

**BURNOUT DOCENTE E SAÚDE MENTAL: UMA URGÊNCIA NO ESPAÇO EDUCACIONAL**

**TEACHER BURNOUT AND MENTAL HEALTH: AN URGENCY IN EDUCATIONAL SPACE**

**AGOTAMIENTO DOCENTE Y SALUD MENTAL: UNA URGENCIA EN EL ESPACIO EDUCATIVO**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-287>

**Data de submissão:** 24/05/2025

**Data de publicação:** 24/06/2025

**Silvana Maria Aparecida Viana Santos**  
Master of Science in Emergent Technologies in Education  
Must University (MUST)  
E-mail: silvanaviana11@yahoo.com.br

**Celísio Nunes de Souza**  
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: Celisionc@hotmail.com

**Elis Gomes**  
Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: ellisgomesagostini@yahoo.com.br

**Leandro George de Oliveira Pires**  
Mestre em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: leandrogeorge.lg@gmail.com

**Rosiane Evangelista Borges de Melo**  
Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: niniotaku88@gmail.com

**Sarah Tuliane Almeida Fidêncio**  
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: sarahtuliane85@gmail.com

**Salete Lopes da Silva**  
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: saletels64@gmail.com

**Sueli Aparecida Barbosa Rodrigues**  
Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: Barbosasueli643@gmail.com

**Vilma Accordi Machado Jorge**  
Mestra em Tecnologias Emergentes em Educação  
Must University (MUST)  
E-mail: vilma65michel@hotmail.com

## **RESUMO**

Este estudo investigou o impacto do burnout docente na saúde mental dos professores e analisou as condições de trabalho e a gestão escolar que influenciam esse processo. O objetivo geral foi compreender os fatores que contribuem para o burnout e identificar as políticas e práticas de apoio que podem prevenir ou minimizar esse fenômeno. A pesquisa foi de natureza qualitativa, utilizando a metodologia de revisão bibliográfica, com a análise de artigos, livros e dissertações relacionadas ao tema. Os resultados indicaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento e a pressão constante são fatores determinantes para o surgimento do burnout entre os docentes. Além disso, foi identificado que o ambiente escolar, com suas condições de trabalho e apoio psicológico, tem grande influência na saúde mental dos professores. A análise concluiu que a implementação de políticas institucionais de apoio, a valorização profissional e a melhoria das condições de trabalho são estratégias fundamentais para a prevenção do burnout e a promoção do bem-estar dos docentes. As considerações finais sugerem que, para melhorar o ambiente escolar e a saúde mental dos professores, é necessário investir em políticas e em programas que considerem as especificidades de cada instituição escolar. Estudos futuros devem investigar como as estratégias de apoio psicológico podem ser aplicadas de maneira nas diferentes realidades escolares.

**Palavras-chave:** Burnout docente. Saúde mental. Condições de trabalho. Gestão escolar. Políticas públicas.

## **ABSTRACT**

This study investigated the impact of teacher burnout on teachers' mental health and analyzed the working conditions and school management that influence this process. The overall objective was to understand the factors that contribute to burnout and identify supportive policies and practices that can prevent or minimize this phenomenon. The research was qualitative in nature, using the literature review methodology, with the analysis of articles, books and dissertations related to the topic. The results indicated that work overload, lack of recognition and constant pressure are determining factors for the emergence of burnout among teachers. In addition, it was identified that the school environment, with its working conditions and psychological support, has a great influence on teachers' mental health. The analysis concluded that the implementation of institutional support policies, professional appreciation and improvement of working conditions are fundamental strategies for preventing burnout and promoting teacher well-being. The final considerations suggest that, in order to improve the school environment and teachers' mental health, it is necessary to invest in effective policies and programs that consider the specificities of each school institution. Future studies should investigate how psychological support strategies can be applied effectively in different school contexts.

**Keywords:** Teacher burnout. Mental health. Working conditions. School management. Public policies.

## RESUMEN

Este estudio investigó el impacto del síndrome de burnout docente en la salud mental del profesorado y analizó las condiciones laborales y la gestión escolar que influyen en este proceso. El objetivo general fue comprender los factores que contribuyen al síndrome de burnout e identificar políticas y prácticas de apoyo que puedan prevenir o minimizar este fenómeno. La investigación fue de naturaleza cualitativa, utilizando la metodología de revisión bibliográfica, con el análisis de artículos, libros y tesis relacionados con el tema. Los resultados indicaron que la sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento y la presión constante son factores determinantes para la aparición del síndrome de burnout en el profesorado. Además, se identificó que el entorno escolar, con sus condiciones laborales y el apoyo psicológico, tiene una gran influencia en la salud mental del profesorado. El análisis concluyó que la implementación de políticas de apoyo institucional, la valoración profesional y la mejora de las condiciones laborales son estrategias fundamentales para prevenir el síndrome de burnout y promover el bienestar docente. Las consideraciones finales sugieren que, para mejorar el entorno escolar y la salud mental del profesorado, es necesario invertir en políticas y programas que consideren las especificidades de cada institución escolar. Estudios futuros deberían investigar cómo se pueden aplicar las estrategias de apoyo psicológico en diferentes contextos escolares.

