

**BURNOUT EM  
PROFESSORES DO ENSINO  
FUNDAMENTAL: FATORES  
PROTETIVOS E  
IMPLICAÇÕES PARA A  
SAÚDE MENTAL UMA  
REVISÃO SISTEMÁTICA DA  
LITERATURA**

**BURNOUT AMONG ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS: PROTECTIVE  
FACTORS AND MENTAL HEALTH IMPLICATIONS A SYSTEMATIC  
LITERATURE REVIEW**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 22/08/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/787374704](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/787374704)

---

Iraci Ribeiro de Matos Rodrigues<sup>1</sup>

Danielle Shiotoko Motta<sup>2</sup>

Regina Helena Zerrenner<sup>3</sup>

Valquiria Aparecida Rossi<sup>4</sup>

Valéria Calipo<sup>5</sup>

Diane Portuguezis<sup>6</sup>

---

## RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as diretrizes PRISMA 2020 (Page et al., 2021), sobre o burnout em professores do ensino fundamental e os fatores protetivos associados à saúde mental dessa população. O burnout docente, descrito por Maslach e Jackson (1981) como síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução do senso de realização profissional, é um dos principais problemas de saúde do trabalhador na educação básica. A busca foi realizada nas bases LILACS (via Portal BVS), PePSIC e SciELO, com publicações de 2020 a 2026, em português, inglês e espanhol. Foram incluídos exclusivamente estudos empíricos com professores do ensino fundamental ou que incluíam essa população. Ao final do processo de triagem, 10 artigos foram incluídos na síntese qualitativa. Os principais fatores protetivos identificados foram: habilidades sociais, coping adaptativo, bem-estar psicológico, motivação orientada a aspirações, atividade física, relações sociais, suporte organizacional, liderança ética e resiliência. A esperança, embora não investigada diretamente nos estudos incluídos, é discutida como construto teórica e empiricamente relevante para futuras pesquisas no contexto do ensino fundamental brasileiro.

**Palavras-chave:** burnout; professores; ensino fundamental; fatores protetivos; saúde mental; revisão sistemática.

## ABSTRACT

This article presents a systematic literature review conducted according to PRISMA 2020 guidelines (Page et al., 2021) on burnout among elementary school teachers and protective factors associated with their mental health. The search was conducted in LILACS (via Portal BVS), PePSIC, and SciELO, covering publications from 2020 to 2026 in Portuguese, English, and Spanish. Ten

empirical studies were included in the qualitative synthesis. Main protective factors identified were: social skills, adaptive coping, psychological well-being, aspirational motivation, physical activity, social relationships, organizational support, ethical leadership, and resilience. Hope, although not directly investigated in the included studies, is discussed as a theoretically and empirically relevant construct for future research in the Brazilian elementary school context.

**Keywords:** burnout; teachers; elementary school; protective factors; mental health; systematic review.

## 1. INTRODUÇÃO

A docência é uma das profissões que mais expõe o trabalhador a situações de esgotamento psíquico. No cotidiano escolar, professores lidam com demandas que vão além do ensino propriamente dito: precisam gerenciar conflitos entre alunos, responder a cobranças institucionais, adaptar conteúdos para diferentes perfis de aprendizagem e manter vínculos afetivos com crianças e adolescentes em fases de desenvolvimento exigentes. Esse conjunto de condições favorece o surgimento do burnout, que se tornou o desfecho mais estudado na saúde mental dessa categoria profissional.

Pesquisas da última década apontam prevalências elevadas de burnout entre professores, frequentemente acompanhadas de sintomas de ansiedade, depressão e estresse ocupacional (Gasparini et al., 2005; Silveira et al., 2014). A pandemia de COVID-19 agravou esse quadro de forma considerável, em especial para os professores no início da carreira, que relataram aumento expressivo de exaustão emocional durante o período de ensino remoto (Bryce et al., 2022).

