SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES: UMA ANÁLISE DO SOFRIMENTO DOCENTE A PARTIR DO PROJETO DE SER

Diego Matheus Zanchim[1]
Vanderlene Brustolin[2]
Viviane Barbosa de Souza[3]
Juliana Albertina Klein[4]

RESUMO: A docência configura-se como uma atividade de alta complexidade psicossocial marcada por intensas demandas emocionais, cognitivas e institucionais, cujas exigências, quando prolongadas, podem contribuir significativamente para o surgimento de quadros de adoecimento, entre eles a síndrome de burnout. Diante disso, este estudo busca compreender a relação entre os aspectos constitutivos da síndrome e as manifestações de sofrimento psíquico decorrentes da prática docente em relação ao projeto de ser, contribuindo para uma reflexão crítica acerca das condições que comprometem a saúde mental e a realização subjetiva na docência ao articular a estrutura tridimensional da síndrome, composta por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, à perspectiva fenomenológico-existencial, compreendendo o adoecimento docente como um sintoma do esvaziamento de sentido e da alienação no contexto educacional.
PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de burnout. Docência. Saúde mental. Projeto de ser.

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS: AN ANALYSIS OF TEACHER SUFFERING FROM THE PERSPECTIVE OF THE PROJECT OF BEING

ABSTRACT: Teaching is configured as an activity of high psychosocial complexity marked by intense emotional, cognitive, and institutional demands, whose exigencies, when prolonged, can significantly contribute to the emergence of illness conditions, including Burnout Syndrome. In view of this, this study seeks to understand the relationship between

[1] Acadêmico de Psicologia. Universidade Paranaense.
[2] Acadêmica de Psicologia. Universidade Paranaense.
[3] Acadêmica de Psicologia. Universidade Paranaense.
[4] Docente de Psicologia. Universidade Paranaense.

the constitutive aspects of the syndrome and the manifestations of psychic suffering resulting from teaching practice in relation to the project of being, contributing to a critical reflection on the conditions that compromise mental health and subjective fulfillment in teaching by articulating the tridimensional structure of the syndrome, composed of Emotional Exhaustion, Depersonalization, and Low Professional Accomplishment, to the phenomenological-existential perspective, understanding teaching illness as a symptom of the emptying of meaning and alienation in the educational context.
KEYWORDS: Burnout Syndrome. Teaching. Mental health. Project of being.

SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES: UN ANÁLISIS DEL SUFRIMIENTO DOCENTE DESDE LA PERSPECTIVA DEL PROYECTO DE SER

RESUMEN: La docencia se configura como una actividad de alta complejidad psicosocial marcada por intensas demandas emocionales, cognitivas e institucionales, cuyas exigencias, cuando se prolongan, pueden contribuir significativamente a la aparición de cuadros de enfermedad, entre ellos el síndrome de burnout. Ante esto, este estudio busca comprender la relación entre los aspectos constitutivos del síndrome y las manifestaciones de sufrimiento psíquico derivadas de la práctica docente en relación con el proyecto de ser, contribuyendo a una reflexión crítica sobre las condiciones que comprometen la salud mental y la realización subjetiva en la docencia al articular la estructura tridimensional del síndrome, compuesta por Agotamiento Emocional, Despersonalización y Baja Realización Profesional, con la perspectiva fenomenológico-existencial, comprendiendo la enfermedad docente como un síntoma del vaciamiento de sentido y de la alienación en el contexto educativo.

PALABRAS CLAVE: Síndrome de burnout. Docencia. Salud mental. Proyecto de ser.

1. INTRODUÇÃO

A docência ocupa um papel fundamental na sociedade, visto que está vinculada à formação humana, à transmissão de conhecimento e à construção de valores éticos e sociais. Entretanto, apesar de todo impacto social positivo por trás da função do professor, há uma realidade muitas vezes ignorada: as condições de trabalho docente no Brasil têm se degradado ao longo das últimas décadas, atravessadas por fatores como sobrecarga laboral, baixos

salários, pressões institucionais, adoecimento psíquico e sentimento de desvalorização profissional (CODO, 1999; CARLOTTO, 2011). É nesse cenário que se desenvolve a presente pesquisa, voltada à compreensão dos impactos da atividade docente na saúde mental desses trabalhadores, com foco na síndrome de burnout.

Compreendido como uma síndrome caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e perda do sentido de realização pessoal, o burnout se desenvolve a partir da exposição prolongada a estressores crônicos no ambiente laboral. Embora frequentemente associado como resultado do estresse ocupacional, o fenômeno revela dimensões mais profundas que envolvem o sentido existencial do trabalho e a historicidade do sujeito (CASTRO, 2010).

Observa-se que a literatura sobre burnout docente apresenta maior volume de estudos em abordagens histórico-culturais e organizacionais, enquanto a compreensão fenomenológica-existencial ainda é pouco explorada. Dessa forma, opta-se por articular essas perspectivas, buscando ampliar a compreensão do sofrimento docente.