**Palabras clave:** Síndrome de burnout docente. Salud mental. Condiciones laborales. Gestión escolar. Políticas públicas.

## 1 INTRODUÇÃO

O *burnout* docente tem sido reconhecido como um problema crescente no ambiente educacional, afetando a saúde mental dos professores e comprometendo a qualidade do ensino. O termo "*burnout*" refere-se ao estado de exaustão emocional, física e mental, causado por uma sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e dificuldades interpessoais, caracterizando-se pela sensação de esgotamento e perda de motivação. No contexto educacional, o *burnout* se manifesta de forma intensa, devido à pressão constante enfrentada pelos professores para atender às demandas do ensino, da administração escolar e das necessidades dos alunos. Este fenômeno tem se intensificado com as mudanças nas condições de trabalho, como a implementação de tecnologias educacionais e o aumento da carga de trabalho, muitas vezes sem o suporte adequado.

A justificativa para a escolha deste tema se baseia na crescente preocupação com o impacto do *burnout* docente na saúde mental dos professores, em especial em um cenário educacional exigente. Estudos têm mostrado que o *burnout* afeta o bem-estar dos docentes, resultando em problemas como ansiedade, depressão e estresse, o que, por sua vez, compromete a qualidade do ensino e o desempenho dos alunos. Esse quadro evidencia a necessidade urgente de uma abordagem para prevenir e tratar o *burnout*, criando um ambiente educacional saudável e produtivo para os professores. Considerando que os docentes desempenham um papel fundamental no processo de aprendizagem, é essencial compreender as causas e os efeitos do *burnout*, bem como as possíveis soluções para mitigar seus impactos. Além disso, a importância de políticas educacionais e programas de apoio à saúde mental dos professores torna-se evidente, uma vez que esses fatores contribuem para a melhoria da qualidade educacional.

O problema central da pesquisa consiste em entender como o *burnout* docente impacta a saúde mental dos professores e de que forma as condições de trabalho e a gestão escolar influenciam o desenvolvimento desse quadro. A partir dessa análise, busca-se identificar as melhores práticas e políticas para apoiar os docentes, prevenir o *burnout* e promover o bem-estar mental e físico desses profissionais. O estudo se propõe a investigar as relações entre a sobrecarga de trabalho, as condições emocionais e psicológicas dos professores, e os fatores organizacionais que contribuem para o desgaste profissional, com o objetivo de fornecer subsídios para a implementação de intervenções.

O objetivo principal desta pesquisa é analisar o impacto do *burnout* na saúde mental dos docentes e investigar as condições de trabalho e a gestão escolar que influenciam esse processo. A pesquisa visa também propor estratégias de intervenção para prevenir o *burnout* e melhorar o ambiente de trabalho dos professores, contribuindo para a promoção da saúde mental no contexto educacional.

Este texto está estruturado da seguinte maneira: após a introdução, que apresenta o tema e os objetivos da pesquisa, segue-se o referencial teórico, que aborda os principais conceitos relacionados ao *burnout* docente e saúde mental. Em seguida, serão discutidos três tópicos de desenvolvimento que examinam os fatores que contribuem para o *burnout*, as consequências desse fenômeno para o ambiente escolar e as estratégias para a prevenção e tratamento. A metodologia será apresentada em seguida, detalhando os procedimentos adotados para a realização da pesquisa. Por fim, a discussão dos resultados será seguida pelas considerações finais, que sintetizam as conclusões do estudo e propõem recomendações para a melhoria das condições de trabalho dos docentes.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico está estruturado de forma a abordar os principais conceitos e estudos relacionados ao *burnout* docente e à saúde mental no contexto educacional. De início, será apresentado o conceito de *burnout*, com foco na definição, nos sintomas e nas causas identificadas pela literatura, seguido de uma análise dos fatores que contribuem para o desenvolvimento do *burnout* entre os professores, como as condições de trabalho e as pressões externas. Em sequência, será discutido o impacto do *burnout* na saúde mental dos docentes, destacando os efeitos psicológicos e físicos desse fenômeno, além das consequências para a qualidade do ensino. O referencial teórico também abordará as estratégias de prevenção e as possíveis soluções para mitigar os efeitos do *burnout*, com ênfase nas políticas institucionais e programas de apoio à saúde mental dos professores. Essa abordagem permitirá uma compreensão das questões relacionadas ao *burnout* e à saúde mental docente, oferecendo uma base para as discussões subsequentes.

