

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL DA CREDE 19: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E QUALIDADE DE VIDA

BURNOUT SYNDROME AMONG FULL-TIME HIGH SCHOOL TEACHERS IN CREDE 19: COPING STRATEGIES AND QUALITY OF LIFE

DOI: 10.16891/2317-434X.v14.e1.a2026.idMEPESA28

Recebido em: 04.12.2025 | Aceito em: 13.12.2025

Maria Leciana da Silva^a
Emília Suito de Oliveira Trigueiro^a

Programa de Pós-graduação em Ensino em Saúde, Centro Universitário Doutor Leão Sampaio^a

**E-mail: emiliasuito@leaosampaio.edu.br*

RESUMO

A Síndrome de Burnout, resulta da exposição a situações de alta demanda emocional no ambiente de trabalho, caracterizada pelas dimensões exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. O excesso de trabalho é o principal fator que desencadeia essa condição, que afeta principalmente profissionais que lidam diariamente com pressão e responsabilidades, como é o caso de professores. O objetivo deste estudo foi analisar a propensão ao desenvolvimento da SB entre docentes das escolas estaduais de tempo integral da CREDE 19 no Ceará, bem como seus impactos na qualidade de vida e no ambiente escolar. Para execução da pesquisa foram utilizados dois instrumentos de coletas de dados, transcritos para um formulário eletrônico do Google (Google forms): Questionário Sociodemográfico, e o Maslach Burnout Inventory-(MBI-ED). Estudo de campo, transversal, descritivo com enfoque quantitativo. Realizado de forma presencial usando questionários virtuais com 126 professores do ensino médio em tempo integral da rede estadual de ensino, vinculados à 19ª CREDE. Os dados foram analisados com a utilização do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Os dados revelam que 42,1% dos docentes encontram-se em estágio avançado da SB, com escores elevados nas dimensões Exaustão Emocional e Despersonalização. Ressalta-se, portanto, a necessidade de sensibilizar gestores e instituições educacionais para a importância de estratégias que promovam o bem-estar docente. Espera-se que o estudo contribua para a melhoria das condições de trabalho, fortalecendo a saúde mental na docência e promovendo maior satisfação e produtividade no ambiente educacional.

Palavras-chave: Síndrome de burnout; Professores; Ensino Médio Integral; Saúde; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Burnout Syndrome results from exposure to situations involving high emotional demands in the workplace and is characterized by three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and low professional accomplishment. Excessive workload is the primary trigger for this condition, which mainly affects professionals who deal with daily pressure and responsibilities, such as teachers. The objective of this study was to analyze the propensity for developing Burnout Syndrome among teachers in full-time state schools within the CREDE 19 region of Ceará, as well as the syndrome's impact on their quality of life and the school environment. Two data collection instruments were used for the research, transcribed into a Google Forms electronic questionnaire: a sociodemographic questionnaire and the Maslach Burnout Inventory (MBI-ED). This was a descriptive, cross-sectional field study with a quantitative approach. It was conducted in person—using virtual questionnaires—with 126 full-time high school teachers from the state education system linked to the 19th CREDE. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. The results reveal that 42.1% of the teachers are in an advanced stage of Burnout Syndrome, showing high scores in the dimensions of emotional exhaustion and depersonalization. Therefore, the study highlights the need to raise awareness among administrators and educational institutions regarding the importance of strategies that promote teacher well-being. It is hoped that this study will contribute to improving working conditions, strengthening mental health within the teaching profession, and fostering greater satisfaction and productivity in the educational environment.

Keywords: Burnout syndrome; Teachers; Full-time high school education; Health; Quality of life.

INTRODUÇÃO

A ampliação do ensino médio em tempo integral no Brasil, intensificada a partir de 2016, buscou elevar a qualidade da educação e promover o desenvolvimento integral dos estudantes. No Ceará, essa política foi fortalecida pelo Programa de Fomento às EMTIs, aumentando significativamente a oferta e o alcance desse modelo (Brasil, 2020; MEC, 2017; Seduc, 2022). Apesar dos avanços, o aumento das demandas e da carga horária tem gerado impactos na saúde docente, especialmente no que diz respeito ao estresse ocupacional e à Síndrome de Burnout (SB), que envolve exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Santos et al., 2023; Matos et al., 2023).

