

SÍNDROME DE BURNOUT NA EDUCAÇÃO: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

BURNOUT SYNDROME IN EDUCATION: IMPACTS ON TEACHERS' MENTAL
HEALTH

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 17/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792120845](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792120845)

Maria Aparecida da Silva Marinho¹

Andressa Costerano de Alencar²

RESUMO

A Síndrome de Burnout constitui um importante problema relacionado à saúde mental dos trabalhadores, especialmente daqueles submetidos a situações prolongadas de estresse ocupacional. No contexto educacional, os professores enfrentam diferentes fatores que podem favorecer o desenvolvimento de esgotamento físico e emocional, como excesso de trabalho, cobranças institucionais, dificuldades nas relações interpessoais, falta de recursos e necessidade constante de adaptação às demandas educacionais. O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos professores, destacando seus principais fatores desencadeadores, manifestações e consequências para a prática docente. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter bibliográfico, desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e documentos relacionados à saúde do trabalhador e à educação. Ficou evidente que o Burnout pode provocar exaustão emocional, distanciamento afetivo, redução da satisfação profissional, dificuldades de concentração e comprometimento da qualidade de vida. Conclui-se que o enfrentamento do problema requer ações institucionais de prevenção, valorização profissional, melhoria das condições de trabalho e oferta de suporte psicológico aos docentes.

Palavras-chave: Burnout; Professores; Saúde mental; Educação; Trabalho docente.

ABSTRACT

Burnout syndrome is a significant mental health issue among workers, especially those subjected to prolonged occupational stress. In the educational context, teachers face various factors that can contribute to the development of physical and emotional exhaustion, such as excessive workloads, institutional pressures,

difficulties in interpersonal relationships, a lack of resources, and the constant need to adapt to educational demands. This article aims to analyze the impacts of' Burnout Syndrome on teachers' mental health, highlighting its main triggers, manifestations, and consequences for teaching practice. This is a qualitative, literature-based study conducted through the analysis of books, scientific articles, and documents related to occupational health and education. The results indicate that burnout can cause emotional exhaustion, emotional detachment, reduced job satisfaction, difficulty concentrating, and a diminished quality of life. It is concluded that addressing this problem requires institutional measures for prevention, professional recognition, improved working conditions, and the provision of psychological support to teachers.

Keywords: Burnout; Teachers; Mental health; Education; Teaching profession.

1. INTRODUÇÃO

A educação desempenha papel fundamental na formação dos indivíduos e na construção da sociedade. Nesse contexto, o professor exerce uma função que ultrapassa a simples transmissão de conhecimentos, uma vez que participa diretamente do desenvolvimento intelectual, social e emocional dos estudantes. Entretanto, as transformações ocorridas no ambiente educacional têm contribuído para o aumento das responsabilidades atribuídas aos docentes, tornando o trabalho cada vez mais complexo e exigente.

O professor precisa lidar diariamente com planejamento, avaliação, elaboração de atividades, cumprimento de metas, demandas

administrativas, relacionamento com estudantes e famílias, além de situações de conflitos e dificuldades de aprendizagem. Quando essas exigências são acompanhadas por condições inadequadas de trabalho e ausência de suporte institucional, podem contribuir para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental.

Entre esses problemas destaca-se a Síndrome de Burnout, relacionada ao estresse crônico decorrente do trabalho. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o Burnout na CID-11 como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi adequadamente administrado, caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional (WHO, 2019).

No campo educacional, a discussão sobre Burnout assume relevância porque o adoecimento do professor pode afetar não apenas sua saúde e qualidade de vida, mas também sua relação com os estudantes, colegas e comunidade escolar. Para Carlotto (2002), o trabalho docente apresenta características que podem favorecer o desenvolvimento da síndrome, principalmente em razão da exposição contínua a situações emocionalmente exigentes.

Diante desse contexto, este artigo busca responder à seguinte questão-problema: quais são os principais impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos professores e quais fatores presentes no ambiente educacional podem contribuir para seu desenvolvimento?

