

## A EXAUSTÃO DOCENTE: FATORES, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES.

José Lucas Rodrigues Dos Santos <sup>1</sup>

Maisa Silva Santos <sup>2</sup>

José Roberto M da Silva <sup>3</sup>

### RESUMO

O artigo traz um estudo acerca da Síndrome de Burnout em professores de ensino médio e superior que lecionam nas cidades de Santa Cruz, Lajes Pintadas e São Bento no Rio Grande do Norte/Brasil. O objetivo é identificar a presença do problema e explorar possíveis soluções. A Síndrome de Burnout, que significa esgotamento profissional, não se restringe à educação, afetando diversas áreas profissionais. Com a pandemia de Covid-19, a preocupação com esse problema aumentou, refletindo uma crise da sociedade moderna. A Burnout é causada pelo estresse prolongado, intensificado pela sobrecarga de trabalho, que pode chegar a jornadas de 14 horas por dia no caso de alguns professores, incluindo aulas em três turnos e atividades extras, como planejamento e correção de provas. Além disso, os professores lidam com demandas administrativas e a gestão emocional e social dos alunos. Considera-se que, algo precisa mudar no sistema educacional em relação ao trabalho docente, tanto na forma de ensinar quanto de aprender, para aliviar essa carga excessiva sobre os professores.

**Palavras-chave:** Professores, Síndrome de Burnout, Saúde mental docente

<sup>1</sup> Graduando do Curso de **Licenciatura em física** do Instituto Federal - IFRN, [joselucasrodrigueslp@gmail.com](mailto:joselucasrodrigueslp@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de **Licenciatura em física** do Instituto Federal - IFRN, [maaisa456@gmail.com](mailto:maaisa456@gmail.com);

<sup>3</sup> Mestrando do Curso de **Física** da Universidade Federal – UFRN, [rof.roberto.phys@gmail.com](mailto:rof.roberto.phys@gmail.com);



## INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo do século XXI, observa-se uma crescente valorização da cultura do trabalho excessivo. Neste contexto, o ato de trabalhar longas horas é frequentemente associado à disciplina, sucesso e ambição. Frases como “Trabalhe enquanto eles dormem” e “Trabalhe muito para sair da corrida de ratos” tornaram-se comum, refletindo uma mentalidade que enxerga o trabalho intenso como meio de escapar de uma vida financeira limitada, na qual o emprego oferece apenas o necessário para sobreviver, exigindo esforço contínuo para suprir as demandas básicas necessárias à existência humana com dignidade (HOLOS,2021).

Entretanto, trabalhar em excesso é prejudicial para a saúde, uma vez que o ser humano não foi projetado para suportar jornadas de trabalho intensas. Em algumas dessas profissões, como a dos médicos e enfermeiros - que já trabalham normalmente em uma sobrecarga diária –, a carga laboral se intensificou durante o auge da pandemia de Covid-19 em 2020, tornando as jornadas mais prolongadas quase inevitáveis. Esses profissionais, frequentemente submetidos a turnos de 24 horas ou mais, enfrentaram esgotamento físico e emocional, evidenciando o impacto da sobrecarga de trabalho (MASLACH; LEITER, 2016).

Outra área profundamente afetada é a docência, que historicamente lida com cargas de trabalho exorbitantes, levando à raiz do problema discutido. De acordo com um estudo realizado pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP,2019), um terço dos professores da educação básica sofre de burnout. Entre os fatores que contribuem para esse quadro estão os baixos salários, a violência nas escolas e a constante pressão por resultados (CARLLOTO; CÂMERA, 2020).

Diante disso, é necessário buscar maneiras de mitigar o problema. Embora às discursões frequentemente se concentrem na carga horária dos professores, é importante lembrar que o trabalho docente vai muito além da sala de aula, incluindo planejamento, correções e atividades burocráticas (TARDIF,2014). Nesse contexto, algumas medidas têm sido implementadas como tentativa de amenizar os impactos dessa rotina intensa.

