



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



## Fatores de risco associados a síndrome de burnout em professores da atenção básica: uma análise da literatura

Vanessa Ferreira Belo da Silva<sup>1</sup>, André José dos Santos<sup>2</sup>, Alessandra Silva de Moura<sup>3</sup>, Keylla Patrícia Rodrigues<sup>4</sup>, Franciane Vicente da Silva Paiva<sup>5</sup>, Rita de Cassia Souza dos Santos Paquiela<sup>6</sup>, Jeferson Rodrigues da Silva<sup>7</sup>, Letícia Neves Rodrigues de Oliveira<sup>8</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n2p1186-1194>

Artigo recebido em 26 de Janeiro e publicado em 26 de Fevereiro de 2026

### REVISÃO DE LITERATURA

#### RESUMO

A Síndrome de Burnout é um esgotamento mental causado por estresse crônico no ambiente de trabalho, frequente em professores. A literatura aponta alta ocorrência e impactos como exaustão emocional e distanciamento nas relações. Por isso, estudar o tema ajuda a orientar ações de prevenção e melhoria do ambiente escolar. Foi realizada uma revisão narrativa qualitativa (janeiro–fevereiro/2026) nas bases SciELO, BVS, PubMed e Google Acadêmico, com descritores sobre Burnout e docência. Incluíram-se artigos gratuitos (2006–2025) em português e inglês; após critérios de exclusão e triagem, 10 estudos foram analisados para identificar fatores de risco. Os principais riscos para Burnout em professores envolvem sobrecarga de trabalho, turmas grandes, baixa remuneração, falta de recursos e infraestrutura, pouca autonomia, violência escolar e falta de reconhecimento. A literatura indica que a prevenção depende de mudanças institucionais e suporte psicológico, não só de esforço individual.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; Docentes; Fatores de risco; Prevenção institucional

# Risk factors associated with burnout syndrome in primary care teachers: a literature review

## ABSTRACT

Burnout Syndrome is mental exhaustion caused by chronic stress in the workplace, frequently affecting teachers. The literature points to a high occurrence and impacts such as emotional exhaustion and distancing in relationships. Therefore, studying the topic helps guide actions for prevention and improvement of the school environment. A qualitative narrative review (January–February 2026) was conducted in the SciELO, BVS, PubMed, and Google Scholar databases, using descriptors related to Burnout and teaching. Free articles (2006–2025) in Portuguese and English were included; after exclusion criteria and screening, 10 studies were analyzed to identify risk factors. The main risks for Burnout in teachers involve work overload, large classes, low pay, lack of resources and infrastructure, little autonomy, school violence, and lack of recognition. The literature indicates that prevention depends on institutional changes and psychological support, not just individual effort.

**Keywords:** Burnout Syndrome; Teachers; Risk Factors; Institutional Prevention

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup>Residente em Saúde da Família do Campo - Universidade de Pernambuco (UPE); <sup>2</sup>Doutorando em Ciências da Educação - Universidad Del Sol (UNADES); <sup>3</sup>Graduanda em Psicologia - Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU); <sup>4</sup>Pós graduada em ensino de ciências biológicas - Centro Universitário da Vitória de Santo Antão (UNIVISA); <sup>5</sup>Graduanda em fisioterapia - Centro Universitário da Vitória de Santo Antão (UNIVISA); <sup>6</sup>Graduanda em Psicologia - Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO); <sup>7</sup>Pós-graduado em Ensino da Química - Instituto Federal de Ciências e tecnologia de Pernambuco (IFPE); <sup>8</sup>Mestranda em ensino das ciências – UFRPE.

**Autor correspondente:** VANESSA FERREIRA BELO DA SILVA [vanessa.ferrbelo@gmail.com](mailto:vanessa.ferrbelo@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é amplamente reconhecida na literatura contemporânea como uma resposta psicossocial ao estresse crônico decorrente das demandas laborais. Trata-se de um processo progressivo de desgaste da saúde mental, que afeta especialmente profissionais cujas atividades envolvem contato interpessoal intenso e contínuo. Nesse contexto, o estudo da síndrome torna-se fundamental para a compreensão do processo saúde-doença, sobretudo em categorias voltadas ao cuidado e à formação de indivíduos, como a docência (Santos; Sobrinho, 2011).

Além disso, prevalência da Síndrome de Burnout (SB) em docentes da educação básica revela índices alarmantes na literatura, com estudos indicando que até 70,13% dos participantes apresentam sintomas da síndrome, evidenciando uma crise na saúde mental da categoria (Levy; Sobrinho; Souza, 2009). Em investigações específicas no ensino fundamental, a prevalência foi de 29%, com correlações positivas e fortes entre o burnout e quadros depressivos, que afetam cerca de 23% dos professores (Silva; Bolsoni-Silva; Loureiro, 2018).

