

# BURNOUT EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO

## BURNOUT IN BASIC EDUCATION TEACHERS AND WORKING CONDITIONS

Marcelo Jacob<sup>1</sup>

**Resumo:** Este artigo aborda o fenômeno do Burnout entre professores da educação básica, explorando os principais desafios que eles enfrentam e as causas relacionadas às condições de trabalho. Burnout é um estado de exaustão física e emocional resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho, que afeta negativamente o bem-estar dos professores e a qualidade da educação. O artigo analisa a natureza do Burnout, suas manifestações, fatores de risco e consequências. Além disso, são apresentadas estratégias de prevenção e intervenção, como o apoio institucional, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e a promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Por meio de uma revisão abrangente da literatura e da consideração de estudos de caso, este artigo oferece uma visão aprofundada sobre o tema do Burnout em professores da educação básica e destaca a importância de abordar essa questão para melhorar a qualidade da educação.

**Palavras-chave:** Esgotamento Psicológico; Professores Escolares; Educação Básica.

**Abstract:** This article addresses the phenomenon of Burnout among basic education teachers, exploring the main challenges they face and the causes related to working conditions. Burnout is a state of

---

<sup>1</sup> Mestrado em Educação pela Uniatlantico - Espanha



physical and emotional exhaustion resulting from chronic stress in the workplace, which negatively affects teachers' well-being and the quality of education. The article analyzes the nature of Burnout, its manifestations, risk factors and consequences. In addition, prevention and intervention strategies are presented, such as institutional support, the development of coping skills and the promotion of balance between personal and professional life. Through a comprehensive review of the literature and consideration of case studies, this article offers an in-depth look at the topic of burnout in primary education teachers and highlights the importance of addressing this issue to improve the quality of education.

**Keywords:** Psychological Exhaustion; School Teachers; Basic education.

## INTRODUÇÃO

Historicamente, o trabalho e as condições laborais passaram por mudanças contínuas que afetaram o bem-estar dos trabalhadores. O trabalho, que consome cerca de 60% do tempo de vigília das pessoas, desempenha um papel importante na integração social e no bem-estar subjetivo. O emprego remunerado tem sido influenciado pelo desenvolvimento tecnológico e pelas tendências da globalização e do capitalismo, exigindo trabalhadores mais qualificados (Ortiz; Romero-Caraball; Sarsosa-Prowesk, 2022).

O trabalho de ensino é uma carreira gratificante, porém exigente. Com horas prolongadas e uma carga de trabalho pesada, é fácil cair na armadilha do esgotamento dos professores. Sem a assistência adequada, os professores correm o risco de serem sobrecarregados e de não cuidar de suas próprias necessidades de saúde mental e física. De acordo com a Pesquisa de Qualidade de Vida no Trabalho de Educadores de 2017 da Federação Americana de Professores (2017), 61% dos professores indicaram que seus empregos eram sempre ou frequentemente estressantes. Igualmente alarmante, senão mais, 58% dos entrevistados citaram problemas de saúde mental como resultado desse estresse (Jomuad et



al., 2021).

No Brasil, segundo uma pesquisa conduzida pela União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime) em parceria com a organização Itaú Social, que abordou os últimos anos do ensino fundamental na rede pública brasileira, a preocupação predominante em 75% das redes de ensino é a saúde mental dos estudantes e dos professores. Isso se apresenta como o principal desafio, junto com a falta de envolvimento da família, mencionada em 74,1% das respostas. Esses fatores constituem barreiras significativas para a educação nos próximos anos (Alves, 2023).

As condições de trabalho envolvem uma ampla gama de fatores, como contratos, ambiente físico, clima organizacional, segurança, características das tarefas e demandas cognitivas e emocionais. Esses fatores podem resultar em riscos psicossociais relacionados à organização e ritmo do trabalho, gestão, controle, recursos pessoais e organizacionais, bem como horários de trabalho. O bem-estar no trabalho é definido como a experiência de se sentir bem no ambiente de trabalho e é afetado por variáveis situacionais e pessoais. Pode ter efeitos no bem-estar psicossocial, bem como efeitos colaterais, como distúrbios mentais, problemas digestivos, depressão, ansiedade e “Burnout” (Ortiz; Romero-Caraball; Sarsosa-Prowesk, 2022).

De acordo com esse quadro, este estudo visa desenvolver uma revisão da literatura acerca da relação entre a Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica e as condições de trabalho desses profissionais.

Para isto, as seções deste artigo apresentam os conceitos, causas e fatores de risco da síndrome em professores; as condições de trabalho de professores da Educação Básica, com ênfase nas implicações da violência e carga de trabalho na saúde mental dos docentes; os impactos do Burnout na educação, com destaque para o absenteísmo; e, finalmente, são desenvolvidos os aspectos da prevenção da síndrome em professores, com destaque para a importância do conceito de Coping e da resiliência desses profissionais frente a situações e cenários que possam interferir na saúde mental.