Uma das estratégias discutidas envolve a reorganização dos horários escolares, como destaque para o adiamento do início das aulas. Algumas instituições, por exemplo, passaram a



iniciar suas aulas as 8h30min em vez das 7h, como forma de respeitar o ritmo biológico dos adolescentes. Estudos demonstram que essa mudança pode gerar efeitos positivos no desempenho acadêmico, na saúde mental e no comportamento dos estudantes. A pesquisa de Araújo (2022) aponta que o atraso no início das aulas contribui para a redução de sintomas como cansaço, irritabilidade e tensão, além de melhorar o humor e o rendimento escolar dos adolescentes. Esses efeitos, por consequência, impactam positivamente também o trabalho docente, uma vez que professores passam a lidar com turmas mais dispostas e equilibradas emocionalmente.

O artigo traz um estudo acerca da Síndrome de Burnout em professores de ensino médio e superior que lecionam nas cidades de Santa Cruz, Lajes Pintadas e São Bento no Rio Grande do Norte/Brasil. O objetivo é identificar a presença do problema e explorar possíveis soluções, considerando-se que, a Síndrome de Burnout, que significa esgotamento profissional, não se restringe à educação, afetando diversas áreas profissionais.

## **METODOLOGIA**

Para o presente estudo, adotou-se uma abordagem qualitativa e quantitativa para analisar o bem-estar dos professores, assim focando em diversos aspectos, como o suporte da administração escolar, o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, e os sinais de estresse e esgotamento físico e mental. Com isso, essa abordagem permite uma compreensão profunda das variáveis envolvidas e a verificação de suas relações e influências por meio de análises estatísticas e qualitativa.

Dessa forma, o principal instrumento para a coleta de dados para este estudo será um questionário que se divide em duas partes distintas. A primeira parte é de natureza qualitativa e de perguntas fechadas onde será utilizado a escala de Likert para abordar vários aspectos do bem-estar dos docentes. Nessa sessão examina o nível de apoio da administração escolar, e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, sinais de distanciamento emocional e estresse, além dos sintomas físicos e emocionais relatados. Também Investiga a consideração de mudança de profissão devido ao estresse. A segunda parte do questionário é qualitativa e com isso inclui perguntas abertas que permitem aos participantes oferecerem sugestões e





comentários sobre as possíveis melhorias no ambiente escolar e no suporte oferecido da administração.

Dessa maneira, a presente amostra será composta por docentes da rede estadual e municipal de Santa Cruz/RN, São Bento do Trairi e Lajes Pintadas. O tamanho da amostra será baseado na quantidade de docentes e serão apenas docentes ativos em sala de aula. O questionário em si, foi distribuído de forma digitalmente onde entramos em contato com a parte administrativa de cada escola e com alguns funcionários da 7ª direc da cidade de Santa Cruz/RN.

A coleta de dados ocorreu durante cerca de duas semanas, assim permitindo que os presentes participantes possam responder no seu próprio ritmo. A confiabilidade será garantida, pois o presente questionário é bem simples, e assegura que todos os dados sejam anônimos e que de certa forma não haja a divulgação de dados pessoais.

Em termos éticos, os participantes foram claramente informados sobre os objetivos do estudo, a natureza dos dados que serão coletados e como esses dados serão utilizados. A participação foi totalmente voluntária e baseada em consentimento informado.

O objetivo desta pesquisa foi examinar a correlação entre as dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos professores. Os resultados indicam uma associação positiva entre a exaustão emocional e o uso de estratégias de enfrentamento como o coping moderado, foco na emoção e desligamento mental, e uma associação negativa com o suporte emocional. Entre os professores investigados, as estratégias focadas no problema ou na emoção se destacam como fatores de risco ou proteção para o desenvolvimento da síndrome. O desligamento mental, por exemplo, se refere à busca de atividades que desviam a atenção do professor, mas que, ao longo do tempo, promovem uma sensação de vazio e estagnação. Nas escolas públicas, o ambiente burocrático limita a autonomia dos professores e a capacidade de alcançar resultados imediatos, intensificando o desgaste emocional. O uso contínuo de estratégias de afastamento leva ao isolamento social e à despersonalização, onde as relações interpessoais se tornam mais um fator de estresse, dificultando o crescimento profissional e pessoal.



