

BURNOUT EM EDUCADORES DO ENSINO BÁSICO: CAUSAS E INTERVENÇÕES

BURNOUT IN BASIC EDUCATION EDUCATORS: CAUSES AND INTERVENTIONS

BURNOUT EN EDUCADORES DE EDUCACIÓN BÁSICA: CAUSAS E INTERVENCIONES

Lelio Favacho Braga¹
Aline Nascimento Braga²
Maria Gilvania da Silva Alves³
Alessandra Nascimento Braga⁴

RESUMO

Este estudo consiste em uma revisão de literatura que explora o fenômeno denominado Síndrome de Burnout (SB) em educadores do ensino básico, investigando suas causas e possíveis intervenções por meio de uma análise qualitativa. A metodologia incluiu a seleção de estudos relevantes em bases de dados acadêmicas, com foco nos principais fatores estressores e sintomas da SB. As conclusões apontam que a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional são os sintomas predominantes entre os educadores afetados. Além disso, o estudo destaca que a SB está frequentemente associada a condições de trabalho desfavoráveis, como carga excessiva, falta de reconhecimento e suporte inadequado. Conclui-se que intervenções organizacionais, como a promoção de um ambiente de trabalho mais colaborativo, a redução da carga horária e a oferta de suporte emocional, são essenciais para mitigar os efeitos da SB. Tais medidas podem contribuir para um ambiente escolar mais saudável e eficaz, beneficiando tanto os educadores quanto os educandos.

Palavras-chaves: Burnout; Educadores do Ensino Básico; Revisão de Literatura.

ABSTRACT

This study consists of a literature review that explores the phenomenon known as Burnout Syndrome (BS) among basic education teachers, investigating its causes and potential interventions through a qualitative analysis. The methodology included the selection of relevant studies from academic databases, focusing on the main stressors and symptoms of BS. The findings indicate that emotional exhaustion, depersonalization, and low professional fulfillment are the predominant symptoms among affected educators. Additionally, the study highlights

¹ Doutor, Secretaria de Estado de Educação do Pará, <http://lattes.cnpq.br/5249212425775926>, 0000-0002-0855-9269, leliofavacho@gmail.com

² Doutoranda, Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Matemática IEMCI/UFPA, <http://lattes.cnpq.br/0260000901655507>, 0000-0002-5998-6615, aline.braga@iemci.ufpa.br

³ Especialista, Faculdade Única de Ipatinga, <http://lattes.cnpq.br/6092692845395538>, 0009-0001-1240-2168, a.gilvania46@gmail.com

⁴ Doutora, Universidade Federal do Pará, <http://lattes.cnpq.br/7611599930837576>, 0000-0001-9880-5648, alessandrabg@ufpa.br

that BS is often associated with unfavorable working conditions, such as excessive workload, lack of recognition, and inadequate support. It is concluded that organizational interventions, such as promoting a more collaborative work environment, reducing working hours, and providing emotional support, are essential to mitigate the effects of BS. Such measures can contribute to a healthier and more effective school environment, benefiting both educators and students.

Keywords: Burnout; Basic Education Educators; Literature review.

RESUMEN

Este estudio consiste en una revisión de literatura que explora el fenómeno denominado Síndrome de Burnout (SB) en educadores de enseñanza básica, investigando sus causas y posibles intervenciones mediante un análisis cualitativo. La metodología incluyó la selección de estudios relevantes en bases de datos académicas, centrándose en los principales factores estresantes y síntomas del SB. Las conclusiones señalan que el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización profesional son los síntomas predominantes entre los educadores afectados. Además, el estudio destaca que el SB está frecuentemente asociado a condiciones de trabajo desfavorables, como carga excesiva, falta de reconocimiento y apoyo inadecuado. Se concluye que las intervenciones organizacionales, como la promoción de un ambiente de trabajo más colaborativo, la reducción de la carga horaria y la oferta de apoyo emocional, son esenciales para mitigar los efectos del SB. Tales medidas pueden contribuir a un ambiente escolar más saludable y eficaz, beneficiando tanto a los educadores como a los estudiantes.

Palabras clave: Burnout; Educadores de Educación Básica; Revisión de literatura.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é uma questão de grande relevância, afetando profundamente os educadores e outras categorias profissionais no Brasil. Esse fenômeno atinge principalmente profissionais que mantêm contato intenso com o público, como os da saúde, polícia e educação (PERNICOTTI, 2020). Segundo Madigan e Kim (2021), a ocorrência de Burnout é comum entre educadores devido às múltiplas demandas e pressões enfrentadas em sua rotina de trabalho. As principais dimensões da SB incluem:

1. **Exaustão Emocional (EE):** Falta de energia e esgotamento emocional resultante das demandas excessivas;
2. **Despersonalização (DE):** Atitudes negativas em relação às outras pessoas; ou mesmo, o distanciamento afetivo;
3. **Baixa Realização Profissional (RP):** sensação de insatisfação e desvalorização na carreira; baixa autoestima e tendência ao isolamento.

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a SB é um distúrbio psicossocial resultante de estressores crônicos no trabalho. Esse fenômeno é mais comum entre profissionais que lidam diretamente com pessoas, como médicos, enfermeiros, professores e policiais. Entre os professores, estudos destacam o aumento da prevalência da síndrome em todos os níveis de ensino, associado a fatores como estresse laboral e condições de trabalho desfavoráveis (CARVALHO; SANTOS, 2016; CARLOTTO; CÂMARA, 2017 *apud* SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023). Para preveni-la, recomenda-se o estabelecimento de metas claras, a priorização de atividades de lazer e a busca por apoio profissional. A OMS também enfatiza a importância do diálogo construtivo para criar ambientes de trabalho saudáveis e reduzir sobrecargas indevidas.

