

Burnout e os professores: um estudo sobre causas, consequências e estratégias de prevenção¹

Aline da Silva Sousa

Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, CE, Brasil

Francisco Jahannes dos Santos Rodrigues

Centro Universitário Ateneu (UniATENEU), Fortaleza, CE, Brasil

Joyce Anne Nascimento Gomes

Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil

Lia Sales Serafim Carneiro

Universidade Estadual do Ceará (UECE), Fortaleza, CE, Brasil

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender as causas, consequências e estratégias de prevenção do *Burnout* entre os professores dos anos iniciais e da educação infantil. A pesquisa revelou diferenças significativas entre professores das redes pública e privada de ensino, destacando a complexidade dos fatores que contribuem para o desenvolvimento do *Burnout*. As principais causas incluem a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento profissional e o apoio institucional insuficiente. As consequências do *Burnout* são graves, afetando tanto os professores quanto o sistema educacional, com impactos na saúde física e emocional dos docentes. Contudo, o estudo também identificou estratégias eficazes de prevenção, como políticas institucionais de apoio psicológico, programas de desenvolvimento profissional e a valorização da carreira docente. Conclui-se necessário promover um ambiente de trabalho saudável, com suporte adequado de recursos humanos e materiais que auxiliem a prática docente, com o objetivo de garantir a saúde física e mental dos educadores, o que reflete, em consequência, na qualidade da educação e na melhoria do ambiente escolar.

Palavras-chave: *Burnout*. Professores. Políticas institucionais. Condições de trabalho. Prevenção.

Burnout and teachers: a study on causes, consequences and prevention strategies

ABSTRACT

This study aimed to understand the causes, consequences and prevention strategies for burnout among teachers in early childhood education. The research revealed significant differences

¹ Artigo adaptado da pesquisa desenvolvida para Trabalho de Conclusão do curso de Administração da Universidade Estadual do Ceará – UECE.

between teachers in public and private schools, highlighting the complexity of the factors that contribute to the development of burnout. The main causes include work overload, lack of professional recognition and insufficient institutional support. The consequences of burnout are serious, affecting both teachers and the education system, with impacts on the physical and emotional health of teachers. However, the study also identified effective prevention strategies, such as institutional policies for psychological support, professional development programs and the valorization of the teaching career. It is concluded that it is necessary to promote a healthy work environment, with adequate support from human and material resources that assist teaching practice, with the aim of ensuring the physical and mental health of educators, which consequently reflects on the quality of education and the improvement of the school environment.

Keywords: Burnout. Teachers. Institutional policies. Working conditions. Prevention.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout*, um fenômeno psicológico caracterizado pela exaustão física e mental, tem se tornado uma preocupação crescente em diversas áreas profissionais, especialmente entre os educadores.

Definido inicialmente por Freudenberg (1974) e posteriormente expandido por Maslach e Jackson (1981), o *Burnout* é o resultado de um estresse ocupacional crônico, que se manifesta através de esgotamento emocional, despersonalização e redução da satisfação no trabalho. No contexto educacional, a Síndrome de *Burnout* tem impacto profundo sobre os professores, em especial naqueles que atuam nos anos iniciais do ensino fundamental, que lidam diariamente com uma combinação de demandas emocionais intensas, alta carga de trabalho e expectativas sociais e institucionais crescentes.

A exaustão física e emocional no trabalho é um fenômeno complexo e preocupante que vem atraindo cada vez mais atenção nos meios acadêmicos e profissionais. Observa-se, cada vez mais, profissionais com cargas excessivas de trabalho, sem equilíbrio entre vida pessoal e profissional, com altos níveis de estresse e saúde física e mental afetadas.

Os professores dos anos iniciais do ensino fundamental enfrentam desafios únicos, como a necessidade de criar vínculos com os alunos e suas famílias, gerenciar turmas numerosas e se adaptar às constantes mudanças nas políticas educacionais. Esses fatores, aliados à escassez

de recursos e ao reconhecimento limitado, contribuem para o desenvolvimento do *Burnout*, resultando em profissionais emocionalmente esgotados e, muitas vezes, desmotivados. Essa exaustão não afeta apenas a saúde mental e física dos educadores, mas também compromete a qualidade do ensino, prejudicando o processo de aprendizagem dos alunos.

A proposta deste estudo é compreender as causas, consequências e estratégias de prevenção do *Burnout* entre os profissionais da educação do nível básico. Para tanto, explora o tema "*Burnout e os Professores*", examinando as causas e as consequências do esgotamento emocional e físico e as estratégias de prevenção que podem ser adotadas para reduzir seus efeitos negativos.

Compreender e abordar o *Burnout* entre os educadores é fundamental para preservar a qualidade da educação e o bem-estar daqueles que moldam o futuro das gerações. Esta pesquisa justifica-se pela contribuição para a conscientização e busca de soluções para um problema que afeta, dentre diversas categorias profissionais, os professores da educação básica.

A relevância desse tema reside no impacto direto que o *Burnout* entre professores tem sobre o ambiente escolar e a formação dos estudantes. Compreender as causas e consequências dessa síndrome é essencial para a criação de estratégias que preservem o bem-estar dos educadores e, conseqüentemente, assegurem uma educação de qualidade.

Diante do exposto, as questões que orientam este estudo são: quais as causas e consequências relacionadas à Síndrome de *Burnout* em professores da educação básica? Quais estratégias podem ser adotadas pelas escolas para evitá-la?

Para responder tais questões, foi traçado como objetivo geral compreender a síndrome de *Burnout* entre os professores da educação básica. Os objetivos específicos são: identificar as causas do *Burnout* entre professores do nível básico da Educação; analisar as consequências do *Burnout* para os professores e o ambiente escolar; investigar estratégias de prevenção e intervenção para reduzir o *Burnout* entre professores do nível básico da Educação.

Este estudo é de natureza básica, pois tem como finalidade produzir novos conhecimentos que contribuam para o progresso científico. Ele busca descobrir verdades, ainda que provisórias e relativas, com um interesse mais abrangente, não restrito a contextos

específicos. Para isso, requer critérios de comparação ou referência bem definidos e pode direcionar sua atenção tanto aos procedimentos.

De acordo com Gil (2008), a pesquisa é um procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que estão sendo estudados e identificar o tipo de técnica é fundamental para a compreensão de trabalho científico. Portanto, definir o tipo de pesquisa se faz necessário, tendo em vista que o estudo é de interesse público e social, pois o mesmo busca explorar acerca da Síndrome de *Burnout* relacionada aos professores da educação infantil e fundamental de escolas públicas e privadas.

As pesquisas devem ser classificadas segundo sua finalidade, dessa forma, elas podem ser básicas ou aplicadas. Segundo Gil (2008), a pesquisa aplicada abrange estudos elaborados com a finalidade de resolver problemas no âmbito das sociedades em que os pesquisadores vivem; já a pesquisa básica aglutina estudos que têm como objetivo completar uma lacuna no conhecimento.

Segundo Merriam (1998), a pesquisa qualitativa está relacionada à obtenção de dados descritivos, do ponto de vista da investigação crítica ou interpretativa, visando compreender e traduzir o sentido dos acontecimentos e fatos ao estudar as relações humanas ou a complexibilidade de um determinado fenômeno específico. Quanto à abordagem do problema, o presente estudo enquadra-se como uma pesquisa qualitativa.