No presente estudo, foi aplicado um (Google Forms) formulário online composto por 11 questões, sobre a exaustão docente. Das questões apresentadas, 5 eram de múltipla escolha e 7 eram discursivas. As perguntas de múltipla escolha foram:

1. Como você avalia o nível de apoio que recebe da administração escolar? As opções eram. muito bom, bom, regular, ruim, muito ruim
2. Você sente que tem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal?
  - a) Sim, completamente, b) sim, mas poderia ser melhor, c) não tenho certeza, d) não muito, d) não, de jeito nenhum.
3. Você já sentiu que está se distanciando emocionalmente de seus alunos ou colegas de trabalho?
  - a) Nunca, b) raramente, c) às vezes, d) Frequentemente, e) Sempre.
4. Quais sintomas físicos ou emocionais você experimenta frequentemente devido ao trabalho? (Marque todos os que se aplicam)
  - ☐ Dores de cabeça,
  - ☐ Fadiga, Insônia,
  - ☐ Irritabilidade,
  - ☐ Ansiedade
5. Você já considerou mudar de profissão devido ao estresse associado ao ensino?
  - a) Nunca, b) raramente, c) às vezes, d) Frequentemente, f) Sempre.

E as perguntas Discursivas foram:

6. Você já se sentiu esgotado(a) física e emocionalmente devido ao seu trabalho como professor(a)?
7. Já percebeu uma queda no seu desempenho profissional ou na motivação para trabalhar?
8. Em algum momento, você já sentiu que a carga de trabalho e as demandas diárias estavam afetando sua saúde mental ou física?
9. Já presenciou algum colega de trabalho que demonstrava sinais de Burnout, como desânimo, irritabilidade ou isolamento?





10. Já se afastou do trabalho ou precisou de ajuda profissional devido ao estresse ou esgotamento relacionado ao ambiente escolar?

11. Como melhorar essa situação? o que a escola pode fazer em relação ao problema?

## REFERENCIAL TEÓRICO

A profissão docente, ao longo das últimas décadas, tem sido marcada por intensas transformações sociais, institucionais e pedagógicas que impactam diretamente na saúde física e mental dos professores. Dentre os principais agravos à saúde desses profissionais, destaca-se a Síndrome de Burnout, um fenômeno psicossocial caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, resultante de estressores crônicos no ambiente de trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981; BARROS, 2020).

De acordo com Barros (2020), a Síndrome de Burnout (SB) manifesta-se de forma progressiva, afetando tanto a vida profissional quanto a pessoal dos docentes, sendo influenciada por fatores como carga horária excessiva, múltiplas demandas institucionais, ausência de reconhecimento profissional e limitações estruturais das instituições escolares. Esses elementos geram sentimento de frustração, impotência e desmotivação, levando os professores a um estado de desgaste profundo. A pesquisa realizada por Barros evidenciou que, embora alguns docentes apresentem apenas indícios iniciais da síndrome, muitos já estão na fase de acomodação, caracterizada por uma normalização do sofrimento psíquico.

Em consonância com essa perspectiva, o estudo de Silva e Cunha (2017) destaca que, mesmo diante das adversidades, muitos professores relatam um sentimento de realização com a profissão. No entanto, enfrentam rotinas extremamente exaustivas, que resultam em problemas como dores físicas, estresse, cansaço e ausência de momentos de lazer. Tais aspectos comprometem a qualidade de vida dos docentes, ainda que nem todos manifestem sintomas severos de esgotamento. A dualidade entre a paixão pelo ensino e o sofrimento gerado pelas condições de trabalho é uma constante nas narrativas dos profissionais da educação.

Ao analisar a saúde dos professores da rede pública de Vitória da Conquista (BA), os estudos de Reis et al. (2006) identificaram prevalências significativas de cansaço mental (70,1%) e nervosismo (49,2%), associando esses sintomas a fatores como alta carga horária, ausência de atividades de lazer, sobrecarga doméstica e baixo suporte social. Esses achados







reforçam a relação direta entre as exigências da profissão e a deterioração da saúde mental dos docentes. A pesquisa ainda evidencia que os professores submetidos a um ambiente de "alta exigência" apresentam maior propensão a desenvolver sintomas de Burnout.

Nesse contexto, Moura (2011) salienta que o sofrimento e o estresse docente não são apenas consequências de condições objetivas de trabalho, mas também resultam de vivências subjetivas, marcadas por conflitos internos, pressões institucionais e relações interpessoais fragilizadas. A partir de uma abordagem psicossociológica, a autora argumenta que o sofrimento pode ser intensificado quando o professor não se sente capaz de modificar sua realidade laboral, o que leva à perda de autonomia e sentido no trabalho. A saúde, portanto, é compreendida como a capacidade de agir sobre a própria condição, e não apenas como ausência de doença.