No contexto do ensino fundamental, esse risco é acentuado pela natureza do vínculo com crianças em fases críticas do desenvolvimento, pela diversidade de demandas pedagógicas e pela pressão institucional sobre os resultados educacionais.

Diante desse cenário, cresce o interesse por fatores que possam proteger os professores dos efeitos negativos do ambiente de trabalho sobre a saúde mental. A literatura tem apontado variáveis como apoio social, autoeficácia docente, suporte organizacional, resiliência e construtos da Psicologia Positiva como candidatos relevantes nesse campo. Entre eles, a esperança ocupa um lugar de destaque. Segundo a Teoria de Snyder (1991, 2000), a esperança é um estado cognitivo-motivacional composto por *agency*, que diz respeito à energia e determinação para perseguir objetivos, e por *pathways*, que se refere à capacidade de imaginar rotas alternativas quando o caminho principal encontra obstáculos.

Esta revisão sistemática foi conduzida seguindo as diretrizes PRISMA 2020 (Page et al., 2021) e tem como pergunta norteadora: quais evidências empíricas, publicadas entre 2020 e 2026, descrevem a ocorrência de burnout em professores do ensino fundamental e os fatores protetivos associados à saúde mental dessa população?

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. A Saúde Mental dos Professores do Ensino Fundamental**

O burnout docente foi descrito por Maslach e Jackson (1981) como uma síndrome de reação a estressores crônicos no trabalho, composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução do senso de realização profissional. Desde então, tornou-se o principal desfecho investigado nos estudos

sobre saúde mental de professores, com taxas de prevalência variáveis conforme o contexto, mas consistentemente elevadas na educação básica.

No Brasil, Gasparini, Barreto e Assunção (2005) já documentavam prevalência expressiva de distúrbios psíquicos menores em docentes da rede pública, com destaque para ansiedade e sintomas depressivos. Mais recentemente, Magalhães et al. (2021) realizaram um estudo de base populacional com 745 professores da rede pública de Minas Gerais e encontraram prevalência de burnout de 13,8%, sendo que a dimensão de exaustão psíquica estava presente em 39,4% dos participantes. Esses números indicam a magnitude do problema no ensino fundamental e médio brasileiros e a necessidade de estratégias preventivas específicas para essa categoria.

## **2.2. Fatores Protetivos Associados Ao Burnout Docente**

A literatura identifica fatores protetivos em diferentes níveis. No âmbito organizacional, o suporte dos colegas e gestores, o clima escolar e a autonomia profissional são as variáveis mais frequentemente associadas à redução do burnout. Baptista e Cardoso (2021) demonstraram, em estudo com professores brasileiros, que o suporte organizacional tem efeito protetor sobre o burnout, com os estressores ocupacionais funcionando como mediadores nessa relação.

No nível individual, as habilidades sociais e a forma como o professor lida com situações de estresse têm se mostrado relevantes. Biavati Guimarães et al. (2024), em estudo com 166 professores do ensino fundamental em Minas Gerais, encontraram correlação negativa

entre habilidades sociais e burnout ( $r = -0,273$ ;  $p < 0,001$ ), com estratégias como busca de suporte social, resolução de problemas e reavaliação positiva exercendo papel protetor. Bonfim et al. (2022) acrescentaram que o estilo de vida, especialmente a prática de atividade física e a qualidade das relações sociais, também se relaciona com menores índices de esgotamento em professores do ensino fundamental.

### **2.3. A Esperança Como Recurso Psicológico no Contexto Docente**

Snyder et al. (1991) definem a esperança como um estado motivacional positivo estruturado em dois componentes que se influenciam mutuamente: o *agency thinking*, que se refere à percepção de que se tem energia e determinação para alcançar metas, e o *pathways thinking*, que diz respeito à capacidade de imaginar estratégias alternativas quando surgem obstáculos. Para professores, essa segunda dimensão é particularmente relevante, pois o trabalho docente exige frequente adaptação e reformulação de estratégias diante de condições adversas.