Infere-se que a abordagem do tema “Burnout em Professores da Educação Básica e as Con-



dições de Trabalho” é crucial para garantir a qualidade da educação, o bem-estar dos educadores, a estabilidade do sistema educacional e a promoção de uma sociedade mais bem preparada e equilibrada, o que justifica o desenvolvimento deste trabalho.

## **CONCEITOS, CAUSAS E FATORES DE RISCO DE BURNOUT EM PROFESSORES**

O termo “Burnout” foi reconhecido como um fenômeno importante na década de 1970 nos Estados Unidos. Na época, “Burnout” se referia à depressão relacionada ao trabalho experimentada pelos trabalhadores de atendimento ao cliente (Maslach; Schaufell; Leiter, 2001). A síndrome foi discutida tanto por psicólogos quanto por sociólogos (Dworkin, 2001 apud Mazidi et al., 2017). Hebert Freudenberger, um psicólogo clínico, definiu o “Burnout” pela primeira vez em 1974. Na visão de Freudenberger, o “Burnout” é uma inquietação de profissionais de serviços humanos, como assistentes sociais, profissionais de saúde mental, enfermeiros e professores, caracterizada por um sentimento de “esgotamento” (Mazidi et al., 2017).

A relação que as pessoas têm com o trabalho e as dificuldades que podem surgir quando essa relação sai dos trilhos têm sido reconhecidas há muito tempo como um fenômeno significativo da era moderna. O uso do termo “Burnout” para descrever esse fenômeno começou a aparecer com certa regularidade na década de 1970 nos Estados Unidos, especialmente entre pessoas que trabalhavam nos serviços humanos. Essa utilização popular foi antecipada pelo romance de 1961 de Greene, “A Burn-Out Case”, no qual um arquiteto espiritualmente atormentado e desiludido larga seu emprego e se retira para a selva africana. Escritos anteriores, tanto ficcionais como não ficcionais, descreviam fenômenos semelhantes, incluindo fadiga extrema e a perda de idealismo e paixão pelo trabalho. O que é digno de nota é que a importância do Burnout como um problema social foi identificada tanto por praticantes quanto por comentaristas sociais muito antes de se tornar um foco de estudo sistemático por parte dos pesquisadores (Maslach; Schaufell; Leiter, 2001).



O Burnout, de acordo com Maslach, Schaufell e Leiter (2001), tem três dimensões, sendo o esgotamento a característica central e mais evidente dessa síndrome. Quando o Burnout é discutido, estão geralmente se referindo ao esgotamento, que é a dimensão mais relatada e estudada. Embora o esgotamento reflita o estresse do Burnout, ele não abrange completamente a relação das pessoas com o trabalho, levando a ações de distanciamento emocional e cognitivo. A despersonalização é uma tentativa de se distanciar dos destinatários do serviço ou do trabalho, enquanto a ineficácia envolve sentimentos de ineficácia e falta de realização. A relação entre essas dimensões pode ser complexa, dependendo do contexto de trabalho, mas todas são partes importantes da síndrome do Burnout.

Nas últimas duas décadas, o ensino está se tornando uma profissão mais desafiadora: mais papelada, mais burocracia e turmas mais indisciplinadas. Os professores têm muitas preocupações, sua atenção é dividida em diversas tarefas, e eles também lidam com muitos aspectos, como ensinar alunos desmotivados, manter a disciplina na sala de aula, enfrentar pressões de tempo e demandas de carga de trabalho, serem submetidos a uma grande quantidade de mudanças, serem avaliados por outros, terem relações desafiadoras com colegas, administração e gerenciamento, além de estarem sujeitos a perspectivas gerais de condições de trabalho precárias, condições insatisfatórias de trabalho, ambiguidade do papel do professor, relações problemáticas com colegas, alunos e administradores, e insegurança no emprego. Os professores estão expostos a muitas fontes de estresse (Hasan, 2015).

Em estudo de Innstrand et al (2011) sobre a Síndrome de Burnout em várias profissões, observou-se que a exaustão emocional é mais prevalente entre os professores em comparação a outras ocupações. Além disso, alguns fatores, como a necessidade constante de falar, altas cargas de trabalho e o aumento da violência nas escolas, foram abordados por autores como Fernandes e Rocha (2009). Eles também destacaram que os salários baixos, que são comuns entre os professores de educação básica, limitam o acesso a serviços de saúde, atividades de lazer e transporte de qualidade. Isso tem implicações significativas no aumento do estresse e na diminuição da qualidade de vida.