O objetivo geral é analisar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos professores. Como objetivos específicos, destaca-se: identificar os principais fatores relacionados ao desenvolvimento

do Burnout no trabalho docente; descrever suas principais manifestações na saúde mental dos professores; discutir as consequências da síndrome para a prática profissional; e apresentar estratégias de prevenção e enfrentamento no ambiente educacional.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho norteou-se por uma investigação bibliográfica de teóricos que falam sobre os principais impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos professores e quais fatores presentes no ambiente educacional podem contribuir para seu desenvolvimento. Segundo Severino (2000, p.45):

Consultar obras de referências encaminha a um enfoque específico, com reflexões que podem tirar dúvidas ou levantar questionamento sobre o tema abordado, desencadeando uma série de procedimentos relevantes ao assunto em questão.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica e caráter descritivo. A pesquisa bibliográfica possibilita a análise de conhecimentos já produzidos sobre determinado fenômeno, permitindo reunir diferentes perspectivas teóricas e científicas acerca do objeto investigado.

Para a elaboração do estudo foram considerados artigos científicos, livros, documentos institucionais e publicações de organizações relacionadas à saúde e ao trabalho. Foram priorizadas produções que abordassem a Síndrome de Burnout, saúde mental, trabalho docente, estresse ocupacional e condições de trabalho dos professores.

A análise do material selecionado foi realizada de forma interpretativa, buscando identificar os principais fatores associados ao adoecimento mental dos professores, as manifestações da síndrome e suas consequências para a vida profissional e pessoal. Segundo Gil (2019), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador conhecer diferentes contribuições científicas relacionadas ao tema investigado, constituindo importante recurso para estudos de natureza acadêmica.

3. SÍNDROME DE BURNOUT E SAÚDE MENTAL

A Síndrome de Burnout está relacionada ao processo de esgotamento provocado pela exposição prolongada a situações de estresse no trabalho. Diferentemente de episódios pontuais de cansaço, o Burnout está associado a uma condição persistente relacionada ao contexto ocupacional.

Maslach e Jackson (1981) desenvolveram uma das concepções mais utilizadas para compreender a síndrome, considerando três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional caracteriza-se pela sensação de estar emocionalmente sobrecarregado e sem energia para enfrentar as demandas profissionais. A despersonalização envolve atitudes de distanciamento, indiferença ou negatividade em relação às pessoas atendidas. Já a baixa realização profissional está relacionada à percepção de incompetência e redução da satisfação com o trabalho.

No caso dos professores, essas manifestações podem aparecer por meio de cansaço constante, irritabilidade, desmotivação, dificuldade

de concentração, redução do interesse pelas atividades pedagógicas e sentimento de incapacidade diante das exigências profissionais.

A Organização Mundial da Saúde reconhece o Burnout como um fenômeno relacionado especificamente ao contexto ocupacional. A CID-11 destaca que ele não deve ser utilizado para descrever experiências de estresse em outras áreas da vida, reforçando sua relação com as condições de trabalho (WHO, 2019).

A saúde mental do professor, portanto, deve ser compreendida considerando não apenas características individuais, mas também o ambiente no qual o trabalho é desenvolvido. Condições inadequadas, excesso de demandas, baixa autonomia e insuficiência de apoio podem contribuir para o sofrimento relacionado ao trabalho.

Vale ressaltar que a Síndrome de Burnout consolidou-se como um dos maiores desafios à saúde mental na contemporaneidade, sendo classificada pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico não gerido no trabalho. Diferente do esgotamento passageiro, o Burnout afeta profundamente a integridade psíquica e física do indivíduo, desestabilizando sua relação com o ambiente profissional.

Conforme pontuam Maslach e Leiter (2016), a síndrome manifesta-se através de uma tríade sintomatológica: exaustão emocional profunda, despersonalização ou cinismo em relação ao trabalho, e uma marcante sensação de ineficácia e baixa realização pessoal. No cenário atual, a intensificação das demandas corporativas, a cultura da produtividade tóxica e a diluição das fronteiras entre o tempo de labor e o descanso criam um campo fértil para o adoecimento.

Como destaca Codo (1999), o sofrimento psíquico associado ao esgotamento profissional revela o custo humano de um modelo produtivo que mercantiliza as energias vitais do trabalhador, reduzindo-o a uma mera engrenagem descartável. Ademais, a falta de suporte institucional e de autonomia nas tomadas de decisão agravam o quadro, transformando a rotina laboral em uma fonte constante de angústia.

Desse modo, combater o Burnout exige uma mudança estrutural urgente que transcenda a responsabilização individual e o autocuidado superficial, demandando políticas públicas e organizacionais focadas na humanização do trabalho e na preservação da dignidade humana.