A esperança está incluída por Luthans e colaboradores no modelo do Capital Psicológico (PsyCap), ao lado de eficácia, otimismo e resiliência (Youssef & Luthans, 2007), como recurso pessoal com potencial protetor frente às demandas do trabalho. Estudos recentes confirmam sua associação com menores índices de burnout em professores de diferentes contextos (Taati Jeliseh et al., 2025; Mariani et al., 2020). Embora os estudos incluídos nesta revisão não tenham medido a esperança diretamente, esse construto é relevante para compreender os mecanismos psicológicos que protegem os professores do ensino fundamental.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de Estudo e Protocolo**

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura conduzida em conformidade com as diretrizes PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Esse tipo de estudo adota protocolo pré-definido, transparente e replicável, com etapas explícitas de busca, seleção e avaliação da qualidade metodológica dos estudos, minimizando o risco de viés na síntese das evidências. Quando pertinente, foram consideradas também as recomendações do Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions (Higgins et al., 2019).

#### **3.2. Pergunta de Pesquisa e PICO**

A pergunta norteadora foi: quais evidências empíricas, publicadas entre 2020 e 2026, descrevem a ocorrência de burnout em professores do ensino fundamental e os fatores protetivos associados à saúde mental dessa população? Os elementos da estratégia PICO foram definidos da seguinte forma:

P (População): professores do ensino fundamental. Foram aceitos estudos com amostras mistas que incluíam o ensino fundamental, mesmo sem análise de subgrupo separada, considerando o número reduzido de estudos disponíveis especificamente para essa população.

I (Interesse): fatores protetivos relacionados à saúde mental no contexto do trabalho docente, como apoio social, autoeficácia, recursos organizacionais, esperança, resiliência, coping adaptativo e bem-estar psicológico.

C (Comparação): ausência ou menor presença dos fatores protetivos investigados, ou comparação entre subgrupos de professores, quando disponível.

O (Desfecho): burnout como desfecho principal. Estresse ocupacional e bem-estar docente foram aceitos como desfechos secundários quando diretamente relacionados ao contexto de trabalho.

3.3. Bases de Dados e Estratégia de Busca

A busca foi realizada nas bases de dados LILACS (via Portal BVS), PePSIC e SciELO, selecionadas por reunirem a produção científica brasileira e internacional em psicologia, saúde do trabalhador e educação. O Google Acadêmico não foi utilizado como base de dados principal, conforme recomendações metodológicas sobre a baixa rastreabilidade dos resultados dessa plataforma em revisões sistemáticas (Page et al., 2021). A busca abrangeu publicações de 2020 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

**Tabela 1.** Estratégia de busca: bases de dados, strings utilizadas, filtros aplicados e resultados identificados

| Base de Dados                | Strings de Busca Utilizadas                                                                                                                                                 | Filtros Aplicados                       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| LILACS(pesquisa.bvsalud.org) | burnout AND professor AND "ensino fundamental""síndrome de burnout" AND professor AND "ensino fundamental"burnout AND docente AND "escola pública" AND "fatores protetivos" | 2020–2026; PT, EN, ES<br>Resultados: 18 |
| PePSIC(pepsic.bvsalud.org)   | burnout AND professor AND "ensino fundamental"burnout AND docente AND                                                                                                       | 2020–2026; PT, EN                       |

|                    |                                                                                                 |                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                    | saúde mental"síndrome de burnout" AND professor                                                 | Resultados: 9                           |
| SciELO(scielo.org) | burnout professores "ensino fundamental"burnout teachers "elementary school" protective factors | 2020–2026; PT, EN, ES<br>Resultados: 14 |

*Nota.* As strings foram adaptadas às interfaces e aos operadores booleanos de cada base.

### 3.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de elegibilidade foram estabelecidos previamente à execução das buscas, em conformidade com o PICO definido.

