

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA

CURSO DE PSICOLOGIA

RENATA PATRÍCIO AQUINO NETTO

**FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS NO BRASIL**

Belo Horizonte

2026

Renata Patrício Aquino Netto

**FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES
UNIVERSITÁRIOS NO BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Instituto de Educação
Superior Latino-Americano — IESLA no
Curso de Psicologia como requisito parcial
para obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

Prof.^a Orientadora: Sara Fonseca

Belo Horizonte

2026



TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO

ATA DE APROVAÇÃO DO TRABALHO

Às _____ horas do dia _____ de julho de 2023, reuniu-se nas dependências do Instituto de Educação Superior Latino-Americano a Banca examinadora constituída _____ pelos _____ docentes Professores _____, _____ e _____ para

proceder a avaliação do Trabalho de Conclusão de curso intitulado:

“FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NO BRASIL”, da aluna Renata Patrícia Aquino Netto.

A avaliação foi realizada separadamente por cada membro da banca, considerando:

- I) contribuição para a área e atualidade do tema e da revisão de literatura;
- II) coerência entre objetivos, revisão de literatura e metodologia empregada;
- III) a qualidade da discussão;
- IV) a coerência das conclusões com os objetivos iniciais do trabalho; e
- V) a adequação às normas da ABNT ou do periódico a que se destina o artigo científico.

A nota máxima para o trabalho é 10,0 (dez).

Observações: O TCC, em formato de artigo científico, atendeu às formalidades mínimas exigidas para um trabalho acadêmico do nível de Graduação.

Nota Final do trabalho constituída pela média das notas atribuídas pela banca examinadora:

Nota de aluno:

Em face do resultado obtido a Banca Examinadora considerou o aluno aprovado. Cumpre-se desta forma a normalização estabelecida pelo Regulamento do Trabalho de Conclusão do curso de Graduação em Psicologia.

Nada mais havendo a tratar, foi lavrada a presente ata, que após lida foi por todos assinada.

Orientadora

Membro da Banca Examinadora

Membro da Banca Examinadora

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* (SB), reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem se configurado como um fenômeno crescente entre professores universitários no Brasil, especialmente diante das exigências e pressões presentes no contexto acadêmico. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores associados ao desenvolvimento da SB em docentes do ensino superior no contexto brasileiro. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir de produções científicas disponíveis em bases de dados nacionais. Os estudos selecionados foram analisados de forma descritiva e organizados em três eixos temáticos: fatores estressores, consequências associadas à síndrome e fatores protetivos. Os resultados evidenciam que fatores organizacionais e laborais, como sobrecarga de trabalho, intensificação das demandas acadêmicas e insuficiência de suporte institucional, exercem influência significativa no desenvolvimento da SB. Além disso, observou-se que a síndrome produz impactos psicológicos, físicos e ocupacionais relevantes, comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida dos docentes. Conclui-se que o enfrentamento da SB exige estratégias institucionais integradas, voltadas à promoção da saúde mental e à melhoria das condições de trabalho no ensino superior.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*, professores universitários, saúde mental.

ABSTRACT

Burnout Syndrome (BS), recognized by the World Health Organization (WHO), has become a growing phenomenon among university professors in Brazil, especially given the demands and pressures present in the academic context. This study aimed to analyze the factors associated with the development of BS in higher education teachers in the Brazilian context. This is a narrative literature review, based on scientific productions available in national databases. The selected studies were analyzed descriptively and organized into three thematic axes: stressors, consequences associated with the syndrome, and protective factors. The results show that organizational and work-related factors, such as work overload, intensification of academic demands, and insufficient institutional support, exert a significant influence on the development of BS. Furthermore, it was observed that the syndrome produces relevant psychological, physical, and occupational impacts, compromising the mental health and quality of life of teachers. It is concluded that addressing BS requires integrated institutional strategies focused on promoting mental health and improving working conditions in higher education.

Keywords: Burnout Syndrome, university professors, mental health.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CID	Classificação Internacional de Doenças
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
RAPS	Rede de Atenção Psicossocial
SB	Síndrome de <i>Burnout</i>
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	METODOLOGIA.....	12
3	A SÍNDROME DE BURNOUT.....	13
3.1	Fatores estressores no campo da docência.....	13
3.1.1	Infraestrutura.....	13
3.1.2	Sobrecarga.....	14
3.1.3	Fatores individuais e sociodemográficos.....	15
3.1.4	A pandemia como agravante.....	17
3.2	Consequências associadas à SB.....	18
3.2.1	Consequências psicológicas.....	19
3.2.2	Consequências Físicas.....	20
3.2.3	Ocupacionais.....	21
3.3	Fatores protetivos.....	22
3.3.1	Estratégias individuais.....	22
3.3.2	Suporte social/afetivo.....	23
3.3.3	Fatores organizacionais e estratégias institucionais.....	25
3.3.4	Vigilância em saúde e políticas públicas.....	26
3.3.5	Reconhecimento institucional e visibilidade do risco.....	27
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
	REFERÊNCIAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas em relação ao trabalho nas últimas décadas intensificaram a discussão a respeito dos impactos das condições laborais na saúde mental dos trabalhadores. A ampliação das exigências de produtividade, a flexibilização das relações de trabalho e a constante adaptação às mudanças tecnológicas contribuíram para o aumento de quadros de sofrimento psíquico relacionados ao ambiente ocupacional (FARIA; PEREIRA, 2025). Nesse cenário, destaca-se a Síndrome de *Burnout* (SB), também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, caracterizada como resultado do estresse crônico associado ao trabalho que não foi adequadamente administrado (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

No Brasil, a relevância desse fenômeno torna-se ainda mais evidente diante da centralidade que o trabalho ocupa na vida dos indivíduos, correspondendo a cerca de um terço do tempo diário dos trabalhadores assalariados, considerando-se a jornada padrão de oito horas. Dessa forma, as condições de trabalho passam a exercer influência significativa sobre o bem-estar físico e psicológico, especialmente em um cenário marcado pela intensificação das demandas profissionais. Assim, a SB passou a ser compreendida como um problema emergente de saúde pública relacionado às formas contemporâneas de organização laboral (TORTOLA *et al.*, 2024).

Essa síndrome foi incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que entrará em vigor no Brasil em 2027 (BRASIL, 2025a). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a SB é caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, distanciamento mental em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019). Nesse sentido, observa-se que as mudanças nas relações laborais, associadas à sobrecarga de atividades e às elevadas exigências institucionais, têm intensificado os fatores de risco relacionados ao desenvolvimento da síndrome.

Entre os grupos mais vulneráveis ao adoecimento, destacam-se profissionais que lidam diretamente com demandas emocionais constantes, como trabalhadores da saúde, segurança pública, atendimento ao público e educação. No caso da docência, é notório que a profissão se encontra entre as mais complexas, uma vez que, além da atuação em sala de aula, o professor precisa desenvolver atividades

relacionadas ao ensino, à pesquisa, à extensão e às demandas administrativas institucionais (SOUZA *et al.*, 2021). Essa multiplicidade de funções frequentemente ultrapassa os limites da jornada formal de trabalho, comprometendo momentos de descanso, lazer e convivência familiar (LEITÃO; CAPUZZO, 2021).