Para a análise dos dados obtidos com a aplicação dos questionários, foi empregada a técnica de análise de conteúdo. Vale destacar que o questionário continha perguntas abertas, com o intuito de obter respostas mais abrangentes dos participantes, permitindo-lhes expressá-las livremente. A técnica de análise de conteúdo foi amplamente difundida por Laurence Bardin e, de acordo com a autora, é definida como um “[...] conjunto de ferramentas metodológicas cada vez mais refinadas, em constante evolução, aplicável a “discursos” (conteúdos e formas) dos mais diversos tipos” (Bardin, 2016, p.15). A opção pela análise de conteúdo foi feita pela necessidade de extrair das respostas dos questionários a possibilidade de realizar interpretações por meio da identificação objetiva e sistemática.

Assim, para a resolução do problema da pesquisa e atendimento ao seu objetivo, como técnica de pesquisa adotou-se uma abordagem qualitativa, utilizando o *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

A análise dos dados foi realizada através de estatísticas descritivas para os dados quantitativos e análise de conteúdo para os dados qualitativos. Além disso, utilizou-se como método de pesquisa a aplicação de questionário elaborado com perguntas de teor pessoal, social, físico e profissional para avaliar como o âmbito profissional afeta a vida social, saúde mental e física dos professores.

Espera-se que a pesquisa contribua para uma melhor compreensão das causas e consequências da Síndrome de *Burnout* entre professores dos anos iniciais e da educação infantil, bem como para a identificação de estratégias eficazes de prevenção que possam ser implementadas no ambiente escolar. A aplicação do modelo de *Maslach* permitiu uma análise detalhada e baseada em evidências, o que poderá orientar futuras intervenções no campo educacional.

O universo da pesquisa foram professores da educação infantil e ensino fundamental de escolas públicas e privadas da cidade de Fortaleza. A amostra deste estudo foi composta por 112 (cento e doze) professores atuantes na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental, tanto da rede pública quanto da rede privada de ensino da cidade de Fortaleza. A escolha por essa delimitação se justifica pela relevância de investigar as experiências e percepções desses profissionais, que desempenham um papel relevante no desenvolvimento das crianças em uma fase inicial e determinante de suas vidas escolares.

A diversidade da amostra permitiu analisar como fatores contextuais e a natureza da rede de ensino (pública ou privada) podem influenciar a prevalência da Síndrome de *Burnout*, suas causas e as estratégias de enfrentamento adotadas.

A pesquisa foi desenvolvida através do questionário, aplicado utilizando a ferramenta *Google Forms*, com o objetivo de compreender o significado atribuído pelos respondentes às questões, com base nas suposições e conjecturas do pesquisador. Desta forma, a coleta de dados trouxe resultados atualizados e reais sobre a vivência dos profissionais no quadro atual da profissão.

2. A SÍNDROME DE *BURNOUT*: CONCEITOS E EVOLUÇÃO DAS PESQUISAS SOBRE O TEMA

A Síndrome de *Burnout*, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um fenômeno psicológico que tem sido amplamente estudado nas últimas décadas, especialmente no contexto das profissões que envolvem alta demanda emocional, dentre elas a docência.

Burnout, na expressão da língua inglesa, significa “[...] aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (Trigo *et al.*, 2007, p. 225), ou seja, são pessoas que já consideram que chegaram ao seu limite físico e mental, o que reflete na diminuição do desempenho. Do inglês “*burn*”, que significa queimar, e “*out*”, que remete à exterior, a Síndrome de *Burnout* pode ser entendida como uma “queima do indivíduo de fora para dentro”: as potencialidades do sujeito “queimam-se até não haver mais nada a queimar”, caracterizando o esgotamento físico, mental e emocional decorrentes da patologia.

O conceito de *Burnout*, descrito pela primeira vez por Freudenberger em 1974, refere-se a um estado de esgotamento físico e emocional causado pelo estresse prolongado e excessivo no ambiente de trabalho. O *Burnout* tem sido amplamente estudado no contexto das profissões de ajuda, sendo os professores um dos grupos mais afetados devido às demandas emocionais e psicológicas inerentes à profissão (Freudenberger, 1974; Maslach; Jackson, 1981).

Freudenberger (1974) definiu o *Burnout* como um estado de exaustão física e emocional resultante do envolvimento prolongado em situações emocionalmente demandantes. Segundo o autor, profissionais que se dedicam intensamente ao trabalho, mas enfrentam constante frustração e falta de reconhecimento, são particularmente suscetíveis a desenvolverem esse estado de esgotamento (Freudenberger, 1974).

Além da obra seminal de Freudenberger (1974), dois trabalhos são destacados sobre a Síndrome de *Burnout*: o Modelo de *Burnout* de Maslach (1981) e a Perspectiva de Schaufeli (1998).

O Modelo de Maslach (1981) é oriundo do trabalho de Christina Maslach, uma das principais pesquisadoras sobre o tema e que desenvolveu um modelo abrangente para entender a Síndrome de *Burnout*. De acordo com Maslach (1981), o *Burnout* é composto por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

A exaustão emocional refere-se ao sentimento de sobrecarga e esgotamento dos recursos emocionais. A despersonalização é caracterizada por uma atitude negativa e insensível em relação aos destinatários do trabalho, enquanto a redução da realização pessoal envolve uma percepção de ineficácia e falta de realização no trabalho.

Sobre a Perspectiva de Schaufeli (1998), o pesquisador Wilmar Schaufeli destaca-se no estudo do *Burnout* ao contribuir significativamente para a validação e a expansão do conceito. Schaufeli (1998), enfatiza a importância de entender o *Burnout* não apenas como um fenômeno individual, mas também como um problema organizacional e social. O autor destaca que fatores como a carga de trabalho excessiva, a falta de suporte social e a baixa autonomia no trabalho são determinantes para o surgimento do esgotamento profissional.

Nas contribuições de Maslach (1981) e Schaufeli (1998), percebe-se que o surgimento da Síndrome de *Burnout* nos indivíduos se assenta em ambos os aspectos, tanto pessoais como profissionais, não se caracterizando por questões pessoais e laborais vistas separadamente.

O conceito de precarização do trabalho docente refere-se à deterioração das condições de trabalho, que afeta diretamente o bem-estar dos professores e aumenta a propensão ao *Burnout*. Na pesquisa de Antunes (2018), a precarização está associada à sobrecarga de trabalho, baixa remuneração, falta de reconhecimento e insuficiente apoio institucional. No contexto da educação, essa precarização se intensificou durante a pandemia de COVID-19, quando professores se viram obrigados a adaptar-se rapidamente ao ensino remoto, muitas vezes sem a infraestrutura ou o treinamento adequado.

Durante o período de confinamento, o aumento da carga de trabalho, aliado à falta de fronteiras claras entre o espaço pessoal e profissional, contribuiu significativamente para o aumento dos casos de *Burnout* entre os educadores. Segundo Silva e Ferreira (2021), o ensino remoto exacerbou as demandas emocionais dos professores, uma vez que muitos precisaram conciliar as tarefas pedagógicas com responsabilidades domésticas, sem contar a pressão adicional de lidar com a própria saúde mental e a de seus alunos.

No cenário pós-pandemia, embora tenha havido um retorno gradual ao ensino presencial, as consequências desse período crítico permanecem evidentes. A pesquisa de

Oliveira e Santos (2023) mostra que muitos professores continuam enfrentando altos níveis de estresse e esgotamento, especialmente em escolas que ainda lutam com a adaptação a novos modelos híbridos de ensino. Além disso, a insegurança em relação à estabilidade no emprego e a falta de investimentos no setor educacional agravam ainda mais a sensação de desamparo entre os profissionais da educação.

