

A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES QUE ATUAM NO ENSINO SUPERIOR

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS WORKING IN HIGHER EDUCATION

Andréa Cristina Santos Rocha¹, Maria de Lourdes de Souza Duarte²

Resumo: O objetivo deste estudo bibliográfico foi identificar os fatores de risco da Síndrome de Burnout (SB) em professores universitários, investigando o impacto na saúde mental e no desempenho profissional, além de sugerir estratégias para mitigar seus efeitos. A pesquisa bibliográfica utilizou como base os autores: Maslach e Jackson (1981), Borsoi (2012), e Carlotto e Diehl (2014). Os resultados apontaram que as sobrecargas de atividades acadêmicas e a falta de apoio institucional são fatores cruciais para o desenvolvimento da síndrome, que afeta tanto a saúde do docente quanto a qualidade do ensino. Constatou-se que medidas como o suporte psicológico e a melhoria das condições de trabalho são essenciais para prevenir o Burnout e melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos professores.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Professores do Ensino Superior. Saúde Mental. Suporte psicológico.

Abstract: *This study aimed to analyze the risk factors of Burnout Syndrome (BS) among university professors, investigating its impact on mental health and professional performance, as well as proposing strategies to mitigate its effects. A bibliographic research approach was adopted, reviewing studies such as those by Maslach and Jackson (1981), Borsoi (2012), and Carlotto and Diehl (2014). The findings indicated that the overburdening of academic tasks and the lack of institutional support are key factors contributing to the development of BS, which negatively affects both teachers' health and the quality of education. It was concluded that measures such as psychological support and improved working conditions are essential for*

preventing Burnout and enhancing the quality of life and professional performance of educators.

Keywords: *Burnout Syndrome. Higher Education Professors. Mental Health. Psychological Support.*

I. INTRODUÇÃO

A docência universitária, por envolver múltiplas responsabilidades como ensino, pesquisa e extensão, é considerada uma das profissões mais propensas ao estresse e ao desgaste emocional.

Essa realidade, marcada pela sobrecarga de tarefas, condições de trabalho frequentemente adversas e o aumento das exigências institucionais e governamentais, submete os professores universitários a fatores estressantes que impactam diretamente sua saúde mental (Borsoi, 2012).

Segundo Diehl & Marin, (2016) a Organização Internacional do Trabalho (OIT) classifica a profissão docente como uma das mais estressantes, devido ao alto desgaste emocional. Ainda para o citado a prevalência da Síndrome de Burnout (SB) entre esses profissionais, que frequentemente lidam com a falta de suporte psicológico adequado, essa síndrome é desconhecida por muitos.

Neste contexto, observa-se que o acúmulo de responsabilidades e as condições de trabalho deficitárias, não afetam apenas a saúde dos docentes, mas também comprometem o desempenho profissional. A questão principal que norteia este trabalho é: como a Síndrome de Burnout afeta a saúde e o desempenho dos professores universitários, e quais medidas poderiam mitigar esse impacto?

¹ Professora especialista na área de Pedagogia, Psicopedagogia, Educação Especial e História, aluna mestranda em Psicologia da Educação no Centro Universitário UNIFIEO. e-mail: andreagerunda@gmail.com

² Reitora e Professora Doutora do Centro Universitário UNIFIEO. e-mail: 03578@unifieo.br

Para responder a esta questão, este estudo propõe uma análise detalhada dos fatores de risco associados

ao SB em docentes universitários, com a intenção de promover intervenções que minimizem os efeitos da síndrome. É identificar como o ambiente universitário e as condições de trabalho ao qual o profissional é inserido podem ser o despertar para o surgimento e agravamento da SB. A metodologia adotada é uma pesquisa bibliográfica, com levantamento de estudos e artigos científicos sobre a SB em professores universitários.

A revisão da literatura permitiu identificar causas, consequências e estratégias de intervenção, promovendo uma compreensão abrangente do tema e fundamentando propostas de melhoria para a saúde mental e o bem-estar dos educadores.

II. REFERENCIAL TEÓRICO

Ao longo dos anos, a Síndrome de Burnout (SB) tem sido objeto de estudo em diferentes áreas, especialmente na educação, onde o desgaste emocional dos professores tem recebido atenção crescente.

O conceito foi proposto inicialmente por Maslach e Jackson (1981), que definiu a SB como uma resposta crônica a estresses interpessoais no ambiente de trabalho, caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

A saber:

Exaustão emocional: Sentimento de cansaço, falta de energia emocional e esgotamento.

Despersonalização: Insensibilidade emocional, perda de consideração por outros, impaciência, irritabilidade, cinismo, afastamento.