Além disso, estudos apontam que profissionais com Ensino Superior podem apresentar maior vulnerabilidade à SB em contextos de elevada exigência profissional, competitividade e sobrecarga cognitiva. O alto nível de formação nem sempre é acompanhado por condições adequadas de trabalho, o que contribui para sentimentos de frustração e desgaste psicológico (SANTOS; CARDOSO, 2010).

Esse contexto tornou-se ainda mais evidente durante a pandemia da COVID-19. Com a implementação do ensino remoto emergencial, os docentes universitários precisaram adaptar rapidamente suas práticas pedagógicas ao uso de tecnologias digitais, muitas vezes sem suporte institucional adequado e sem preparo prévio para essa nova realidade (BRASIL, 2020). A ampliação da jornada de trabalho, a flexibilização dos horários e a sobreposição entre ambiente doméstico e laboral intensificaram fatores estressores já presentes na docência universitária, agravando o desgaste físico e emocional desses profissionais (CRUZ *et al.*, 2020).

Diante desse quadro, surge a seguinte problemática: quais fatores estressores e protetivos relacionados ao trabalho estão associados à Síndrome de *Burnout* entre professores universitários no Brasil?

A realização deste estudo se justifica pela crescente ocorrência da SB entre professores universitários no Brasil, uma vez que compromete a saúde mental e física desses profissionais. Além disso, o tema se mostra relevante diante da necessidade de compreender o fenômeno para além da dimensão individual, considerando suas determinações sociais, institucionais e organizacionais.

No âmbito da psicologia, compreender os fatores associados ao desenvolvimento da SB em docentes universitários contribui para ampliar o debate sobre saúde mental no trabalho e para subsidiar estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes. Assim, estudar essa temática possibilita a ampliação do conhecimento científico sobre o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho docente e o fortalecimento de discussões acerca da promoção de ambientes laborais mais saudáveis.

Diante dessa necessidade, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os fatores associados à SB em docentes do ensino superior no contexto

brasileiro, considerando fatores estressores, impactos e estratégias de prevenção e enfrentamento. Como objetivos específicos, pretende-se: revisar a literatura nacional sobre a Síndrome de *Burnout*; identificar os principais fatores estressores e organizacionais associados ao desenvolvimento da síndrome; conhecer os impactos psicológicos, físicos e ocupacionais associados à SB; e discutir fatores protetivos e estratégias institucionais voltadas à prevenção e ao enfrentamento do *burnout* docente.

Parte-se da hipótese de que fatores laborais e organizacionais exercem maior influência sobre o desenvolvimento da SB do que fatores estritamente individuais, evidenciando a necessidade de compreender o adoecimento docente a partir das condições concretas em que o trabalho acadêmico é realizado.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa de caráter exploratório, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, com o objetivo de discutir e organizar criticamente a produção científica acerca da SB entre docentes universitários no Brasil. A pesquisa exploratória busca proporcionar maior familiaridade com o tema estudado, permitindo ampliar a compreensão sobre ele e favorecer a construção de análises teóricas (GIL, 1987). Além disso, caracteriza-se por apresentar maior flexibilidade metodológica, possibilitando a análise de diferentes aspectos relacionados ao objeto de estudo (LÖSCH; RAMBO; FERREIRA, 2023).

Para a elaboração do estudo, foram utilizadas diferentes fontes de dados, incluindo artigos científicos disponíveis em bases como SciELO, PubMed e LILACS, além de dissertações, teses, livros e capítulos de livros que abordam a temática. A busca dos materiais foi orientada por descritores como “Síndrome de *Burnout*”, “esgotamento mental”, “transtornos mentais e trabalho”, “*burnout* em professores universitários” e “trabalho docente na pandemia COVID-19”. A seleção das obras ocorreu de forma não exaustiva, priorizando produções relevantes para a compreensão do tema e alinhadas ao objetivo da pesquisa.

A análise dos estudos ocorreu por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa da literatura selecionada, buscando identificar convergências teóricas, fatores associados à SB e estratégias de enfrentamento no contexto da docência universitária. Posteriormente, os achados foram organizados em eixos temáticos relacionados aos objetivos da pesquisa, possibilitando a sistematização e discussão dos dados encontrados.

A partir dessa abordagem, foi possível identificar padrões, lacunas e contribuições relevantes da literatura, favorecendo uma compreensão ampliada dos fatores associados ao desenvolvimento da SB no contexto da docência universitária.

3 A SÍNDROME DE BURNOUT

O *burnout* é uma síndrome que está diretamente relacionada à forma como as atividades laborais são estruturadas e exigidas, então, pode acometer qualquer categoria profissional exposta ao estresse crônico. Entretanto, profissões pautadas no cuidado e na interação humana contínua apresentam maior vulnerabilidade (PERNICIOTTI *et al.*, 2021). No campo da docência universitária, essas condições assumem características específicas que frequentemente são associadas à sobrecarga e à falta de reconhecimento institucional, configurando um ambiente de risco para o desenvolvimento da síndrome. Diante desse cenário, torna-se necessário analisar os principais fatores estressores presentes no exercício da docência universitária.

3.1 Fatores estressores no campo da docência

A atividade docente no ensino superior é caracterizada por um conjunto de exigências que vão além da prática pedagógica em sala de aula. Ainda que o ser humano possua mecanismos de adaptação, existe a possibilidade deles serem inutilizados caso haja um “desequilíbrio entre demandas *versus* recursos e realidade, em que expectativas superam os recursos e a realidade” (DIAS; SILVA, 2020, p. 96).

Os estímulos, os eventos e/ou as situações que rompem o equilíbrio do organismo, exigindo adaptação ou uma resposta de alerta, são chamados de “fatores estressores” (BRASIL, 2012). Na docência, esses fatores se entrelaçam de diversas formas, sendo possível identificar algumas categorias que se destacam por possuírem a maior quantidade de fatores estressores, quais sejam: infraestrutura, sobrecarga e fatores pessoais.

3.1.1 Infraestrutura

No contexto brasileiro, a desvalorização institucional da educação impacta diretamente as condições de trabalho docente. As medidas para melhoria da educação que vinham sendo implementadas paulatinamente desde 1985 perderam força a partir de 2016, quando a educação passou a ser vista como um gasto

público, e não como um investimento necessário (FREITAS; CARDOSO; ABREU, 2024).

Tal fator se reflete na remuneração insatisfatória que os professores recebem e na falta de apoio institucional. Estudos apontam que os investimentos direcionados à educação estão diretamente relacionados com questões psicológicas dos professores, como a despersonalização e a realização profissional baixa (BARRETO *et al.* 2022).

A somatória da falta de recursos com a infraestrutura ruim favorece o desenvolvimento da SB, pois o ambiente de trabalho torna-se estressante e desmotivador. Além do mais, os professores ainda enfrentam exigências institucionais que contribuem para a sobrecarga e intensificação do trabalho.

3.1.2 Sobrecarga

A sobrecarga vivenciada pelos professores, sobretudo universitários, é resultado de interação complexa de diversos fatores. Destaca-se, nesse contexto, a multiplicidade de funções que o professor universitário precisa desempenhar. Além de preparar e ministrar a aula, o docente precisa se envolver também em projetos de pesquisa e extensão e, atender a demandas administrativas “no desenvolver e organizar produtos de conteúdo científico atualizado por meio de cursos, congressos, seminários, jornadas científicas, entre outros” (FERREIRA; PEZUK, 2021, p. 491).