Em situações de risco à saúde, o Ministério da Saúde orienta que seja procurada ajuda profissional imediata, diante de sintomas como tristeza persistente, ansiedade intensa, distúrbios do sono ou perda de interesse nas atividades cotidianas. O diagnóstico envolve uma avaliação conjunta por psicólogos e psiquiatras, considerando o histórico médico, sintomas apresentados e contexto de vida do paciente. O tratamento personalizado inclui psicoterapia e, conforme a necessidade individual, medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos, sendo crucial seguir as recomendações médicas para otimizar os resultados (PERNICOTTI, 2020).

Diante do exposto, esta revisão de literatura é dividida em duas partes. A primeira parte explora os diversos fatores que contribuem para o Burnout entre os educadores, abrangendo características individuais, organizacionais e transacionais. Esses princípios são fundamentais para compreender os desafios enfrentados pelos educadores. A segunda parte deste ensaio investiga como esses fatores específicos se manifestam na realidade dos educadores, analisando as condições físicas das escolas, o suporte institucional disponível e as estratégias adotadas para lidar com o estresse. Além disso, a metodologia aplicada incluiu uma análise detalhada da literatura disponível sobre a SB, focando em estudos recentes e evidências relevantes para a compreensão do fenômeno entre educadores. A conclusão sintetiza essas discussões, destacando a importância do bem-estar dos educadores não apenas para sua saúde individual, mas também para a qualidade da educação, promovendo um ambiente escolar mais saudável e sustentável.

1. Metodologia

1.1 Processo Metodológico

O processo metodológico desta revisão foi organizado em etapas sequenciais para garantir transparência e rigor na seleção e análise dos estudos. Inicialmente, foram realizadas

buscas em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar. Utilizaram-se as palavras-chave “Síndrome de Burnout”, “educadores” e “Educação”, combinadas com operadores booleanos (AND/OR). A busca identificou 120 estudos, dos quais 20 foram removidos por duplicação, restando 100 para triagem inicial.

1.2 Seleção e Critérios

Na fase de seleção, os critérios de inclusão priorizaram artigos científicos que abordavam especificamente a Síndrome de Burnout em educadores, com foco em causas, impactos educacionais e estratégias de intervenção. Foram excluídos estudos indisponíveis na íntegra ou não diretamente relacionados ao tema. Após a triagem por título e resumo, 50 estudos foram descartados, restando 50 para leitura completa.

1.3 Extração e Análise de Dados

A extração de dados foi sistemática, considerando metodologias, resultados principais e conclusões. Após a leitura integral, 20 estudos foram eliminados por falta de relevância, resultando na inclusão de 30 artigos científicos. Complementarmente, foram adicionados 5 livros e 2 documentos governamentais, identificados em bibliotecas digitais e repositórios oficiais. No total, 37 materiais foram analisados.

1.4 Resultados e Discussão

A análise qualitativa dos dados permitiu identificar padrões, tendências e lacunas na literatura. Isso forneceu insights sobre os fatores que levam ao Burnout em educadores, suas manifestações no ambiente educacional e estratégias eficazes de intervenção. A discussão dos resultados destacou a importância do bem-estar docente para a qualidade da educação e a necessidade de políticas institucionais e práticas de suporte que promovam ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis na Educação Básica.

1.5 Etapas Detalhadas do Processo de Seleção:

1. Identificação Inicial: Foram encontrados 120 estudos em bases de dados como PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando palavras-chave como “Síndrome de Burnout”, “educadores” e “Educação”.
2. Remoção de Duplicatas: 20 estudos duplicados foram excluídos, restando 100 estudos para triagem.
3. Triagem por Título/Resumo: Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 50 estudos foram removidos, resultando em 50 estudos para leitura completa.
4. Leitura Completa: Os 50 estudos foram lidos na íntegra, e 20 foram excluídos por falta de relevância.
5. Inclusão de Materiais Complementares: Foram incluídos 5 livros e 2 documentos governamentais, identificados por meio de busca complementar.
6. Materiais Analisados: No total, 30 artigos científicos, 5 livros e 2 documentos governamentais foram analisados, somando 37 materiais.

Essas etapas garantem que a revisão seja abrangente, rigorosa e focada nos estudos mais relevantes sobre a Síndrome de Burnout em educadores. A análise dos materiais selecionados forneceu uma visão detalhada dos fatores associados ao Burnout, seus impactos no ambiente educacional e as estratégias de intervenção mais eficazes. A revisão reforça a importância de políticas e práticas institucionais que promovam o bem-estar dos educadores, contribuindo para a qualidade da educação como um todo.

2. Perfis e Fatores da Síndrome de Burnout em Educadores do Ensino Básico

Esta seção aborda a complexidade dos fatores que influenciam o desenvolvimento do esgotamento profissional no contexto educacional. Estudos destacam que características individuais, como gênero, experiência, personalidade e estratégias de enfrentamento, juntamente com fatores organizacionais, como demandas escolares e cultura institucional, desempenham papéis cruciais nesse fenômeno. Além disso, fatores transacionais, incluindo percepções sobre o comportamento dos educandos e suporte social recebido, também são determinantes significativos. A expansão do ensino básico no Brasil aumentou as demandas escolares sem melhorias adequadas na infraestrutura, impactando negativamente a saúde mental dos educadores. Portanto, promover um clima escolar positivo e implementar intervenções voltadas para fortalecer a saúde mental dos educadores são essenciais para mitigar esses efeitos negativos e consolidar um ambiente educacional mais saudável e produtivo. Tais medidas não apenas beneficiam os profissionais da educação, mas também refletem positivamente no processo de ensino-aprendizagem como um todo.

No universo formativo escolar, diversas pesquisas buscam identificar os elementos que favorecem o surgimento da Síndrome de Burnout (SB). Em relação à influência do ambiente escolar no desenvolvimento do Burnout, Reinhold (2002) faz referência ao estudo de Kyriacou (1998), intitulado *Essential Teaching Skills*, apontando que esse trabalho foi um dos primeiros a investigar o estresse dos educadores na Grã-Bretanha. De acordo com Reinhold (2002), o pesquisador Kyriacou categorizou sete fatores no ambiente educacional que podem contribuir para o surgimento do estresse e do Burnout nos educadores. São eles:

- (1) alunos com atitudes negativas e falta de motivação no ambiente escolar,
- (2) indisciplina dos alunos, (3) mudanças rápidas nas exigências curriculares e organizacionais, (4) condições de trabalho negativas, (5) pressões de tempo e excesso de trabalho, (6) conflito com os colegas e (7) desvalorização pela sociedade (KYRIACOU, 1998 *apud* REINHOLD, 2002, p. 30).

