda gradual do entusiasmo pela profissão, ao desenvolvimento de atitudes de apatia e ao comprometimento da capacidade de envolvimento com o trabalho. Segundo a autora, tais manifestações podem impactar diretamente a qualidade do ensino, dificultando a obtenção dos objetivos pedagógicos e comprometendo as relações estabelecidas no ambiente escolar.

Os resultados também dialogam com as contribuições de Guglielmi e Tatrow (1998), citados por Carlotto (2002), ao classificarem o magistério como uma profissão de alto risco para o desenvolvimento do burnout. A intensa exposição a fatores estressores, a necessidade constante de adaptação às mudanças educacionais e a responsabilidade pela formação humana dos estudantes constituem elementos que favorecem o desgaste emocional dos profissionais da educação.

As evidências encontradas nesta pesquisa também podem ser compreendidas à luz das reflexões de Perrenoud (1999), que descreve a docência como uma profissão marcada por desafios complexos e, por vezes, contraditórios. O professor contemporâneo é constantemente solicitado a atender demandas pedagógicas, emocionais, sociais e administrativas, muitas vezes sem os recursos necessários para responder adequadamente a tais exigências. Essa condição tende a aumentar os níveis de tensão e sofrimento ocupacional.

Da mesma forma, os achados convergem com as discussões apresentadas por Teles, ao afirmar que a crise educacional reflete, em grande medida, as transformações e tensões vivenciadas pela própria sociedade. As dificuldades enfrentadas pelos docentes não podem ser analisadas isoladamente, mas devem ser compreendidas como parte de um contexto mais

amplo, marcado por mudanças sociais, familiares, culturais e institucionais que impactam diretamente o ambiente escolar.

Os relatos qualitativos obtidos nesta pesquisa reforçam essa compreensão ao evidenciarem percepções de desvalorização profissional, insuficiência de suporte emocional e elevados níveis de cobrança institucional. Tais fatores demonstram que o adoecimento docente não está relacionado exclusivamente às características individuais dos profissionais, mas também às condições organizacionais nas quais o trabalho é desenvolvido.

Diante desses resultados, torna-se evidente a necessidade de implementação de estratégias preventivas voltadas à promoção da saúde mental dos professores. Medidas como programas de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho, fortalecimento da gestão escolar, valorização profissional e desenvolvimento de ações institucionais de prevenção ao adoecimento podem contribuir significativamente para a redução dos fatores associados à Síndrome de Burnout.

Por fim, os resultados desta pesquisa confirmam a relevância da discussão sobre o burnout no contexto educacional brasileiro, evidenciando que o adoecimento emocional dos docentes constitui uma questão que ultrapassa o âmbito individual e demanda intervenções institucionais e políticas capazes de promover ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e sustentáveis para os profissionais da educação.

4.2 Limitações do Estudo

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A amostra foi composta por 64 participantes e obtida por conveniência, o que limita a generalização dos achados para todos os docentes da Educação Básica. Além disso, os dados foram coletados por meio de autorrelato, podendo sofrer influência de percepções subjetivas dos participantes. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, contemplem diferentes regiões do país e utilizem instrumentos padronizados de avaliação da Síndrome de Burnout. A baixa adesão de docentes da rede privada também suscita reflexões acerca das condições de trabalho nesses contextos institucionais. Embora esta pesquisa não tenha investigado diretamente os motivos da não participação, estudos futuros poderão explorar se fatores como insegurança profissional, receio de exposição ou medo de possíveis repercussões institucionais influenciam a participação desses profissionais em pesquisas relacionadas à saúde mental.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou analisar a síndrome de burnout em docentes da educação básica, com foco em seus impactos no adoecimento emocional e nas repercussões no ambiente escolar, considerando ainda um recorte comparativo entre rede pública e privada. Os achados teóricos e metodológicos indicam que o burnout docente está fortemente associado a fatores organizacionais, como sobrecarga de trabalho, baixa autonomia e insuficiência de suporte institucional.

Conclui-se que a saúde mental docente deve ser compreendida como uma questão organizacional e institucional, e não apenas individual, exigindo intervenções preventivas baseadas em políticas de gestão de riscos psicossociais. Por fim, destaca-se a relevância de estudos futuros que aprofundem a análise comparativa entre diferentes contextos educacionais, ampliando o conhecimento sobre os impactos das condições de trabalho na saúde mental dos professores.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília: MTE, 2024.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

CODO, Wanderley (Org.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999.

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

ESTEVE, José Manuel. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC, 1999.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GUGLIELMI, R. Susan; TATROW, Kristen. Burnout in teachers: a review and discussion of its effects, factors and implications for future research. *Review of Educational Research*, v. 68, n. 1, p. 61-99, 1998.

KARASEK, Robert; THEORELL, Töres. Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life. New York: Basic Books, 1990.

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

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. The truth about burnout. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2019.

PERRENOUD, Philippe. Dez novas competências para ensinar. Porto Alegre: Artmed, 2000.

TELES, Maria Luiza Silveira. Educação: a revolução necessária. Petrópolis: Vozes, 1992.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. Porto Alegre: Artmed, 2014.