O excesso de demandas e a intensificação significativa do trabalho resultam na extrapolação da carga horária padrão. Para que seja possível atingir os objetivos propostos pela instituição, há frequente invasão do tempo de vida privada dos professores universitários.

o conflito trabalho-família é um estressor que emerge da necessidade de gerir demandas laborais e deveres/responsabilidades familiares. [...] Importa, ainda, esclarecer que, quando o conflito trabalho-família se configura por razões de tempo (como foi o caso aqui analisado), implica em uma invasão do espaço da casa pelas demandas do emprego, justamente por que essas últimas se avolumam, produzindo uma sobrecarga (CARVALHO, 2024, p. 38).

Momentos que deveriam ser para desconexão com o labor passam a ser mais uma etapa do processo de conciliar “ensino, pesquisa e extensão” e essa majoração

nas horas de trabalho “podem levar a maior fadiga, estresse no trabalho e desequilíbrio na vida profissional” (CHEUNG, 2018 *apud* BARRETO, 2022) configurando um cenário propício ao esgotamento físico e emocional dos docentes.

3.1.3 Fatores individuais e sociodemográficos

Além dos fatores estruturais e organizacionais, características individuais e contextuais também influenciam a forma como os docentes vivenciam as demandas do trabalho, podendo aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento da SB. Estudos apontam que determinados grupos apresentam maior suscetibilidade ao adoecimento, como docentes em início de carreira, mulheres e aqueles que enfrentam dificuldades na conciliação entre trabalho e vida familiar (FERREIRA; PEZUK, 2021).

No que se refere à fase inicial da carreira, professores ingressantes no ensino superior tendem a enfrentar maiores níveis de insegurança e pressão por desempenho, uma vez que ainda estão em processo de adaptação às exigências institucionais e acadêmicas. A necessidade de consolidar a identidade profissional, aliada à cobrança por produtividade e qualificação constante, pode intensificar o desgaste psicológico e favorecer o surgimento de estresse ocupacional. (FERREIRA; PEZUK, 2021).

Outro fator relevante diz respeito à dificuldade de conciliar as demandas laborais com as responsabilidades pessoais. No caso das mulheres, observa-se um agravamento desse cenário em razão da sobreposição de papéis sociais: muitas docentes acumulam funções profissionais, responsabilidades domésticas e cuidados familiares, configurando uma jornada tripla de trabalho (RODRIGUES; MORAIS, 2022). Nesses casos, o tempo destinado ao descanso e ao lazer é reduzido, contribuindo para o desgaste contínuo.

Ainda que a revisão de literatura feita tenha demonstrado a predominância dos fatores organizacionais, institucionais e sociais para o desenvolvimento da SB, faz-se necessário mencionar a influência da personalidade nesse quadro. Indivíduos com maior tendência à instabilidade emocional, ansiedade e pessimismo apresentam maior vulnerabilidade ao esgotamento emocional e às dificuldades de enfrentamento do estresse ocupacional. Por outro lado, traços relacionados à socialização e à extroversão podem funcionar como fatores protetivos,

especialmente em razão da maior percepção de suporte social e da utilização de estratégias adaptativas de enfrentamento (COSTA; BORSA; DAMÁSIO, 2020).

De forma relacionada à personalidade, hábitos de vida também exercem influência significativa na vulnerabilidade ao estresse ocupacional. A privação de sono e a baixa prática de atividade física comprometem a capacidade de recuperação física e emocional dos docentes, reduzindo seus recursos de enfrentamento diante das exigências do trabalho (AMARO; DUMITH, 2025). Nesse contexto, a dificuldade de manter rotinas de autocuidado, frequentemente associada à sobrecarga e à intensificação do trabalho docente, contribui para o agravamento do desgaste psicológico, favorecendo o desenvolvimento da SB.

Diante disso, a prática regular de exercícios físicos tem sido apontada como importante fator protetivo, uma vez que contribui para a aceleração do metabolismo e para o aumento da produção de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, associados à sensação de prazer, relaxamento e bem-estar. Além disso, a atividade física relaciona-se à redução da ansiedade, melhora do humor e diminuição dos níveis de estresse, fatores que podem atenuar os impactos negativos do trabalho sobre a saúde mental (SILVA M.; CARVALHO; SILVA A., 2025). Apesar disso, ainda há lacunas na literatura acerca da relação específica entre *burnout* e ausência de atividade física em docentes, o que evidencia a necessidade de novas pesquisas e de políticas institucionais voltadas à promoção de hábitos saudáveis e à prevenção do adoecimento mental.

Dessa forma, verifica-se que fatores relacionados ao momento da carreira, à organização da vida pessoal, às desigualdades de gênero e à personalidade contribuem para intensificar a exposição ao estresse ocupacional. A interação entre esses elementos amplia o risco de desenvolvimento da SB, uma vez que compromete a capacidade de enfrentamento dos indivíduos diante das exigências do trabalho docente.

Diante do exposto, observa-se que a atuação docente no ensino superior está permeada por múltiplos fatores estressores que se manifestam tanto no âmbito estrutural quanto organizacional e emocional. A desvalorização institucional, a sobrecarga de trabalho, e as exigências emocionais contribuem de forma significativa para o esgotamento físico e psicológico dos professores.

3.1.4 A pandemia como agravante

A pandemia de COVID-19 configurou um marco relevante na intensificação das condições de trabalho docente no ensino superior ao impor mudanças abruptas na dinâmica educacional e na organização do trabalho (FRANCKLIN, 2023). A transição emergencial do ensino presencial para o remoto exigiu rápida adaptação por parte dos professores, sem planejamento prévio e, em muitos casos, sem o suporte institucional adequado.

No âmbito estrutural, foi possível perceber a fragilidade das instituições de ensino diante das novas tecnologias. A ausência de sistemas preparados, associada à falta de familiaridade dos docentes com ferramentas digitais, gerou dificuldades na condução de atividades acadêmicas, além de falhas na comunicação institucional, limitação da autonomia docente e precariedade no suporte oferecido (TORTOLA *et al.*, 2024; TOLEDO; CAMPOS, 2023).

Nesse contexto, a reorganização do trabalho em ambiente domiciliar, somada à intensificação das exigências e à insuficiência de suporte institucional, pode produzir impactos significativos na saúde mental dos docentes, na medida em que reduz os recursos institucionais de suporte e amplia a responsabilização individual diante das exigências do trabalho.

Resgatando Dejours (1992), a nova condição laboral/domiciliar com a intensificação do ritmo, a falta de autonomia e de suporte emocional, a necessidade de aprender abruptamente novos manejos tecnológicos podem ter levado a vivência privada (doméstica e familiar) à desestabilização emocional e ao desenvolvimento de patologias. Além disso, pode-se correlacionar a crítica que o autor faz com a abordagem predominante na gestão de pessoas nas organizações, que tende a responsabilizar o indivíduo pelo seu próprio sofrimento no trabalho, ignorando o papel das condições organizacionais no processo com este novo cenário (FARIA; PEREIRA, 2025, p. 6).

Essa perspectiva evidencia que o sofrimento docente, no contexto pandêmico, não pode ser compreendido como resultado de fragilidades individuais, mas como expressão direta das condições organizacionais e da forma como o trabalho foi reestruturado.