## **BURNOUT EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO**

O professor continua desempenhando um papel fundamental na condução dos processos educacionais, e é essencial que ele se adapte constantemente às demandas escolares e sociais. Isso implica ajustar seus métodos de ensino e conteúdos, visando alcançar o objetivo educacional mais amplo, que é a formação completa do aluno. No entanto, raramente se reflete ou se debate sobre o bem-estar mental desse profissional. O motivo é que, em sua função, o professor vai além de simplesmente transmitir conhecimento ou ensinar matérias; ele também influencia os alunos com sua própria perspectiva e abordagem para lidar com as complexidades da existência humana. Por isso, é crucial entender a saúde mental do professor como um equilíbrio de bem-estar social entre os indivíduos. Ao direcionar sua atenção para o processo de ensino-aprendizagem e procurar ser um profissional que contribui de forma significativa para a educação dos alunos, a saúde mental do professor deve estar em harmonia (Silva; Simonetto, 2015).

### **Demanda de trabalho excessiva**

Apesar da educação ser reconhecida como um elemento estratégico para o desenvolvimento pessoal e da sociedade, o trabalho dos educadores no Brasil tem experimentado uma desvalorização tanto social quanto financeira. Desde 1988, com a redemocratização do Brasil, ocorreram importantes mudanças no modelo pedagógico e uma expansão do acesso à educação (processo conhecido como democratização do ensino), no entanto, persistentes desafios no financiamento e planejamento do sistema educacional, juntamente com crescentes conflitos sociais, acompanhados por reformulações no trabalho dos professores, resultaram em um aumento das demandas sobre os educadores (Simões; Cardoso, 2022).



Psicólogos, como Maslach e Jackson (1986 apud Mazidi et al., 2017), definiram o Burnout como um conceito tridimensional: exaustão emocional, perda do senso de realização pessoal e despersonalização. A exaustão emocional inclui o cansaço dos professores. Quando os recursos emocionais dos professores se esgotam, o cansaço se desenvolve. A despersonalização ocorre quando o professor tem uma atitude cínica em relação aos alunos, pais e ao ambiente de trabalho.

As demandas quantitativas no trabalho (por exemplo, ter muito trabalho para o tempo disponível) têm sido estudadas por muitos pesquisadores do Burnout, e os resultados apoiam a ideia geral de que a síndrome é uma resposta à sobrecarga. A carga de trabalho experimentada e a pressão de tempo estão fortemente e consistentemente relacionadas ao Burnout, especialmente à dimensão do esgotamento. Esse padrão é observado tanto em autorrelatos de estresse experimentado quanto em medidas mais objetivas de demandas (como o número de horas trabalhadas e o número de clientes). Estudos sobre demandas qualitativas no trabalho têm se concentrado principalmente em conflito de papéis e ambiguidade de papéis, ambos mostrando consistentemente uma correlação moderada a alta com o Burnout. O conflito de papéis ocorre quando demandas conflitantes no trabalho precisam ser atendidas, enquanto a ambiguidade de papéis ocorre quando falta informação adequada para desempenhar bem o trabalho. Outras demandas qualitativas no trabalho (como a gravidade dos problemas dos clientes) foram estudadas ocasionalmente, mas as correlações seguem a mesma direção (Maslach; Schaufell; Leiter, 2001).

Pesquisa de Souza (2021), avaliou a frequência da Síndrome de Burnout e suas dimensões entre 107 professores da educação básica do município de Sorocaba e que já estavam na carreira pública; bem como investigou como os fatores psicossociais, organizacionais do trabalho e características individuais dos docentes podem estar relacionados ao risco de desenvolver a síndrome.

No que diz respeito à relação entre trabalho e vida familiar, constatou-se que 68,2% dos professores analisados sentem que o trabalho de alguma forma prejudica a convivência com suas famílias. Além disso, essa variável demonstrou uma associação significativa com níveis mais elevados de exaustão emocional (EE) e despersonalização (DE). Além disso, a maioria dos professores da amostra



(84,1%) dedicava mais de 40 horas por semana às atividades de trabalho, sendo que um terço deles ultrapassava 60 horas semanais. Para esse grupo, o impacto do trabalho na vida pessoal e familiar era uma realidade. Conforme destacado por Silva e Fisher, essa invasão do trabalho na esfera pessoal dos professores pode ser de natureza material, envolvendo as tarefas relacionadas ao trabalho em si, como planejamento de aulas e correção de trabalhos e provas, bem como de caráter subjetivo, como a necessidade de levar trabalho para casa, o que pode causar sofrimento psicológico aos docentes (Souza, 2021).

Autores têm destacado, ainda, a grande quantidade de profissionais envolvidos no trabalho docente no Brasil e sua significativa contribuição para a sociedade. No entanto, também têm apontado a ocorrência de problemas de saúde mental na categoria, bem como preocupações em relação à violência nas escolas (Simões; Cardoso, 2022).