Estudos contemporâneos sobre a Síndrome de *Burnout* buscam não apenas identificar suas causas, mas também propor estratégias de enfrentamento para mitigar seus efeitos. Um exemplo disso é a pesquisa de Bakker e Demerouti (2017), que propõem o modelo de Demanda-Recursos de Trabalho (JD-R). Esse modelo sugere que o *Burnout* ocorre quando as demandas do trabalho superam os recursos disponíveis para lidar com essas demandas. Assim, intervenções para aumentar os recursos, como suporte social, autonomia no trabalho e programas de desenvolvimento pessoal, são apontadas como formas eficazes de reduzir o esgotamento.

No Brasil, algumas iniciativas têm sido discutidas e adotadas para enfrentar o *Burnout* no contexto educacional, como a implementação de programas de apoio psicológico para professores e a criação de espaços de diálogo e troca de experiências entre os profissionais. No entanto, essas medidas ainda são insuficientes frente à magnitude do problema. Segundo Gasparini e Barreto (2022), é crucial que políticas públicas mais abrangentes sejam implementadas, abordando a precarização estrutural do trabalho docente, com foco em melhores condições de trabalho, valorização salarial e suporte institucional.

2.1 Causas da Síndrome de *Burnout* em professores

As causas do *Burnout* entre professores podem ser divididas em fatores individuais e organizacionais. Entre os fatores individuais, destacam-se a personalidade, a resiliência emocional e as expectativas em relação ao trabalho (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001). Os fatores organizacionais incluem a carga de trabalho excessiva, a falta de suporte institucional, a pressão para cumprir metas e resultados e a interação com alunos e pais (Hakanen; Bakker, Schaufeli, 2006).

Dois fatores individuais impactam o surgimento da Síndrome de *Burnout* entre professores, segundo Schaufeli e Enzmann (1998): são os traços de personalidade e a resiliência.

Para Friedman (2000), professores com traços de personalidade mais perfeccionistas ou com menor capacidade de lidar com o estresse são mais propensos a desenvolver a Síndrome de *Burnout*. Friedman (2000) acrescenta aos traços de personalidade, expectativas profissionais dos professores, por vezes irrealistas, sobre o ensino e a educação, que podem levar à frustração e ao esgotamento emocional.

Sobre os fatores organizacionais, para Kyriacou (2001), a carga de trabalho se destaca, visto que a profissão docente é frequentemente caracterizada pela sobrecarga de tarefas, incluindo planejamento de aulas, correção de provas e trabalhos, reuniões e eventos pedagógicos e culturais, o que contribui significativamente para o estresse.

Dois outros fatores organizacionais se somam à carga de trabalho excessiva: a ausência de apoio e a pressão por resultados. Conforme Hakanen, Bakker e Schaufeli (2006), a ausência de apoio por parte da administração escolar e a falta de recursos adequados para a execução do trabalho docente aumentam a vulnerabilidade dos professores ao esgotamento profissional. E, segundo Maslach e Leiter (1997), a exigência por altos desempenhos acadêmicos e a avaliação constante do trabalho dos professores geram um ambiente de alta pressão, propício ao surgimento da Síndrome de *Burnout*.

Sobre a categoria profissional docente, a Síndrome de *Burnout* entre professores dos anos iniciais do ensino fundamental e da educação infantil é um fenômeno crescente e preocupante. O esgotamento físico, mental e emocional entre professores da educação básica ocorre devido às exigências intensas e contínuas da profissão, que incluem a responsabilidade de lidar com o desenvolvimento integral das crianças, o planejamento e execução de atividades pedagógicas, a comunicação com pais e responsáveis, além da pressão por resultados e avaliações (Destefani *et al.*, 2024).

Os professores, nesta etapa da educação, enfrentam desafios específicos, como a gestão de turmas numerosas, a necessidade de adaptar metodologias para atender a diversas necessidades individuais e o constante esforço para manter um ambiente de aprendizagem

positivo e acolhedor. Além disso, a falta de recursos materiais e apoio institucional, somada à sobrecarga de trabalho, contribui significativamente para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* (Maslach; Leiter, 1997; Freudenberger, 1974; Esteve, 1999; Codo, 1999).

Os sintomas da Síndrome de *Burnout* entre a categoria profissional docente das séries iniciais podem incluir cansaço extremo, sentimentos de incompetência, desmotivação, irritabilidade, problemas de sono e até mesmo questões de saúde física, como dores de cabeça e problemas digestivos (Destefani *et al.*, 2024). Os trabalhos sobre o tema apontam que instituições de ensino e políticas públicas priorizem o bem-estar dos professores, oferecendo suporte psicológico, condições adequadas de trabalho e oportunidades de formação continuada para prevenir e mitigar os efeitos desse esgotamento. A valorização e o cuidado com os educadores são fundamentais para garantir uma educação de qualidade e um ambiente saudável tanto para professores quanto para alunos (Destefani *et al.*, 2024; Guerrero-Escobar, 2023).

A precarização do trabalho docente tem sido um tema amplamente discutido por pesquisadores contemporâneos. A flexibilização das relações de trabalho, a falta de investimentos em infraestrutura escolar e o aumento de contratos temporários ou com remuneração abaixo do esperado têm contribuído para a insatisfação e o esgotamento profissional. Segundo Antunes (2018), a precarização resulta em insegurança, desvalorização e falta de reconhecimento, elementos que intensificam o *Burnout* entre professores, especialmente no setor público, onde as condições de trabalho são muitas vezes mais adversas do que no setor privado.

Durante a pandemia, o isolamento social e a falta de interação física com colegas de trabalho e alunos agravaram o sentimento de solidão e estresse. A ausência de suporte psicológico e social, como observado nas respostas dos questionários aplicados para este estudo, também contribui para o desenvolvimento de *Burnout*. Segundo Rodrigues e Silva (2020), a falta de uma rede de apoio institucional e de espaços de diálogo entre os professores e a gestão escolar torna o enfrentamento dessas dificuldades ainda mais desafiador.

Além das responsabilidades pedagógicas, os professores muitas vezes assumem o papel de mediadores de conflitos familiares, atuam como orientadores emocionais dos alunos. Essa carga emocional se intensificou durante a pandemia, quando muitos alunos passaram a

depende ainda mais do suporte emocional dos docentes devido ao isolamento e às dificuldades familiares. Isso resulta em um desgaste emocional intenso, como ressaltam os autores contemporâneos Lima e Cardoso (2021), que apontam que as exigências emocionais exacerbadas no cotidiano escolar contribuem para a exaustão emocional.

A pandemia de COVID-19 não apenas intensificou o *Burnout* entre professores, mas também evidenciou as fragilidades do sistema educacional em lidar com crises. A necessidade de adaptação ao ensino remoto expôs desigualdades tecnológicas, tanto entre professores quanto entre alunos, e aprofundou a precarização das condições de trabalho. Segundo estudo de Mendes (2022), a falta de infraestrutura adequada para o ensino remoto, como acesso à internet e equipamentos tecnológicos, contribuiu para o aumento do estresse docente durante esse período.

No período pós-pandemia, o retorno às aulas presenciais trouxe novos desafios, como a necessidade de recuperação das aprendizagens perdidas e a reintegração social dos alunos. Além disso, a expectativa de que os professores lidariam com as consequências emocionais e psicológicas advindas da pandemia nos alunos sobrecarregou ainda mais esses profissionais. Como apontam Gomes e Silva (2023), o retorno às atividades presenciais, longe de ser um alívio, revelou-se um novo fator de estresse, uma vez que os professores foram pressionados a recuperar o tempo perdido sem que houvesse melhorias nas condições de trabalho.