No que se refere à sobrecarga, a pandemia potencializou a intensificação do trabalho docente. A necessidade de adaptação de conteúdos, produção de materiais digitais, participação em reuniões virtuais, repetição de tarefas e reorganização constante das atividades resultaram na ampliação significativa da

jornada de trabalho (TORTOLA *et al.*, 2024). Essas novidades ocorreram de forma simultânea ao aumento da exigência de disponibilidade contínua por parte dos docentes, pois a adoção do ensino remoto favoreceu a flexibilização dos horários, dificultando a delimitação entre vida profissional e pessoal e ampliando o fenômeno de invasão do tempo privado pelo trabalho (SANTANA; ROAZZI, 2021; TOLEDO; CAMPOS, 2023).

Esse processo de intensificação do trabalho compromete os mecanismos de recuperação física e psicológica, favorecendo a exaustão emocional e a diminuição da realização pessoal (FARIA; PEREIRA, 2025).

Do ponto de vista psicológico, essa mudança se constituiu como uma intervenção em massa quase experimental que desafiou as capacidades de autorregulação das pessoas e, devido à natureza transversal desse desafio, atingiu indivíduos com pré-condições pessoais e recursos sociais diferentes para lidar com essa nova situação de uma maneira mais ou menos bem-sucedida (SANTANA; ROAZZI, 2021, p. 1735).

Assim, a pandemia não introduziu novos fatores estressores de forma isolada, mas intensificou aqueles já existentes, ampliando a sobrecarga, a precarização e o desgaste emocional dos docentes.

O isolamento social, a redução das interações presenciais e a insegurança diante do cenário sanitário e econômico contribuíram para o aumento do estresse, da ansiedade e do desgaste psicológico. Ainda, a sobreposição entre ambiente doméstico e laboral intensificou o conflito trabalho-família, ao mesmo tempo em que fatores como redução da atividade física, alterações no sono e mudanças nos hábitos de vida comprometeram a capacidade de recuperação dos docentes (SANTANA; ROAZZI, 2021; FARIA; PEREIRA, 2025).

Nesse contexto, a exposição contínua a tais fatores favorece o desenvolvimento da SB, cujos impactos ultrapassam o âmbito individual e repercutem na saúde, no desempenho profissional e na qualidade de vida desses trabalhadores, reduzindo sua resiliência frente às demandas laborais e aumentando a suscetibilidade ao esgotamento.

3.2 Consequências associadas à SB

Diante dos fatores estressores apresentados, torna-se imprescindível discutir a respeito dos impactos nos planos psicológico, físico e ocupacional, uma vez que o adoecimento decorrente do estresse crônico compromete o bem-estar individual, o

desempenho profissional e a qualidade de vida dos trabalhadores. Nesse sentido, o adoecimento associado ao *burnout* manifesta-se de forma multifacetada, envolvendo desde alterações emocionais e cognitivas até prejuízos fisiológicos e funcionais no exercício da atividade laboral.

3.2.1 Consequências psicológicas

No âmbito psicológico, a SB compromete progressivamente a capacidade emocional, cognitiva e relacional do indivíduo diante das exigências do trabalho. O contato contínuo com condições laborais estressoras favorece um quadro de desgaste persistente, marcado inicialmente pela sensação de esgotamento físico e mental, dificuldade de envolvimento com as atividades profissionais e redução dos recursos emocionais para lidar com as demandas cotidianas (DIAS; SILVA, 2020).

Destaca-se que a exaustão emocional aumenta conforme o trabalhador possui maior percepção de que a profissão é estressante, acredita que a profissão está interferindo na vida pessoal e/ou considera suas atividades de trabalho menos interessantes do que quando começou (BARRETO *et al.*, 2022, p. 8).

Associada a esse processo, a despersonalização manifesta-se como uma resposta defensiva ao esgotamento, caracterizada por distanciamento emocional, cinismo e insensibilidade nas relações interpessoais. Sua ocorrência está relacionada ao trabalho excessivo, de modo que maiores cargas de trabalho tendem a elevar os níveis de exaustão emocional e despersonalização. Em estudo realizado com docentes universitários, indivíduos com alto nível de trabalho excessivo apresentaram 2,75 vezes mais chances de exaustão emocional elevada e 2,08 vezes mais chances de despersonalização elevada. Já entre aqueles com alto nível de trabalho compulsivo, as chances foram de 4,88 e 2,97 vezes, respectivamente (BARRETO *et al.*, 2022).

Entre os desdobramentos psicológicos associados à despersonalização destacam-se “falta de concentração; alterações de memória (evocativa e de fixação); lentificação do pensamento; sentimento de solidão; impaciência; sentimento de impotência; labilidade emocional; baixa auto-estima; desânimo” (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007, p. 230). Além disso, é possível ocorrer o surgimento de agressividade, dificuldade para relaxar e aceitar mudanças e perda de iniciativa. Em

situações mais graves, podem ocorrer comportamentos de risco, como consumo de substâncias e até suicídio (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Paralelamente, observa-se redução da realização profissional, marcada por sentimentos de incompetência, desmotivação e insatisfação com o próprio trabalho (BARRETO *et al.*, 2022). Além disso, a SB está associada ao desenvolvimento ou agravamento de quadros de ansiedade e depressão, especialmente em contextos de alta exigência psicológica, baixa autonomia e suporte reduzido (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007). Assim, os impactos psicológicos do burnout comprometem significativamente a saúde mental e o funcionamento emocional dos docentes.

3.2.2 Consequências Físicas

No âmbito físico, a SB está associada a alterações decorrentes do estresse crônico e da dificuldade de recuperação do organismo diante das demandas laborais. Entre os sintomas mais frequentes estão fadiga constante, cefaleia, dores musculares e osteomusculares, além de distúrbios do sono (FARIA; PEREIRA, 2025). E conforme a síndrome se desenvolve, a capacidade de recuperação do organismo fica prejudicada, evidenciando que o corpo permanece em estado de alerta contínuo, sem a devida restituição energética (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Os distúrbios do sono ocupam posição central nesse processo, uma vez que a dificuldade para iniciar ou manter o sono compromete diretamente a recuperação física e emocional dos docentes. Estudos apontam associação entre sonolência diurna excessiva e piores indicadores de qualidade de vida, incluindo limitações funcionais, maior percepção de dor, redução da vitalidade e prejuízos emocionais e sociais (BARRETO *et al.*, 2022).

Esse quadro é agravado pelo uso contínuo de meios de comunicação que mantém o docente permanentemente disponível para o trabalho. A realização de atividades fora do ambiente laboral (aspecto que já faz parte da vida dos docentes) contribui para a extensão da jornada e para a redução dos períodos de descanso, intensificando a sobrecarga e impactando negativamente as condições de saúde (BARRETO *et al.*, 2022).

Com a manutenção desse estado de desgaste, o comprometimento passa a atingir também diferentes sistemas fisiológicos. No sistema gastrointestinal, podem

ocorrer manifestações como gastrites e úlceras; no sistema imunológico, observa-se maior suscetibilidade a infecções recorrentes; no sistema dermatológico, surgem alterações como queda de cabelo e reações alérgicas; e, no sistema respiratório, podem aparecer sintomas como bronquite e asma (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Dessa forma, as consequências físicas da SB devem ser compreendidas como parte de um processo integrado de adoecimento, no qual a sobrecarga de trabalho, a privação de descanso e a manutenção de altos níveis de estresse contribuem para a deterioração progressiva das condições de saúde dos docentes. Esse quadro, além de comprometer o bem-estar individual, interfere diretamente na capacidade funcional e no desempenho profissional, reforçando a gravidade do problema no contexto da docência universitária.