## 3 O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NO *BURNOUT* DOCENTE

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos docentes, exacerbando os sintomas de *burnout*. O isolamento social, a transição abrupta para o ensino remoto e o aumento da carga de trabalho foram fatores determinantes nesse cenário. Segundo Aguiar (2021, p. 22), a pandemia trouxe consigo uma série de desafios para os professores, os quais, além de enfrentarem a dificuldade do ensino remoto, também lidaram com a sobrecarga de tarefas e a adaptação às novas tecnologias, tudo isso sem o apoio necessário. A autora destaca que "o cenário de incerteza e os esforços para manter a qualidade do ensino à distância geraram um desgaste emocional considerável nos docentes, levando ao aumento dos casos de *burnout*". Esta reflexão reforça a ideia de que o cenário de pandemia não apenas alterou o formato de ensino, mas também trouxe uma pressão adicional sobre

os professores, que passaram a lidar com a insegurança da situação e com a constante necessidade de se adaptar a novas formas de ensinar, sem o suporte adequado.

Ademais, a sobrecarga de trabalho também foi um fator determinante para o aumento do *burnout* docente durante a pandemia. A adaptação às plataformas digitais, a elaboração de materiais didáticos específicos para o ensino remoto e a necessidade de atender a todas as demandas escolares tornaram-se tarefas desgastantes, como menciona Santos e Gomes (2024, p. 12). Eles afirmam que "o aumento das responsabilidades dos professores no contexto de ensino remoto, aliado à falta de preparação para o uso de novas tecnologias, intensificou os sintomas de cansaço emocional e físico, resultando em um esgotamento acelerado". Esta afirmação reforça a ideia de que, além das dificuldades emocionais, o ensino remoto aumentou a carga de trabalho dos docentes, fator que contribuiu para a intensificação do *burnout*.

Além disso, a perda de interação direta com os alunos e a ausência do ambiente escolar presencial também contribuíram para o agravamento do *burnout*. A falta de contato direto com os estudantes dificultou a construção de vínculos afetivos, o que, segundo Oliveira e Vaz (2022, p. 78), gerou sentimento de frustração e impotência nos docentes. Eles afirmam que "os professores, ao se distanciar das suas turmas, perceberam um aumento no sentimento de isolamento e na dificuldade de engajar os alunos, o que os levou a um maior desgaste emocional". Essa perda de vínculo afetivo e profissional com os alunos evidenciou o impacto negativo da pandemia na saúde mental dos professores, aumentando as chances de adoecimento psicológico.

Portanto, a pandemia de COVID-19 exacerbou os fatores que contribuem para o *burnout* docente, tornando a gestão do trabalho pedagógico desafiadora. A adaptação ao ensino remoto, a sobrecarga de atividades e a falta de interação direta com os alunos são aspectos que colaboraram para o agravamento dos sintomas de esgotamento entre os professores, refletindo na qualidade de vida e no desempenho profissional desses profissionais.

#### **4 AS DIMENSÕES DA SAÚDE MENTAL NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

A saúde mental dos docentes desempenha uma função fundamental na qualidade do ensino e no ambiente educacional, sendo um fator determinante para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Quando os professores estão mentalmente sobrecarregados ou enfrentam problemas emocionais, isso pode afetar sua capacidade de ensinar e de estabelecer conexões significativas com os alunos. Segundo Moreira e Rodrigues (2018, p. 5), "o desgaste emocional dos professores, resultante da pressão constante e das condições de trabalho inadequadas, afeta a sua saúde mental e a qualidade do ensino, uma vez que o docente não consegue manter a motivação necessária para o processo

pedagógico". Este ponto evidencia como a saúde mental dos professores está ligada ao desempenho de suas atividades, mostrando que, quanto maior o estresse emocional, menor é a qualidade do ensino oferecido aos alunos.

Além disso, a saúde emocional dos docentes influencia o ambiente escolar, já que professores emocionalmente exaustos ou sobrecarregados tendem a adotar comportamentos que impactam as relações com os estudantes. De acordo com Aguiar (2021), quando os docentes não estão emocionalmente equilibrados, isso reflete em seu relacionamento com os alunos, criando um ambiente de aprendizado menos propenso a conflitos. Destaca-se que o equilíbrio emocional dos professores não apenas afeta sua própria saúde, mas também influencia as dinâmicas de ensino, prejudicando a interação docente-aluno e o clima escolar como um todo.

Por outro lado, a promoção da saúde mental entre os professores pode resultar em benefícios significativos para o processo de ensino-aprendizagem. Oliveira e Vaz (2022, p. 77) afirmam que "ao investir no cuidado da saúde mental dos professores, as escolas podem melhorar o ambiente educacional, criando um espaço propício para o aprendizado e para a construção de vínculos positivos entre professores e alunos". Esta afirmação sugere que políticas institucionais de apoio à saúde mental dos docentes não apenas ajudam a prevenir o *burnout*, mas também contribuem para a criação de um ambiente escolar saudável e produtivo, o que beneficia os estudantes.