Segundo o estudo de Souza, Carballo e Lucca (2023, p. 6), os professores da rede pública demonstram uma tendência maior a desenvolver Síndrome de Burnout (SB) quando

comparados aos docentes de instituições privadas. O estudo também identifica contrastes relevantes em aspectos como a qualidade da infraestrutura, as condições socioeconômicas, o número de alunos por turma e as exigências institucionais por desempenho acadêmico. Ao mesmo tempo, observa-se uma transformação no perfil dos educadores do setor público, com uma marcante presença de mulheres, em especial na faixa dos 40 anos, que possuem salários mais altos do que os pagos na rede privada. Esse cenário ainda reforça que as professoras estão mais suscetíveis a distúrbios de saúde associados ao estresse e à exaustão profissional. Diversas pesquisas analisadas confirmam que as mulheres representam a maioria entre os profissionais afetados, conforme apontam os referidos autores.

Professores no ensino público caracterizado pela predominância de mulheres, com 40 anos de idade e salários superiores aos professores da rede privada também evidenciam que as professoras estão adoecendo (Hirata, Oliveira, & Mereb, 2019). Em seis estudos desta revisão, o sexo feminino foi predominante entre os docentes e variou de 67% a 87% (Skaalvik & Skaalvik, 2014; Koga et al., 2015; Wang et al., 2015; Rey et al., 2016; Bernotaite & Malinauskienė, 2017; Szigeti et al., 2017). No estudo de Esteves-Ferreira et al. (2014), os professores de escolas públicas apresentam mais características preditoras à SB quando comparados aos de escolas da rede privada. Além disso, foram apontadas diferenças de infraestrutura, condições socioeconômicas, número de alunos em salas de aula e de cobrança institucional sobre os resultados (SOUZA, CARBALLO e LUCCA, 2023, p. 6).

Na década de 1990, a expansão do ensino básico brasileiro foi impulsionada por novas legislações educacionais, incluindo a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) em 20 de dezembro de 1996 (BRASIL, 1996). Este movimento levou ao aumento no número de educadores e educandos, bem como à complexificação das demandas escolares. Contudo, existe uma disparidade entre as expectativas de produtividade e eficácia dos educadores, conforme estabelecido pelas instituições, e as condições reais proporcionadas pelos ambientes escolares (SALATA, 2022, p. 2).

Um dos fenômenos mais marcantes ocorridos na sociedade brasileira ao longo das últimas décadas é a formidável expansão educacional, com a crescente elevação do nível de instrução da população (Schwartzman e Brock 2005). Diante do cenário de significativa expansão educacional ocorrido em muitos países ao longo do século 20, um dos grandes debates dentro do campo da Sociologia da estratificação social tem se dado em torno da possibilidade de tal expansão vir acompanhada do arrefecimento do peso da origem social sobre a distribuição de oportunidades educacionais. Nesse sentido, a pergunta que se coloca é: a expansão do sistema de ensino tem sido capaz de reduzir a influência da origem social sobre as oportunidades educacionais?.

A disparidade na infraestrutura das escolas públicas em comparação às instituições privadas é evidente em diversas áreas, como a falta de mobiliário adequado, problemas

estruturais, deficiências na ventilação e iluminação, desconforto térmico, acústica inadequada e questões relacionadas ao saneamento básico. Essas condições mostram que, embora o acesso ao Ensino Básico seja amplamente disponível, não houve melhorias significativas nas instalações físicas e estruturais das escolas públicas. Isso tem um impacto direto na saúde mental dos educadores, que frequentemente enfrentam uma falta de recursos materiais e apoio humano básico para realizar seu trabalho. Ao mesmo tempo, são pressionados a fornecer um ensino que pode ser superficial e carente de uma abordagem educacional crítica e formativa.

As condições socioeconômicas vigentes desvalorizam o papel de educadores, favorecendo o surgimento de transtornos mentais. Entre os riscos para a saúde mental dos educadores está a SB, que se desenvolve gradualmente a partir da substituição do entusiasmo inicial por frustração e raiva em resposta aos estressores pessoais e ocupacionais. Isso resulta na desilusão com o fazer educativo, levando os educadores a desempenharem suas funções de maneira mecânica, com menor qualidade e produtividade. Nesse cenário, os profissionais tornam-se mais vulneráveis a sintomas físicos, emocionais e cognitivos, que podem se intensificar até culminar em sensação de esvaziamento e apatia. “O burnout pode ser entendido como um tipo especial de stress ocupacional crônico marcado pela presença de frustração e exaustão com o trabalho, cuja evolução é gradual e pode afetar todas as esferas da vida da pessoa” (SILVA et al., 2015, p. 364).

Em professores existem muitos estudos realizados no Brasil, mas os achados são variados. Carlotto (2011), por exemplo, encontrou a presença de alto nível de exaustão emocional em 5,6% de professores, despersonalização em 0,7% e baixa realização profissional em 28,9%. Já no estudo de Codo (1999) realizado em âmbito nacional, com cerca de 39.000 trabalhadores da educação, encontrou em 25,1% dos professores exaustão emocional, 31,9% diminuição da realização pessoal e, em 10,7%, despersonalização. Também não é incomum encontrar estudo em que o burnout não foi identificado em apenas uma destas dimensões (REIS et al., 2006). Nesse sentido, reforçam os dizeres de Moura (1997) de que o burnout pode apresentar manifestações e contornos específicos em função das singularidades presentes na organização e no ambiente de trabalho, bem como nas variáveis socioculturais (SILVA et al., 2015, p. 364-365).