**Tabela 2.** Critérios de inclusão e exclusão dos estudos

| Critérios de Inclusão                                                                                | Critérios de Exclusão                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Estudos empíricos (quantitativos, qualitativos ou mistos)                                            | Revisões sistemáticas, integrativas ou narrativas; metanálises            |
| Professores do ensino fundamental como população principal ou incluída na amostra                    | Amostras exclusivamente de outros níveis de ensino                        |
| Desfecho principal: burnout. Desfechos secundários aceitos: estresse ocupacional e bem-estar docente | Teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso                     |
| Artigos em periódicos com revisão por pares, publicados entre 2020 e 2026                            | Capítulos de livro, editoriais, cartas, comentários e literatura cinzenta |
| Idiomas: português, inglês ou espanhol                                                               | Estudos de validação de instrumentos como objetivo primário               |

|                                                                                         |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Texto completo disponível para acesso                                                   | Sem acesso ao texto completo                                        |
| Esperança aceita como variável de interesse quando investigada junto ao burnout docente | Estudos sem relação com burnout ou saúde mental no trabalho docente |

*Nota.* Estudos com amostras de mais de um nível de ensino foram aceitos quando o ensino fundamental estava incluído na amostra, mediante justificativa metodológica explícita.

### 3.5. Seleção dos Estudos

A seleção seguiu as quatro etapas preconizadas pelo PRISMA 2020 (Page et al., 2021): identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Na etapa de identificação, os registros foram exportados das bases após a aplicação das strings e filtros definidos. Na triagem, dois revisores avaliaram de forma independente títulos e resumos segundo os critérios de elegibilidade; as discordâncias foram resolvidas por consenso. Na etapa de elegibilidade, os artigos pré-selecionados foram lidos na íntegra. Na inclusão, foram mantidos apenas os estudos que atenderam plenamente a todos os critérios. O processo está documentado na Figura 1.

### 3.6. Avaliação da Qualidade Metodológica

A qualidade metodológica foi avaliada por meio de instrumento adaptado da Escala Newcastle-Ottawa para estudos observacionais (Wells et al., 2014). Foram analisados cinco domínios: representatividade da amostra; uso de instrumento validado para mensuração do burnout; adequação das análises estatísticas; controle de variáveis confundidoras; e clareza na descrição dos desfechos. Cada domínio foi pontuado como atendido (1 ponto),

parcialmente atendido (0,5 ponto) ou não atendido (0 ponto), com pontuação máxima de 5 pontos.

### **3.7. Extração e Síntese dos Dados**

Os dados foram extraídos em formulário padronizado com as seguintes informações: autores, ano, país, nível de ensino, tamanho da amostra, delineamento metodológico, instrumentos utilizados, desfechos avaliados e principais resultados. A síntese foi realizada de forma narrativa em razão da heterogeneidade dos estudos incluídos quanto a delineamentos, populações e instrumentos, o que inviabilizou a realização de meta-análise quantitativa (Higgins et al., 2019).

## **4. RESULTADOS**

### **4.1. Resultado da Busca e Fluxograma PRISMA**

A busca nas três bases de dados identificou 41 registros brutos (LILACS: 18; PePSIC: 9; SciELO: 14). Após a remoção de cinco duplicatas, 36 registros foram submetidos à triagem por título e resumo. Desses, 15 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, principalmente por se tratar de revisões ou estudos teóricos, por não apresentarem burnout como desfecho ou por não incluírem professores do ensino fundamental. Os 21 artigos restantes foram lidos na íntegra; 11 foram excluídos por incompatibilidade do nível de ensino, ausência de acesso ao texto completo ou delineamento incompatível. Ao final, 10 estudos foram incluídos na síntese qualitativa.