3.2.3 Ocupacionais

No âmbito ocupacional, a SB tem repercussão direta na capacidade funcional dos docentes, pois compromete o desempenho de suas funções, a qualidade do trabalho e as relações no ambiente laboral. Essas consequências decorrem da interação entre o desgaste psicológico e as limitações físicas apresentadas anteriormente, resultando em prejuízos tanto para o indivíduo quanto para a instituição.

Inicialmente, observa-se uma redução significativa no desempenho profissional, comprometendo a produtividade e a qualidade do trabalho. Esse comprometimento pode se manifestar “por mau atendimento, procedimentos equivocados, negligência e imprudência” (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007, p. 231).

Nesse contexto, notam-se também os fenômenos do presenteísmo e do absenteísmo. O presenteísmo refere-se à permanência do indivíduo no trabalho mesmo em condições inadequadas de saúde, resultando em baixa produtividade e desempenho comprometido. Já o absenteísmo e os afastamentos laborais refletem o agravamento do quadro de adoecimento, indicando a incapacidade do indivíduo de manter suas atividades profissionais de forma regular (GARCIA, 2021).

A síndrome de burnout tornou-se uma das principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, refletindo um fenômeno com impacto significativo no cenário da saúde pública. De acordo com dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), em 2022, aproximadamente 209.124 trabalhadores se afastaram de suas atividades laborais devido a

transtornos psicológicos, com destaque para o burnout (GUIMARÃES, 2025, p. 10907).

Além desses impactos individuais, a SB produz efeitos significativos nos âmbitos educacional e institucional. A redução na qualidade do ensino interfere diretamente na aprendizagem do aluno e alterações no comportamento do professor (associadas ao esgotamento e à fadiga) podem prejudicar a relação docente-discente, gerando mais estresse ao ambiente de trabalho (SILVANY *et al.*, 2024).

Isto posto, percebe-se que as consequências ocupacionais da SB extrapolam o âmbito individual, atingindo diretamente a produtividade, a qualidade do ensino e o funcionamento das instituições de ensino superior. O adoecimento do docente, nesse contexto, configura então um problema tanto de saúde individual quanto um fator relevante de impacto organizacional e social.

3.3 Fatores protetivos

A complexidade do adoecimento mental no trabalho docente demanda uma análise dos fatores protetivos que atuam em diferentes níveis. “A incidência crescente dessa síndrome exige uma abordagem mais integrada e humanizada da saúde mental, com ênfase na prevenção, no cuidado adequado e no apoio contínuo aos profissionais afetados” (GUIMARÃES, 2025, p. 10908).

Assim, entende-se como necessário considerar estratégias individuais de enfrentamento, o fortalecimento do suporte social, a reorganização das condições de trabalho, a implementação de políticas de vigilância em saúde e o reconhecimento institucional dos riscos envolvidos na atividade docente. Para tanto, destaca-se a importância de um atendimento multifacetado, “pois permite uma abordagem mais abrangente e personalizada das necessidades de saúde dos indivíduos” (GUIMARÃES, 2025, p. 10908), reforçando a necessidade de ações integradas que contemplem a complexidade da relação entre trabalho, saúde mental e organização institucional.

3.3.1 Estratégias individuais

As estratégias individuais constituem importantes fatores de proteção diante do adoecimento mental docente, especialmente por atuarem na regulação fisiológica, emocional e comportamental. Entre elas, destacam-se práticas relacionadas à saúde física, como a atividade física regular, pois diminuem os níveis de exaustão emocional (BARRETO *et al.*, 2022). A qualidade do sono também exerce papel relevante, uma vez que contribui para a regeneração física e equilíbrio cognitivo, sendo que padrões adequados de sono estão relacionados a menores níveis de exaustão emocional e despersonalização (BARRETO *et al.*, 2022; BARBOSA *et al.*, 2023).

De forma complementar ao sono, os recursos psíquicos também podem ser recuperados por meio do lazer. Docentes com maiores oportunidades de lazer apresentam menores níveis de exaustão e trabalho compulsivo, indicando que atividades restauradoras são fundamentais para o reequilíbrio das demandas cognitivas e emocionais impostas pelo trabalho. No entanto, a intensificação do uso de tecnologias e a constante conectividade têm dificultado esse processo, pois ampliam a disponibilidade para o trabalho fora do ambiente institucional, reduzindo o tempo destinado ao descanso e ao lazer e contribuindo para a sobrecarga laboral (BARRETO *et al.*, 2022).

Além dos hábitos relacionados à saúde física e ao descanso, fatores subjetivos também influenciam a forma como os indivíduos lidam com as exigências profissionais. Habilidades de autorregulação favorecem o emprego de estratégias de enfrentamento mais adaptativas diante dos estressores ocupacionais. E, de forma semelhante, a construção de sentido no trabalho e na vida relaciona-se à percepção de coerência, propósito e significado, contribuindo para o enfrentamento de adversidades e para a preservação da saúde mental (SANTOS; SILVA, 2022).

Essas estratégias permitem maior controle sobre os limites entre a vida pessoal e o trabalho, favorecendo respostas mais adaptativas frente aos estressores ocupacionais e contribuindo para a preservação da saúde mental do docente.

3.3.2 Suporte social/afetivo

Os suportes social e afetivo são fatores protetivos frente à SB ao atuarem como mediadores das demandas emocionais e cognitivas impostas pelo trabalho. No contexto do presente estudo, suporte social é caracterizado pelas

relações estabelecidas entre colegas de trabalho e superiores. Já o suporte afetivo provém do relacionamento com pessoas com as quais é possível compartilhar preocupações, amarguras e esperanças, de modo que a presença desses indivíduos possa trazer sentimentos de segurança, conforto e confiança” (FARIA; PEREIRA, 2025, p. 1).

Ambientes de trabalho marcados por isolamento, competitividade excessiva ou relações fragilizadas podem intensificar o sofrimento psíquico e contribuir para o desenvolvimento da SB, pois “a ausência de uma estrutura organizacional sólida e a falta de apoio social no ambiente laboral podem aumentar a sensação de isolamento e de despersonalização, dois componentes-chave da síndrome de burnout” (FARIA; PEREIRA, 2025, p. 4). Por outro lado, contextos que favorecem a cooperação, o respeito e a comunicação criam uma rede de suporte social em razão da tendência de reduzir conflitos no ambiente de trabalho.

No âmbito afetivo, a busca por apoio permite que o indivíduo acesse recursos emocionais e práticos diante de situações estressoras. Entre essas redes de apoio, destaca-se a família, entendida como uma estrutura social dinâmica, capaz de se adaptar às diferentes configurações históricas e sociais, mantendo-se como um elemento essencial de sustentação para os indivíduos (RODRIGUES; MORAIS, 2022). Nesse sentido, sua função ultrapassa o âmbito privado, configurando-se também como importante rede de apoio diante das exigências do trabalho.

No contexto da docência, a sobrecarga laboral frequentemente repercute na esfera familiar, evidenciando a necessidade de modelos organizacionais que promovam a conciliação entre trabalho e vida pessoal. Assim, deve-se considerar “a coexistência de questões laborais e pessoais no cotidiano do indivíduo, de forma que não traga danos nem para as organizações e nem para as pessoas que nelas trabalham” (RODRIGUES; MORAIS, 2022, p. 232).