4. FATORES ASSOCIADOS AO BURNOUT NO TRABALHO DOCENTE

O trabalho docente apresenta uma série de características que podem favorecer o surgimento do estresse ocupacional. Entre elas estão a sobrecarga de atividades, jornadas extensas, necessidade de planejamento constante, correção de avaliações, participação em reuniões e atendimento às demandas de estudantes e familiares.

Além das tarefas pedagógicas, os professores frequentemente precisam administrar situações relacionadas ao comportamento dos alunos, dificuldades de aprendizagem, conflitos interpessoais e problemas sociais presentes na comunidade escolar. Essa multiplicidade de responsabilidades pode aumentar a carga emocional associada à profissão.

Carlotto (2002) destaca que a profissão docente apresenta condições específicas capazes de favorecer o desenvolvimento da Síndrome de

Burnout, sobretudo quando as exigências profissionais são elevadas e os recursos disponíveis para enfrentá-las são insuficientes.

Outro aspecto importante diz respeito à valorização profissional. Quando o professor percebe que seu trabalho não é reconhecido ou que possui pouca participação nas decisões institucionais, pode ocorrer redução da satisfação profissional e aumento da sensação de desmotivação.

Também devem ser considerados fatores como precarização das condições de trabalho, número elevado de alunos por turma, insuficiência de recursos pedagógicos, pressão por resultados e dificuldades de conciliar as demandas profissionais com a vida pessoal. Assim, o Burnout não deve ser compreendido exclusivamente como uma fragilidade individual do professor. O fenômeno também está relacionado à organização do trabalho e às condições oferecidas pelas instituições educacionais.

A Síndrome de Burnout no contexto do trabalho docente tem se configurado como um grave problema de saúde ocupacional, resultante da exposição crônica a estressores laborais. Entre os principais fatores associados a esse esgotamento emocional estão a excessiva carga horária, a precarização das condições de trabalho e a falta de suporte institucional adequado.

Conforme aponta Maslach e Leiter (2016), o Burnout surge de um desencontro persistente entre o indivíduo e as demandas do ambiente profissional, manifestando-se por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. No magistério, essa pressão é potencializada por turmas numerosas, escassez de recursos didáticos e remuneração incompatível com a

complexidade da função. Ademais, a intensificação das exigências burocráticas e a crescente violência escolar geram um sentimento de impotência nos educadores, agravando o desgaste mental.

Benevides-Pereira (2002) ressalta que a profissão docente possui um forte componente relacional e afetivo, o que torna o professor duplamente vulnerável ao sofrimento psíquico quando confrontado com o fracasso institucional ou a falta de reconhecimento social. Diante desse cenário, torna-se urgente a implementação de políticas públicas e estratégias de gestão que priorizem a saúde mental nas escolas, promovendo um ambiente de trabalho mais acolhedor, participativo e valorizado.

5. IMPACTOS DO BURNOUT NA SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES

A Síndrome de Burnout no âmbito docente representa uma grave crise de saúde pública e ocupacional, cujos reflexos comprometem de forma profunda a integridade física e mental dos educadores. O esgotamento decorrente das pressões cotidianas do ambiente escolar — como turmas superlotadas, escassez de recursos, exigências burocráticas excessivas e a precarização das condições laborais — desencadeia quadros severos de exaustão emocional, ansiedade crônica e depressão.

Como assegura Benevides-Pereira (2002), o estresse profissional prolongado no magistério desgasta os recursos de enfrentamento do indivíduo, resultando em despersonalização, perda do entusiasmo pedagógico e um profundo sentimento de ineficácia profissional. Essa erosão da saúde mental não afeta apenas a vida pessoal do professor, que frequentemente experimenta o

isolamento social e o distanciamento afetivo de sua rede de apoio, mas reverbera diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

Como ressaltam Maslach e Leiter (2016), o Burnout corrói a conexão do trabalhador com sua ocupação, transformando o ato de educar — historicamente fundado na relação e no cuidado — em uma fonte contínua de sofrimento e angústia.

Nesse contexto, torna-se imperativa a reformulação das políticas de gestão escolar e o desenvolvimento de redes de suporte psicológico que priorizem o bem-estar docente, superando a culpabilização individual e reconhecendo que a preservação da saúde mental do professor é condição indispensável para a qualidade da própria educação.

A Síndrome de Burnout pode produzir diferentes consequências para a saúde mental dos professores. Entre as manifestações mais frequentes estão o esgotamento emocional, irritabilidade, perda de motivação, dificuldades de concentração, sensação de incapacidade e distanciamento das atividades profissionais.