2.2 Consequências da Síndrome de *Burnout* em Professores

As consequências do *Burnout* são múltiplas e afetam tanto a saúde do professor quanto a qualidade do ensino. Entre as principais consequências apontadas por Maslach e Jackson (1981) estão o esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

O esgotamento emocional traz como consequências os sentimentos de exaustão extrema, perda de energia e incapacidade de se recuperar do estresse diário (Maslach; Jackson, 1981). Já a despersonalização tem como consequências atitudes negativas e distanciamento emocional em relação aos alunos, o que pode prejudicar o ambiente de aprendizagem (Maslach; Jackson, 1981). E, sobre os efeitos da redução da realização pessoal,

observa-se o sentimento de inadequação e falta de realização profissional, levando a uma diminuição da eficácia no trabalho (Schaufeli; Maslach; Marek, 1993).

As implicações da Síndrome de *Burnout* para os professores mostram-se relevantes e afetam tanto a saúde física quanto mental. Entre os sintomas mais comuns estão a fadiga crônica, a depressão, a ansiedade, além de problemas físicos como dores de cabeça e distúrbios gastrointestinais. Além disso, da Síndrome de *Burnout* pode levar a um desempenho profissional reduzido, aumento do absenteísmo e até mesmo à decisão de abandonar a profissão (Maslach; Leiter, 1997).

O *Burnout* também tem implicações negativas nas relações interpessoais dentro e fora do ambiente de trabalho. De acordo com Hobfoll e Shirom (2000), o esgotamento emocional leva à diminuição da empatia, o que pode resultar em conflitos com colegas de trabalho e dificuldade em manter relações saudáveis. Fora do ambiente de trabalho, o *Burnout* pode afetar as relações pessoais, levando ao isolamento social, o que agrava ainda mais o quadro de esgotamento.

A insatisfação e o desgaste associados ao *Burnout* frequentemente resultam em alta rotatividade e absenteísmo. Schaufeli e Bakker (2004) destacam que profissionais que experimentam *Burnout* têm uma maior propensão a buscar outras áreas de atuação ou a se afastar do trabalho por meio de licenças médicas. Isso gera custos significativos para as organizações, não apenas em termos de substituição, mas também em relação à perda de conhecimento e experiência.

A pandemia de COVID-19 intensificou significativamente as condições de precarização do trabalho docente. Com a migração abrupta para o ensino remoto, professores enfrentaram a necessidade de adaptar rapidamente suas práticas pedagógicas às novas tecnologias, muitas vezes sem o suporte técnico ou treinamento adequado. Segundo Gatti e Barretto (2022), a falta de recursos tecnológicos e de infraestrutura apropriada em muitas escolas, especialmente as públicas, aumentou a pressão sobre os professores, gerando níveis elevados de estresse e exaustão.

Além disso, a pandemia expôs desigualdades preexistentes entre professores da rede pública e privada. Cruz e Oliveira (2021) destacam que, enquanto muitos professores da rede

privada tiveram acesso a plataformas digitais de ensino, suporte técnico e formação continuada, os docentes da rede pública frequentemente enfrentaram a falta de equipamentos, conexão à internet e até mesmo o suporte institucional necessário. Essa precarização exacerbou o sentimento de impotência e o esgotamento entre os profissionais, principalmente na educação infantil e nos anos iniciais, áreas em que o contato presencial e afetivo com os alunos é uma parte fundamental do processo de ensino-aprendizagem.

No cenário pós-pandemia, muitos desafios ainda persistem. O retorno às aulas presenciais trouxe novos dilemas, como a necessidade de lidar com os impactos psicológicos nos alunos, a defasagem de aprendizado e a sobrecarga de trabalho, uma vez que os professores, além de dar conta do conteúdo curricular, também assumiram um papel de suporte emocional para os estudantes. Oliveira e Lima (2023) sugerem que os professores estão assumindo uma carga de trabalho emocional muito maior, o que pode prolongar e até agravar os casos de *Burnout*.

O trabalho híbrido também tem sido uma nova fonte de estresse, visto que muitos professores são obrigados a adaptar seus conteúdos para diferentes formatos de ensino simultaneamente. Saraiva, Traversini e Lockman (2020) destacam que a falta de planejamento adequado e de investimento em tecnologia tem colocado mais uma vez os docentes em uma posição de vulnerabilidade, contribuindo para o aumento dos casos de estresse e ansiedade.

2.3 Estratégias de Prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores

O *Burnout*, uma síndrome relacionada ao estresse ocupacional crônico, é particularmente prevalente entre os professores da educação infantil e dos anos iniciais do ensino fundamental. Esse grupo está frequentemente exposto a altos níveis de demanda emocional e pressões organizacionais, o que torna decisiva a implementação de estratégias eficazes de prevenção.

De acordo com Maslach e Leiter (2016), a qualidade das relações interpessoais no ambiente de trabalho é um dos principais determinantes do bem-estar psicológico dos

professores. Estratégias como a criação de comunidades de prática, grupos de apoio entre pares e mentorias podem fornecer aos professores uma rede de suporte emocional e profissional, ajudando-os a lidar com as dificuldades diárias e a reduzir a sensação de isolamento.

Segundo Evers *et al.* (2004), Kyriacou (2001), Maslach; Leiter (1997) e Schaufeli *et al.* (2014), há várias outras estratégias que podem ser implementadas para reduzir o risco da Síndrome de *Burnout* entre esses profissionais.

Uma das primeiras estratégias destacadas é a importância da identificação precoce dos sintomas da Síndrome de *Burnout*. Enfatizada por Evers *et al.* (2004) encontra-se a necessidade de formação e sensibilização dos professores e gestores escolares para reconhecerem os sinais de esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, que são componentes da Síndrome de *Burnout*, conforme o modelo de Maslach e Leiter (1997). A identificação precoce pode permitir intervenções mais eficazes antes que o problema se agrave.

Kyriacou (2001) destaca a importância do suporte social e profissional como uma estratégia na prevenção da Síndrome de *Burnout*. A criação de redes de apoio entre colegas, nas quais os professores possam compartilhar suas experiências e desafios, pode reduzir a sensação de isolamento e aumentar a resiliência. Além disso, o suporte de gestores e a oferta de supervisão profissional podem fornecer um espaço seguro para que os professores discutam suas dificuldades e recebam orientação.

O desenvolvimento profissional contínuo é outra estratégia fundamental. Schaufeli *et al.* (2004) sugerem que as ofertas de oportunidades de formação continuada são essenciais para que os professores possam lidar com as demandas pedagógicas e emocionais do seu trabalho, reduzindo o estresse associado ao sentimento de inadequação. Workshops, cursos e treinamentos que abordam não apenas técnicas pedagógicas, mas também gestão do tempo, resolução de conflitos e estratégias de autocuidado, são pontos a considerar.

Segundo Bakker e Demerouti (2017), o enriquecimento do trabalho através de treinamentos e oportunidades de aprendizagem pode aumentar a motivação e reduzir a exaustão emocional, fatores centrais do *Burnout*. Oferecer programas de desenvolvimento profissional que incluam técnicas de manejo de estresse, estratégias de sala de aula e novas metodologias

pedagógicas pode ajudar a aumentar a autoconfiança dos professores e a melhorar sua resiliência.

A gestão do ambiente de trabalho também é citada na prevenção da Síndrome de *Burnout*. Maslach e Leiter (1997) argumentam que um ambiente de trabalho saudável, com uma carga de trabalho equilibrada, clareza de papéis e autonomia, pode reduzir significativamente os fatores de estresse. Isso inclui a implementação de políticas que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, bem como a criação de um ambiente de trabalho que valorize e reconheça o esforço dos professores.