Nesse sentido, estratégias como o incentivo à autonomia, a adoção de práticas laborais flexíveis, o suporte organizacional e o retorno financeiro adequado mostram-se relevantes para favorecer essa interface (RODRIGUES; MORAIS, 2022). Ademais, nesse aspecto específico, percebe-se que o estímulo para a convivência em família é crucial, uma vez que ela “promove estabilidade emocional nos docentes, permitindo um maior descanso e concentração no trabalho” (RODRIGUES; MORAIS, 2022, p. 236).

Percebe-se, portanto, que as redes de apoio contribuem para a redução da sobrecarga psicológica, favorecendo o enfrentamento de situações adversas por

meio do compartilhamento de experiências, do apoio emocional e da construção de vínculos interpessoais.

3.3.3 Fatores organizacionais e estratégias institucionais

Os fatores organizacionais e as estratégias institucionais desempenham um papel central na prevenção da SB, uma vez que influenciam diretamente as condições de trabalho e os recursos disponíveis para o enfrentamento do estresse ocupacional. Diferentemente das estratégias individuais, esses fatores dependem da forma como o trabalho é estruturado e gerenciado pelas instituições.

A autonomia no trabalho constitui um elemento fundamental nesse processo, pois impacta diretamente a capacidade de enfrentamento das demandas laborais. Ambientes que favorecem a autonomia tendem a possibilitar o uso de estratégias mais adaptativas, enquanto contextos rígidos e com baixa margem de decisão limitam a ação do indivíduo, favorecendo respostas mais disfuncionais (SANTOS; ALMEIDA; LOPES, 2022).

A gestão institucional também exerce influência significativa sobre o adoecimento docente, já que muitos fatores associados à SB decorrem da organização do trabalho e das exigências impostas aos professores. Em diversos casos, a sobrecarga ultrapassa as atividades pedagógicas e é ampliada por demandas institucionais excessivas (FRITZ; PEIXOTO, 2022). Assim, a organização do trabalho reflete relações de poder e decisões institucionais que impactam diretamente a saúde dos trabalhadores, evidenciando a necessidade de reestruturações que considerem o bem-estar docente (PINHO *et al.*, 2023).

Medidas institucionais voltadas para a melhoria das condições de trabalho mostram-se fundamentais. O investimento em capacitações e treinamentos, especialmente aqueles relacionados à gestão de tempo e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, tem sido apontado como uma medida eficaz para reduzir os impactos do estresse ocupacional (PINHO *et al.*, 2023).

No âmbito da saúde mental, a oferta de suporte psicológico institucional contribui para a redução de sintomas depressivos, prevenção do absenteísmo e do adoecimento psíquico (PINHO *et al.*, 2023), configurando-se, portanto, um fator protetivo potente em relação à SB. De forma complementar, a identificação precoce

de sinais e de sintomas de esgotamento profissional e a implementação de programas estruturados de acompanhamento e apoio psicológico favorecem intervenções oportunas e a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis (GUIMARÃES, 2025).

Dessa maneira, observa-se que a prevenção da SB não depende apenas de estratégias individuais. No contexto organizacional, intervenções institucionais estruturadas são imprescindíveis para a promoção de melhores condições de trabalho, apoio contínuo e um ambiente organizacional mais saudável.

3.3.4 Vigilância em saúde e políticas públicas

A vigilância em saúde mental do trabalhador constitui um instrumento fundamental para identificação, monitoramento e enfrentamento dos impactos do trabalho sobre a saúde dos docentes. A partir da análise de indicadores de saúde, torna-se possível reconhecer padrões de sofrimento psíquico, mapear fatores de risco e subsidiar intervenções mais eficazes no âmbito institucional e governamental (PINHO *et al.*, 2023). Dessa forma, a vigilância permite uma compreensão do fenômeno da SB e a formulação de estratégias voltadas à preservação da saúde mental dos trabalhadores.

No âmbito das políticas públicas brasileiras, destaca-se a atuação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), instituída pela Portaria GM/MS nº 3.088/2011, com o objetivo de organizar e integrar os serviços de saúde mental no Sistema Único de Saúde (SUS). A RAPS foi concebida para garantir o acesso a cuidados contínuos e integrais, abrangendo desde atendimentos de menor complexidade até situações mais graves, promovendo uma abordagem territorial e comunitária (BRASIL, 2025b).

Entretanto, apesar de sua relevância, a cobertura da RAPS ainda enfrenta desafios significativos, especialmente no que se refere à distribuição desigual dos serviços nas diferentes regiões do país. Essa disparidade compromete o acesso equitativo, principalmente em áreas mais vulneráveis, onde fatores geográficos e socioeconômicos dificultam a implementação efetiva da rede, gerando lacunas no atendimento e ampliando as desigualdades em saúde mental (GUIMARÃES, 2025).

Diante disso, evidencia-se a necessidade de fortalecimento das políticas públicas e da ampliação do acesso aos serviços de saúde mental voltados aos trabalhadores.

3.3.5 Reconhecimento institucional e visibilidade do risco

Um dos aspectos centrais na compreensão da SB entre docentes é o reconhecimento institucional dos riscos associados à profissão. Conforme já apresentado, o trabalho docente é marcado por condições precárias e por elevadas demandas emocionais. Isso, somado à associação histórica de valores como vocação, propósito e contribuição social, contribui para a naturalização do sofrimento psíquico e dificulta o reconhecimento dele como problema de saúde ocupacional.

Diante dessa realidade, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), por meio da “Recomendação da OIT/UNESCO de 1966 relativa ao Estatuto dos Professores” e da “Recomendação de 1997 da UNESCO relativa ao Estatuto do Pessoal do Ensino Superior”, estabeleceram diretrizes para a melhoria das condições de trabalho e valorização profissional (UNESCO, 2008). Assim, o reconhecimento da docência como atividade de risco psicossocial mostra-se fundamental para a compreensão e para o enfrentamento da SB, uma vez que a visibilidade do risco influencia diretamente a formulação de políticas, a alocação de recursos e a implementação de medidas preventivas.

Entretanto, apesar desse reconhecimento internacional, observa-se que, no Brasil, sua incorporação no âmbito institucional e jurídico ocorreu de forma tardia, evidenciando uma lacuna entre o conhecimento técnico-científico e sua efetiva aplicação nas práticas laborais. Inclusive, somente em 2026 a Justiça do Trabalho considerou a docência como profissão de elevado risco psicossocial (SINPRO, 2026). Essa defasagem contribui para a invisibilização dos impactos do trabalho docente sobre a saúde mental e para a permanência de condições laborais adoecedoras.

Nesse sentido, o reconhecimento do risco possui um caráter simbólico e produz efeitos concretos na medida em que possibilita a implementação de medidas de proteção, como políticas de saúde ocupacional, programas de acompanhamento psicológico e melhorias nas condições de trabalho. A ausência desse reconhecimento, por outro lado, tende a perpetuar ambientes laborais marcados por

sobrecarga, baixa valorização e exigências excessivas, fatores amplamente associados ao desenvolvimento do burnout (PINHO *et al.*, 2023).