Falta de realização profissional: Sensação de incapacidade produtiva, baixa autoestima, sentimento de incompetência

Esse conceito tornou-se referência para pesquisas subsequentes e foi utilizado para entender

como o SB afeta profissionais em ambientes estressantes, incluindo o setor educacional.

Tamayo e Tróccoli (2002) adaptaram essa definição ao contexto nacional, enfatizando a importância dos fatores sociais e organizacionais para o desenvolvimento do SB entre professores.

Esse estudo pioneiro brasileiro sublinhou que o suporte organizacional, assim como as estratégias de enfrentamento utilizadas no trabalho, desempenha papel essencial na mitigação dos efeitos do SB em docentes, que frequentemente enfrentam condições de trabalho difíceis e recursos limitados.

A pesquisa de Borsoi (2012) trouxe uma contribuição significativa ao analisar o impacto do produtivismo e as condições de trabalho na saúde dos docentes em instituições públicas de ensino superior. Borsoi destacou que a exigência de produtividade, associada a uma carga burocrática crescente e à falta de apoio institucional, aumenta o risco de SB entre os professores, que precisam lidar com a sobrecarga de atividades sem o suporte adequado.

Esse estudo apontou ainda para a necessidade de uma reavaliação das políticas de produtividade nas universidades para melhorar o bem-estar dos docentes.

Carlotto e Diehl (2014) aprofundaram essa discussão ao identificar a SB como uma das condições de maior impacto negativo entre os professores. As autoras revelaram que os professores universitários são especificamente vulneráveis ao SB, devido à natureza das suas atividades, que alteram um envolvimento emocional intenso e uma dedicação contínua, muitas vezes em detrimento da saúde mental.

Esse estudo indicou que o SB não só compromete a saúde dos professores, mas também prejudica a qualidade do ensino, evidentemente

III. MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia bibliográfica permite uma visão abrangente das preocupações, proporcionando uma

base sólida para compreender os desafios enfrentados pelos professores universitários e identificar medidas preventivas e de apoio.

Este estudo utiliza uma abordagem bibliográfica para investigar a Síndrome de Burnout (SB) em professores universitários. A pesquisa foi organizada para reunir e analisar trabalhos acadêmicos e artigos científicos relevantes, que abordam definições, causas, consequências e estratégias de intervenção relacionadas ao SB.

Os materiais revisados incluem fontes teóricas sobre o SB, como as definições clássicas de Maslach e Jackson (1981) e suas adaptações ao contexto brasileiro, com destaque para os estudos de Tamayo e Tróccoli (2002).

Além disso, a pesquisa explora análises de fatores organizacionais e sociais, com apoio em estudos como o de Borsoi (2012), que discute a pressão de produtividade no ensino superior, e de Carlotto e Diehl (2014), que examinam os impactos da SB na saúde dos docentes.

IV. DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout (SB) é uma resposta de esgotamento contínuo que afeta muitos profissionais, incluindo professores universitários. Ela aparece principalmente quando uma pessoa passa por estresse prolongado e repetido no trabalho.

Em professores, a SB é especialmente agravada pela necessidade de lidar, ao mesmo tempo, com atividades de ensino, pesquisa e extensão, muitas vezes sem condições de trabalho adequadas.

Maslach e Jackson (1981) descreveram a SB com três características principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. No caso dos professores, a exaustão emocional se traduz na sensação de que estão constantemente "no limite", sem energia para dar conta das exigências.

A despersonalização é o que leva o professor a se distanciar emocionalmente do seu trabalho e das

pessoas, inclusive dos alunos, tratando suas tarefas quase de forma automática. Já a baixa realização pessoal ocorre quando o docente sente que seu trabalho não tem impacto ou valor, gerando um sentimento constante de fracasso.

No Brasil, autores como Tamayo e Tróccoli (2002) adaptaram essa definição para a realidade local, destacando que o contexto social e organizacional do país pode se intensificar ainda mais a SB.

E dessa forma, a falta de apoio adequado, às condições muitas vezes precárias nas instituições de ensino e a carga de tarefas além das aulas restritas para agravar o SB entre professores universitários, tornando o trabalho um fardo diário.

V. FATORES DE RISCO PARA BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Os professores universitários lidam com uma série de pressão que vai muito além de dar aula. Eles precisam desenvolver pesquisas, participar de projetos de extensão... e lidar com muita burocracia. Esse excesso de função gera uma pressão constante por produtividade, muitas vezes sem dar ao professor as condições necessárias para fazer tudo com qualidade.

Essa cobrança para "produzir mais" cria um ambiente de trabalho onde o professor se sente sobrecarregado sobre o próprio tempo.