A pesquisa caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, tendo como procedimento a revisão bibliográfica. A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico de artigos científicos, livros, dissertações e teses nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e acervos digitais das áreas de Psicologia e Educação.

A análise dos materiais buscou relacionar os aspectos clássicos da síndrome à perspectiva fenomenológica-existencial, compreendendo o burnout não apenas como resposta ao estresse ocupacional, mas como uma forma de sofrimento existencial que afeta o sujeito rompendo com seu projeto de ser. Nesse sentido, torna-se relevante compreender o conceito de projeto de ser na perspectiva fenomenológico-existencial. Conforme Schneider (2011):

> Ele se caracteriza por essa busca do sujeito em realizar plenamente o seu ser, já que o homem está sempre indo em direção ao seu futuro. Não existe sujeito sem projeto. Mesmo não ter projeto é ainda um projeto; quer dizer, o homem, ao lançar-se no mundo, persegue um fim, mesmo que não tenha clareza de qual é ele. Em cada posicionamento, em cada comportamento do sujeito existe uma significação que o transcende; cada escolha concreta e empírica designa uma escolha fundamental, ou seja, a realização do projeto de ser. (SCHNEIDER, 2011, pág.128).

A partir dessa compreensão, entende-se que o projeto de ser está relacionado à construção contínua de sentidos e possibilidades de realização ao longo da existência. Nessa perspectiva, pode-se compreender que condições laborais que dificultem a realização dessas possibilidades favorecem experiências de sofrimento e esvaziamento existencial. Pesquisas existentes dedicadas à temática apontam o burnout como sintoma da crise de sentido no trabalho, e estudos realizados com professores da rede pública têm demonstrado dados elevados da

síndrome. Em Montes Claros-MG, uma pesquisa populacional com professores da rede pública de ensino fundamental e médio identificou prevalência geral de 13,8% para a síndrome de burnout (MAGALHÃES et al., 2016). Através de uma pesquisa realizada nas modalidades presencial e online, foram utilizados questionários com professores de Seropédica e Itaguaí-RJ, onde os dados revelaram que 33,2%, na modalidade presencial, e 96,3%, na modalidade remota, desses professores participantes apresentaram o preenchimento de uma das três dimensões do transtorno (ZANELLI, 2015).

Segundo uma pesquisa ainda mais recente em São Paulo, 32,75% dos professores da educação básica apresentam burnout (UNIFESP, 2023). Os fatores observados com maior frequência são, professores jovens, ausência de filhos, vínculo empregatício denominado como estável, insatisfação com o trabalho, desejo de mudar de profissão e incômodo diante da falta de apoio da direção escolar (MAGALHÃES et al., 2016). Esses resultados demonstram que o burnout está presente de forma significativa no cotidiano escolar, reforçando a necessidade de aprofundar os estudos sobre o adoecimento docente na rede pública, marcada por constantes exigências emocionais e condições que podem favorecer o esgotamento existencial.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Burnout: A síndrome tridimensional

Numa perspectiva existencial, Castro (2010) argumenta que o burnout não pode ser compreendido apenas como consequência da sobrecarga ou do estresse ocupacional. Para o autor, trata-se de um processo mais amplo que envolve o fracasso do projeto de ser do sujeito diante de condições organizacionais que dificultam a realização dos sentidos construídos ao longo da sua trajetória. Nesse processo, ocorre uma perda progressiva do sentido existencial do trabalho, do sentido social de pertencimento e da reciprocidade nas relações humanas. O sujeito passa a experimentar não apenas exaustão emocional, mas também uma descontinuidade entre aquilo que deseja realizar por meio da sua atividade profissional e aquilo que efetivamente consegue concretizar na sua realidade de trabalho. Dessa forma, o burnout expressa um sofrimento que alcança a totalidade da história individual, comprometendo a possibilidade de realização de si por meio do trabalho.

Maslach e Jackson (1981) consolidaram o modelo tridimensional da síndrome, composto por três dimensões inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A exaustão emocional constitui o aspecto central da

síndrome, caracterizado por esgotamento físico e emocional diante das exigências constantes do ambiente laboral, o profissional se sente sem energia para enfrentar as demandas cotidianas, o que pode levá-lo ao desejo de abandonar a profissão e à insatisfação com o trabalho. A despersonalização refere-se ao distanciamento afetivo e à indiferença em relação às pessoas atendidas e à instituição, o trabalhador passa a tratar os outros e as situações de modo impessoal, como mecanismo de defesa diante da sobrecarga.

Por fim, a baixa realização profissional caracteriza-se pela percepção de impotência em relação às próprias tarefas. O profissional sente que seu trabalho não gera resultados significativos, o que contribui para a perda do sentido e da autoestima profissional. (MASLACH; JACKSON, 1981). As dimensões são descritas separadamente, mas manifestam-se de forma interdependente e progressiva. A exaustão emocional leva o sujeito a desencadear mecanismos de distanciamento afetivo, que é característico da despersonalização, e a permanência prolongada desse estado, favorece sentimentos de ineficácia e baixa realização profissional. Dessa forma compreende-se o burnout não como um estado repentino, e sim um processo gradual de desgaste psíquico relacionado às condições concretas do trabalho docente (MASLACH; JACKSON, 1981; CARLOTTO, 2011).