No caso dos educadores, essas singularidades se manifestam em condições de trabalho que, frequentemente, favorecem o surgimento da Síndrome de Burnout (SB). Entre os fatores que contribuem para o agravamento da SB entre os professores, destacam-se a falta de recursos para o exercício da docência, salas de aula superlotadas, baixos salários, excesso de tarefas, pressão e responsabilidade inerentes à profissão, além da constante necessidade de qualificação e atualização. Esses elementos são determinantes para o desenvolvimento da SB entre os

educadores do Ensino Básico no Brasil. A síndrome surge como consequência da tensão constante no ambiente escolar, associada à falta de autonomia, relações interpessoais desgastantes e ao medo de agressões físicas e psicológicas, comuns em muitas escolas. Portanto, é essencial considerar os aspectos psicossociais e organizacionais do ambiente de trabalho, uma vez que a prevenção da SB entre os educadores depende da compreensão e da mitigação desses fatores.

A SB é um fenômeno psicossocial, composto por um conjunto de sintomas físicos e psíquicos, em resposta aos estressores crônicos no trabalho e caracterizada por três dimensões: exaustão emocional (EE), manifestada por sintomas de falta de energia e sentimento de esgotamento emocional; despersonalização (DE), quando ocorre distanciamento afetivo dos alunos ou pacientes e colegas de trabalho e baixa realização profissional (RP), evidenciado pelo comportamento de baixa autoestima na competência profissional e tendência ao isolamento social. A Síndrome é mais prevalente nos profissionais que lidam com pessoas, entre eles as áreas da educação e saúde (Freudenberger, 1974; Maslach & Jackson, 1981; Esteves-Ferreira et al., 2014; Carlotto & Câmara, 2017). Com relação aos professores, os estudos apontam o crescimento da prevalência de burnout em todos os níveis de ensino e sua associação com os FPT e estresse laboral. (Carvalho & Santos, 2016; Carlotto & Câmara, 2017) (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023, p. 2).

Conforme exposto, diversas pesquisas têm se concentrado em identificar os fatores que causam Burnout entre educadores, destacando como características pessoais, condições de trabalho e métodos de enfrentamento desempenham papéis cruciais no desenvolvimento dessa síndrome. Estudos indicam que as características pessoais dos educadores, como gênero, idade, personalidade e habilidades de enfrentamento do estresse, influenciam diretamente sua vulnerabilidade ao Burnout. Além disso, as condições de trabalho, incluindo o ambiente escolar, carga horária, suporte administrativo e recursos disponíveis, são determinantes na manifestação da síndrome. Nesse sentido, os métodos de enfrentamento adotados pelos educadores para lidar com pressões e demandas também têm um impacto significativo, podendo mitigar ou aumentar os níveis de estresse e exaustão emocional ao longo do tempo.

Em três dos estudos revisados verificou-se que as amostras foram constituídas exclusivamente de professores de escolas públicas (Wang et al., 2015; Koga et al., 2015; Bernotaite & Malinauskiene, 2017). Em outro estudo, 81,8% da amostra foram de escolas públicas (Rey, Extremera, & Pena, 2016). Nos outros três estudos não foi possível obter essa informação (Skaalvik & Skaalvik, 2014; Szigeti, Balázs, Bikfalvi, & Urbán, 2017; Bayani & Baghery, 2018). No estudo de Koga et al. (2015) na dimensão EE, a idade não foi significante; enquanto que na dimensão DE, os docentes com menos de 35 anos apresentaram prevalência quase duas vezes maior em relação aos mais velhos; já os professores nas faixas etárias com menos de 35 anos e de 35 até 44 anos apresentaram prevalência de cerca de três vezes maior do que os acima de 55 anos. Além disso, o estudo evidenciou que ter menos tempo de profissão

se associou aos maiores índices da baixa realização profissional e que todos os fatores relacionados ao trabalho tiveram associação positiva com a SB, exceto o tempo de profissão e a carga horária semanal em sala (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023, p. 3).

Segundo Souza, Carballo e Lucca (2023, p.03), autores como “Bernotaite e Malinaukiene (2017) verificaram que as diferentes faixas etárias não influenciaram nos níveis de estresse dos professores da amostra estudada”. Estudos recentes têm enfatizado que a intensidade emocional experimentada pelos educadores é um fator crucial que prediz a exaustão emocional e a redução da realização profissional. A pesquisa indica que, na tentativa de melhorar a eficácia do ensino, muitos educadores, especialmente mulheres, tendem a suprimir suas emoções. Paradoxalmente, essa supressão pode intensificar os sentimentos emocionais e contribuir para o desenvolvimento do Burnout, incluindo exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Com base na análise dos estudos selecionados, os fatores que contribuem para a manifestação da Síndrome de Burnout nos educadores são sintetizados no quadro abaixo:

Quadro 1: Fatores que colaboram para a Síndrome de Burnout em educadores do Ensino Básico.

CATEGORIAS	CARACTERÍSTICAS DOS FATORES
Fatores Individuais	Gênero, tempo de atuação, personalidade, estratégias de enfrentamento.
Fatores Organizacionais	Demandas escolares, cultura institucional, status socioeconômico, rigidez organizacional.
Fatores Transacionais	Percepções sobre o comportamento dos educandos, suporte social recebido.

Fonte: Adaptado conforme análise do referencial teórico em anexo.

Conforme apresentado no Quadro 1, os fatores que colaboram para o desenvolvimento da síndrome de burnout em educadores do ensino básico são organizados em três grandes categorias: fatores individuais, fatores organizacionais e fatores transacionais. Cada uma dessas categorias abrange um conjunto de variáveis que influenciam diretamente o bem-estar dos educadores, seja por características internas do indivíduo, pelo ambiente de trabalho ou pelas interações sociais que ele vivencia. A análise desses fatores permite compreender melhor como as condições pessoais, institucionais e interacionais contribuem para o desgaste emocional dos educadores e, assim, para o risco de burnout. A seguir, detalham-se as características de cada categoria e como elas impactam o desenvolvimento dessa síndrome.