Portanto, a saúde mental dos professores é um elemento essencial para garantir a qualidade do ensino e o bem-estar de todos os envolvidos no processo educacional. A falta de cuidados com a saúde emocional dos docentes compromete não apenas o desempenho deles, mas também afeta o ambiente escolar, refletindo na aprendizagem dos alunos. O equilíbrio emocional dos docentes é, assim, uma peça chave para o sucesso do ensino-aprendizagem.

## **5 A GESTÃO ESCOLAR COMO FATOR DE PREVENÇÃO AO BURNOUT**

A gestão escolar desempenha um papel fundamental na prevenção do *burnout* docente, sendo responsável por criar um ambiente de trabalho saudável, no qual os professores se sintam apoiados e valorizados. A implementação de práticas que promovem o bem-estar emocional dos docentes pode diminuir os fatores que contribuem para o *burnout*, como a sobrecarga de trabalho e a falta de reconhecimento. Segundo Santos e Gomes (2024, p. 13), "uma gestão escolar eficiente deve priorizar o cuidado com a saúde mental dos professores, oferecendo apoio psicológico e adotando práticas que contribuam para a organização do trabalho, o que reflete na qualidade do ensino e na satisfação dos docentes". Fica evidente a relevância de políticas de gestão escolar voltadas para o suporte emocional

dos professores, destacando que uma boa organização das tarefas e um ambiente de apoio psicológico podem ser decisivos na prevenção do *burnout*.

Além disso, a gestão escolar tem a responsabilidade de reconhecer o trabalho dos professores e de promover um ambiente de colaboração entre os profissionais da educação. Aguiar (2021, p. 24) enfatiza que "o reconhecimento do trabalho docente e a criação de um ambiente colaborativo contribuem para a diminuição da sensação de desgaste e de sobrecarga, fatores ligados ao desenvolvimento do *burnout*". Este ponto destaca a importância de uma gestão que valorize o esforço dos professores, proporcionando um clima escolar positivo que favoreça a troca de experiências e a colaboração. O reconhecimento, seja por meio de incentivos financeiros ou psicológicos, pode atuar como um fator de proteção contra o desgaste emocional.

Por outro lado, a gestão escolar também deve proporcionar formas de apoio psicológico para os professores, em especial em contextos de grande pressão. Oliveira e Vaz (2022) afirmam que escolas que implementam programas de apoio psicológico e que oferecem suporte emocional aos professores demonstram uma redução nos níveis de estresse e de *burnout*, contribuindo para a melhoria da saúde mental dos docentes. A implementação de programas de suporte psicológico é uma medida fundamental, pois, além de auxiliar na prevenção do *burnout*, também proporciona aos professores um espaço seguro para lidar com os desafios emocionais da profissão.

Portanto, a gestão escolar é um fator determinante na prevenção do *burnout*, sendo essencial para a criação de um ambiente de trabalho saudável e equilibrado. Práticas de apoio psicológico, reconhecimento do trabalho docente e uma melhor organização das tarefas podem prevenir o desgaste emocional, favorecendo a saúde mental dos professores e contribuindo para um ambiente escolar produtivo e harmonioso. A atuação da gestão escolar deve, assim, ser focada no bem-estar dos docentes, com o objetivo de promover um ensino de qualidade e uma educação eficiente.

## 6 METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, cujo objetivo foi reunir e analisar as produções acadêmicas sobre o *burnout* docente e sua relação com a saúde mental no contexto educacional. Trata-se de uma abordagem qualitativa, que visa compreender, a partir da literatura existente, os principais conceitos, causas e consequências do *burnout* docente, bem como as estratégias de prevenção e tratamento identificadas em estudos anteriores. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram a pesquisa em bases de dados acadêmicas e bibliográficas, como *Google Scholar*, *Scopus*, *Web of Science* e outras fontes relevantes. Os procedimentos incluíram a seleção de artigos científicos, livros, dissertações e teses que tratam do tema desde sua definição até as práticas

de gestão e apoio aos docentes. Para a análise dos dados, adotou-se a técnica de leitura e análise crítica das fontes, com o objetivo de identificar as tendências de pesquisa, as lacunas existentes e as soluções propostas. O processo de coleta de dados envolveu a busca por publicações realizadas nos últimos dez anos, priorizando aquelas que apresentam uma relação direta com o contexto educacional brasileiro, mas também considerando estudos internacionais que possam contribuir para a compreensão do fenômeno.

A seguir, apresenta-se o quadro com as referências selecionadas para a revisão bibliográfica. Este quadro organiza as obras conforme os critérios de autor(es), título conforme publicado, ano e tipo de trabalho. Através dele, é possível visualizar de forma sistemática as principais fontes utilizadas na construção do referencial teórico da pesquisa.