Ademais, no âmbito da educação básica, os professores desempenham um papel social estratégico, porém inserido em um cenário marcado por elevadas exigências emocionais, sobrecarga de trabalho e múltiplas responsabilidades. A complexidade do cotidiano escolar contribui para a vulnerabilidade desses profissionais ao esgotamento, configurando o Burnout como um relevante problema de saúde pública. Muitas vezes, seus sinais não são devidamente reconhecidos pelas instituições ou pelos próprios docentes, favorecendo um agravamento silencioso das condições clínicas e funcionais no exercício da profissão (Batista, 2010).

Ademais, a síndrome manifesta-se, no contexto escolar, principalmente por meio do esgotamento emocional, da despersonalização e da redução da percepção de competência profissional. Estudos apontam que o comprometimento do bem-estar docente está frequentemente associado a outros agravos à saúde mental, como sintomas depressivos, evidenciando que o Burnout ultrapassa o simples cansaço físico e reflete uma crise na relação do professor com seu trabalho e com a instituição de ensino (Silva; Bolsoni-Silva; Loureiro, 2018).



Por fim, diante desse cenário, a análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout em professores torna-se imprescindível para compreender de que maneira as condições e dinâmicas institucionais impactam a qualidade de vida e a permanência desses profissionais na carreira. Investigações nessa área possibilitam dimensionar a magnitude do problema em diferentes contextos educacionais (Borba *et al.*, 2015) e constituem o primeiro passo para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e humanização do trabalho docente, com vistas à preservação da saúde daqueles que sustentam a educação básica (Ribeiro *et al.*, 2022).

Portanto, este estudo tem como objetivo analisar os principais fatores de risco associados à Síndrome de Burnout em docentes da educação básica a fim de propor estratégias de prevenção e melhoria do ambiente educacional.

## METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura do tipo narrativa, com abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada entre janeiro e fevereiro de 2026 nas bases SciELO, BVS, PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores “Síndrome de Burnout”, “Esgotamento Profissional”, “Docentes”, “Professores” e “Educação Básica”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Incluíram-se artigos publicados entre 2006 e 2025, nos idiomas português e inglês, com acesso gratuito e que abordassem fatores de risco associados ao Burnout em professores da educação básica. Excluíram-se estudos duplicados, indisponíveis, teses, dissertações e trabalhos fora do recorte temático. Após a triagem, 10 artigos foram selecionados para análise integral, sendo submetidos à leitura crítica para identificação dos principais fatores de risco descritos na literatura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a literatura analisada, os fatores de risco associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) em docentes são multicausais e

estruturam-se na interação entre a organização do trabalho e variáveis individuais. Os estudos apontam que a jornada de trabalho superior a 60 horas semanais configura-se como um dos preditores mais robustos, uma vez que o excesso de carga horária reduz significativamente o tempo de recuperação psicofísica do professor. Ademais, a idade inferior a 51 anos destaca-se como fator de vulnerabilidade, sugerindo que docentes mais jovens ou em meio de carreira podem dispor de menos estratégias de enfrentamento (coping) consolidadas ou enfrentar pressões mais intensas para se estabelecer profissionalmente (Levy; Sobrinho; Souza, 2009).

Nesse contexto, a dimensão da exaustão emocional, caracterizada pelo esgotamento progressivo dos recursos afetivos, é potencializada pelo elevado número de alunos por sala. Tal cenário dificulta o manejo da classe e compromete a personalização do ensino, gerando no professor a sensação constante de estar aquém das demandas pedagógicas (Carlotto; Palazzo, 2002).

Além disso, as condições de trabalho desfavoráveis na educação básica, como a defasagem salarial e a precariedade de recursos pedagógicos, impõem ao docente a necessidade recorrente de improvisar. Esse esforço contínuo, embora revele comprometimento profissional, acarreta desgaste cognitivo e emocional. Do mesmo modo, a infraestrutura inadequada das escolas ultrapassa a esfera logística e passa a afetar diretamente a saúde mental, ao produzir sentimento de impotência diante das metas educacionais estabelecidas (Lopes; Novais, 2023).

Paralelamente, a baixa autonomia decisória agrava esse quadro, pois o professor frequentemente se percebe como mero executor de políticas curriculares das quais não participou. Essa limitação reduz o sentido atribuído ao trabalho e enfraquece a percepção de realização pessoal, elementos centrais para a saúde ocupacional (Carlotto; Palazzo, 2002).