**Figura 1.** Fluxograma PRISMA 2020 do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos

|                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IDENTIFICAÇÃO Registros identificados nas bases de dados: LILACS (n = 18)   PePSIC (n = 9)   SciELO (n = 14) Total bruto = 41 registros                                                                 |
| ↓                                                                                                                                                                                                       |
| Remoção de duplicatas (n = 5) Registros para triagem: n = 36                                                                                                                                            |
| ↓                                                                                                                                                                                                       |
| TRIAGEM (título e resumo) Registros triados: n = 36 Excluídos: n = 15 Não empírico (revisão, estudo teórico, validação): 6 Sem burnout como desfecho: 4 Nível de ensino incompatível: 3 Outro idioma: 2 |
| ↓                                                                                                                                                                                                       |
| ELEGIBILIDADE (leitura na íntegra) Avaliados: n = 21 Excluídos: n = 11 Revisão ou estudo teórico: 3 Sem acesso ao texto completo: 2 Nível de ensino incompatível: 4 Delineamento incompatível: 2        |
| ↓                                                                                                                                                                                                       |
| INCLUSÃO Estudos incluídos na síntese qualitativa: n = 10                                                                                                                                               |

*Nota.* Adaptado de Page et al. (2021).

## 4.2. Avaliação da Qualidade Metodológica

A pontuação média dos estudos incluídos foi de 4,5 pontos (DP = 0,4), indicando qualidade metodológica geral satisfatória. A maioria dos estudos utilizou instrumentos com evidências de validade para a mensuração do burnout: o CESQT foi usado em quatro estudos, o MBI em dois, a EBB em um e o ISB em um. O ponto fraco mais comum foi o controle insuficiente de variáveis confundidoras, esperado em estudos de delineamento transversal.

**Tabela 3.** Avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos

| Autor/Ano                       | Amostra representativa | Instrumento validado | Análise adequada | Confundidores controlados | Desfecho claro |
|---------------------------------|------------------------|----------------------|------------------|---------------------------|----------------|
| Biavati Guimarães et al. (2024) | Sim                    | Sim                  | Sim              | Sim                       | Sim            |
| Carlotto et al. (2023)          | Sim                    | Sim                  | Sim              | Sim                       | Sim            |

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/burnout-em-professores-do-ensino-fundamental-fatores-protetivos-e-implicacoes-para-a-saude-mental-uma-revisao-sistematica-da-literatura?noblockage>

*Nota.* Sim = critério atendido (1 ponto); Parcial = critério parcialmente atendido (0,5 ponto).

### 4.3. Características dos Estudos Incluídos

A Tabela 4 apresenta as características dos 10 estudos incluídos. Seis foram realizados no Brasil, dois no Peru e um em Moçambique, com uma publicação de autoria conjunta envolvendo Brasil e Moçambique. Os anos de publicação variaram de 2020 a 2025. Os tamanhos de amostra variaram de 102 a 781 participantes. Todos os estudos adotaram delineamento transversal quantitativo. O instrumento mais utilizado para a mensuração do burnout foi o CESQT, seguido pelo MBI.

**Tabela 4.** Características dos estudos incluídos na revisão sistemática

| Autores e Ano                                                                       | País   | Nível de Ensino                                            | n   | Método                                                       | Instrum-<br>tos                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Biavati<br>Guimarães<br>, Cordeiro<br>Freitas e<br>Ramires<br>de Oliveira<br>(2024) | Brasil | Ensino<br>fundamen-<br>tal (escolas<br>municipais<br>, MG) | 166 | Quantitati-<br>vo,<br>transversal<br>,<br>correlacion-<br>al | Burnou<br>ISB;<br>Habilid-<br>s sociais<br>IHS-2;<br>Coping<br>IEC |

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/burnout-em-professores-do-ensino-fundamental-fatores-protetivos-e-implicacoes-para-a-saude-mental-uma-revisao-sistematica-da-literatura?noblockage>

*Nota.* ISB = Inventário de Síndrome de Burnout; CESQT/CESQT-PE = Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo; MBI = Maslach Burnout Inventory; EBB = Escala Brasileira de Burnout; IHS-2 = Inventário de Habilidades Sociais 2; IEC = Inventário de Estratégias de Coping; ESUL = Escala de Suporte Laboral; EVENT = Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho; PEVI = Perfil Individual de Estilo de Vida; EMP = Escala Multidimensional de Perfeccionismo; BIEPS-A = Escala de Bem-estar Psicológico; COPE-28 = inventário de estilos de coping.