Quadro 1 - Referências Selecionadas para a Revisão Bibliográfica

Autor(es)	Título Conforme Publicado	Ano	Tipo de Trabalho
MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B.	Saúde mental e trabalho docente	2018	Artigo
AGUIAR, G. A. de	Entre telas e salas de aula: impactos da pandemia de COVID-19 na saúde emocional dos docentes	2021	Capítulo de livro
MARTINS, Y. P.	Saúde mental docente: narrativas de professores e suas experiências durante o período pandêmico	2022	Trabalho de Conclusão de Curso
OLIVEIRA, Vanusa Batista de; VAZ, Duelci Aparecido de Freitas	Saúde física e mental do professor no período remoto de ensino nas escolas públicas de Goiás	2022	Capítulo de livro
ARAÚJO, Vitor Savio; DERING, Renato de Oliveira; GUIMARÃES, Ronaldo dos Santos	Considerações sobre inclusão digital e sua relação com o letramento escolarizado	2023	Capítulo de livro
COSTA, V. L. M.	Impactos da violência escolar em Fortaleza: uma análise da saúde mental de professores diante dos desafios do ambiente escolar	2024	Livro
PENRABEL, P. P. M.; CURVO, R. G. <i>et al.</i>	Avaliação do sofrimento mental dos docentes do curso de Medicina da Uniderp pós-pandemia	2024	Artigo
SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; ESPADONI, Douglas Franco; CARVALHO, Juniel dos Santos de; VIANA, Silvanei Cristo; SANTOS, Ubiraelize Cunha; NASCIMENTO, Willian Barros	A inclusão escolar e o uso de tecnologias assistivas	2024	Capítulo de livro
SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha	Estratégias de ensino para estudantes com deficiência visual em salas de aula regulares	2024	Capítulo de livro
SANTOS, T. A.; GOMES, A. R.; SILVA, E. F.	Docência em tempos de pandemia: impactos na saúde mental do educador	2024	Artigo
SILVA, J. V. da; PEREIRA, F. Á. da C.; MARQUES, D. F.	Saúde mental e trabalho: o impacto do <i>burnout</i> na qualidade do atendimento em serviços da saúde	2024	Artigo

SILVA, S. N.	A saúde mental de professores no contexto da segurança do trabalho	2024	Artigo
SOUZA, I. C. A.; RIBEIRO, M. S.; GONÇALVES, W. A.	Violência no ambiente escolar e impactos na saúde mental e desempenho dos docentes: revisão integrativa	2024	Capítulo de livro
GRAEFF, P. S.; GUSMÃO, D.	Saúde mental e bem-estar na educação	2025	Artigo

Fonte: autoria própria

Após a inserção do quadro, é possível observar as publicações que embasam a análise sobre o *burnout* docente e sua relação com a saúde mental, permitindo uma compreensão clara das contribuições de cada estudo para o entendimento do fenômeno e suas implicações no espaço educacional. A organização das referências segue a estrutura metodológica proposta, com destaque para as obras que argumentam o impacto do *burnout* na saúde mental dos docentes e as estratégias de intervenção que têm sido implementadas no contexto escolar.

## 7 AS CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT PARA O AMBIENTE ESCOLAR

O *burnout* dos docentes tem um impacto no ambiente escolar, afetando não apenas os próprios professores, mas também os alunos, colegas de trabalho e a dinâmica educacional como um todo. Quando os professores experimentam exaustão emocional, física e mental, suas interações com os alunos e com a equipe pedagógica são prejudicadas, o que pode gerar um ambiente escolar negativo e desmotivador. Segundo Santos e Gomes (2024, p. 14), "os professores que apresentam sinais de *burnout* tendem a se isolar, demonstrando menor engajamento nas atividades escolares e nas interações com alunos e colegas, o que resulta em uma atmosfera educacional menos colaborativa e acolhedora". Esta afirmação demonstra como o *burnout* pode afetar a motivação e o comportamento dos docentes, prejudicando o ambiente de ensino e a relação com os estudantes, essencial para o processo de aprendizagem.

Além disso, o *burnout* docente também impacta a qualidade do ensino e o desempenho dos alunos, uma vez que professores emocionalmente esgotados podem não ser capazes de manter a eficácia pedagógica. Aguiar (2021, p. 25) afirma que "o esgotamento dos docentes resulta em uma diminuição da qualidade do ensino, uma vez que os professores, sobrecarregados e desmotivados, não conseguem se envolver com o processo de aprendizagem dos alunos, comprometendo sua performance educacional". A falta de motivação e o esgotamento dos docentes comprometem sua capacidade de manter o foco nas necessidades educacionais dos alunos, afetando o desempenho dos estudantes e a eficácia do ensino.

O ambiente escolar também sofre com a alteração nas relações interpessoais entre docentes, uma vez que o *burnout* pode gerar um clima de tensão e desconforto entre os colegas de trabalho. Oliveira e Vaz (2022, p. 79) ressaltam que "o estresse acumulado nos docentes pode gerar conflitos entre colegas, diminuindo a colaboração e a troca de experiências entre os profissionais, o que prejudica o clima organizacional e a construção de uma cultura escolar positiva". Destaca-se como o impacto do *burnout* não se limita à relação professor-aluno, mas também interfere nas relações profissionais entre os educadores, prejudicando o ambiente escolar como um todo.