Carvalho (s.d.), em sua revisão da literatura sobre Burnout, reforça que o fenômeno é amplamente difundido entre profissionais que atuam em áreas de cuidado, como a docência, sendo caracterizado por um ciclo degenerativo que se inicia com insatisfação, passa pela perda de motivação e culmina em esgotamento total. A autora destaca a importância de estudos que visem não apenas identificar os sintomas da síndrome, mas também desenvolver estratégias de prevenção e enfrentamento, com vistas à valorização da saúde psicossocial dos educadores.

A literatura analisada aponta, de forma convergente, que a SB na docência é um reflexo direto das condições estruturais, organizacionais e subjetivas do trabalho educacional. Assim, torna-se fundamental reconhecer o esgotamento docente como um problema de saúde pública e promover políticas que priorizem a melhoria das condições de trabalho, o apoio institucional e a promoção da saúde mental dos profissionais da educação. Além disso, a criação de espaços de escuta, acolhimento e formação continuada pode contribuir para a valorização do professor e para a prevenção de quadros de adoecimento.



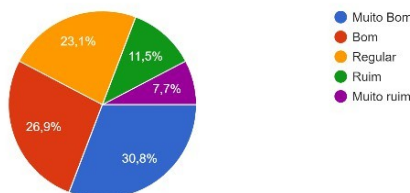
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados foi realizada de forma combinada, utilizando abordagens quantitativas e qualitativas. Na parte quantitativa, serão feitas análises estatísticas descritivas, como cálculo de médias, percentuais e frequências, e aplicados testes estatísticos para identificar correlações e diferenças significativas entre variáveis. A análise qualitativa envolverá a codificação e categorização das respostas abertas para identificar temas e padrões recorrentes. Os insights obtidos das análises qualitativas serão integrados aos resultados quantitativos para proporcionar uma interpretação abrangente dos dados coletados.

Os dados obtidos na pesquisa com professores revelaram um cenário preocupante em relação às condições de trabalho e seu impacto emocional e físico. Um dos principais problemas identificados é a sensação de falta de apoio por parte da administração escolar. Muitos educadores relataram que o suporte institucional é insuficiente, o que os deixa sobrecarregados e sem recursos adequados para lidar com os desafios diários da sala de aula. A percepção de não ser plenamente amparado em um ambiente tão exigente pode gerar um sentimento de isolamento e agravar a sobrecarga.

Grafico 1: pesquisa sobre *burnout*

1. Como você avalia o nível de apoio que recebe da administração escolar?  
26 respostas



Fonte: Acervo do autor 2025



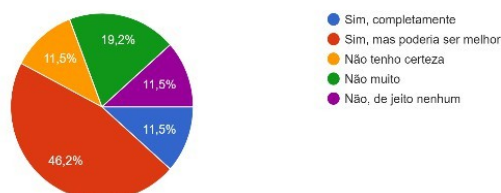




O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal também emerge como uma questão crítica. Embora alguns professores sintam que conseguem manter uma separação entre suas obrigações profissionais e pessoais, muitos relatam dificuldades em alcançar um equilíbrio saudável. Essa falta de equilíbrio é um dos fatores que contribui para o esgotamento emocional, afetando tanto a qualidade de vida quanto o desempenho dos educadores.

Grafico 2: Pesquisa sobre burnout

2. Você sente que tem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal?  
26 respostas



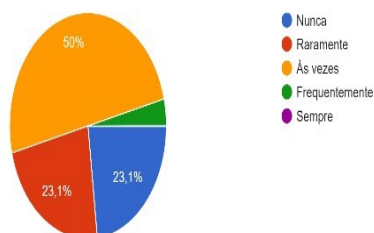
Fonte 1: Acervo do autor 2025

Outro ponto alarmante é o distanciamento emocional que muitos professores sentem em relação a seus alunos e colegas. O distanciamento emocional é um sinal claro de desgaste, e quando os educadores começam a se desconectar de seu ambiente de trabalho, isso afeta negativamente tanto seu bem-estar quanto a qualidade da educação oferecida. Este fenômeno pode ser um prelúdio ao burnout, que ameaça diretamente a capacidade de continuar a ensinar com paixão e eficácia.