A exaustão emocional pode fazer com que o professor tenha a percepção de não possuir energia suficiente para desempenhar suas funções. Ao longo do tempo, esse processo pode comprometer sua satisfação com a profissão e sua disposição para desenvolver atividades pedagógicas.

Outro impacto importante está relacionado às relações interpessoais. O distanciamento emocional pode dificultar a construção de vínculos positivos com estudantes, colegas e gestores. Em situações mais intensas, o professor pode desenvolver uma postura de indiferença ou negatividade em relação ao trabalho.

A baixa realização profissional também merece destaque. O docente pode começar a questionar sua própria capacidade e perceber suas atividades como pouco significativas. Esse processo pode contribuir para a redução da autoestima profissional e para a intenção de abandonar a carreira.

De acordo com Maslach e Leiter (2016), o Burnout está associado a um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e os recursos disponíveis para enfrentá-las. Dessa maneira, a prevenção não deve se limitar a orientar o trabalhador individualmente, mas também deve envolver mudanças na organização do trabalho.

6. CONSEQUÊNCIAS PARA A PRÁTICA PEDAGÓGICA

O adoecimento mental dos professores pode repercutir diretamente sobre a prática pedagógica. Um docente submetido a elevados níveis de esgotamento pode apresentar menor disposição para planejar aulas, desenvolver metodologias diferenciadas e participar de atividades coletivas.

A redução da motivação também pode interferir na relação professor-aluno. O distanciamento emocional pode prejudicar a comunicação e dificultar a construção de um ambiente favorável à aprendizagem.

Além disso, o sofrimento relacionado ao trabalho pode aumentar o absenteísmo e o desejo de afastamento da profissão. Em situações de maior gravidade, podem ocorrer afastamentos por motivos de saúde, gerando impactos tanto para o profissional quanto para a organização escolar.

A Síndrome de Burnout na educação reflete uma crise estrutural que ultrapassa o âmbito individual e compromete profundamente a saúde mental dos professores. A exaustão emocional crônica, a despersonalização e o sentimento de ineficácia profissional decorrem de condições laborais precarizadas, sobrecarga de trabalho e escasso apoio institucional.

Conforme pontua Lipp (2020), o estresse prolongado e sem controle altera o funcionamento neurobiológico e desencadeia quadros severos de ansiedade e depressão. No magistério, esse adoecimento psíquico não apenas silencia a vocação e o entusiasmo pedagógico, mas também debilita a qualidade do ensino e a dinâmica das relações em sala de aula.

É imperativo, portanto, que instituições de ensino e gestores públicos superem a lógica da culpabilização individual e passem a enxergar a saúde docente como um pilar da própria qualidade educacional. A criação de redes de apoio psicológico, a valorização salarial e a reestruturação das condições de trabalho configuram-se como medidas urgentes e indispensáveis para resgatar a dignidade e o bem-estar de quem educa.

É importante destacar, entretanto, que a presença de estresse ou cansaço não significa necessariamente que o professor apresente Burnout. O diagnóstico e a avaliação de condições relacionadas à saúde mental devem ser realizados por profissionais habilitados, considerando a história e as circunstâncias específicas de cada indivíduo.

7. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO

O enfrentamento da Síndrome de Burnout no ambiente educacional exige ações individuais e institucionais. Embora estratégias pessoais possam contribuir para a preservação da saúde, elas não substituem a necessidade de melhoria das condições de trabalho.

Entre as medidas institucionais podem ser destacadas a organização adequada das jornadas, distribuição equilibrada das tarefas, valorização profissional, fortalecimento da participação dos docentes nas decisões escolares e criação de espaços de diálogo.

A oferta de apoio psicológico e ações de promoção da saúde mental também pode contribuir para identificar precocemente situações de sofrimento. Da mesma forma, programas de formação sobre saúde mental podem auxiliar professores e gestores a reconhecer sinais de estresse ocupacional.

No âmbito individual, práticas como organização das atividades, estabelecimento de limites entre trabalho e vida pessoal, manutenção de relações sociais e busca de acompanhamento profissional quando necessário podem contribuir para o cuidado com a saúde mental. Contudo, é fundamental evitar uma perspectiva que responsabilize exclusivamente o professor pelo enfrentamento do Burnout. A prevenção efetiva depende também das condições concretas em que o trabalho é realizado.