Outrossim, a violência no ambiente escolar atua tanto como estressor agudo quanto crônico, elevando significativamente os níveis de despersonalização, entendida como uma postura de distanciamento e cinismo em relação aos alunos. Quando 85% dos docentes relatam sentir-se ameaçados no ambiente laboral, o espaço escolar deixa de ser percebido como ambiente de troca e aprendizagem, passando a ser associado à vigilância e ao medo (Ribeiro *et al.*, 2022; Levy; Sobrinho; Souza, 2009).

Conseqüentemente, o impacto manifesta-se na qualidade do vínculo pedagógico. Relações consideradas ruins ou apenas regulares com os discentes figuram entre os principais gatilhos para que o professor deixe de reconhecer o aluno como sujeito singular, adotando uma postura mais impessoal como mecanismo de autoproteção frente ao sofrimento (Koga *et al.*, 2015).

Por outro lado, a disparidade entre as redes pública e privada evidência que, embora os contextos administrativos sejam distintos, a falta de reconhecimento permanece como elemento comum. Na rede privada, a pressão por resultados e a mercantilização do ensino configuram fontes relevantes de estresse; já na rede pública, sobressaem a burocracia excessiva e a insuficiência de suporte estatal (Souza *et al.*, 2025).

Adicionalmente, a invisibilidade da Síndrome de Burnout nas perícias médicas oficiais constitui um entrave significativo. Com frequência, o transtorno é enquadrado em diagnósticos genéricos, como depressão ou estresse, o que dificulta o estabelecimento do nexos causal com o trabalho e impede intervenções estruturais no ambiente escolar (Batista, 2010).

Diante desse panorama, torna-se evidente que a mitigação do Burnout exige uma ruptura com modelos que atribuem exclusivamente ao professor a responsabilidade por sua própria resiliência. Estratégias centradas apenas no indivíduo tendem a ser paliativas se não vierem acompanhadas de mudanças na cultura organizacional, como a redução da carga horária sem prejuízo salarial e a implementação de espaços institucionais de escuta psicológica (Souza *et al.*, 2025; Lopes; Novais, 2023).

Sob essa perspectiva, a humanização do posto de trabalho docente deve ser compreendida não apenas como medida de cuidado individual, mas como estratégia de fortalecimento do próprio sistema educacional. Afinal, um professor emocionalmente esgotado compromete diretamente o desenvolvimento cognitivo e socioemocional dos estudantes (Santos; Nascimento Sobrinho, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



De acordo com a literatura analisada, conclui-se que a Síndrome de Burnout em docentes da educação básica decorre, sobretudo, da combinação entre sobrecarga de trabalho, condições institucionais desfavoráveis, baixa autonomia e contextos relacionais marcados por pressão e, em muitos casos, violência, repercutindo em exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

Nesse sentido, o enfrentamento do problema exige estratégias preventivas que articulem ações organizacionais e suporte psicossocial, evitando a responsabilização individual do professor como única resposta.

Portanto, recomenda-se a revisão da carga horária e das demandas burocráticas, a garantia de infraestrutura e recursos pedagógicos mínimos, políticas de valorização e reconhecimento profissional, ampliação da participação docente nas decisões escolares e protocolos efetivos de prevenção e manejo da violência.

Ademais, a implementação de espaços institucionais permanentes de escuta e acompanhamento psicológico, aliados a ações de formação continuada em gestão de sala, mediação de conflitos e fortalecimento do clima escolar, tende a favorecer a proteção da saúde mental docente e a melhoria do ambiente educacional, com impactos positivos na qualidade do ensino e na permanência desses profissionais na carreira.

## REFERÊNCIAS

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal. Síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental: um problema de saúde pública não percebido. **Recife: Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, 2010.**



BORBA, Bruna Mainardi Rosso et al. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 80, 2015.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1017-1026, 2006.

DA SILVA SOUSA, Aline et al. Burnout e os professores: um estudo sobre causas, consequências e estratégias de prevenção. **Revista Educação & Ensino-ISSN 2594-4444**, v. 9, n. 1, 2025.

DOS SANTOS LOPES, Lusimar Araujo; DE FREITAS NOVAIS, Lucimar. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na Educação Básica. **Revista Alembra**, v. 5, n. 10, p. 24-47, 2023.

DOS SANTOS, Alaíde Almeida; SOBRINHO, Carlito Lopes Nascimento. Revisão sistemática da prevalência da Síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental e médio. **Revista baiana de saúde pública**, v. 35, n. 2, p. 299-299, 2011.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Production**, v. 19, p. 458-465, 2009.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago et al. Associação entre a síndrome de burnout ea violência ocupacional em professores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE01902, 2022.

SILVA, Nilson Rogério; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, p. e230048, 2018.