1. Fatores Individuais

Categoria: Fatores Individuais se refere a características pessoais e internas do educador, como sua personalidade, suas emoções e a forma como lida com o estresse. Esses fatores são intrínsecos ao educador e podem aumentar ou diminuir sua vulnerabilidade ao burnout, dependendo de como gerencia suas próprias emoções e como lida com as adversidades.

- Gênero: A forma como o educador é impactado pelo burnout pode variar de acordo com seu gênero. Isso se deve, em parte, à socialização e às expectativas culturais e sociais associadas a cada gênero. Além disso, questões como desigualdade de gênero e sobrecarga de trabalho podem afetar de maneira diferente os educadores, dependendo de seu gênero.
- Tempo de Atuação: O tempo de atuação no campo da educação pode afetar o risco de burnout. Educadores com pouca experiência podem enfrentar maior estresse devido à inexperiência e à falta de estratégias de enfrentamento eficazes, enquanto educadores com mais tempo de atuação podem sofrer de desgaste acumulado ao longo dos anos, levando ao esgotamento emocional.
- Personalidade: Certas características de personalidade, como perfeccionismo, introversão ou alta necessidade de controle, podem tornar o educador mais suscetível ao burnout. Por exemplo, educadores com personalidade perfeccionista podem sentir uma pressão constante para atender a altos padrões, o que pode resultar em estresse excessivo.
- Estratégias de Enfrentamento: Como o educador lida com o estresse (se utiliza estratégias de enfrentamento saudáveis ou não) pode impactar diretamente o risco de burnout. Estratégias eficazes incluem buscar apoio social, praticar atividades de autocuidado ou gerenciar o tempo de maneira equilibrada. Estratégias ineficazes, como o isolamento ou o enfrentamento passivo, podem agravar o estresse e aumentar a probabilidade de burnout.

Em suma, a categoria Fatores Individuais lida com as condições internas do educador, como sua personalidade, sua experiência e as estratégias que ele utiliza para lidar com o estresse. Esses fatores podem tanto proteger quanto aumentar a vulnerabilidade ao burnout.

2. Fatores Organizacionais

Categoria: Fatores Organizacionais engloba as condições e características externas ao educador, ou seja, o ambiente de trabalho e as condições oferecidas pela instituição, como a

escola. Esses fatores são muitas vezes determinantes na experiência de estresse do educador, influenciando diretamente o nível de carga de trabalho e o suporte disponível.

- Demandas Escolares: As exigências do trabalho escolar, como o número de aulas, o planejamento de atividades e a correção de provas, podem gerar sobrecarga. A falta de tempo para se dedicar ao planejamento e a escassez de recursos podem tornar o trabalho mais desgastante, levando ao burnout.
- Cultura Institucional: A cultura da escola, que envolve as normas, valores e atitudes predominantes, pode afetar o bem-estar do educador. Em uma escola onde há uma cultura de competição excessiva ou falta de apoio, o educador pode se sentir desvalorizado e mais suscetível ao estresse. Em contraste, escolas com uma cultura de colaboração e apoio mútuo tendem a promover um ambiente de trabalho mais saudável.
- Status Socioeconômico: O nível de recursos materiais disponíveis na escola como infraestrutura, recursos pedagógicos e salários, pode afetar diretamente a experiência de trabalho do educador. Escolas com baixos recursos financeiros ou salários insatisfatórios podem aumentar o estresse do educador, criando um ambiente que contribui para o burnout.
- Rigidez Organizacional: A falta de flexibilidade nas normas e procedimentos da escola pode tornar o ambiente de trabalho mais rígido e estressante. Quando os educadores não têm liberdade para adaptar suas práticas pedagógicas ou quando as políticas escolares não se alinham com suas necessidades, isso pode aumentar o nível de frustração e exaustão emocional.

Em suma, a categoria Fatores Organizacionais refere-se às condições externas ao educador, relacionadas à escola e ao ambiente de trabalho, e como essas condições podem contribuir para o burnout. A falta de suporte, a sobrecarga de trabalho e um ambiente rígido podem agravar o estresse e o desgaste emocional do educador.

3. Fatores Transacionais

Categoria: Fatores Transacionais se refere às interações do educador com o ambiente e outras pessoas, como colegas, alunos e a administração escolar. Esses fatores são importantes porque envolvem a percepção do educador sobre o comportamento dos alunos e o suporte social que recebe o que pode afetar seu nível de estresse e bem-estar.

- Percepções sobre o Comportamento dos Educandos: A forma como o educador percebe o comportamento dos alunos, seja como desafiador, respeitoso ou motivado, pode impactar significativamente o estresse do educador. Comportamentos difíceis ou

desinteresse dos alunos podem levar o educador a se sentir frustrado, o que aumenta o risco de burnout.

- **Suporte Social Recebido:** O apoio que o educador recebe de colegas, da administração escolar, dos alunos ou da família é crucial para lidar com o estresse. O suporte social pode servir como um fator protetor, diminuindo o impacto emocional do trabalho e oferecendo ajuda prática e emocional quando necessário. A falta de suporte social, por outro lado, pode tornar o educador mais vulnerável ao burnout.

Em suma, a categoria Fatores Transacionais envolve as interações sociais do educador, especialmente com seus alunos, colegas e a administração da escola. A forma como o educador percebe essas interações e o apoio que recebe pode diminuir ou aumentar o estresse e o risco de burnout.

Portanto, os fatores que colaboram para a síndrome de burnout em educadores podem ser divididos em três grandes categorias:

1. **Fatores Individuais:** Características internas do educador, como sua personalidade, suas estratégias de enfrentamento e seu tempo de atuação.
2. **Fatores Organizacionais:** Condições externas ao educador, como as demandas escolares, a cultura institucional e as condições de trabalho na escola.
3. **Fatores Transacionais:** Interações e percepções do educador sobre o comportamento dos alunos e o apoio social recebido.

Essas três categorias e seus respectivos fatores têm um impacto direto no bem-estar dos educadores e podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout. O equilíbrio entre esses fatores é fundamental para promover a saúde mental e emocional dos educadores.