A carga de trabalho excessiva é um dos principais preditores de *Burnout* em professores. Estudos mostram que a percepção de sobrecarga, combinada com a falta de controle sobre o próprio trabalho, contribui significativamente para a exaustão emocional (Schaufeli *et al.*, 2014). Implementar uma gestão eficaz da carga de trabalho, que inclua uma distribuição justa de tarefas, planejamento de aulas colaborativo e tempo suficiente para a preparação das atividades, é fundamental para a prevenção da Síndrome de *Burnout*. Além disso, é importante que as escolas considerem a redução de atividades administrativas e burocráticas desnecessárias para que os professores possam focar em suas responsabilidades pedagógicas.

A dificuldade em separar a vida profissional da vida pessoal é outro fator de risco para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. A teoria de fronteiras (Boundary Theory) sugere que a capacidade de estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal é essencial para a saúde mental (Ashfort *et al.*, 2000). As escolas podem apoiar os professores na promoção desse equilíbrio através de políticas que incentivem a desconexão fora do horário de trabalho, ofereçam flexibilidade de horário e criem espaços para que os professores possam cuidar de sua saúde física e mental.

O autocuidado e a prática de *mindfulness* têm sido amplamente reconhecidos como ferramentas eficazes na redução do estresse e na prevenção da Síndrome de *Burnout*. Segundo Kabat-Zinn *et al.*, 1998), o *mindfulness* pode ajudar os professores a desenvolver uma maior consciência do momento presente, reduzindo a reatividade emocional e aumentando a capacidade de lidar com situações desafiadoras. Programas de bem-estar que incluem atividades

como meditação, exercícios físicos e técnicas de respiração podem ser incorporados ao cotidiano escolar para ajudar os professores a manterem sua saúde mental.

A prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores dos anos básicos exige uma abordagem multifacetada que inclua suporte social, desenvolvimento profissional contínuo, gestão adequada da carga de trabalho, promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e incentivo ao autocuidado. Ao implementar essas estratégias, as escolas não só contribuem para o bem-estar dos professores, mas também para a melhoria da qualidade educacional, uma vez que professores saudáveis e motivados são essenciais para o melhor desempenho dos alunos.

3. ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados da pesquisa conduzida com 112 (cento e doze) professores, utilizando o método *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, revela *insights* importantes sobre a presença da Síndrome de *Burnout* entre educadores que atuam na educação infantil e no ensino fundamental anos iniciais. Dentre os participantes, 83 são mulheres e 29 são homens, com experiências que variam de 5 a 25 anos de atuação na área educacional. A diversidade da amostra permite uma análise abrangente das condições de trabalho enfrentadas pelos professores, levando em consideração tanto as especificidades de gênero quanto o tempo de carreira e o tipo de instituição em que atuam.

Considerando a amostra e o instrumento de levantamento de dados escolhido, a técnica de avaliação que melhor se adequa é método de avaliação *Maslach Burnout Inventory (MBI)* onde são analisadas três escalas: Exaustão Emocional (EE), Realização profissional (RP) e Despersonalização (D).

Ao explorar os dados, pretende-se identificar as principais causas do *Burnout* e suas consequências, além de discutir estratégias que possam contribuir para minimizar esse problema e melhorar o bem-estar profissional e pessoal dos professores.

3.1 Comparação entre Escolas Públicas e Privadas

Dos 112 professores entrevistados, 47 atuam em escolas públicas (42%) e 65 em escolas privadas (58%). Essa distribuição permite uma comparação relevante entre os dois setores, considerando os desafios distintos enfrentados em cada ambiente escolar. É importante destacar que as condições de trabalho, a infraestrutura escolar e os recursos disponíveis variam significativamente entre escolas públicas e privadas, influenciando diretamente os níveis de estresse e, conseqüentemente, a propensão à Síndrome de *Burnout*.

Apesar das diferenças estruturais e organizacionais, os professores de ambos os setores enfrentam dificuldades em comum. A sobrecarga de trabalho, que inclui longas horas de preparação de aulas, correção de provas e atendimentos individuais aos alunos, é um dos fatores mais mencionados. Além disso, muitos educadores relatam sentir-se pressionados pelas altas expectativas, tanto de gestores quanto de pais e alunos, o que aumenta ainda mais o desgaste emocional.

O relacionamento com os alunos também é um ponto de convergência. Muitos professores, independentemente de atuarem em escolas públicas ou privadas, têm lidado com desafios emocionais e comportamentais cada vez mais complexos, em função de uma geração que enfrenta altos níveis de ansiedade, pressão por resultados e, em alguns casos, falta de apoio familiar. Esse quadro exige que o professor desempenhe múltiplos papéis, não apenas de educador, mas também de conselheiro e mediador de conflitos, o que amplia sua carga emocional e mental.

As principais divergências entre os dois setores começam a se destacar quando se observa o ambiente escolar e os recursos disponíveis. No setor público, as escolas geralmente sofrem com a falta de infraestrutura adequada, materiais didáticos limitados e, em muitos casos, falta de apoio administrativo e psicológico. Esses fatores agravam o estresse dos professores, que se veem obrigados a contornar a precariedade dos recursos para garantir a qualidade mínima do ensino.

Por outro lado, no setor privado, embora a infraestrutura e os recursos tecnológicos sejam, em sua maioria, superiores, há uma pressão maior por resultados acadêmicos e pelo desempenho nas avaliações institucionais. Professores de escolas particulares frequentemente mencionam a exigência por excelência acadêmica como uma fonte de estresse constante, já que as famílias pagam por um serviço educacional de alta qualidade e esperam resultados correspondentes.

Além disso, as famílias dos alunos no setor privado, geralmente mais envolvidas na educação dos filhos, tendem a exercer uma pressão maior sobre os professores, exigindo não apenas bom desempenho, mas também um cuidado especial com o desenvolvimento emocional e social das crianças. No setor público, a pressão familiar pode ser menor, mas os professores relatam sentir o peso das dificuldades sociais que muitos de seus alunos enfrentam, como a falta de estrutura familiar, violência doméstica ou condições socioeconômicas desfavoráveis.

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona um novo conjunto de desafios que impactaram professores de ambos os setores, mas de maneiras distintas. Durante o período de ensino remoto, os professores do setor público enfrentaram grandes dificuldades com a falta de acesso a tecnologias adequadas, tanto por parte dos alunos quanto das próprias escolas. Muitos relataram sentir-se impotentes ao não conseguir atingir uma parcela significativa dos alunos, o que gerou sentimento de frustração e aumento dos níveis de estresse.

Já no setor privado, embora a transição para o ensino remoto tenha sido mais rápida, devido ao maior acesso a plataformas digitais, os professores lidaram com uma carga de trabalho intensificada. Além de adaptar rapidamente suas aulas para o ambiente virtual, muitos relataram ter que atender às demandas por maior comunicação com as famílias, que esperavam que o ensino mantivesse o mesmo nível de excelência, mesmo em condições adversas.

Em ambos os casos, a necessidade de conciliar o trabalho com as responsabilidades domésticas e familiares durante a pandemia contribuiu significativamente para o aumento da sobrecarga emocional. Muitos professores relataram dificuldades em separar o espaço de trabalho do espaço pessoal, o que resultou em longas jornadas diárias e a intensificação dos sintomas de *Burnout*.