## **Violência**

A violência enfrentada no local de trabalho resulta em impactos negativos na saúde física e mental dos trabalhadores, inclusive, sendo correlacionada com a Síndrome de Burnout. Essa forma de violência pode ser definida como qualquer ocorrência em que um profissional, enquanto desempenha suas funções, é submetido a agressões, ameaças ou sofre danos físicos ou psicológicos no contexto ocupacional. Entre as ramificações desse tipo de violência, estão a diminuição da capacidade física, o surgimento de problemas de saúde e o desgaste tanto físico quanto mental (Ribeiro et al., 2022).

Em geral, os professores frequentemente carecem de preparo para se resguardar diante da violência no contexto escolar, e essa situação prejudica tanto a saúde física quanto a saúde mental desses educadores, além de impactar os alunos, causando danos no processo de ensino-aprendizagem.

Cabe destacar que o professor é igualmente afetado pelas reações agressivas da violência que ocorre no ambiente escolar, e essa situação pode estar prejudicando suas responsabilidades profissionais (Fernandes; Silva, 2023). De acordo com o Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de





São Paulo (APEOESP, 2019), cinco em cada dez professores que trabalham nas escolas da rede pública de São Paulo já enfrentaram algum tipo de violência enquanto desempenhavam suas funções educacionais.

Silva e Fischer (2020) em pesquisa que explorou como o trabalho de 29 professores de educação básica atuantes em quatro escolas públicas de São Paulo e pelos quatro diretores dessas escolas, afetava o dia a dia pessoal e como isso influencia o seu estado de saúde e bem-estar desses trabalhadores, observou que, além de lidar diariamente com a frustração de se sentirem rejeitados pelos alunos e incapazes de desempenhar eficazmente seu trabalho, os professores também relataram incidentes de violência direta, incluindo agressões verbais e, em alguns casos, até agressões físicas durante o exercício de suas funções profissionais. A violência nas escolas, que assume diversas manifestações, apresenta algumas facetas particularmente evidentes, conforme evidenciado em nosso estudo.

Portanto, é inevitável considerar as frustrações recorrentes que os professores vivenciam diariamente como uma forma de violência, ainda que tendam a ser mais de natureza simbólica. Se esse tipo de violência é capaz de causar danos emocionais que levam os professores a carregar continuamente o peso das frustrações sofridas, como podemos descrever o impacto da violência explícita, aquela que é manifesta e evidente? (Silva; Fischer, 2020).

Os relatos dos professores que afirmaram ter experimentado esse tipo de violência nos levam a identificá-la como outra forma de invasão do domínio pessoal pela esfera profissional, semelhante àquela discutida anteriormente, mas que parece se manifestar de maneira mais intensa e dolorosa. Seja ela física ou verbal, essa violência explícita parece causar um sofrimento tão profundo e duradouro, a ponto de parecer irreparável, deixando marcas profundas e assumindo a forma de um trauma moral. Segundo um dos professores entrevistados (Silva; Fischer, 2020):

Mas eu saio daqui também arrancando cabelo da minha cabeça do estresse que eles me deixam. Eu já fui chamado de lixo, de falso, de bipolar! Eles nem sabem o que é bipolar, e eles falaram! [...] E às vezes eles me machucam de meses, meses, de eu lembrar da palavra que um aluno de sétimo ano disse na



minha cara: “Você pode ser bom professor nas outras escolas, aqui você não serve”. É, aluno falou pra mim! Isso foi como se fosse um tapa na minha cara. Hoje ele chora, porque não me conhecia. Eu consegui mostrar pra ele que o que ele falou não é verdade, então é criança, mas ele sabe magoar, eles sabem enfiar a faca (Silva; Fischer, 2020, p. 5).

Em outro exemplo dessa questão, estudo de corte transversal de Koga et al (2015), com 804 professores das 20 escolas com o maior número de docentes na rede estadual de ensino de Londrina/PR, buscou identificar elementos relacionados a níveis mais elevados de Burnout nas três dimensões entre professores dessa população. Dentre outros aspectos verificados, a forma mais comum de violência nos 12 meses anteriores ao estudo foi a ocorrência de insultos ou brincadeiras por parte dos alunos (54,6%), seguida por situações de humilhação, insultos ou brincadeiras vindos de colegas ou superiores (17,7%). A violência física foi mencionada por 8,7% dos professores. A qualidade do relacionamento entre professor e aluno, o ambiente escolar marcado pela violência e outras características do trabalho foram identificados como fatores que estavam ligados a níveis mais elevados da síndrome na Escala de Burnout entre os professores pesquisados. Isso fortalece o argumento de que as condições de trabalho e a qualidade das relações interpessoais no ambiente de trabalho estão associadas a essa síndrome.