3. Intervenções Organizacionais e Suporte Emocional na Mitigação do Burnout

Esta seção explora os impactos significativos da Síndrome de Burnout (SB) em profissionais da docência, destacando as complexidades dos ambientes de trabalho contemporâneos, intensificadas pelas transformações pós-pandemia de Covid-19. O aumento do ritmo e das demandas tem contribuído substancialmente para o surgimento de condições crônicas entre os trabalhadores. A SB, definida pelo Ministério da Saúde do Brasil como um distúrbio emocional resultante de situações de trabalho extenuantes, manifesta-se por sintomas como exaustão extrema, estresse intenso e esgotamento físico, afetando profundamente a capacidade dos profissionais de desempenharem suas funções de maneira eficaz e sustentável.

As principais dimensões da síndrome — fadiga emocional, despersonalização e baixa realização profissional — comprometem não apenas o bem-estar dos educadores, mas também

impactam profissionais de outras áreas. A exposição prolongada ao estresse crônico pode resultar em esgotamento psicológico e físico, prejudicando tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Diante desses desafios, torna-se urgente a implementação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Compreender a natureza e os fatores de risco da SB é essencial não apenas para reduzir seus impactos negativos, mas também para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis para os educadores. O avanço das pesquisas nessa área é fundamental para preencher lacunas na literatura e desenvolver abordagens mais precisas e direcionadas à prevenção e ao tratamento da síndrome, especialmente no contexto educacional.

Em dois estudos revisados as professoras apresentaram maior prevalência de estresse psicológico e EE quando realizada a análise ajustada por sexo (Wang et al., 2015; Bernotaite & Malinauskiene, 2017). Na maioria das sociedades a mulher possui dupla jornada de trabalho em seu cotidiano, assumindo mais responsabilidades do que os seus cônjuges, pois se divide entre vida profissional e os afazeres domésticos (Wang et al., 2015). Além disso, segundo Carvalho e Santos (2016) a dificuldade na conciliação entre trabalho-casa sentida pelas mulheres se constitui uma dimensão psicossocial relevante como preditora da SB (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023, p.6).

Em educadores, os sintomas da SB são comparáveis à sensação de exaustão na qual tanto o emocional quanto as forças físicas se esgotam. Educadores afetados por essa síndrome tendem a evitar interações amistosas em sala de aula, comprometendo o bom andamento do processo formativo. O burnout nos educadores impacta o ambiente da instituição formativa interferindo “na conquista de metas pedagógicas, levando esses profissionais a um estado de esgotamento emocional, despersonalização e falta de realização, resultando em problemas de saúde, ausência no trabalho e desejo de deixar a profissão”.

Em 1979 há o primeiro registro de estudo descritivo realizado com professores (Perlman & Hartman, 1982). Na década de 1980, cresce o interesse por Burnout, pois diversas investigações mostraram resultados considerados alarmantes. Foram identificados sintomas em grupos profissionais que, até então, não eram consideradas populações de risco, pelo contrário, por serem profissões consideradas vocacionais, sendo a docência uma delas, acreditava-se que esses profissionais obtinham gratificações em todos os níveis, dos pessoais aos sociais (CARLOTTO, 2011, p.403).

A Síndrome de Burnout (SB) ainda demanda investigações mais aprofundadas, com o objetivo de esclarecer e diferenciar melhor os diagnósticos, permitindo o desenvolvimento de intervenções mais eficazes para esse fenômeno. A literatura sobre o tema, embora crescente, ainda apresenta lacunas, especialmente no que diz respeito às particularidades do Burnout em diferentes contextos profissionais. Além disso, é importante destacar que as três dimensões

críticas da síndrome — exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional — impactam não apenas os educadores, mas também outros profissionais, como os da área da saúde.

A SB é reconhecida como um risco ocupacional significativo, especialmente em setores que envolvem altos níveis de interação humana e demandas emocionais intensas. No caso dos educadores, a exposição ao estresse crônico os torna particularmente vulneráveis, comprometendo não apenas seu bem-estar, mas também seu desempenho profissional e, consequentemente, a qualidade do ambiente educacional. Com base na análise do referencial teórico, as causas e soluções para o fenômeno da Síndrome de Burnout (SB) em educadores do Ensino Básico estão sintetizadas no quadro abaixo:

Quadro 2: Causas e Soluções do Burnout em Educadores do Ensino Básico

CAUSAS	SOLUÇÕES
Excesso de Carga de Trabalho	Redução da carga de trabalho, contratação de mais educadores.
Infraestrutura Escolar Deficiente	Melhoria das condições físicas das escolas.
Baixa Remuneração	Aumento dos salários.
Falta de Apoio e Reconhecimento	Supporte emocional e psicossocial, reconhecimento profissional.
Relações Interpessoais Dificultadas	Promoção de um clima escolar positivo.
Pressão por Resultados e Avaliações	Formação e capacitação contínua dos educadores.
Excesso de Responsabilidades Administrativas	Redução e delegação das tarefas administrativas.
Desafios na Conciliação Vida Profissional e Pessoal	Políticas de gestão de tempo, horários de trabalho flexíveis.
Desvalorização da Profissão	Sistemas de reconhecimento e valorização profissional.
Falta de Autonomia e Participação	Inclusão dos educadores na tomada de decisões.

Fonte: Adaptado conforme análise do referencial teórico em anexo.

Ao analisarmos o quadro acima, percebemos que o excesso de carga de trabalho é um fator predominante no desenvolvimento do Burnout. Os educadores frequentemente se encontram sobrecarregados com uma série de responsabilidades que vão além do ensino, incluindo tarefas administrativas e atividades extracurriculares. A redução da carga de trabalho e a contratação de mais educadores são medidas fundamentais para aliviar essa pressão. Além disso, uma melhor distribuição das tarefas pode permitir que os educadores se concentrem mais nas atividades pedagógicas, melhorando assim a qualidade do ensino.