3.2 Distribuição por Gênero

A maior parte da amostra é composta por mulheres (74,1%), enquanto os homens representam uma minoria (25,9%). Esse dado reflete a predominância feminina na profissão docente, especialmente na educação infantil e nos primeiros anos do ensino fundamental. Estudos anteriores sugerem que mulheres podem apresentar uma maior vulnerabilidade à Síndrome de *Burnout*, devido à sobrecarga de responsabilidades tanto no ambiente profissional quanto no pessoal.

A disparidade de gênero é um ponto relevante na análise do *Burnout* entre os professores. As mulheres, que compõem a maior parte da amostra, enfrentam uma dupla jornada que combina as demandas profissionais com as responsabilidades familiares, como cuidado com filhos e afazeres domésticos. Essa sobrecarga emocional é exacerbada pela necessidade de lidar com o desempenho escolar dos alunos, que exige um constante suporte emocional, principalmente nas séries iniciais.

Os professores do sexo masculino, por sua vez, embora menos representados numericamente na amostra, relataram vivenciar pressões distintas, muitas vezes relacionadas às expectativas de serem "provedores" dentro e fora da escola. Essa pressão pode manifestar-se em uma forma diferente de esgotamento emocional, com ênfase em questões de status e desempenho profissional. No entanto, tanto homens quanto mulheres compartilham a sensação de desvalorização, insuficiência de recursos e falta de reconhecimento.

Um dos pontos em comum entre os gêneros é o desafio de lidar com os alunos. Na educação básica a relação entre professor e aluno é extremamente próxima, o que, por um lado, é fundamental para o desenvolvimento educacional, mas, por outro, gera uma carga emocional intensa. Professores de ambos os gêneros relataram dificuldades em manejar o comportamento dos alunos, a indisciplina e a falta de apoio por parte das famílias, o que agrava o esgotamento.

O ambiente escolar também é um fator relevante. As condições de trabalho, como turmas numerosas, infraestrutura precária e falta de suporte institucional, foram citadas como agravantes do *Burnout*. Muitos professores relataram que a ausência de espaços adequados para

a troca de experiências e o acolhimento psicológico os impede de lidar de maneira eficiente com as pressões diárias da profissão.

Durante a pandemia da COVID-19, as dificuldades enfrentadas pelos professores se intensificaram. As aulas remotas, a adaptação tecnológica forçada e o distanciamento dos alunos criaram novas fontes de estresse e ampliaram a sensação de isolamento dos docentes. Muitos relataram que a necessidade de conciliar o ensino à distância com suas próprias responsabilidades familiares, como cuidar dos filhos durante o isolamento, foi uma tarefa esmagadora.

As mulheres, mais uma vez, relataram maior impacto nesse aspecto, dado que a pandemia exigiu delas um esforço adicional na conciliação de suas múltiplas responsabilidades. Já os homens sentiram a pressão de manter o equilíbrio entre a produtividade e o suporte emocional necessário para seus alunos, enquanto, ao mesmo tempo, geriam os desafios pessoais e familiares impostos pela pandemia.

3.3 Faixa Etária e Experiência Profissional

A faixa etária varia entre 20 e 60 anos, juntamente com a experiência profissional que vai de 5 a 25 anos, permitindo observar como a Síndrome de *Burnout* pode afetar professores em diferentes estágios de suas carreiras.

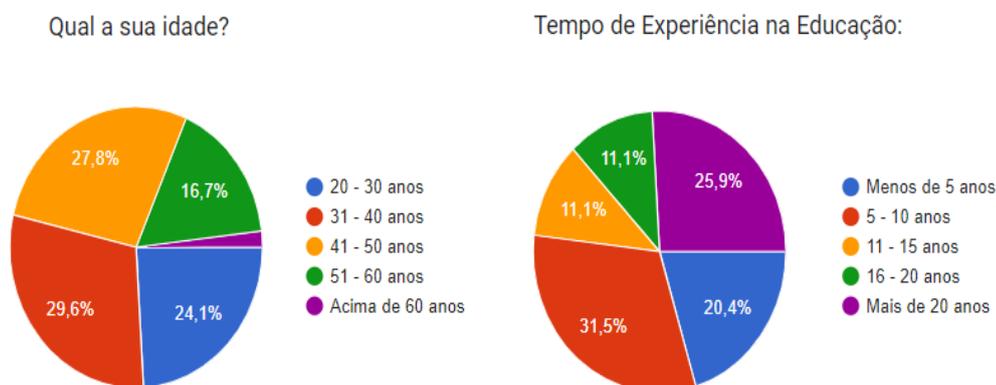


Gráfico 1

Fonte: Pesquisa Google Forms

A análise revelou que professores mais jovens, com menos de 10 anos de experiência, tendem a apresentar sinais de *Burnout* mais intensos. A pressão para se adaptar a novas metodologias de ensino e a inexperiência na gestão de sala de aula contribuem para essa vulnerabilidade. Em contraste, professores com mais de 20 anos de experiência, embora ainda enfrentem a síndrome, relataram uma maior resiliência, conseguindo desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes ao longo da carreira.

Independentemente da faixa etária e da experiência, todos os professores enfrentam dificuldades relacionadas à carga emocional, como a responsabilidade pela aprendizagem dos alunos e o suporte limitado disponível. Entretanto, as divergências aparecem quando se analisa o ambiente de trabalho: professores da rede pública relataram mais problemas relacionados à falta de recursos e apoio institucional, enquanto os da rede privada enfrentaram pressões ligadas ao cumprimento de metas e expectativas elevadas dos pais.

A carga emocional também é impactada por fatores familiares. Muitos professores, especialmente as mulheres, enfrentam o desafio de conciliar a vida profissional com responsabilidades domésticas e familiares. Isso gera um acúmulo de estresse que exacerba os sintomas do *Burnout*. Os homens, por outro lado, relataram sentir uma pressão social maior para serem os provedores financeiros, o que pode influenciar seu bem-estar emocional.

O ambiente escolar, que deveria ser um espaço de aprendizado e apoio, muitas vezes se torna um catalisador de estresse. A falta de um ambiente colaborativo e o aumento da carga de trabalho durante o período pandêmico intensificaram os sintomas do *Burnout* entre todos os professores. A transição para o ensino remoto, a adaptação a novas tecnologias e a incerteza sobre o futuro da educação geraram um estado constante de ansiedade e sobrecarga.

3.4 Resultados e Implicações

Os dados obtidos com o MBI possibilitam uma análise sobre os três principais aspectos do *Burnout*: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no

trabalho. A presença dessas três dimensões pode variar conforme o contexto escolar (público ou privado), o gênero e a experiência dos professores.

De maneira geral, os resultados da pesquisa podem ser utilizados para desenvolver estratégias específicas de prevenção e intervenção que considerem as características individuais dos professores, bem como o ambiente escolar em que atuam. A implementação de políticas de suporte, como programas de bem-estar e formação continuada, é essencial para reduzir o impacto da Síndrome de *Burnout* e melhorar a qualidade de vida dos educadores.

Com base nas respostas dos professores da rede pública e particular, foi possível observar um cenário complexo e multifacetado que influencia diretamente o bem-estar desses profissionais e, conseqüentemente, a qualidade da educação oferecida.

Os professores da rede pública mencionaram que, apesar de possuírem salários e benefícios considerados satisfatórios, enfrentam uma grave ausência de apoio psicológico, social e mental. Esse déficit é ainda mais preocupante considerando o contexto desafiador em que trabalham: ambientes de grande periculosidade, alunos sem acompanhamento familiar, e uma pressão excessiva por resultados, imposta por órgãos estaduais e municipais. Além disso, esses profissionais relatam uma carência significativa de recursos pedagógicos e complementares, o que inclui desde materiais básicos, como livros e lápis, até materiais extras necessários para uma educação mais inclusiva e interativa, como o material dourado² e itens tecnológicos. A falta de suporte por parte da gestão escolar para resolver essas carências agrava ainda mais a situação.