Grafico 3: Pesquisa sobre burnout

3. Você já sentiu que está se distanciando emocionalmente de seus alunos ou colegas de trabalho?

26 respostas



Fonte: Acervo do autor 2025



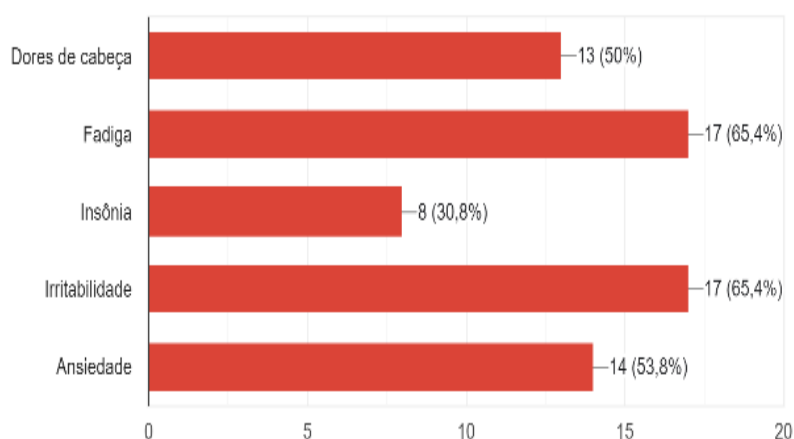


Os sintomas físicos e emocionais causados pelo estresse, como fadiga, dores de cabeça, ansiedade e irritabilidade, também foram amplamente relatados pelos professores. Esses sinais de exaustão refletem um ciclo contínuo de estresse e sobrecarga, demonstrando que muitos profissionais da educação estão em risco de sofrer consequências mais graves para sua saúde se não houver uma intervenção adequada.

Grafico 4: Pesquisa sobre o burnout

4. Quais sintomas físicos ou emocionais você experimenta frequentemente devido ao trabalho?  
(Marque todos os que se aplicam)

26 respostas



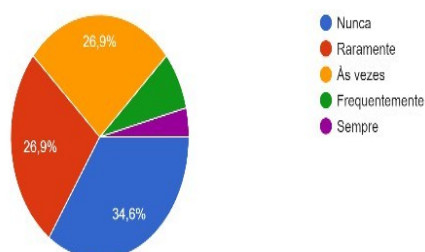
Fonte; Acervo do autor 2025

Além disso, um número significativo de professores indicou que, devido ao estresse associado à profissão, já consideraram mudar de carreira. Esse dado destaca a insatisfação crescente e o impacto que a pressão diária tem sobre esses profissionais. Se não forem adotadas medidas para melhorar as condições de trabalho, o sistema educacional corre o risco de perder educadores valiosos, agravando ainda mais a crise no setor.

Gráfico 5: Pesquisa sobre burnout

5. Você já considerou mudar de profissão devido ao estresse associado ao ensino?

26 respostas



Fonte: Acervo do autor 2025

A segunda parte da pesquisa, focada em questões qualitativas, permitiu explorar mais profundamente as experiências dos professores. Quando indagados sobre a queda de desempenho ou motivação, muitos admitiram que, em algum momento, já perceberam essa diminuição. Esse fato está intrinsecamente ligado a sobrecarga de trabalho, que não afeta apenas o desempenho profissional, mas também a saúde mental e física dos educadores. Vários deles mencionaram que sentem o impacto dessas demandas sobre sua saúde, relatando sinais de cansaço mental e físico, com alguns apontando que o desgaste emocional vem se tornando uma constante.

Outro ponto alarmante diz respeito à observação de colegas de trabalho que demonstram sinais de burnout. O desânimo, a irritabilidade e o isolamento foram frequentemente mencionados como comportamentos visíveis entre os colegas, mostrando que o problema não se restringe a poucos indivíduos, mas é uma realidade compartilhada por muitos profissionais do ensino. O fato de alguns professores terem se afastado do trabalho por longos períodos devido ao estresse reforça o quão profundo esse problema pode se tornar se não houver intervenções adequadas.