A infraestrutura escolar deficiente também contribui significativamente para o esgotamento dos educadores. As condições físicas inadequadas das escolas, como a falta de

mobiliário adequado, problemas de ventilação e iluminação, e questões de saneamento básico, afetam diretamente o ambiente laboral docente. Investir na melhoria das condições físicas das escolas é essencial para criar um ambiente mais propício ao ensino e ao bem-estar dos educadores.

A baixa remuneração é outro fator crítico. Os salários dos educadores, especialmente na rede pública, muitas vezes não correspondem à importância e à complexidade do trabalho que realizam. Um reajuste salarial significativo é uma medida necessária para valorizar a profissão e reduzir o estresse financeiro, um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB). Além disso, a falta de apoio e reconhecimento é um aspecto que não pode ser negligenciado. O suporte emocional e psicossocial, aliado ao reconhecimento profissional, são fundamentais para manter a motivação e o bem-estar dos educadores. A implementação de programas de suporte psicológico e iniciativas de valorização profissional pode contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais positivo, saudável e satisfatório.

Relações interpessoais difíceis no ambiente escolar são um fator significativo para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Criar um clima escolar positivo, baseado na colaboração e no respeito mútuo, pode reduzir o estresse e melhorar a convivência entre colegas e a relação entre educadores e alunos. Além disso, a constante pressão por resultados e avaliações impõe desafios diários aos professores. Por isso, investir na formação e capacitação contínua desses profissionais é fundamental para prepará-los melhor para essas exigências e garantir um ensino de qualidade.

O excesso de responsabilidades administrativas pode desviar o foco dos educadores do ensino para tarefas burocráticas. A redução e delegação dessas responsabilidades permitiriam que os educadores concentrassem mais tempo e energia no trabalho pedagógico. Os desafios na conciliação da vida profissional e pessoal são exacerbados pelas longas horas de trabalho e pela falta de flexibilidade nos horários. Implementar políticas de gestão de tempo e oferecer horários de trabalho flexíveis são soluções que podem ajudar os educadores a equilibrar melhor suas vidas pessoais e profissionais.

A desvalorização da profissão de educador é um problema estrutural que afeta diretamente a motivação e o comprometimento dos professores. Essa realidade torna-se ainda mais complexa quando políticas públicas ou medidas legislativas desconsideram as especificidades do trabalho docente. Um exemplo disso foi a Lei Estadual nº 10.820, que tinha o potencial de retirar direitos dos professores da Secretaria de Estado de Educação do Pará

(SEDUC-PA) e comprometer o trabalho educativo nas comunidades indígenas do estado, impactando significativamente as condições laborais desses profissionais.

No entanto, essa medida permaneceu em vigor por pouco tempo. Diante de uma intensa mobilização social, que incluiu uma greve de quase 30 dias dos professores estaduais e a ocupação da SEDUC-PA por lideranças indígenas, a lei foi revogada. Conforme noticiado pelo *G1 Pará*, “a Lei 10.853, de 13 de fevereiro de 2025, publicada em edição extra nesta quinta-feira (13), confirma a revogação da Lei Estadual nº 10.820, com apenas três artigos, atendendo à demanda das lideranças indígenas que ocupavam a Seduc desde janeiro, pedindo a revogação” (*Revogação da Lei 10.820 é publicada no Diário Oficial do Pará, 13/02/2025*).

A revogação da Lei Estadual nº 10.820 no Pará representou um avanço importante para o ensino presencial em comunidades indígenas e para a valorização dos profissionais da educação, reforçando a necessidade de políticas que respeitem as particularidades do trabalho docente e promovam um ambiente escolar mais justo e saudável. Essa conquista contribui diretamente para prevenir problemas como a Síndrome de Burnout entre os educadores da SEDUC-PA. No entanto, apesar desse progresso, desafios significativos persistem no cotidiano escolar brasileiro, especialmente em relação à avaliação institucional do desempenho docente. Em vez de funcionarem como ferramentas de melhoria contínua e valorização do trabalho docente, essas avaliações muitas vezes se transformam em mecanismos de “acerto de contas”, marcados por inconsistências administrativas e subjetividades que ignoram o contexto e as práticas pedagógicas dos professores. Essa distorção não só desmotiva os profissionais, mas também agrava problemas como a Síndrome de Burnout (SB), ao criar um ambiente de desconfiança e pressão excessiva.

Outro aspecto preocupante é a disparidade nos resultados das avaliações de desempenho docente. O processo formativo do educando é, por natureza, coletivo, envolvendo a colaboração de todos os atores da comunidade escolar, sob a liderança da direção. No entanto, enquanto alguns professores recebem notas satisfatórias, outros são avaliados como insuficientes ou parcialmente satisfatórios, sem uma justificativa clara para essa diferença. Essa inconsistência revela a falta de critérios objetivos e transparentes, além de desconsiderar o caráter colaborativo da educação. Quando um professor é avaliado negativamente, sem que sejam levados em conta os desafios estruturais e as condições de trabalho, o resultado reflete não apenas o desempenho individual, mas também as falhas do sistema como um todo. Essa prática, além de injusta, fragiliza a confiança dos educadores na gestão escolar e no processo avaliativo.

A falta de transparência e de critérios claros nesses processos de avaliação de desempenho docente, somada à ausência de um diálogo epistemológico consistente sobre as etapas e os caminhos da gestão escolar com os professores, reforça a sensação de injustiça e desvalorização. A gestão escolar, enquanto prática social e pedagógica, deve estar ancorada em bases epistemológicas que reconheçam a complexidade do processo educativo e a pluralidade de saberes envolvidos. Quando as avaliações são utilizadas de forma punitiva, sem considerar as evidências concretas do trabalho realizado ou as condições adversas enfrentadas pelos educadores, elas acabam minando a confiança na gestão escolar e no sistema educacional como um todo.

Por fim, a falta de autonomia e participação nas decisões escolares é um fator que contribui para a insatisfação dos educadores e fere os princípios da gestão democrática. Envolver os professores no processo de tomada de decisões pode aumentar seu engajamento e senso de pertencimento, reduzindo o risco de Burnout. Essa síndrome, comum entre os profissionais do Ensino Básico, é um fenômeno complexo, resultante da combinação de fatores individuais, organizacionais e transacionais. Dessa forma, as soluções devem ser multifacetadas, abordando tanto questões pessoais quanto condições de trabalho.