### **Infraestrutura de trabalho**

Além de estudar a presença de demandas no trabalho, os pesquisadores do Burnout investigaram a ausência de recursos no trabalho. O recurso mais extensivamente estudado tem sido o apoio social, e agora existe um corpo consistente e forte de evidências que relaciona a falta de apoio social ao Burnout. A falta de apoio dos supervisores é especialmente importante, ainda mais do que o apoio dos colegas. Dentro da literatura de apoio social, existe também uma hipótese de buffering, que sugere que o apoio social deve moderar a relação entre os estressores no trabalho e o Burnout (ou seja, a relação será forte quando o apoio social for baixo, mas fraca quando o apoio for alto). No entanto, estudos dessa



hipótese tiveram resultados mistos, e não está claro se esse resultado se deve a questões metodológicas ou teóricas (Maslach; Schaufell; Leiter, 2001).

No que tange à Saúde Organizacional, as primeiras ideias foram apresentadas na década de 1950 e, de acordo com Ferreira e Assmar (2004 apud Souza, 2016), estão relacionadas à correspondência entre a estrutura e o funcionamento das organizações e o bem-estar dos indivíduos que desempenham funções nessas organizações (Gomide Jr.; Siqueira, 2008 apud Souza, 2016).

Os primeiros relatos acerca do adoecimento dos professores devido a mudanças nas condições de trabalho foram identificados em nações europeias, incluindo Suécia, França, Alemanha e Reino Unido, no início da década de 80. De acordo com Cruz (2010 apud Queiroz; Marinho, 2020), naquela época, o estresse e a síndrome de Burnout surgiram como os principais problemas enfrentados pelos professores, o que por sua vez teve repercussões no aumento do absenteísmo por motivos de saúde e na saída da profissão (Queiroz; Marinho, 2020).

No âmbito educacional, o exercício da profissão de professor está repleto de situações que podem resultar em exaustão, seja física ou emocional, devido às condições de trabalho inadequadas. Isso inclui problemas relacionados à infraestrutura, peculiaridades da organização do sistema educacional em instituições de ensino públicas e privadas, bem como fatores psicossociais que desempenham um papel significativo no adoecimento dos docentes e no surgimento do Burnout (Souza; Carballo; Lucca, 2023).

De acordo com Almeida, Santos e Silva (2023) a situação atual do trabalho dos professores brasileiros revela uma disparidade entre o suporte oferecido a eles e as expectativas que recaem sobre sua atuação. Há uma crescente intensificação das responsabilidades, agravada pela precarização das condições de trabalho, juntamente com a exigência de versatilidade por parte dos professores, que são responsabilizados pelo sucesso ou insucesso educacional (Araújo; Pinho; Masson, 2019). Como resultado desse cenário desfavorável, a incidência de transtornos mentais entre os professores é alarmante. No Brasil, em 2017, de acordo com a Confederação Nacional dos Trabalhadores (CNTE), 71% dos profes-



sores se afastaram de seus trabalhos devido a problemas psicológicos e psiquiátricos (Brito; Almeida, 2019 apud Almeida; Santos; Silva, 2023). Durante a pandemia de COVID-19, essa situação de adoecimento se agravou com a implementação do ensino remoto de emergência, que ampliou a sobrecarga de trabalho dos docentes, agravada pela falta de capacitação no uso de ferramentas tecnológicas e pela ausência de apoio institucional (Almeida; Santos; Silva, 2023).

Estudo descritivo e transversal de Pereira et al (2014), com a participação de 349 professores do ensino básico de Florianópolis, pertencentes às redes estadual e municipal, convidados a preencher um questionário que abordava o “Perfil de Ambiente e Condições de Trabalho”, além de questões relacionadas à saúde, verificou que as dimensões de salário e benefícios, bem como o ambiente físico, foram as que demonstraram maior nível de insatisfação. Mais de 50% dos professores expressaram insatisfação em relação a aspectos ergonômicos dos móveis e equipamentos, bem como em relação ao ruído e às condições de temperatura. Adicionalmente, 52,8% relataram sofrer frequentemente de esgotamento mental, enquanto 50,1% afirmaram enfrentar desafios com alunos agressivos. O perfil do ambiente de trabalho e das condições explicou cerca de 24,6% da avaliação do domínio de qualidade de vida relacionado ao ambiente.

## **IMPACTOS DO BURNOUT NA EDUCAÇÃO**

### **Absenteísmo**

O Burnout tem sido associado a várias formas de afastamento do trabalho, como absenteísmo, intenção de deixar o emprego e rotatividade efetiva. No entanto, para as pessoas que permanecem no trabalho, o Burnout leva a uma menor produtividade e eficácia no trabalho. Conseqüentemente, está associado a uma diminuição na satisfação no trabalho e a um compromisso reduzido com o emprego ou a organização (Maslach; Schaufell; Leiter, 2001).