A literatura demonstra que a Síndrome de Burnout representa uma questão relevante para a saúde dos professores. Estudos apontam uma relação entre condições de trabalho caracterizadas por elevadas demandas, pressão profissional, dificuldades relacionais e

insuficiência de recursos e a ocorrência de sintomas associados ao esgotamento ocupacional.

Os resultados indicam que a exaustão emocional constitui uma das manifestações mais relevantes entre profissionais submetidos continuamente a situações de estresse ocupacional. No trabalho docente, essa condição pode ser agravada pela necessidade de lidar simultaneamente com demandas pedagógicas, administrativas e relacionais.

A literatura também evidencia que o Burnout pode comprometer a percepção que o professor possui sobre sua própria atividade profissional. A diminuição da realização profissional pode resultar em sentimento de frustração e desmotivação, afetando a relação do docente com seu trabalho.

Outro resultado importante é a necessidade de compreender o fenômeno de forma multidimensional. A saúde mental dos professores não depende exclusivamente de características pessoais, pois está relacionada às condições de organização do trabalho, às relações institucionais e ao reconhecimento profissional.

Nesse sentido, Maslach e Leiter (2016) defendem que o enfrentamento do Burnout precisa considerar a relação entre indivíduo e ambiente de trabalho. Essa perspectiva é particularmente relevante na educação, pois medidas exclusivamente individuais podem ser insuficientes quando as causas do sofrimento estão relacionadas à organização institucional. Portanto, os resultados encontrados reforçam a necessidade de políticas e práticas institucionais voltadas à promoção da saúde

mental dos professores, bem como à melhoria das condições de trabalho e valorização da profissão docente.

7.1. O Papel da Psicologia no Tratamento do Burnout

A síndrome de burnout, descrita inicialmente por Freudenberger (1974), é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, na CID-11, como um fenômeno ocupacional decorrente de estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com sucesso (WHO, 2019). Seu quadro se organiza em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Maslach; Jackson, 1981). Em um cenário de metas crescentes, hiperconectividade e precarização, o fenômeno deixou de ser queixa individual e passou a ser problema de saúde pública, o que exige respostas qualificadas das ciências do comportamento.

Nesse contexto, a psicologia atua primeiro na avaliação e na compreensão do sofrimento. Por meio de entrevistas clínicas e de instrumentos validados, como o Maslach Burnout Inventory, o psicólogo identifica a intensidade dos sintomas e os distingue de quadros como depressão e transtornos de ansiedade, com os quais o burnout se sobrepõe, mas não se confunde. Esse diagnóstico diferencial é decisivo, pois orienta o plano terapêutico e evita tanto a patologização excessiva quanto a banalização do adoecimento.

No plano individual, as intervenções psicológicas mais estudadas são as de base cognitivo-comportamental, que trabalham crenças disfuncionais sobre desempenho, estratégias de enfrentamento e manejo do estresse. Uma meta-análise de intervenções controladas mostrou que programas desse tipo reduzem de forma significativa a

exaustão emocional dos trabalhadores (Maricuțoiu; Sava; Butta, 2016).

Alguns estudos mais aprofundados e outras revisões da literatura indicam ainda que as intervenções centradas na pessoa produzem alívio em curto prazo, mas que seus efeitos tendem a ser mais duradouros quando combinadas a mudanças no ambiente de trabalho (Awa; Plaumann; Walter, 2010).

Essa constatação aponta para a segunda frente de atuação da psicologia: a organizacional. Para Maslach e Leiter (2016), o burnout resulta do descompasso entre o trabalhador e o contexto laboral, em áreas como carga de trabalho, autonomia, reconhecimento, senso de comunidade, justiça e valores. Logo, tratar apenas o indivíduo equivale a devolvê-lo ao ambiente que o adoeceu.

Há evidências de que intervenções dirigidas à organização apresentam efeitos mais expressivos do que as exclusivamente individuais, o que legitima o psicólogo como agente de mudança em gestão de equipes, redesenho de tarefas e promoção de saúde mental (Panagioti *et al.*, 2017).

Constata-se que o papel da psicologia no tratamento do burnout é duplo e complementar. Cabe a ela acolher e tratar o sofrimento do sujeito, com psicoterapia e desenvolvimento de recursos de enfrentamento, e intervir nas condições que o produzem, em diálogo com gestores e instituições. Sem essa articulação, o tratamento corre o risco de ser paliativo; com ela, torna-se possível não apenas reduzir sintomas, mas prevenir recaídas e construir ambientes de trabalho mais saudáveis.