As condições de trabalho, que em muitos casos são precárias, associadas a fatores intrínsecos também são consideradas como: Salários baixos, falta de recursos e ausência de reconhecimento por parte das instituições deixam o professor desamparado. Sem apoio adequado, ele se vê sozinho para lidar com uma rotina pesada, que aumenta o desgaste físico e emocional.

Além disso, o comportamento e as atitudes dos alunos são outro fator de estresse. Situações de desrespeito, desinteresse nas aulas e pouca participação envolvida diretamente no professor, que pode se sentir desvalorizado e até frustrado.

Essa falta de comportamento dos alunos enfraquece a motivação do professor e torna o dia a dia ainda mais difícil, pois ele perde a satisfação de ensinar.

VI. CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA PRÁTICA DOCENTE

A Síndrome de Burnout traz consequências graves para a vida dos professores, afetando tanto a saúde psíquica quanto a física. No aspecto psíquico, o professor pode sentir uma exaustão emocional constante, que leva à desmotivação, ansiedade e, em casos mais graves, à depressão. Esse estado de cansaço mental dificulta a concentração e prejudica a capacidade de tomar decisões, tornando o trabalho ainda mais pesado. No aspecto físico, o Burnout se manifesta através de sintomas como dores de cabeça, insônia, problemas gastrointestinais e fadiga crônica, que são sinais de que o corpo está sobrecarregado. Esses sintomas combinados tornam o professor mais vulnerável a doenças, pois o sistema imunológico também fica enfraquecido.

O Burnout não afeta apenas o bem-estar do professor, mas também tem um impacto direto na qualidade do ensino. Professores desgastados, que se sentem desvalorizados e sem energia, acabam perdendo a motivação para inovar em suas práticas de ensino.

As aulas podem se tornar mais superficiais e repetitivas, com menor interação com os alunos. Esse cenário prejudica a experiência de aprendizado dos estudantes, que percebem a falta de engajamento do professor e podem perder o interesse pelo conteúdo.

Assim, o Burnout não é apenas um problema pessoal para o professor, mas também uma questão que afeta toda a comunidade acadêmica.

VII. A IMPORTÂNCIA DO SUPORTE PSICOLÓGICO E INSTITUCIONAL

Ter apoio psicológico e um ambiente institucional saudável faz uma enorme diferença para os professores que enfrentam a Síndrome de Burnout. Quando os docentes têm acesso ao acompanhamento psicológico, eles encontram um

espaço para falar sobre suas dificuldades e aprender a lidar com o estresse. Esse tipo de suporte é fundamental, pois ajuda o professor a reconhecer os primeiros sinais de Burnout e a encontrar maneiras de se fortalecer emocionalmente, o que acaba refletindo em sua atuação na sala de aula.

Para além do suporte psicológico, as instituições de ensino têm um papel crucial na prevenção do Burnout. Oferecer um ambiente de trabalho onde o professor se sinta valorizado e respeitado é essencial.

Isso pode ser feito reduzindo a carga burocrática e disponibilizando melhores condições para o preparo das aulas. É importante que os gestores estejam abertos para ouvir as necessidades dos professores, permitindo que eles expressem suas dificuldades sem o recebimento.

A criação de um ambiente mais acolhedor e equilibrado inclui medidas simples, mas eficazes, como incentivos, pausas durante o expediente, reflexão sobre os esforços dos docentes e oferta de treinamentos para o gerenciamento do estresse. Esses cuidados não só melhoram o bem-estar do professor, mas também são considerados para um ensino de qualidade, pois o docente se sente motivado e capaz de oferecer o seu melhor.

VIII. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos fatores relacionados à Síndrome de Burnout (SB) em professores universitários aponta para um cenário de sobrecarga que afeta diretamente a saúde e o desempenho desses profissionais.

Os dados levantados na revisão bibliográfica mostram que o professor universitário está submetido a um ambiente de trabalho marcado por demandas elevadas e, muitas vezes, por condições de trabalho que não favorecem seu bem-estar. Essa combinação de fatores gera uma exaustão que ultrapassa o físico e o afeto emocional, resultando na SB.

Observe-se que a ausência de suporte psicológico e institucional adequado intensifica esse

desgaste. Sem esse apoio, o professor enfrenta sozinho os desafios diários, o que agrava a sensação de isolamento e de desvalorização profissional.

Além disso, o impacto do Burnout na prática docente não é apenas pessoal; ele se estende aos alunos e à qualidade do ensino, pois um professor exausto e desmotivado acaba entregando menos do que gostaria, o que pode comprometer o aprendizado dos estudantes.