As pessoas que estão experimentando o Burnout podem ter um impacto negativo sobre seus



colegas, causando tanto conflitos pessoais quanto interrupções nas tarefas de trabalho. Assim, o Burnout pode ser “contagioso” e se perpetuar por meio de interações informais no trabalho. Também há evidências de que o Burnout tem um efeito negativo de “derramamento” na vida doméstica das pessoas (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

Existem vários artigos que abordam a ocorrência da síndrome de Burnout entre professores e sua conexão com a ausência no trabalho. O desequilíbrio na saúde do profissional pode resultar em seu afastamento do trabalho (Moreno-Jimenez, 2000; Schaufeli, 1999 apud Lima et al., 2023). O Burnout entre professores afeta o ambiente educacional e interfere na realização dos objetivos pedagógicos, podendo levá-los a um processo de alienação, desumanização e apatia, o que por sua vez resulta em problemas de saúde, absenteísmo e consideração de abandonar a profissão (Gugliemi; Tatro, 1998 apud Lima et al., 2023).

Alguns estudos que investigam a saúde dos professores apontam que os distúrbios mentais estão entre as principais razões para a falta no trabalho, sendo predominantemente associados a casos de depressão, ansiedade, abuso de álcool, sintomas físicos inexplicáveis e esgotamento mental. O absenteísmo resultante de problemas psicológicos em professores tem implicações significativas no seu desempenho profissional e está tendo um impacto cada vez maior nas suas responsabilidades familiares, além de acarretar custos sociais consideráveis (Delcor et al., 2004; Siqueira; Ferreira, 2003; Tennant, 2001).

No estado de São Paulo, mais de 128 mil licenças médicas foram concedidas a professores do ensino básico, resultando em um total de 2.901.529 dias de afastamento no ano de 2016. O Educatel Brasil, inquérito nacional realizado por telefone em 2015 e 2016, envolvendo 6.510 professores do ensino básico, identificou que 53,3% desses professores faltaram ao trabalho pelo menos um dia devido a questões de saúde. Esses números refletem a sobrecarga a que esses profissionais são submetidos, uma vez que o ritmo intenso de trabalho dificulta a adoção e manutenção de hábitos saudáveis. Além disso, essa categoria profissional enfrenta frequentemente altos níveis de estresse e esgotamento profissional (Burnout), que também são reconhecidos como fatores de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis.



veis (DCNT). Além das questões relacionadas ao trabalho, o estado de saúde também é influenciado de maneira diferenciada com base no sexo, idade e níveis de satisfação com o trabalho (Haikal et al., 2023).

## **PREVENÇÃO DO BURNOUT E FATORES DE RESILIÊNCIA**

Frente aos desafios, as pessoas reagem de maneiras distintas. Enquanto alguns se rendem perante as adversidades, outros encontram maneiras de reinterpretar a realidade e enfrentar as pressões, mesmo quando o trabalho se intensifica. Para melhor compreender aqueles que lidam com situações difíceis e perseveram em direção aos seus objetivos, evitando sucumbir, podemos recorrer ao conceito de resiliência, que, até então, era associado principalmente a materiais que podiam retornar ao seu estado original após serem submetidos a estresse, o que os tornava flexíveis (Santana; Gonçalves; Bortolini, 2019).

Quando aplicado ao comportamento humano, a resiliência pode ser definida como a capacidade de enfrentar adversidades de forma flexível, demonstrando habilidade de recuperação e uma atitude positiva (Santana; Gonçalves; Bortolini, 2019).

O mundo contemporâneo, com suas numerosas demandas, trouxe consigo uma dinâmica de vida que tem levado a problemas como a síndrome da pressa, o estresse e o esgotamento emocional para os trabalhadores. Nesse cenário, as pessoas se veem confrontadas com diversas situações complexas, como doenças, afastamento da família e desafios no trabalho. Esses elementos despertaram o interesse da psicologia organizacional e do trabalho. Portanto, é imperativo que os trabalhadores saibam como enfrentar eficazmente essas múltiplas e complexas demandas, a fim de preservar sua saúde e bem-estar. Nesse contexto, o conceito de enfrentamento (coping) emerge como um avanço teórico que ajuda a entender as melhores estratégias para lidar com os problemas enfrentados pelos professores da educação básica (Silva, 2012).

De acordo com Fleury et al (2016), as crescentes demandas e desafios do ambiente social



requerem dos professores uma constante abordagem de conflitos no ambiente de trabalho. Não existe um modo uniforme para lidar com situações que possam ser percebidas como ameaçadoras de alguma forma. As pessoas variam em diversos aspectos, incluindo a maneira como enfrentam ou não situações desafiadoras, seja no local de trabalho, seja na sociedade, em várias circunstâncias.

Conforme descrito por Folkman et al (1986 apud Fleury et al., 2016), o conceito de “Coping” pode ser definido como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que um indivíduo emprega para lidar com uma situação de estresse que é considerada suficientemente intensa para sobrecarregar ou exceder seus recursos pessoais. Nessas circunstâncias, a pessoa desenvolve estratégias para enfrentar as demandas que surgem. Embora haja uma compreensão clara do significado de “coping”, o termo é frequentemente utilizado na literatura, inclusive na literatura nacional, sendo às vezes substituído pelo termo “estratégia de enfrentamento”.