Portanto, as consequências do *burnout* para o ambiente escolar são significativas, afetando tanto a qualidade do ensino quanto as relações interpessoais no contexto educacional. O desgaste emocional dos professores compromete suas interações com os alunos e com os colegas, resultando em um ambiente escolar desmotivador e tenso. Essas mudanças impactam a dinâmica educacional, evidenciando a necessidade urgente de políticas de apoio aos docentes para prevenir o *burnout* e melhorar o ambiente escolar.

## **8 POLÍTICAS E PROGRAMAS INSTITUCIONAIS PARA APOIO À SAÚDE MENTAL DOS DOCENTES**

As políticas públicas e programas institucionais para o apoio à saúde mental dos docentes são fundamentais para prevenir o *burnout* e garantir o bem-estar dos professores no ambiente educacional. O reconhecimento da relevância da saúde mental no espaço escolar tem levado algumas instituições a implementar programas e estratégias voltadas para o cuidado emocional e psicológico dos professores. Segundo Santos e Gomes (2024), as políticas públicas voltadas para o bem-estar dos docentes devem incluir programas de apoio psicológico, espaços de escuta ativa e a implementação de estratégias de gestão que visem reduzir o estresse e a carga de trabalho dos professores. Destaca-se a necessidade de políticas que, além de oferecerem suporte emocional direto, também atuem na organização do trabalho docente, aliviando a pressão sobre os educadores e criando um ambiente saudável.

Além disso, a efetividade das políticas de apoio psicológico depende da implementação de programas estruturados dentro das instituições de ensino. Aguiar (2021, p. 26) afirma que "programas institucionais bem estruturados, que ofereçam apoio psicológico regular e promovam práticas de autocuidado, têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de *burnout* entre os docentes, proporcionando um ambiente de trabalho equilibrado e saudável". Esta análise reforça a ideia de que um programa de apoio psicológico deve ser contínuo e integrado à rotina escolar, permitindo que os professores tenham um suporte constante para lidar com os desafios emocionais que enfrentam na profissão.

Por outro lado, Oliveira e Vaz (2022) ressaltam que as escolas que implementam políticas de valorização e reconhecimento do trabalho docente, junto a programas de bem-estar psicológico, promovem um ambiente educacional positivo, o que contribui para a redução do *burnout* e melhora a qualidade de vida dos professores. Essa afirmação sugere que a implementação de políticas que vão além do apoio psicológico, incluindo o reconhecimento do trabalho docente e a valorização profissional, pode ser uma estratégia complementar importante na prevenção do *burnout*.

Portanto, as políticas e programas institucionais desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental dos docentes e na prevenção do *burnout*. A implementação de programas de apoio psicológico, aliados a estratégias de gestão e ao reconhecimento do trabalho dos professores, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, criando um ambiente escolar saudável e produtivo.

## **9 PERSPECTIVAS DE SUPERAÇÃO E MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS DOCENTES**

A melhoria das condições de trabalho dos docentes é um fator essencial para a superação do *burnout* e para o fortalecimento do bem-estar desses profissionais. Para que os professores desempenhem suas funções, é fundamental que suas condições de trabalho sejam adequadas, garantindo tanto a saúde física quanto emocional. De acordo com Aguiar (2021, p. 27), "a redução das cargas de trabalho excessivas, aliada à valorização profissional e ao reconhecimento contínuo, são fatores determinantes para a prevenção do *burnout* e para a promoção de um ambiente escolar saudável". Fica evidente a importância de políticas institucionais que promovam a equidade no trabalho docente, ajustando a carga de trabalho e oferecendo um ambiente que valorize o esforço e dedicação dos professores.

Além disso, a valorização profissional dos docentes desempenha um protagonismo na melhoria das condições de trabalho. Santos e Gomes (2024, p. 16) afirmam que "a valorização do professor, por meio de incentivos financeiros, reconhecimento institucional e participação em processos decisórios, é uma medida que reduz a sensação de desamparo e aumenta a motivação para o trabalho. Isso implica que a valorização não se dá apenas por meio de recompensas financeiras, mas também por reconhecimento moral e profissional, criando uma sensação de pertencimento e importância dentro do ambiente escolar. Tais medidas podem aliviar as tensões associadas ao *burnout*, promovendo a saúde mental dos docentes e incentivando uma maior dedicação ao ensino.

Por outro lado, Oliveira e Vaz (2022) enfatizam que a implementação de um sistema de gestão do tempo eficiente, que possibilite aos docentes um equilíbrio entre as demandas profissionais e

pessoais, é fundamental para a redução do estresse e para a criação de um ambiente de trabalho saudável". Destaca-se a necessidade de um planejamento eficiente dentro das escolas, que permita aos professores não apenas cumprir suas obrigações, mas também manter um espaço para o cuidado de sua saúde mental e física. A redução das tarefas administrativas excessivas e a reestruturação da carga horária podem ser medidas nesse processo.