Quando questionados sobre possíveis soluções, os professores trouxeram sugestões variadas, que refletem a necessidade de ações tanto institucionais quanto estruturais. Muitos indicaram a importância de uma rede de apoio dentro da escola, com gestores capacitados para reconhecer e lidar com os sinais de burnout entre os docentes. Houve também uma forte demanda por psicólogos escolares, palestras e momentos de socialização, que possam ajudar a criar um ambiente de trabalho mais saudável e menos sobrecarregado. No entanto, alguns participantes também destacaram que as soluções vão além das ações da própria escola, sendo necessárias mudanças nos níveis superiores da gestão educacional, como a desburocratização do sistema e a valorização do professor, com foco na qualidade de vida e melhores condições de trabalho.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa evidenciam um cenário alarmante de desgaste emocional e físico entre os professores, intensificado pela carga excessiva de trabalho e pelas crescentes exigências burocráticas. O burnout está se tornando uma realidade comum no ambiente escolar, afetando não só a saúde dos educadores, mas também sua motivação e desempenho profissional. As respostas qualitativas reforçam a necessidade urgente de intervenções que vão além do ambiente escolar, exigindo mudanças estruturais no sistema educacional. A criação de redes de apoio, a promoção de iniciativas que priorizem a saúde mental e a desburocratização do ensino são passos fundamentais para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida dos professores. Valorizar esses profissionais é essencial para garantir não apenas seu bem-estar, mas também a qualidade da educação oferecida aos alunos. Se as questões relacionadas ao burnout não forem abordadas com seriedade, o sistema educacional corre o risco de perder seus principais agentes de transformação: os próprios professores.





## REFERÊNCIAS

- ALBERTO, Gisele Cristine; SOUZA, Francisco de Paula; COSTA, Carlos; et al. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. *Produção*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 458-465, set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prod/a/xFj4j7LPtZ5Sk95G8dhmKys/?format=html>. Acesso em: 13 set. 2024.
- ARAÚJO, L. B. G. et al. Multiple positive outcomes of a later school starting time for adolescents. *Sleep Health*, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 451–457, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35840536/>. Acesso em: 16 jul. 2025.
- ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; PORTO, L. A.; REIS, E. J. F. B.; SILVANY NETO, A. M. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. *[Periódico não identificado]*, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 10 set. 2024.
- BARROS, Beatriz Alexandra Barbosa de. *Síndrome de Burnout: um estudo com docentes de uma escola estadual de Campo Grande-MS*. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2020.
- CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em Professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, São Leopoldo, v. 27, n. 4, p. 403-410, out. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2024.
- CARVALHO, Fátima Araujo de. A exaustão docente: subsídios para novas pesquisas sobre a síndrome de burnout em professores. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 74-87, 2002. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/7769>. Acesso em: 7 ago. 2025.
- DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista*, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 745-770, ago. 2018. DOI: 10.5752/p.1678-9563.2017v23n2p745-770. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682017000200013](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682017000200013). Acesso em: 13 set. 2024.



GOMES, Isabel. Estudo mostra quem são os professores mais afetados pelo burnout: “Gastava tudo em remédio”. *Terra*, São Paulo, 21 maio 2023. Disponível em:

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/estudo-mostra-quem-sao-os-professores-mais-afetados-pelo-burnout-gastava-tudo-em-remedio,a0734aadcd3553632ab3cd3bekej07r5y.html>. Acesso em: 7 ago. 2025.

HOLOS. Dossiê COVID-19. *Revista Holos*, v. 5, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS>. Acesso em: 7 ago. 2025.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

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

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.

MOURA, Patrícia Rosânia de Sá. Saúde, sofrimento e estresse na profissão docente. *Mal-Estar e Sociedade*, Barbacena, v. 4, n. 7, p. 33-55, jul./dez. 2011.

REIS, Eduardo J. F. B. dos et al. Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006.

SILVA, Lidiane Bruna da; CUNHA, Alex Garcia. Experiências de trabalho de professores experientes da educação básica: qualidade de vida e esgotamento profissional. *Psicologia e Saúde em Debate*, v. 2, n. 2, p. 76-95, jan. 2017.

SÍNDROME de Burnout atinge um a cada três professores infantis, aponta estudo. *CNN Brasil*, São Paulo, 28 maio 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/sindrome-de-burnout-atinge-um-a-cada-tres-professores-infantis-aponta-estudo/>. Acesso em: 7 ago. 2025.

TARDIF, Maurice. *Saberes docentes e formação profissional*. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP). *Pesquisa revela que 30% dos professores têm síndrome de burnout*. 2019.