#### 4.4. Fatores Protetivos Identificados

A síntese dos estudos permitiu organizar os fatores protetivos em três grupos temáticos.

O primeiro grupo diz respeito aos recursos psicológicos individuais. As habilidades sociais foram identificadas como fator protetivo em estudo com professores do ensino fundamental no Brasil ( $r = -0,273$ ;

$p < 0,001$ ; Biavati Guimarães et al., 2024). O coping adaptativo, especialmente estratégias de busca de suporte social, resolução de problemas e reavaliação positiva, também apresentou associação negativa com o burnout (Biavati Guimarães et al., 2024; Lozano Quiroz, 2025). O bem-estar psicológico mostrou-se preditor negativo do burnout em estudo com professores peruanos ( $R^2 = 0,0828$ ;  $p < 0,0001$ ; Lozano Quiroz, 2025). A resiliência foi associada a menores níveis de burnout em professores do ensino fundamental e secundário no Peru (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2020). A motivação orientada a aspirações e ao crescimento profissional foi identificada como fator protetor por Carlotto et al. (2023) em estudo com 781 professores do ensino fundamental no Brasil. Bonfim et al. (2022) acrescentaram que elementos do estilo de vida, como prática de atividade física, qualidade das relações sociais e estratégias de controle do estresse, também se associam negativamente ao esgotamento mental.

O segundo grupo abrange os fatores organizacionais e sociais. O suporte organizacional, em especial a qualidade das interações sociais no ambiente de trabalho, foi identificado como protetor em estudo com professores brasileiros (Baptista & Cardoso, 2021). A liderança ética foi apontada como variável moderadora da relação entre burnout e presenteísmo, com professores sob gestão mais ética apresentando menor impacto do burnout no funcionamento laboral (Lourenço et al., 2020).

O terceiro grupo reúne variáveis sociodemográficas com efeito protetor. Em estudo de base populacional com 745 professores da rede pública de Minas Gerais, idade mais avançada ( $RP = 0,55$ ) e ter filhos ( $RP = 0,69$ ) foram associados à menor prevalência de burnout (Magalhães et al., 2021).

#### **4.5. Esperança: Ausência nos Estudos Incluídos e Relevância Teórica**

Nenhum dos 10 estudos incluídos investigou a esperança como variável principal ou utilizou instrumentos específicos para mensurá-la, como a Adult Hope Scale (Snyder et al., 1991). Esse resultado, em si, já constitui um achado relevante da revisão: há uma lacuna empírica no campo da educação básica quanto à investigação direta da esperança como fator protetivo ao burnout docente.

Construtos conceitualmente relacionados à esperança foram, no entanto, identificados nos estudos incluídos. A motivação orientada a aspirações (Carlotto et al., 2023) guarda correspondência com o componente de agency thinking da teoria de Snyder; o coping adaptativo e o bem-estar psicológico (Lozano Quiroz, 2025; Biavati Guimarães et al., 2024) dialogam com o pathways thinking. Pesquisas realizadas em outros contextos confirmam a relação entre esperança e menor burnout docente (Taati Jeliseh et al., 2025; Mariani et al., 2020), reforçando a pertinência de investigar esse construto especificamente no ensino fundamental.

### **5. DISCUSSÃO**

Os resultados desta revisão sistemática permitem afirmar que há evidências consistentes, produzidas entre 2020 e 2026, sobre a ocorrência de burnout em professores do ensino fundamental e sobre os fatores que protegem sua saúde mental. Os 10 estudos incluídos, apesar da diversidade de contextos e instrumentos, convergem em apontar que o burnout é um problema real e prevalente nessa categoria, e que fatores tanto individuais quanto organizacionais têm papel relevante na sua prevenção.