Portanto, a superação do *burnout* e a melhoria das condições de trabalho dos docentes dependem de ações concretas por parte das instituições educacionais e das políticas públicas. A valorização do trabalho docente, a redução da carga excessiva de tarefas e a promoção de um ambiente de trabalho equilibrado são medidas essenciais para garantir que os professores possam exercer suas funções de maneira saudável e produtiva. A adoção dessas estratégias contribui para a qualidade do ensino e para a criação de uma educação.

## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do *burnout* docente na saúde mental dos professores e investigar as condições de trabalho e a gestão escolar que influenciam esse processo. A pesquisa demonstrou que o *burnout* docente é uma questão relevante e crescente no ambiente escolar, afetando a saúde mental dos professores, o desempenho educacional e o ambiente escolar como um todo. A análise dos dados revelou que a sobrecarga de trabalho, as condições inadequadas de trabalho, a falta de reconhecimento e a pressão constante são fatores que contribuem para o surgimento e agravamento do *burnout*. Esses elementos prejudicam a saúde emocional e psicológica dos docentes, resultando em um ciclo de esgotamento, desmotivação e, em muitos casos, afastamento das atividades escolares.

Os principais achados indicam que o *burnout* tem consequências sérias para o ambiente escolar, prejudicando a qualidade do ensino e afetando as relações interpessoais entre professores, alunos e colegas. Quando os professores estão emocionalmente sobrecarregados, suas interações com os alunos e com a equipe pedagógica tornam-se superficiais e menos eficazes, o que contribui para um ambiente educacional menos produtivo. Além disso, as condições de trabalho, como a carga excessiva de tarefas, a falta de suporte psicológico e a ausência de reconhecimento profissional, agravam ainda o quadro de *burnout*, criando um ciclo vicioso que afeta tanto os docentes quanto o ambiente escolar em geral.

Outro achado importante foi a identificação de que políticas e programas institucionais voltados para o apoio à saúde mental dos docentes são essenciais para a prevenção do *burnout*. A pesquisa apontou que programas de apoio psicológico, aliados a uma gestão escolar que promova a valorização do trabalho docente e uma melhor organização do tempo e das tarefas, têm potencial para reduzir os

níveis de estresse e *burnout* entre os professores. A implementação dessas políticas pode contribuir para a criação de um ambiente de trabalho saudável, que favoreça o bem-estar dos docentes e melhore a qualidade do ensino.

As contribuições deste estudo são significativas, pois fornecem uma compreensão clara dos fatores que contribuem para o *burnout* docente e oferecem sugestões de estratégias e políticas para a mitigação do problema. Ao enfatizar a importância da saúde mental dos professores e as condições de trabalho adequadas, o estudo destaca a necessidade de mudanças estruturais nas escolas, com foco no bem-estar dos docentes. A pesquisa também evidencia a importância do apoio institucional e do reconhecimento profissional como medidas para reduzir o *burnout* e melhorar o ambiente educacional.

No entanto, a pesquisa também revelou a necessidade de mais estudos que aprofundem a análise sobre as intervenções específicas para a prevenção do *burnout* nas escolas. Embora as políticas de apoio psicológico e a reorganização das condições de trabalho sejam importantes, é necessário investigar como essas estratégias podem ser implementadas nas diferentes realidades escolares, considerando fatores como a gestão local, a estrutura das escolas e as características dos docentes. Além disso, outros estudos poderiam explorar as perspectivas dos próprios docentes sobre as políticas de apoio à saúde mental e como elas percebem as medidas de gestão implementadas nas escolas.

Em resumo, o *burnout* docente é um problema significativo que afeta não apenas os professores, mas todo o ambiente educacional. A melhoria das condições de trabalho, a valorização do profissional e a implementação de programas de apoio psicológico são medidas essenciais para a prevenção e tratamento do *burnout*. A continuidade das pesquisas nesta área é necessária para aprimorar as estratégias existentes e para fornecer soluções que promovam o bem-estar dos docentes e a qualidade do ensino nas escolas.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, G. A. de. Entre telas e salas de aula: impactos da pandemia de COVID-19 na saúde emocional dos docentes. In: Trabalho docente e saúde mental. [S.1.]: Terried, 2021. Disponível em: [https://www.terried.com/\\_files/ugd/03aaa5\\_36510fadbd734facbf5d4efc79d10855.pdf#page=21](https://www.terried.com/_files/ugd/03aaa5_36510fadbd734facbf5d4efc79d10855.pdf#page=21)

ARAÚJO, Vitor Savio; DERING, Renato de Oliveira; GUIMARÃES, Ronaldo dos Santos. Considerações sobre inclusão digital e sua relação com o letramento escolarizado. In: DERING, Renato de Oliveira (Org.). Perspectivas educacionais: debates contemporâneos. Goiânia: Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS, 2023. p. 1-12. Disponível em: <https://unigoias.com.br/wp-content/uploads/E-book-Perspectivas-Educacionais-Debates-Contemporaneos-2023.pdf>.