Síndrome de Burnout, reconhecida contemporaneamente como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico não gerido no ambiente de trabalho, exige uma abordagem terapêutica complexa e multidisciplinar, na qual a psicologia desempenha um papel central e indispensável. O tratamento vai muito além do simples alívio sintomático, buscando reestruturar a relação do indivíduo com o labor e com seus próprios limites.

Conforme aponta Benevides-Pereira (2002), a intervenção psicológica torna-se vital para resgatar a autoconsciência do trabalhador, auxiliando-o a identificar os gatilhos do esgotamento emocional e a ressignificar o papel do trabalho em sua trajetória de vida. No processo terapêutico, abordagens baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são frequentemente aplicadas para modificar padrões de pensamento disfuncionais, como o perfeccionismo exacerbado e a crença de que a auto-estima está atrelada unicamente à alta produtividade.

Ademais, as estratégias psicológicas focam no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, conhecidas como *coping*³, que capacitam o sujeito a estabelecer limites saudáveis, gerenciar o tempo de forma mais compassiva e fortalecer sua resiliência diante de pressões sistêmicas.

Na visão de Maslach e Leiter (2016), embora a recuperação do Burnout exija transformações organizacionais no ambiente de trabalho, o suporte psicológico individual é fundamental para restaurar o engajamento profissional, a empatia e a sensação de eficácia pessoal.

Contudo, é preciso destacar que o psicólogo atua em uma via de mão dupla: enquanto apoia o colaborador na reabilitação psíquica, também ecoa a necessidade de mudanças estruturais nas empresas. Desse modo, a psicologia assume uma função não apenas curativa, mas também preventiva e transformadora, combatendo a cultura da exaustão e promovendo uma redescoberta do trabalho como fonte de realização e dignidade humana.

8. CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout constitui uma importante questão relacionada à saúde mental dos professores, especialmente diante das múltiplas exigências presentes no trabalho educacional. O estudo demonstrou que fatores como sobrecarga de atividades, pressão profissional, dificuldades relacionais, insuficiência de recursos e falta de reconhecimento podem contribuir para situações de estresse ocupacional prolongado.

Entre os principais impactos identificados estão a exaustão emocional, desmotivação, distanciamento das atividades profissionais, redução da realização pessoal e dificuldades nas relações estabelecidas no ambiente escolar. Essas consequências podem afetar tanto a qualidade de vida do professor quanto sua prática pedagógica.

Dessa forma, o enfrentamento do Burnout requer uma abordagem que ultrapasse a responsabilização individual do docente. É necessário que instituições de ensino desenvolvam estratégias de prevenção, valorização profissional, melhoria das condições de trabalho e promoção da saúde mental. A construção de ambientes

educacionais mais saudáveis pode contribuir para a proteção dos professores e para o fortalecimento da qualidade do processo educativo.

Acredita-se que a problemática foi respondida e o objetivo geral alcançado, pois foi possível analisar os principais impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos professores e quais fatores presentes no ambiente educacional podem contribuir para seu desenvolvimento. Logo, não pretende-se esgotar o tema, mas sim, torná-lo mais discutido no âmbito acadêmico, entre professores, estudantes de psicologia e a sociedade brasileira de uma forma geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AWA, W. L.; PLAUMANN, M.; WALTER, U. Burnout prevention: a review of intervention programs. **Patient Education and Counseling**, v. 78, n. 2, p. 184-190, 2010.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Paulus, 2002.

CARLOTTO, Mary Sandra. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.

CNTE/UnB, 1999.

CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**: Burnout, a síndrome de desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Brasília:

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

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

LIPP, M. E. N. O estresse do professor: do esgotamento à resiliência. **Campinas: Papirus**, 2020.

MARICUȚOIU, L. P.; SAVA, F. A.; BUTTA, O. The effectiveness of controlled interventions on employees' burnout: a meta-analysis. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, v. 89, n. 1, p. 1-27, 2016.

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. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **World employment and social outlook: trends 2022**. Geneva: International Labour Office, 2022.

PANAGIOTI, M. et al. Controlled interventions to reduce burnout in physicians: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Internal Medicine**, v. 177, n. 2, p. 195-205, 2017.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2000.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Orientadora; Administradora, Advogada, Psicóloga, Especialista em Docência do Ensino Superior e Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ O coping (ou estratégia de enfrentamento) é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que uma pessoa usa para lidar com situações estressantes, adversas ou desafiadoras