Além disso, a valorização profissional, expressa por meio de reconhecimento institucional, melhores condições salariais e maior autonomia, está associada a maiores níveis de satisfação no trabalho e à redução do adoecimento psíquico. Em contrapartida, contextos caracterizados pela desvalorização e intensificação das cobranças das instituições favorecem o desgaste emocional e o comprometimento da saúde mental dos docentes (MACEDO *et al.*, 2023).

Por fim, destaca-se que o reconhecimento dos riscos psicossociais deve ser acompanhado da efetiva oferta de suporte institucional, incluindo serviços de saúde mental e programas contínuos de prevenção. Sem essa articulação entre reconhecimento e ação, há o risco de que o avanço normativo não gere melhorias concretas nas condições de trabalho e na saúde dos docentes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura sobre a SB em docentes no ensino superior evidencia que o adoecimento psíquico desses profissionais não pode ser compreendido de forma isolada ou individualizada. Trata-se de um fenômeno diretamente associado à organização e às condições do trabalho acadêmico, o qual é marcado por exigências crescentes, sobrecarga de funções e fragilidades institucionais no suporte ao trabalhador.

Os achados da literatura analisada reforçam a hipótese inicialmente proposta neste estudo, indicando que fatores laborais, organizacionais e institucionais exercem influência significativa sobre o desenvolvimento da SB entre docentes do ensino superior, frequentemente se sobrepondo a fatores estritamente individuais. Os estudos apontam que fatores como a intensificação do trabalho, a desvalorização profissional e a invasão do tempo pessoal constituem elementos centrais no desenvolvimento da síndrome. Embora características individuais e estratégias de enfrentamento influenciem a forma como o estresse é vivenciado, sua origem apresenta predominantemente estrutural. Esse dado desloca o foco da responsabilização do indivíduo para a necessidade de revisão das práticas institucionais e das políticas que regulam o trabalho do docente.

As consequências da SB se manifestam de maneira ampla, afetando a saúde dos professores, a qualidade do trabalho desenvolvido, as relações interpessoais e o funcionamento das instituições. Nesse sentido, o adoecimento docente ultrapassa o âmbito individual, tendo relevância coletiva ao impactar diretamente o sistema educacional.

Apesar desse aspecto geral do problema, a literatura aponta que a presença de fatores protetivos pode atenuar os efeitos. Estratégias individuais, como a manutenção de hábitos saudáveis e a regulação emocional, aliadas ao suporte social e afetivo, desempenham papel relevante. No entanto, sua efetividade é limitada quando não há respaldo institucional. Por isso, medidas organizacionais como a promoção da autonomia, a oferta de suporte psicológico, a implementação de políticas de conciliação trabalho-vida e o reconhecimento do risco psicossocial da docência, mostram-se imprescindíveis.

Diante disso, conclui-se que o enfrentamento da SB no ensino superior exige uma abordagem integrada, que articule questões individuais, sociais e institucionais. Intervenções baseadas exclusivamente no indivíduo tendem a ser insuficientes, uma vez que não atingem fatores determinantes para o desenvolvimento da síndrome. Torna-se, portanto, fundamental que as instituições de ensino assumam um papel ativo na promoção da saúde mental do docente, por meio de políticas consistentes, monitoramento e ações preventivas.

Por se tratar de uma revisão da literatura, este estudo apresenta algumas limitações. A seleção dos materiais não seguiu critérios tão rígidos quanto os utilizados em revisões sistemáticas, o que pode gerar vieses na escolha e análise das produções incluídas. Além disso, a maioria dos estudos é de âmbito nacional e focada em contextos específicos de ensino superior, o que torna difícil aplicar os resultados em outras áreas educacionais e profissionais.

Também deve-se considerar que os estudos analisados são bastante diferentes entre si, especialmente quanto aos métodos e instrumentos usados, o que limita a possibilidade de comparações mais amplas e padronizadas. Ainda, por se tratar de uma pesquisa fundamentada em análise bibliográfica e qualitativa, os resultados refletem interpretações produzidas a partir da literatura disponível, sem uma investigação direta com professores universitários.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação de pesquisas empíricas no contexto brasileiro, especialmente quanto à investigação, de forma aplicada, das condições de trabalho e da efetividade de intervenções institucionais. A consolidação desse campo de estudo é essencial para a produção de conhecimento, principalmente em um período em que se notam perspectivas de mudança concreta, sobretudo diante do reconhecimento crescente dos riscos psicossociais associados à profissão e da incorporação da SB à CID-11 prevista para 2027 no Brasil.

REFERÊNCIAS

AMARO, João Marcelo Ramachioti Soares; DUMITH, Samuel Carvalho. Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. **J bras psiquiatr**, [online], v. 67, n. 2, jan. 2018, p. 94–100. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000191>. Acesso em: 10 abr. 2026.

BARBOSA, Italo Everton Bezerra *et al.* Qualidade do sono e burnout em docentes do ensino superior. **Rev. Rene**, Fortaleza, v. 24, set. 2023. Disponível em : http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-38522023000100321&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 abr. 2026.

BARRETO, Maynara Fernanda Carvalho *et al.* Workaholism e burnout entre docentes de pós-graduação stricto sensu. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 56, n. 48, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/P5LvMYBGgBCd9MtKNnJVq9z/?lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2026

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria Nº 343, de 17 de março de 2020**. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20nº%20343-20-mec.htm. Acesso em: 27 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **1ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças será implementada no Brasil até 2027**. 2025a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/janeiro/11a-revisao-da-classificacao-internacional-de-doencas-sera-implementada-no-brasil-ate-2027>. Acesso em: 12 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**. 2025b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps>. Acesso em: 30 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estresse**. 2012. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/estresse/>. Acesso em: 19 abr. 2026.

CARVALHO, Virginia D. Papéis na organização, conflito trabalho-família, satisfação laboral e saúde mental de docentes em relação com o comprometimento organizacional afetivo. **Cadernos de Saúde Pública**, [online], v. 40, n. 10, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/3GfXcLV8QWdqyNf6sCwTSNK/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2026.

CHEUNG, Francis *et al.* Workaholism on job burnout: a comparison between American and Chinese employees. **Front Psychol.**, v. 9, n. 1, 2018, p. 2546. In: BARRETO, Maynara Fernanda Carvalho *et al.* Workaholism e burnout entre docentes de pós-graduação stricto sensu. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 56, n. 48, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/P5LvMYBGgBCd9MtKNnJVq9z/?lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2026

COSTA, Vitor Hugo Loureiro Bruno; BORSA, Juliane Callegaro; DAMÁSIO, Bruno Figueiredo. Relações entre Burnout, Traços de Personalidade e Variáveis Sociodemográficas em Trabalhadores Brasileiros. **Psico-USF**, [online], v. 25, n. 3, p. 439-450, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250304>. Acesso em: 12 abr. 2026.

CRUZ, Roberto Moraes *et al.* Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonía**, Goiânia, v.31, n.1, 2020, p. 325-344. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/sv/article/view/66964>. Acesso em: 20 abr. 2026.

DIAS, Bruno Vilas Boas; SILVA, Priscila Soares de Souza. Síndrome de Burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas. **Cuid Enferm.**, [S. l.], v. 14, n. 1, 2020, p. 95-100. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1120510>. Acesso em: 19 abr. 2026.