Citando o comentário de uma respondente, no qual a mesma elenca os diversos percalços que enfrenta durante a rotina escolar, estão diversas reclamações relacionadas ao Estado e ao despreparo e falta de fiscalização dentro das instituições públicas:

² O Material Dourado é um recurso pedagógico utilizado no ensino da matemática, especialmente para trabalhar conceitos de valor posicional e operações básicas (adição, subtração, multiplicação e divisão) com números inteiros. Ele é composto por peças que representam unidades, dezenas, centenas e milhares, permitindo que os alunos visualizem e manipulem quantidades de forma concreta, facilitando a compreensão de abstrações matemáticas.

“Trabalho há 18 anos na rede pública, no início me sentia motivada, tinha encanto pela profissão, na faculdade é ensinado um conteúdo importante, mas muitas vezes teórico. Eu lido com alunos da periferia, onde estudar muitas vezes não é prioridade, fazer aquele aluno despertar curiosidade sem ter livro, material escolar básico e apoio é muito difícil. Muitas vezes tive que comprar itens para meus alunos pois a escola alegou não ter. Falta fiscalização constante dos responsáveis para com os profissionais colocados dentro da escola para garantir o bom funcionamento. Eu me formei pedagoga, mas também atuo como mãe, protetora, psicóloga, amiga e figura de inspiração para os meus alunos”.

Outro ponto crítico mencionado pelos professores da rede pública foi a ausência de apoio psicológico e psicopedagógico para os alunos, o que se torna particularmente prejudicial em turmas com crianças que têm necessidades especiais, mas que não contam com auxiliares de sala. A falta de recursos impede uma inclusão efetiva, afeta o desenvolvimento educacional desses alunos e sobrecarrega os professores. Os entrevistados sugerem que ações que incentivem a participação familiar na rotina escolar podem contribuir significativamente para o desenvolvimento dos alunos, desde que a gestão escolar também assuma um papel mais proativo na fiscalização e na oferta de recursos.

Os professores da rede particular destacaram a falta de benefícios e salários baixos como suas principais queixas. Eles apontaram que, além de serem mal remunerados – com salários próximos ao mínimo –, enfrentam uma jornada de trabalho extenuante que muitas vezes compromete seu tempo de lazer e descanso. A inclusão de horários noturnos até às 21 horas e atividades aos sábados, embora facilitem a participação dos responsáveis, é vista como prejudicial pelos professores.

Citando a fala de uma docente da rede particular, são notórias a carga de trabalho excessiva e a desvalorização financeira enfrentada pelos profissionais, elencando um ponto preocupante que demonstra muitas vezes aceitação por parte dos professores por não conseguir melhorias satisfatórias:

“Ensino há mais de 10 anos, sempre em escola particular, poucas foram as escolas onde tive benefícios além do meu salário, não recebo vale-alimentação mesmo trabalhando os dois períodos, mas a escola fornece almoço o que não é suficiente vendo que existem outras refeições, vale transporte só é pago para professores que não moram no bairro onde a escola

está localizada e o salário que recebo não é o da categoria, equivale ao salário mínimo por turno. A escola nos pede presença em todos os eventos feitos, sendo esses no final de semana na maioria das vezes à noite, ocupando o período em que passo com a minha família ou descansando, muitas dessas festas não são remuneradas. Quando tem evento no final de semana, retorno na segunda feira ainda cansada para aguentar mais uma semana, o que às vezes afeta no meu ensino e na forma de lidar com os meus alunos. Mas eu aceitei o valor que foi colocado. Então é seguir trabalhando”.

Os professores da rede particular também relataram uma falta de apoio da gestão escolar diante das constantes cobranças dos pais, que muitas vezes transferem a responsabilidade de educar seus filhos para os professores, aumentando a pressão sobre eles. A ausência de apoio psicológico e a falta de assistência médica são outras preocupações mencionadas, com muitos sugerindo que a inclusão desses benefícios seria uma melhoria significativa. Além disso, a possibilidade de incluir momentos de planejamento dentro da carga horária, a oferta de materiais para aulas interativas e a promoção de cursos e palestras de capacitação são vistas como medidas essenciais para melhorar a qualidade do ambiente de trabalho e, por extensão, da educação oferecida.

Os resultados da pesquisa evidenciaram que, apesar de diferenças nas especificidades dos problemas enfrentados, tanto os professores da rede pública quanto os da rede particular compartilham um sentimento de desvalorização e sobrecarga de trabalho. A ausência de apoio psicológico e social é um fator comum que contribui para o desgaste emocional desses profissionais, potencializando o risco da Síndrome de *Burnout*.

Sobre as possibilidades de estratégias para a prevenção e mitigação da Síndrome de *Burnout*, das respostas dos professores da rede pública e particular, emergiram diversas sugestões que, se implementadas, poderiam reduzir o estresse e o cansaço experimentados por esses profissionais. Os docentes destacaram a importância de um apoio pedagógico maior, que incluía programas de capacitação continuada e tempo adequado para planejamento dentro da carga horária de trabalho. Eles sugerem que as escolas, tanto públicas quanto privadas, invistam em palestras e materiais que abordem métodos de ensino atualizados e estratégias de inclusão, especialmente para alunos com necessidades especiais, que frequentemente ficam desassistidos em sala de aula.

Outra questão fundamental apontada é a necessidade de maior suporte por parte da gestão escolar na interação e cobrança junto aos pais e responsáveis. Os professores enfatizaram que a escola deve ser vista como uma parceira na educação das crianças, e não como a única responsável pela sua formação científica e social. Esse apoio da gestão ajudaria a redistribuir as responsabilidades, aliviando a carga emocional e psicológica dos docentes.

O fornecimento de apoio psicológico e físico foi outra demanda recorrente. Palestras sobre saúde mental, planos de saúde, descontos em atendimentos médicos e convênios com clínicas e serviços de apoio psicológico são considerados essenciais para o bem-estar dos professores. Esse suporte é visto como uma forma de garantir que os docentes tenham acesso a cuidados que podem prevenir o esgotamento e promover a saúde mental.

A necessidade de respeitar o tempo livre dos professores também foi fortemente destacada. Os docentes salientam que todas as atividades escolares, como eventos culturais e reuniões com responsáveis, sejam realizadas dentro da carga horária estabelecida, evitando invadir os finais de semana, que são períodos reservados para descanso e lazer.

Investimentos em benefícios adicionais, como vale-alimentação, vale-transporte, incentivo para cursos, plano de saúde e remuneração extra para atividades fora da jornada de trabalho acordada, foram amplamente solicitados. Os professores da rede particular, em especial, ressaltaram a importância de melhorias constantes nos salários, que consideram estar abaixo do teto salarial da categoria.

Por fim, os professores clamaram por um ambiente de trabalho seguro e respeitoso. Eles sugerem a criação de espaços de conversa e acolhimento, com a presença de um psicólogo para acompanhar os docentes. Um ambiente de segurança e respeito é visto como relevante para o bem-estar dos professores, permitindo que eles desempenhem suas funções de forma mais eficiente e com menos desgaste emocional. Além disso, a melhoria das condições físicas das salas de aula, como a disponibilização de mais recursos educacionais, a presença de auxiliares de sala competentes, a redução do número de alunos por professor e o acompanhamento constante das famílias, são vistas como medidas essenciais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender as causas, consequências e estratégias de prevenção da Síndrome de *Burnout* entre professores da Educação Infantil e dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. O questionário realizado com professores da rede pública e particular revelaram diferenças significativas nas condições de trabalho, apoio psicológico e social, remuneração e benefícios, destacando a complexidade e a diversidade de fatores que contribuem para o surgimento da Síndrome de *Burnout*.