A prevalência de 13,8% de burnout documentada por Magalhães et al. (2021) em estudo de base populacional com professores da rede pública de Minas Gerais é um indicativo importante da dimensão do problema no Brasil, especialmente considerando que essa taxa reflete os casos mais severos e que a dimensão de exaustão psíquica estava presente em quase 40% dos participantes. O estudo de Aliante et al. (2021) com professores do ensino fundamental em Moçambique reforça que o problema não se restringe ao contexto brasileiro e afeta profissionais da educação básica em diferentes países de língua portuguesa.

Entre os fatores protetivos de natureza individual, as habilidades sociais (Biavati Guimarães et al., 2024) e o coping adaptativo (Biavati Guimarães et al., 2024; Lozano Quiroz, 2025) são os que apresentam maior potencial de aplicação em programas de intervenção. O estudo de Carlotto et al. (2023), com amostra expressiva e modelagem por equações estruturais, demonstrou que a motivação orientada a aspirações e ao crescimento profissional reduz o burnout e a intenção de abandonar a carreira docente, o que tem implicações diretas para políticas de valorização profissional e formação continuada.

No plano organizacional, os resultados de Baptista e Cardoso (2021) e Lourenço et al. (2020) reforçam que o ambiente escolar, o suporte institucional e o estilo de liderança dos gestores têm peso considerável na saúde mental dos professores. Isso sugere que intervenções voltadas apenas ao nível individual são insuficientes e que mudanças na cultura organizacional das escolas são igualmente necessárias.

A ausência da esperança como variável investigada nos estudos incluídos é, por si só, um achado relevante. Ela indica uma lacuna específica na produção empírica sobre educação básica na América Latina e no Brasil. Construtos conceitualmente próximos foram identificados nos estudos, o que sugere que mecanismos psicológicos relacionados à esperança já operam nesses contextos, ainda que não sejam nomeados e medidos dessa forma. Pesquisas como as de Taati Jeliseh et al. (2025) e Mariani et al. (2020) mostram que, em outros contextos, a esperança tem associação direta com menores índices de burnout.

Esta revisão apresenta algumas limitações. A restrição a três bases de dados pode ter deixado de capturar estudos relevantes indexados exclusivamente em bases internacionais como PsycINFO, Web of Science ou Scopus. O predomínio de estudos transversais limita conclusões sobre causalidade. A heterogeneidade metodológica entre os estudos inviabilizou a realização de meta-análise. Por fim, alguns estudos incluíam amostras mistas sem separação por nível de ensino.

## **6. CONCLUSÃO**

Esta revisão sistemática identificou evidências consistentes de que professores do ensino fundamental apresentam índices elevados de burnout e que fatores protetivos de diferentes naturezas contribuem para a preservação de sua saúde mental. Os principais fatores protetivos documentados foram: habilidades sociais, coping adaptativo, bem-estar psicológico, motivação orientada a aspirações, atividade física e relações sociais, suporte organizacional, liderança ética e resiliência.

A esperança não foi investigada diretamente em nenhum dos estudos incluídos para essa população, o que configura uma lacuna empírica relevante. Construtos conceitualmente relacionados foram identificados, sugerindo que os mecanismos psicológicos associados à esperança estão presentes no campo, mas ainda carecem de investigação direta e sistemática.

Para futuras pesquisas, recomenda-se: investigar diretamente a esperança como fator protetivo em professores do ensino fundamental brasileiro, por meio de instrumentos como a Adult Hope Scale (Snyder et al., 1991); realizar estudos longitudinais que permitam verificar relações de causalidade entre fatores protetivos e burnout; desenvolver e testar programas de intervenção baseados nos fatores identificados nesta revisão; e examinar como os componentes do Capital Psicológico interagem entre si no contexto específico do ensino fundamental. Os resultados poderão subsidiar políticas de saúde do trabalhador docente mais eficazes e ajustadas à realidade das escolas públicas brasileiras.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aliante, G., Tittoni, J., Carlotto, M. S., & Abacar, M. (2021). Síndrome de burnout em professores moçambicanos do ensino fundamental. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e219900. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003219900>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Baptista, M. N., & Cardoso, H. F. (2021). Do organizational support and occupational stressors influence burnout in teachers? *Avaliação Psicológica*, 20(4), 435-444. <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2004.21998.05>