Pesquisas apontam alta prevalência de adoecimento mental entre professores no país, decorrente de sobrecarga, pressão por resultados, indisciplina, burocracias e falta de reconhecimento (Segantim, 2022; Raupp; Justen, 2016; Da Silva, 2017). Estudos nacionais recentes também indicam que a saúde mental docente se agravou no cenário pós-pandemia (Delboni, 2021; Carrilho et al., 2024). Diante disso, compreender a vulnerabilidade dos professores do ensino médio integral ao burnout torna-se essencial, considerando as exigências pedagógicas e socioemocionais ampliadas nesse modelo.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar a suscetibilidade dos docentes das escolas de ensino médio em tempo integral ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout e seus impactos sobre a saúde e o bem-estar no trabalho (Beachboard, 2022; Santoro e Price, 2021).

REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde mental é compreendida como um estado de bem-estar que possibilita ao indivíduo lidar com desafios cotidianos, sendo influenciada por fatores biopsicossociais e contextuais (OMS, 1995; Brasil, 2024; Da Luz e Lisboa, 2022). No Brasil, os transtornos mentais associados ao trabalho vêm crescendo, com aumento significativo de afastamentos e de sintomas como estresse, tristeza e sobrecarga emocional (Krunfli, 2025; Gupy; Vittude, 2023; Gomes et al., 2021).

A docência é apontada como uma das profissões mais vulneráveis a esse adoecimento, considerando condições como violência escolar, excesso de

responsabilidades, pressões institucionais e desvalorização (Campos, 2008; Da Silva, 2017). A Síndrome de Burnout, resultado do estresse ocupacional crônico, tem sido identificada como uma das principais causas de afastamento docente (Matos et al., 2023; Segantim, 2022; Raupp; Justen, 2016). Entre professores, a sobrecarga emocional é ampliada no ensino integral, que exige novas funções e jornadas mais longas (Tostes et al., 2018; Silva, 2017; Seduc, 2022).

Burnout caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Ferrari, 2016; Koga et al., 2015; Bernardes, 2018), afetando especialmente profissionais que trabalham em contato direto com pessoas, como educadores (Carlotto, 2011; Carlotto e Diehl, 2023). Seus impactos incluem ansiedade, depressão, queda no desempenho, afastamentos e prejuízos à qualidade do ensino (Bichara, 2023; Carlotto, 2002; Galdino et al., 2020).

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar a propensão ao burnout entre professores das escolas estaduais em tempo integral da Crede-19 (CE) e seus impactos na qualidade de vida.

Objetivos específicos

- Identificar o estágio de burnout entre os professores do ensino médio integral;
- Verificar as estratégias adotadas pelos docentes para lidar com fatores relacionados ao Burnout.

METODOLOGIA

A pesquisa é de campo, descritiva e quantitativa. A população investigada foi de professores do ensino médio, atuantes em escolas em tempo integral da rede pública estadual do Ceará, da 19ª Coordenadoria Regional de Desenvolvimento da Educação (CREDE), da Região Metropolitana do Cariri, Ceará. Participaram 126 professores em exercício, selecionados por adesão voluntária, correspondendo a 25% de um total aproximado de 504 docentes das escolas que compõem a CREDE. A seleção foi intencional e não probabilística, atendendo aos

critérios: aceitar participar, assinar o TCLE e estar em exercício da função. Foram excluídos os que não estavam em exercício da função docente (ocupando cargo de gestão), bem como aqueles em processo de remoção, redistribuição ou aposentadoria.

O estudo foi realizado após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNILEÃO sob o parecer nº 7.734.048. Todos os participantes assinaram o TCLE e o Termo Pós-Esclarecido.

Os instrumentos adotados para a coleta de dados foram o Maslach Burnout Inventory-MBI, criado por Maslach e Jackson (1991), adaptado e validado para professores brasileiros (MBI_ED) e um questionário sociodemográfico. A coleta ocorreu presencialmente por meio de QR Code, direcionando aos formulários no *Google Forms*. Os dados foram tratados de forma confidencial e analisados com estatística descritiva e percentuais.

RESULTADOS INICIAIS

Os 504 professores que faziam parte da rede escolar da CREDE-19 foram convidados a participarem. Destes, 126 aceitaram e responderam os links formulários. O perfil dos participantes mostra predominância do sexo feminino 54,8%, com faixa etária variada e maioria de docentes solteiros(as) 61,1% ou casados(as)/em união estável 33,3%. Observa-se elevado nível de escolaridade, com 88,1% possuindo pós-graduação, indicando forte investimento em formação continuada.