Antes da pandemia, as causas predominantes do *Burnout* entre os docentes incluíam a sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, recursos pedagógicos insuficientes e pouco apoio institucional. No entanto, a crise sanitária mundial trouxe novos desafios, exacerbando problemas já existentes e adicionando o estresse do ensino remoto, a adaptação rápida às tecnologias e o aumento da carga emocional devido ao isolamento social e às incertezas.

Essas condições são intensificadas por políticas educacionais inadequadas, que frequentemente desconsideram as necessidades e desafios enfrentados pelos professores em sala de aula.

As consequências do *Burnout* são graves, tanto para os professores quanto para o sistema educacional como um todo. A pandemia agravou os sintomas de *Burnout*, gerando uma crise de saúde mental ainda maior. Além de ansiedade, depressão e esgotamento físico, muitos professores relataram dificuldade em equilibrar o trabalho e a vida pessoal, pois o ambiente doméstico se tornou também o local de trabalho. A qualidade do ensino foi afetada, assim como a motivação dos docentes, levando alguns a considerarem sua permanência na carreira.

No entanto, o estudo também apontou estratégias eficazes para a prevenção da Síndrome de *Burnout*. Dentre elas, destaca-se a importância de políticas institucionais voltadas ao bem-estar dos professores, como a oferta de apoio psicológico, programas de desenvolvimento profissional e a criação de um ambiente de trabalho colaborativo e acolhedor. Além disso, a valorização da carreira docente, por meio de uma remuneração justa e de condições de trabalho adequadas, mostrou-se essencial para a redução dos casos de *Burnout*.

Evidenciou a necessidade de maior flexibilidade no trabalho, o aprimoramento de capacitações tecnológicas e a promoção de um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal. O reconhecimento do papel fundamental dos professores na formação de gerações futuras e a valorização da carreira docente, por meio de melhores condições de trabalho e remuneração, são igualmente essenciais.

Dessa forma, para que se possa diminuir o impacto do *Burnout* entre os professores, faz-se necessário que as instituições educacionais, juntamente com as políticas públicas, promovam um ambiente de trabalho saudável, reconhecendo a importância do papel docente e garantindo o suporte necessário para o pleno desenvolvimento de suas funções. Somente assim será possível assegurar uma educação de qualidade, que valorize tanto os alunos quanto os profissionais que dela fazem parte.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. Boitempo Editorial, 2018.
- ASHFORTH, B. E.; KREINER, G. E.; FUGATE, M. All in a day's work: boundaries and micro role transitions. **Academy of Management Review**, 25(3), 2000, 472-491.
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. **Journal of Occupational Health Psychology**, 22(3), 2017, 273-285.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- CODO, W. (Org.) **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.
- CRUZ, M. A.; OLIVEIRA, P. R. O impacto da pandemia no trabalho docente: desafios e precarizações. **Revista Brasileira de Educação**, 2021.
- DESTEFANI, J. D.; ONOFRE, A. P. M.; MINARINI, P.A.; MADEIRA, F.S.; DESTEFANI, I.M.S.D. A síndrome de Burnout em docentes da rede pública pós-pandemia. In. **Seven Publicações Acadêmicas**, 2024.
- ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru: Edusc, 1999.
- EVERS, W. J. G; TOMIC, W.; BROUWERS, A. Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. **School Psychology International**, 25(2), 2004, 131-148.

- FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, 30(1), 1974, 159-165.
- FRIEDMAN, I. A. Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. **Journal of Clinical Psychology**, 56(5), 2000, 595-606.
- GASPARINI, C. S.; BARRETO, M. P. O impacto da pandemia na saúde mental dos professores. **Revista Brasileira de Educação**, 27(89), 2022, 1-20.
- GATTI, B. A.; BARRETO, E. S. S. Pandemia, ensino remoto e as desigualdades no sistema educacional. **Educação e Sociedade**, 2022.
- GUERRERO-ESCOBAR, K. Síndrome de Burnout em profissionais da educação. **Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación**, 7(28), 2023, 690-697.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GOMES, F.; SILVA, J. O impacto da pandemia no ensino: desafios e oportunidades no retorno às aulas presenciais. **Editores Educacionais**, 2023.
- HAKANEN, J. J.; BAKKER, A. B.; SCHAUFELI, W. B. Burnout and work engagement among teachers. **Journal of School Psychology**, 43(6), 2006, 495-513.
- HOBFOLL, S. E.; SHIROM, A. Conservation of resources theory: applications to stress and management in the workplace. In R. T. Golembiewski (Ed.), **Handbook of organizational behavior** (2nd ed., p. 57-81), 2000.
- KABAT-ZINN, J.; WHEELER, E., LIGHT, T.; SKILLINGS, Z.; SCHARF, M. J.; CROPLEY, T. G. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). **Psychosomatic Medicine**, 60, 1998, 625-632.
- KYRIACOU, C. Teacher Stress: Directions for future research. **Educational Review**, 53(1), 2001, 27-35.
- LIMA, P.; CARDOSO, S. Exigências emocionais na docência e a saúde mental dos professores. **Revista de Psicologia Escolar**, 47(3), 2021, 567-582.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 2(2), 1981, 99-113.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: **Jossey-Bass**, 1997.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, 15(2), 2016, 103-111.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, 52(1), 2001, 397-422.
- MENDES, R. Educação na pandemia: Desafios do ensino remoto e implicações para o futuro. **Revista Brasileira de Educação**, 27(1), 2022, 45-60.

MERRIAM, S. B. **Qualitative research and case study applications in education**. São Francisco, CA: Jossey-Bass, 1998.

OLIVEIRA, J. Burnout docente e os desafios do ensino remoto durante a pandemia. **Estudos em Educação**, 38(2), 2021, 125-14.

OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, J. M. Burnout em professores no pós-pandemia: Um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, 28(1), 2023, 45-60.

RODRIGUES, M.; SILVA, A. Saúde mental dos professores: a importância do suporte psicológico nas escolas. **Cadernos de Educação**, 29(2), 2020, 198-215.

SARAIVA, K.; TRAVERSINI, C.; LOCKMANN, K. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis Educativa**, [S. l.], v. 15, p. 1–24, 2020. DOI: 10.5212/PraxEduc.v.15.16289.094. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/16289>. Acesso em: 24 abr. 2024.

SCHAUFELI, W. B.; BAKKER, A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. **Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior**, 25(3), 2004, 293-315.

SCHAUFELI, W. B.; ENZMANN, D. **The burnout companion to study and practice: A critical analysis**. London: Taylor & Francis, 1998.

SCHAUFELI, W. B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Eds.). **Professional burnout: Recent developments in theory and research**. Washington, DC: Taylor & Francis, 1993.

SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. In: Bauer, G. F., & Hämmig, O. (Eds.), **Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach**, 43-68. Springer, Berlin, 2014.

SILVA, T. F.; FERREIRA, D. M. Ensino remoto e *Burnout*: os desafios enfrentados por professores durante a pandemia. **Cadernos de Psicologia Escolar**, 31(2), 2021, 101-11.

TRIGO, T. R. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiatria Clínica**. 34 v (5), 2007, 223-233.

Recebido em: 10/04/2025

Aprovado em: 26/06/2025