Biavati Guimarães, A. M., Cordeiro Freitas, L., & Ramires de Oliveira, D. C. (2024). Burnout syndrome and its relationships with social skills, coping, and socio-occupational variables in elementary school teachers. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e3727. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3727>

Bonfim, D. S., Freire, G. L. M., Oliveira, D. V., Bertolini, S. M. M. G., Codonhato, R., Fiorese, L., & Nascimento Junior, J. R. A. (2022). Associação entre a síndrome de burnout, o estilo de vida, ansiedade e perfeccionismo entre professores do ensino fundamental. *Revista de Psicologia, Organizações e Trabalho*, 22(1), 1815-1821. <https://doi.org/10.5935/RPOT/2022.1.20831>

Bryce, C. I., McLean, L., Granger, K. L., Espinoza, P., & Fraser, A. M. (2022). Preliminary investigation of teachers' emotional exhaustion, teaching efficacy, hope, and colleague support during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 5(2), 115-126. <https://doi.org/10.12973/ejper.5.2.115>

Carlotto, M. S., Gonçalves, S. P., Geremias, R. L., & Câmara, S. G. (2023). O papel mediador da síndrome de burnout entre o foco regulatório/motivação e a intenção de abandono profissional em professores. *Análise Psicológica*, 41(1), 15-27. <https://doi.org/10.14417/ap.1985>

Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000200003>

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2019). *Cochrane handbook for systematic*

reviews of interventions (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Lourenço, V. P., Pérez-Nebra, A. R., Ferreira, A. I., & Kohlsdorf, M. (2020). Relação entre presenteísmo, síndrome de burnout e liderança ética em organizações escolares. *Fractal, Revista de Psicologia*, 32(esp.), 218-226. [https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32\\_i-esp/40568](https://doi.org/10.22409/1984-0292/v32_i-esp/40568)

Lozano Quiroz, A. M. (2025). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico como predictores del burnout en docentes de educación básica regular. *Revista InveCom*, 5(3), e050364. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14502282>

MacIntyre, P., Mercer, S., Gregersen, T., & Hay, A. (2022). The role of hope in language teachers' changing stress, coping, and well-being. *System*, 109, 102881. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102881>

Magalhães, T. A., Vieira, M. R. M., Haikal, D. S., Nascimento, J. E., Brito, M. F. S. F., Pinho, L., Volker, V., & Silveira, M. F. (2021). Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 46, e11. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318>

Mariani, A. M., Piceci, L., & Melchiori, F. M. (2020). Protective factors for teachers' work stress: Psychoeducational programs based on self-efficacy and hope to reinforce personal resources. *Italian Journal of Educational Research*, 25, 127-136. <https://doi.org/10.7346/SIRD-022020-P127>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Ribeiro, B. M. S. S., Martins, J. T., Moreira, A. A. O., Galdino, M. J. Q., Lourenço, M. C. F. H., & Dalri, R. C. M. B. (2022). Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, eAPE01902. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO01902>

Silveira, K. A., Enumo, S. R. F., Paula, K. M. P., & Batista, E. P. (2014). Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, 30(4), 15-36. <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>

Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.

Taati Jeliseh, M., Koleini, N., Zohrabi, M., & Xodabande, I. (2025). Examining the contributions of hope and optimism to teacher wellbeing and burnout through a structural equation modeling analysis. *Discover Psychology*, 5, 105. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00454-0>

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2020). Síndrome de burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Investigación*

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1506514>

Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2014). The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses. Ottawa Hospital Research Institute.

Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resiliency. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.

---

<sup>1</sup> ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3287-2660>

<sup>2</sup> ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2202-6091>

<sup>3</sup> ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1585-1906>

<sup>4</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3957-9342>

<sup>5</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0186-6549>

<sup>6</sup> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8347-2761>