FARIA, Joana Garcia; PEREIRA, Maria Gabriela dos Santos. Estresse profissional, síndrome de burnout e correlações pandêmicas. **Psicologia USP**, [online], n. 36, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/nTqvJ8Q5ZY99b5XnjPFLbhz/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2026.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior**, Camponas, v. 26, n. 2, maio-ago. 2021. Disponível em: [Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário](#). Acesso em: 14 abr. 2026.

FRANCKLIN, Adelino. A docência no ensino superior no contexto da pandemia da COVID-19. **Educação em Foco**, [S. l.], v. 26, n. 50, 2023, p. 1-26. Disponível em: <https://revista.uemg.br/educacaoemfoco/article/view/6945>. Acesso em: 15 abr. 2026.

FREITAS, Vinicius da Silva; CARDOSO, Frank; ABREU, José Roberto Gonçalves de. DESVALORIZAÇÃO DA DOCÊNCIA: USOS DOS MIDIÁTICOS E A CONSTRUÇÃO NEGATIVA DA PROFISSÃO. **Missões: Revista de Ciências Humanas e Sociais**, [S. l.], v. 10, n. 1, jan.-dez. 2024. Disponível em: <https://revistamissoeschs.com.br/missoes/article/view/303/297>. Acesso em: 15 abr. 2026.

FRITZ, Marina; PEIXOTO, Maristela Cassia de Oliveira. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí, v. 37,

n. 117, 2022, p. 85-95. Disponível em:
<https://doi.org/10.21527/2179-1309.2022.117.12872>. Acesso em: 10 maio 2026.

GARCIA, Tatiana Varejão. **Absenteísmo, presenteísmo e os impactos na saúde de professores de ensino médio e técnico**. 2021. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) — Universidade Estadual Paulista (Unesp), *online*, 2021. Disponível em:
<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/adc1ac02-4a19-4617-862b-b1768fb31c6b/content>. Acesso em: 29 abr. 2026.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1987. Disponível em:
https://grupos.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1290019/mod_resource/content/1/Metodos%20e%20tecnicas%20pesquisa%20social%20-%20Antonio%20carlos%20Gil.pdf. Acesso em: 21 maio 2026.

GUIMARÃES, Mateus Henrique Dias. Políticas Públicas de Saúde Mental no Combate ao Burnout: A Importância do Atendimento Multidisciplinar. **Revista Nursing**, v. 29, n. 324, 2025, p. 10906-10917. Disponível em:
<https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3362/4134>. Acesso em: 30 abr. 2026.

LEITÃO, Keila de Sousa.; CAPUZZO, Denise de Barros. IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID 19. **Revista Humanidades e Inovação**, v.8, n.40, p. 378-390, 2021. Disponível em:
<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/5067>. Acesso em 07 mar. 2026.

LÖSCH, Silmara; RAMBO, Carlos Alberto; FERREIRA, Jacques Lima. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, *online*, v. 18, n. 00, 2023, p. e023141. Disponível em:
<https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/17958?articlesBySimilarityPage=2>. Acesso em: 22 maio. 2026.

MACEDO, Kátia Barbosa *et al.* **Organização do trabalho e adoecimento: uma visão interdisciplinar**. Goiânia: Ed. da PUC Goiás, 2016. 332 p. Disponível em:
<https://www.medicina.ufmg.br/osat/wp-content/uploads/sites/72/2017/06/Livro-organizacao-do-trabalho-e-adoecimento-mpt21-06-2017.pdf>. Acesso em: 10 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11)**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2019. Disponível em:
<https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt#129180281>. Acesso em: 12 abr. 2026.
 PERNICIOTTI, Patrícia *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 23, n. 1, jun. 2020, p. 35-52. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 maio 2026.

PINHO, Paloma de Sousa. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde E Sociedade**, [online], v. 32, n. 4, 2023, p. e210604. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/CKmKMLkbNfrWvmrvbCD6Fv/?lang=pt>. Acesso em: 30 abr. 2026.

RODRIGUES, Jaqueline Sobreira; MORAIS, Normanda Araujo de. Interação Família-Trabalho de Docentes do Ensino Superior: Uma Revisão de Literatura. **Pensando Famílias**, Fortaleza, v. 26, n. 1, jul. 2022, p. 230-244. Disponível em:

<https://pensandofamilias.domusterapia.com.br/index.php/files/article/view/19/18>. Acesso em: 25 abr. 2026.

SANTANA, Alanny Nunes de; ROAZZI, Antonio. Home Office e COVID-19: investigação meta-analítica dos efeitos de trabalhar de casa. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 21, n. 4, dez. 2021, p. 1731-1738. Disponível em

<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v21n4/v21n4a08.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2026.

SANTOS, Ana Flávia de Oliveira.; CARDOSO, Carmen Lúcia. Profissionais de Saúde Mental: Manifestação de stress e burnout. **Estudos de Psicologia**, Camponas, v. 27, 2010, p. 67-74. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/KwrCBXKssRgjLqp6WVvk3sBg/?lang=pt>. Acesso em: 27 abr. 2026.

SANTOS, Karine David Andrade; SILVA, Joilson Pereira da. Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v.23, n.1, 2022. Disponível em:

<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v23n1/v23n1a11.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2026.

SANTOS, Mônica; ALMEIDA, Armando; LOPES, Catarina. Autonomia no Trabalho. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, [online], v. 13, 2022, p. 147-156.

Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpso/v13/2183-8453-rpso-13-0147.pdf>. Acesso em 15 maio 2026.

SILVA, Moaci, CARVALHO, Girlani Gomes; SILVA, Antonio Edson Alves da. A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIAS PARA AMENIZAR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, Macapá, v. 4, n. 2, ago. 2025, p. 306-320. Disponível em:

<https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/388>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVANY, Marco Antonio Araujo *et al.* O impacto da Síndrome de Burnout no processo de ensino-aprendizagem. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 16, n. 7, 2024. Disponível em:

<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/4695>. Acesso em: 29 abr. 2026.

SINPRO — SINDICATO DOS PROFESSORES. **Justiça reconhece pela primeira vez a docência como profissão de elevado risco psicossocial**. 2026. Disponível

em:

<https://sinpromogi.org.br/2026/03/15/justica-reconhece-pela-primeira-vez-a-docencia-como-profissao-de-elevado-risco-psicossocial/#:~:text=Pela%20primeira%20vez%20de%20forma%20explícita%20em,reconhecida%20como%20uma%20profissão%20de%20elevado%20risco>. Acesso em: 30 abr. 2026.

SOUZA, Katia Reis *et al.* Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Revista Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, jan. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1139807>. Acesso em: 09 mar. 2026.

TOLEDO, Leticia Campos; CAMPOS, Carolina Rosa. SÍNDROME DE BURNOUT, SATISFAÇÃO DE VIDA, AUTOESTIMA E OTIMISMO EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE O ENSINO REMOTO. **Educ. rev.**, v. 39, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/m3tv5KTHFCtKdk5Bfbw3RVP/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2026.

TORTOLA, Nathalia Caetano *et al.* SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Acadêmica Online**, Brasil, v. 10, n. 54, 2024, p. 01-21. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/435>. Acesso em: 24 abr. 2026.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 34, n. 5, 2007, p. 223-233. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2026.

UNESCO. **A Recomendação da OIT/UNESCO de 1966 relativa ao Estatuto dos Professores e A Recomendação de 1997 da UNESCO relativa ao Estatuto do Pessoal do Ensino Superior**. 2008. Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000160495_por. Acesso em: 30 abr. 2026.