O tempo de experiência docente é heterogêneo, variando de menos de um ano a mais de 40 anos, revelando

diversidade de trajetórias profissionais. Além disso, 57,1% lecionam em mais de uma instituição e 72,2% acumulam outras atividades laborais, evidenciando sobrecarga de trabalho. A carga horária semanal concentra-se entre 20 e 40 horas (48,4%), que, somada a outras ocupações, intensifica as demandas sobre esses profissionais.

Ao analisarmos a propensão dos docentes para o desenvolvimento da Síndrome de burnout no ensino médio integral, foi identificado um quadro de professores sobrecarregados e adoecidos. Além disso, com nível elevado de burnout, apresentando em suas dimensões, alto nível de exaustão emocional e despersonalização acompanhados de baixos índices de realização profissional.

Ao separar os scores das dimensões por sexo, observou-se que os homens apresentaram níveis mais altos de exaustão emocional, enquanto as mulheres registraram média ligeiramente superior para despersonalização; ambos demonstraram baixos níveis de realização profissional.

Diante desses achados, torna-se imprescindível a adoção de medidas de enfrentamento, como a busca de ajuda profissional e ações institucionais voltadas à prevenção e ao cuidado com a saúde mental dos professores, visando melhorar a qualidade de vida e o processo educacional.

O estudo ainda está em fase de finalização, no qual outras variáveis serão analisadas e discutidas, incluindo a busca por relações entre fatores como a qualidade de vida e outras variáveis com a propensão ao burnout.

REFERÊNCIAS

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

BEACHBOARD, C. **How School Leaders Can Build Hope and Prevent Teacher Síndrome de burnout | Edutopia**. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://www.edutopia.org/article/how-school-leaders-can-build-hope-and-prevent-teacher-síndrome-de-burnout>. Acesso em: 7 out. 2024.

BERNARDES, Pablo Ferreira. Sintomas e sinais do Burn-

out. **MENDANHA, Marcos; BERNARDES, Pablo Ferreira; SHIOZAMA, Pedro. Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional**. São Paulo: LTR, p. 25-31, 2018.

BICHARA, Clea Nazaré Carneiro et al. A síndrome de síndrome de burnout e o trabalho docente: análise de um grupo de professores. *Peer Review*, v. 5, n. 19, p. 228-242, 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de síndrome de

burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 7, p. 21-29, 2002

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 403-410, 2011.

CARLOTTO, Mary Sandra; DIEHL, Liciane. Intenção de abandono profissional em professores de acordo com níveis de ensino. **Atualidades em Psicologia**, v. 37, n. 135, p. 128-142, 2023. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.5118>

DA LUZ, Dulcinéia Antunes de Mello; LISBÔA, Carin Otilia Kaefer. A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, v. 14, n. 41, p. 19-37, 2022.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Síndrome de burnout em professores: diferenças entre níveis de ensino. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e62952623-e62952623, 2020.

FERRARI, Juliana Spinelli. **Síndrome de Síndrome de burnout**. Brasil Escola. 2013. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-sindrome-de-burnout.htm>>. Acesso em 05/05/2024.

GALDINO, Maria José Quina et al. Síndrome de burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE00451, 2021.

GOMES, Elane Cristina Ferreira et al. **De mãos dadas com a saúde mental**: como o Treinamento & Desenvolvimento pode auxiliar na prevenção de problemas relacionados a saúde mental dentro das empresas. 2021.

GUPY; Vittude; Alice; Férias & Co. **Relatório de Saúde Organizacional**: O cenário do bem-estar nas empresas. São Paulo: Gupy; 2023-2024. Disponível em: <https://info.gupy.io/relatorio-da-saude-organizacional>. Acesso em: 12/10/2025.

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

KRUNFLI, Mariana. **Epidemia Silenciosa: Saúde Mental Ultrapassa Câncer e se Torna a Maior Preocupação dos Brasileiros**. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/10/epidemia-silenciosa-saude-mental-ultrapassa-cancer-e-se-torna-a-maior-preocupacao-dos-brasileiros/>. Acesso em: 12 out. 2025.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, v. 41, n. 10, p. 403-409, 1995.

SANTORO, Doris A.; PRICE, Olga Acosta. Structural Supports to Promote Teacher Well-Being. Brief No. 19. **EdResearch for Recovery Project**, 2021.