Quanto as experiências descritas na literatura, estudo de Silva (2012) investigou as conexões entre as estratégias de enfrentamento, o fenômeno do Burnout e as variáveis sociodemográficas entre 200 professores do ensino fundamental da rede pública nos municípios de Goiânia e Iporá, no estado de Goiás.

Dentre os achados dessa pesquisa, a autora verificou que dentre os participantes desta pesquisa, a maioria relatou enfrentar problemas nas relações interpessoais (66%), e as estratégias de enfrentamento mais comuns foram aquelas que se concentram em abordagens construtivas, especificamente relacionadas às habilidades comportamentais. No que diz respeito às dimensões do Burnout, os resultados indicaram que a exaustão emocional era mais acentuada entre os professores do ensino fundamental pesquisados. Além disso, foi observado que os professores que ocupavam cargos de liderança tendiam a recorrer mais a estratégias de busca de orientação e suporte. No que se refere à variável de gênero, as mulheres relataram um uso mais frequente de estratégias de evitação cognitiva (Silva, 2012).

As estratégias de evitação, consideradas menos eficazes, envolvem respostas de enfrentamento nas quais o problema é temporariamente afastado até que o tempo ou outras circunstâncias alterem a



situação estressante. Em contrapartida, as estratégias de aproximação, percebidas como mais benéficas, são aquelas em que o indivíduo procura enfrentar diretamente o problema, frequentemente reavaliando a situação com o apoio de uma rede de suporte social (Holahan; Moos, 1985 apud Silva, 2012).

## CONCLUSÃO

A revisão da literatura realizada nesta pesquisa revela a complexa relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de trabalho dos professores da Educação Básica.

A síndrome, muitas vezes desencadeada por uma carga excessiva de trabalho e pela exposição à violência no ambiente escolar, representa uma séria ameaça à saúde mental desses profissionais, aumentando o risco de absenteísmo e afetando negativamente a qualidade da educação.

No entanto, é importante ressaltar que estratégias de prevenção, como a promoção de habilidades de enfrentamento (Coping) e o cultivo da resiliência, podem desempenhar um papel fundamental na proteção da saúde mental dos professores e na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

Portanto, este estudo destaca a necessidade de abordar não apenas os sintomas da Síndrome de Burnout, mas também as condições de trabalho e a capacidade dos professores de lidar com o estresse, a fim de garantir um sistema educacional mais eficaz e o bem-estar dos educadores.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. S.; SANTOS, K. D. A.; SILVA, J. P. Síndrome de burnout e sentido de vida em professores: um estudo correlacional. *Interações*, Belo Horizonte, Brasil, v. 18, n. 1, p. 1-20, 2023. Disponível: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/29100/20808>. Acesso em: 10 out. 2023.





ALVES, E. Saúde mental: 75% das redes municipais apontam tema como maior desafio. *Correio Braziliense*, 2023. Disponível em: <https://www.correio braziliense.com.br/euestudante/educacao-basica/2023/08/5115480-saude-mental-75-das-escolas-apontam-tema-como-maior-desafio-diz-pesquisa.html>. Acesso em: 8 out. 2023.

DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Q5gXtdq5pmVsCWzXTw53cJJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 3 out. 2023.

FERNANDES, F. E. C.; SILVA, A. Repercussões da violência na comunidade escolar sobre a saúde mental dos professores da educação básica e estratégias para o seu enfrentamento. *Travessias*, Cascavel, PR, v. 17, n. 1, p. 1-11, jan./abr. 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8937463>. Acesso em: 8 out. 2023.

FERNANDES, M. H.; ROCHA, V. M. Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. *Brazilian Journal of Psychiatry*, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 15-20, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/Qch4RNbS8kf6XDGHj5MfXHM/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 8 out. 2023.

FLEURY, L. F. O. Anomia, Burnout e estratégia de Coping: um estudo com professores da Educação Básica no Estado do Rio de Janeiro. *Revista Contemporânea de Educação*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 22, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/view/2689/3961>. Acesso em: 3 out. 2023.

HAIKAL, D.S. et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação básica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [Internet]*, v. 48, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5>. Acesso em: 12 out. 2023.



HASAN, A. A study of occupational stress of primary school teachers. *Educationia Confab*, [S.l.], v. 3, n. 4, p. 11-19, 2015.

INNSTRAND, S.T. et al. Exploring within- and between-gender differences in burnout: 8 different occupational groups. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, Berlin, v. 84, n. 7, p. 813-824, 2011.

JOMUAD, P. D. et al. Teachers' workload in relation to burnout and work performance. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 48-53, 2021. Disponível: <https://journalissues.org/ijepr/wp-content/uploads/sites/7/2021/04/Jomuad-et-al-.pdf>. Acesso em: 16 out. 2023.