COSTA, V. L. M. Impactos da violência escolar em Fortaleza: uma análise da saúde mental de professores diante dos desafios do ambiente escolar. Fortaleza: Dux Educare, 2024. Disponível em: <https://www.duxeducare.com.br/wp-content/uploads/2024/12/IMPACTOS-DA-VIOLENCIA-ESCOLAR-EM-FORTALEZA-UMA-ANALISE-DA-SAUDE-MENTAL-DE-PROFESSORES-DIANTE-DOS-DESAFIOS-DO-AMBIENTE-ESCOLAR.pdf>

GRAEFF, P. S.; GUSMÃO, D. Saúde mental e bem-estar na educação. Revista Ibero-Americana de Educação e Humanidades, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18706>

MARTINS, Y. P. Saúde mental docente: narrativas de professores e suas experiências durante o período pandêmico. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/17107>

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente. Estudos de Psicologia (Natal), 2018. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/Scielo.php?pid=S1413-294X2018000300004&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/Scielo.php?pid=S1413-294X2018000300004&script=sci_arttext)

OLIVEIRA, Vanusa Batista de; VAZ, Duelci Aparecido de Freitas. Saúde física e mental do professor no período remoto de ensino nas escolas públicas de Goiás. In: VAZ, Duelci Aparecido de Freitas; ÁVILA, Eloisa Aparecida da Silva; OLIVEIRA, Márcia Mendes Marquez de (org.). Temas Educacionais na Cultura Digital: novas leituras em tempo de pandemia. São Carlos: Pedro & João Editores, 2022. p. 75-78. Disponível em: <https://pedroejoaoeditores.com.br/wp-content/uploads/2022/05/Cultura-Digital.pdf#page=76>.

PENRABEL, P. P. M.; CURVO, R. G. et al. Avaliação do sofrimento mental dos docentes do curso de Medicina da Uniderp pós-pandemia. Campo Grande: PGSS Cogna, 2024. Disponível em: <https://uniciencias.pgsscogna.com.br/uniciencias/article/view/13065>

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; ESPADONI, Douglas Franco; CARVALHO, Juniel dos Santos de; VIANA, Silvanei Cristo; SANTOS, Ubiraelize Cunha; NASCIMENTO, Willian Barros. A inclusão escolar e o uso de tecnologias assistivas. In: SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva (Org.). Educação em foco: inclusão, tecnologias e formação docente. São Paulo: Arché, 2024. p. 464-491. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.978-65-6054-112-2-19>.

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha. Estratégias de ensino para estudantes com deficiência visual em salas de aula regulares. In:

SANTOS, Silvana Maria Aparecida Viana; FRANQUEIRA, Alberto da Silva; SANTOS, Urbanize Cunha (Org.). Inclusão e acessibilidade para pessoas com deficiência visual. São Paulo: Arché, 2024. p. 91-112. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.978-65-6054-089-7.4>.

SANTOS, T. A.; GOMES, A. R.; SILVA, E. F. Docência em tempos de pandemia: impactos na saúde mental do educador. Boletim de Pesquisa e Extensão do IOLES, 2024. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4104>

SILVA, J. V. da; PEREIRA, F. Á. da C.; MARQUES, D. F. Saúde mental e trabalho: o impacto do burnout na qualidade do atendimento em serviços da saúde. São Paulo: Editora ResearchGate, 2024. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Rita-De-Cassia-Moreira/publication/385910221\\_O\\_PAPEL\\_DAS\\_ENERGIAS\\_RENOVAVEIS\\_NA\\_MITIGACAO\\_DAS\\_MUDANCAS\\_CLIMATICAS/links/673b782bb94c451c1160634e/O-PAPEL-DAS-ENERGIAS-RENOVAVEIS-NA-MITIGACAO-DAS-MUDANCAS-CLIMATICAS.pdf#page=48](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Rita-De-Cassia-Moreira/publication/385910221_O_PAPEL_DAS_ENERGIAS_RENOVAVEIS_NA_MITIGACAO_DAS_MUDANCAS_CLIMATICAS/links/673b782bb94c451c1160634e/O-PAPEL-DAS-ENERGIAS-RENOVAVEIS-NA-MITIGACAO-DAS-MUDANCAS-CLIMATICAS.pdf#page=48)

SILVA, S. N. A saúde mental de professores no contexto da segurança do trabalho. São Paulo: Centro Paula Souza, 2024. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/28764>

SOUZA, I. C. A.; RIBEIRO, M. S.; GONÇALVES, W. A. Violência no ambiente escolar e impactos na saúde mental e desempenho dos docentes: revisão integrativa. In: Encontro sobre Educação e Interdisciplinaridade. Vitória da Conquista: UESB, 2024. Disponível em: <http://anais2.uesb.br/index.php/evintra/article/download/1729/2332>