Assim, os problemas enfrentados pelos professores afetam toda a cadeia educacional, criando um ciclo em que o ensino também sofre consequências negativas.

Os resultados encontrados reforçam a importância de um ambiente de trabalho mais acolhedor e de ações preventivas para evitar o Burnout. As instituições de ensino têm uma responsabilidade essencial nesse processo.

A implementação de políticas institucionais que respeitem as limitações humanas, como redução de carga burocrática, valorização do tempo de preparação de aulas e o reconhecimento do trabalho docente, são medidas fundamentais para tornar o ambiente de trabalho mais saudável.

Além disso, o suporte psicológico surge como uma estratégia importante para ajudar o professor a lidar com as demandas da profissão. A possibilidade de falar sobre suas dificuldades e receber orientações sobre como lidar com o estresse oferece ao professor uma alternativa para manter seu bem-estar.

Dessa forma, criar redes de apoio e oferecer treinamentos específicos sobre gestão emocional podem não apenas prevenir o Burnout, mas também incentivar uma postura mais motivada e engajada no trabalho.

Portanto, este estudo ressalta a importância de um esforço conjunto entre docentes e instituições para a promoção da saúde mental no ambiente universitário. A construção de um ambiente acolhedor e com suporte adequado não beneficia apenas os professores, mas impacta diretamente na qualidade do ensino e na experiência dos alunos,

resultando em uma educação mais humanizada e eficaz.

Os resultados mostram que o Burnout é uma realidade comum e pesada para muitos professores universitários. A sobrecarga de atividades, que inclui pesquisa, extensão e tarefas administrativas, além das aulas, tem sido um dos fatores principais para o esgotamento desses profissionais.

A pressão pela produtividade e as condições muitas vezes precárias, com falta de recursos e apoio, tornam o ambiente universitário desgastante e deixam o professor sem estrutura para lidar com as exigências diárias.

Esse desgaste não é apenas pessoal; ele afeta diretamente a qualidade do ensino. Professores esgotados e desmotivados acabam se entregando menos em sala de aula, o que resulta em aulas menos envolventes e numa interação mais distante com os alunos.

Os estudantes, por sua vez, percebem essa falta de energia e dedicação, o que pode levar a uma experiência de aprendizado menos satisfatória. Em alguns casos, essa desmotivação do professor até contribui para a evasão dos próprios alunos.

O suporte psicológico e o apoio institucional aparecem como grandes aliados para ajudar a reverter esse cenário. Professores que têm acesso ao acompanhamento psicológico e às redes de apoio se sentem mais preparados para enfrentar as pressões do dia a dia.

Instituições que controlam a burocracia, autorizam o trabalho docente e promovem treinamentos de gestão de estresse fazem uma diferença real.

Esses resultados reforçam a urgência de políticas que olhem para o professor como alguém que também precisa de cuidado e suporte. Investir em um ambiente de trabalho mais humano e acolhedor não só ajuda a evitar o Burnout, mas também melhorou a qualidade do ensino e a experiência dos alunos.

IX. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout em professores universitários é um problema que vai além do esgotamento individual; ela afeta o ambiente acadêmico como um todo, comprometendo tanto o bem-estar dos docentes quanto à qualidade do ensino.

A sobrecarga de atividades, a falta de recursos e o apoio insuficiente criam um cenário desgastante, onde o professor se vê constantemente pressionado e sem estrutura para lidar com as demandas.

Este estudo aponta que cuidar da saúde mental dos professores é essencial para construir um ensino superior mais saudável e eficaz. O suporte psicológico e as políticas institucionais que valorizam o professor não são apenas medidas preventivas, são formas de garantir que o professor tenha as condições permitidas para exercer sua profissão com motivação e equilíbrio.

Ao promover um ambiente de trabalho mais acolhedor e humano, as instituições de ensino não apenas ajudam a prevenir o Burnout, mas também enriquecem a experiência acadêmica dos alunos. Em resumo, cuidar dos professores é cuidar da educação e, conseqüentemente, dos futuros profissionais formados por eles.

X. REFERÊNCIAS

BORSOI, I. C. Trabalho e produtivismo: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 15, n. 1, p. 81-100, 2012. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v15i1p81-100>.

CARLOTTO, M. S.; DIEHL, L. Conhecimento de professores sobre a Síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências. *Psicologia em Estudo*, v. 19, n. 4, p. 741-752, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-73722455415>.

DIEHL, L.; MARIN, AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. A medição do

esgotamento profissional. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de enfrentamento no trabalho. *Estudos de Psicologia*, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100005>.

4o mini

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