Portanto, é fundamental adotar políticas que reduzam a carga de trabalho, melhorem a infraestrutura escolar e garantam salários mais justos, aliadas a suporte emocional, promoção de um clima escolar positivo e investimento em formação contínua. A redução de tarefas burocráticas e a valorização da profissão também são medidas essenciais. Além disso, equilibrar a vida profissional e pessoal é fundamental, o que pode ser alcançado por meio de práticas como estabelecer limites claros entre trabalho e vida privada, priorizar o autocuidado, delegar responsabilidades e planejar momentos de qualidade com familiares e amigos. Estratégias como o *time blocking* — organização do dia em blocos de tempo — e a desconexão tecnológica após o trabalho são eficazes. Uma abordagem que integre necessidades individuais e condições de trabalho é crucial para reduzir o Burnout e construir um sistema educacional mais eficiente e humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout (SB) entre educadores do Ensino Básico é um fenômeno complexo e multifacetado, resultante da interação entre fatores individuais, organizacionais e transacionais. Como evidenciado ao longo deste estudo, a SB se manifesta por meio de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, impactando não apenas a saúde

mental dos educadores, mas também a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. A prevalência da síndrome é agravada por condições de trabalho desfavoráveis, como infraestrutura escolar precária, carga excessiva de tarefas, baixos salários e falta de reconhecimento profissional.

A análise da literatura demonstrou que a SB é influenciada por uma combinação de fatores, incluindo características pessoais dos educadores, como gênero e estratégias de enfrentamento, e aspectos organizacionais, como demandas escolares e cultura institucional. Além disso, fatores transacionais, como a percepção do comportamento dos alunos e o suporte social recebido, desempenham um papel significativo no desenvolvimento da síndrome. A expansão do ensino básico no Brasil, embora tenha ampliado o acesso à educação, não foi acompanhada de melhorias adequadas nas condições de trabalho, o que contribuiu para o aumento do estresse e do esgotamento entre os educadores.

Para mitigar os efeitos da SB, é essencial adotar uma abordagem integrada que combine políticas institucionais e práticas individuais. Medidas como a redução da carga de trabalho, a melhoria da infraestrutura escolar, o aumento dos salários e a valorização da profissão são fundamentais. Além disso, o suporte emocional, a promoção de um clima escolar positivo e o investimento em formação contínua são estratégias eficazes para fortalecer a resiliência dos educadores. A implementação de práticas que equilibrem a vida profissional e pessoal, como o estabelecimento de limites claros entre trabalho e vida privada, a priorização do autocuidado e a desconexão tecnológica após o expediente, também são cruciais para prevenir o esgotamento.

A revogação da Lei Estadual nº 10.820 no Pará, que tinha o potencial de retirar direitos dos professores da SEDUC-PA, representa um exemplo de avanço significativo para a valorização da docência e a construção de um ambiente escolar mais justo, conquista alcançada por meio da mobilização de professores e lideranças indígenas. No entanto, desafios persistem na educação brasileira, como a avaliação institucional do desempenho docente, frequentemente marcada por inconsistências e subjetividade, o que pode agravar a Síndrome de Burnout (SB) entre educadores. Para que esses processos avaliativos cumpram seu papel formativo e incentivador de maneira eficaz, é essencial a adoção de critérios transparentes e objetivos, além da participação ativa dos educadores no processo decisório. Dessa forma, garante-se que suas vozes sejam ouvidas e consideradas, em conformidade com os princípios da gestão democrática.

Portanto, a prevenção e o combate à SB entre os educadores exigem uma abordagem holística, que considere tanto as necessidades individuais quanto as condições laborais. A

implementação de políticas públicas e práticas institucionais que promovam ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis não apenas beneficiará os educadores, mas também refletirá positivamente na qualidade da educação, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e preparados para os desafios do futuro. A continuidade de pesquisas nessa área é fundamental para aprofundar a compreensão da SB e desenvolver estratégias mais eficazes de intervenção, garantindo um sistema educacional mais humano e eficiente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB.** 9394/1996.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, out.-dez. 2011.

MADIGAN, D. J.; KIM, L. E. *Towards an Understanding of Teacher Attrition: a meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit.* *Teaching and Teacher Education*, vol. 105, 2021.

PERNICOTTI, Patrícia et al. **Síndrome de Burnout nos Profissionais de Saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção.** *Revista da SBPH*, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.

SALATA, A. R. **Desigualdade de Resultados Educacionais em Meio à Expansão do Sistema de Ensino: um estudo considerando o caráter posicional da escolaridade.** *Civitas: Revista De Ciências Sociais*, 22, ed. 43097, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2022.1.43097>. Acesso em: 02 julho de 2024.

SILVA, Nilson Rogério da; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim; CAPELLINI, Vera Lúcia Messias Fialho. **O Trabalho do Professor, Indicadores de Burnout, Práticas Educativas e Comportamento dos Alunos: correlação e predição.** *Revista Brasileira de Educação Especial*, Marília, v. 21, n. 3, p. 1-14, set. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-65382115000300004>. Acesso em: 28 fevereiro de 2025.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. **Fatores Psicossociais e Síndrome de Burnout em Professores da Educação Básica.** *Psicologia Escolar e Educacional*, [S.l.], v. 27, p. e235165, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KywSvetFmmvwV9bFmpfTy3K/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 julho de 2024.

REINHOLD, Holga. O Burnout. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O Stress do Professor.** Campinas: Papirus, 2002. p. 63-80.

G1 PARÁ. **REVOGAÇÃO da Lei 10.820 é publicada no Diário Oficial do Pará.** 13 fev. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/pa/para/noticia/2025/02/13/revogacao-da-lei-10820-e-publicada-no-diario-oficial-do-pará.ghtml>. Acesso em: 13 fev. 2025.

Submetido em: 18/07/2024

Aceito em: 06/03/2025