KOGA, G. K. C. et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 268–275, jul. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nnf4Rp6zfprzYLVhdw7Xmch/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2023.

LIMA, C. F. et al. Seminários: trabalho e saúde dos professores : precarização adoecimento e caminhos a mudança. São Paulo: Fundacentro, 2023. Disponível em: [https://www.adunicamp.org.br/wp-content/uploads/2023/03/Livro-Seminarios\\_Saude-Professores.pdf](https://www.adunicamp.org.br/wp-content/uploads/2023/03/Livro-Seminarios_Saude-Professores.pdf). Acesso em: 7. out. 2023.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, [S.l.], v. 52, p. 397-422. 2001.

MAZIDI, M. et al. A Study of the Relationship Between Demographic Factors and Elementary School Teacher Burnout: The Iranian Case. *Educational Research Quarterly*, [S.l.], v. 41, n. 1, p. 1-12, 2017. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1166638>. Acesso em: 12 out. 2023.



ORTIZ, V. H. C.; ROMERO-CARABALL, M. P.; SARSOSA-PROWESK, K.

Bienestar laboral y condiciones de trabajo en docentes de primaria y secundaria. *Ces Psicología*, [S.l.], 2022. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n3/2011-3080-cesp-15-03-63.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

PEREIRA, E. F. et al. Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 113–119, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/YqXmb-JxKynW8dQkZV6xVK8P/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2023.

QUEIROZ, A. J. ; MARINHO, T. A. S. Profissão docente e saúde de professores da rede municipal de ensino da cidade de Manaus. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, SP, v. 16, n. 2, p. 575-593, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/13807>. Acesso em: 15 out. 2023.

RIBEIRO, B.M. et al. Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 35, p. eAPE01902, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/Ts85qpLxCSj6wLLyd3YrjNM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2023.

SANTANA, T.; GONÇALVES, S. S. P.; BORTOLINI, M. R. Precarização do Trabalho e Saúde do Trabalhador: Burnout e Resiliência Entre Professores. *Intervozes: trabalho, saúde, cultura*. Petrópolis, v.4, n. 1, p 20-39, 2019. [https://www.fmpfase.edu.br/Intervozes/Content/pdf/Artigo/Artigo\\_04\\_01\\_02.pdf](https://www.fmpfase.edu.br/Intervozes/Content/pdf/Artigo/Artigo_04_01_02.pdf). Acesso em: 17 out. 2023.

SILVA, A. V. C. Coping e Burnout em professores da Educação Básica. 2012. 84 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, GOIÂNIA, 2012. Disponível em: <https://tede2.pucgoias.edu.br/bitstream/tede/1813/1/Aline%20Vanessa%20Coriolano%20Jesuino%20da%20Silva.pdf>. Acesso em: 17 out. 2023.



SILVA, F. C.; SIMONETTO, K. C. C. Análise de produções científicas sobre a saúde mental do professor na educação. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015. Disponível em <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/20556>. Acesso em: 14 out. 2023.

SILVA, J. P.; FISCHER, F. M. Multiform invasion of life by work among basic education teachers and repercussions on health. *Revista de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 54, p. 3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dzLGwkzC4Vp9Hd8gcT6C5hd/?lang=pt#>. Acesso em: 12 out. 2023.

SINDICATO DOS PROFESSORES DO ENSINO OFICIAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (APEOESP). Pesquisa indica aumento de casos de violência nas escolas públicas de São Paulo. São Paulo, dez. 2019. Disponível em: <http://www.apoesp.org.br/noticias/noticias-2019/pesquisa-indica-aumento-de-casos-de-violencia-nas-escolas-publicas-de-sao-paulo/>. Acesso em: 5 out. 2023.

SIQUEIRA, M. J. T.; FERREIRA, E. S. Saúde das professoras das séries iniciais: O que o gênero tem a ver com isso. *Psicologia, ciência e profissão*, Brasília, v. 23, n. 3, p. 76-83, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/M3nDNgbJ83VNt9w3d4PgdhC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 out. 2023.

SOUZA, M. C. L. Síndrome de Burnout em Professores do Ensino Básico. 2021. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Acervo/Detalhe/1165970>. Acesso em: 13 out. 2023.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. Fatores psicossociais e síndrome de Burnout em professores da Educação Básica. *Psicologia Escolar e Educacional*, [S.l.], v. 27, p. e235165, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KywSvctFmmvwV9bFmpfTy3K/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2023.



SOUZA, V. S. S. Saúde organizacional e Síndrome de Burnout em docentes da Educação Básica da Rede Municipal de São José dos Campos (SP). 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional) – Universidade de Taubaté, Taubaté, SP, 2016. Disponível em: <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/3928>. Acesso em: 13 out. 2023.

TENNANT, C. Work related stress and depressive disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, [S.l.], v. 51, n. 5, p. 697-704, 2001.