No Brasil, a síndrome de burnout no contexto docente foi descrita por Codo (1999) como a "desistência do educador", caracterizada por um colapso emocional e motivacional diante da desvalorização e das condições precárias de trabalho. Benevides-Pereira (2002) complementa que o professor em burnout se vê alienado, exausto e desiludido, vivenciando um sofrimento que expressa o conflito entre o desejo subjetivo de realização e as demandas institucionais.

Segundo Carlotto (2011), em pesquisa realizada com 882 professores da rede pública da região metropolitana de Porto Alegre, observou-se 5,6% de docentes com alto nível de exaustão emocional, 0,7% com despersonalização e 28,9% com baixa realização profissional. Esses dados demonstram que uma parcela expressiva da categoria docente vivencia sintomas da síndrome de burnout, reforçando a relevância de investigar o adoecimento psíquico entre professores.

A valorização excessiva da produtividade com foco em resultados produz um esvaziamento existencial. Desse modo, para o sujeito, o burnout pode ser compreendido não apenas como resultado de um esgotamento decorrente de demandas externas, mas como um processo de esgotamento originado pela tensão crônica no trabalho, mais profundamente, resultando no fracasso de seu "projeto de ser". Sob essa ótica,o sofrimento psíquico emerge quando há um distanciamento entre aquilo que o indivíduo realiza no mundo e aquilo que, em

sua liberdade, reconhece como sentido para sua existência.

2.2 O trabalho docente na contemporaneidade: complexidade, precarização e produção de sofrimento

Deste modo o trabalho docente na contemporaneidade, configura-se como uma atividade marcada por múltiplas exigências pedagógicas, institucionais e sociais. Para além da transmissão de conteúdos, o professor é constantemente convocado a lidar com demandas que envolvem planejamento, avaliação, atendimento a alunos e familiares, participação em reuniões e cumprimento de exigências administrativas, bem como adaptação a novas plataformas e mudanças significativas nos modelos avaliativos e de organização das aulas. Essas demandas ampliam a complexidade da atividade docente e evidenciam que o trabalho do professor ultrapassa o espaço da sala de aula, sendo atravessado por condições institucionais e sociais que impactam diretamente sua prática profissional. Esse cenário tem sido marcado por processos de precarização que se expressam na intensificação das demandas, na ampliação das responsabilidades e na insuficiência de condições materiais e institucionais para o exercício da profissão. Os professores lidam com turmas numerosas, falta de recursos pedagógicos, jornadas ampliadas e exigências burocráticas crescentes, assumindo funções que extrapolam a dimensão pedagógica. (CODO, 1999)

Essa realidade evidencia a desvalorização da profissão e contribui para o aumento da sobrecarga laboral, afetando diretamente a qualidade do trabalho desenvolvido e a saúde mental dos docentes. Essa precarização das condições de trabalho não é por acaso, mas faz parte de um movimento mais amplo do que autores críticos denominam capitalismo flexível (TESSARINI JUNIOR; SALTORATO; ROSA, 2023). Diferente do modelo fordista-taylorista, padronizado e repetitivo, o novo capitalismo impõe a flexibilização, prejudicando todas as esferas da vida laboral (TESSARINI JUNIOR; SALTORATO; ROSA, 2023).

Segundo Castro (2010), as transformações decorrentes do capitalismo flexível produziram mudanças significativas na organização do trabalho, intensificando exigências de produtividade, competitividade e adaptação permanente. Nesse contexto, observa-se a valorização crescente dos resultados econômicos em detrimento dos aspectos humanos e sociais do trabalho. O autor destaca que esse modelo favorece a fragilização dos vínculos coletivos, a redução da autonomia profissional e o enfraquecimento do sentido compartilhado da atividade laboral. Como consequência, os trabalhadores passam a vivenciar situações de sobrecarga, insegurança e dificuldade de reconhecimento, elementos que contribuem para o

desenvolvimento do sofrimento psíquico e do burnout. No contexto docente, se traduz de maneira que exige que o professor se torne um trabalhador "multifuncional", permanecendo disponível para tarefas que extrapolam o ensino, adaptando-se a mudanças curriculares e metodológicas, e mantendo disponibilidade emocional para demandas sociais. O docente que não acompanha esse ritmo pode cair num papel de improdutividade.

A flexibilização do trabalho manifesta-se em três níveis: contratual, funcional e espaço-temporal. No contexto da atual docência brasileira, a flexibilização se manifesta no crescimento de contratos temporários, trabalho intermitente, pejotização e precarização do estágio docente, que mascaram a verdadeira relação de emprego e retiram direitos trabalhistas. Já, a flexibilização de local e horário manifesta-se através da ideia de *home office* e do teletrabalho docente, que na prática não trazem maior autonomia, mas frequentemente resultam em jornadas de trabalho ampliadas para além da sala de aula, com o professor à disposição da escola virtualmente, confundindo os limites entre o tempo de trabalho e o tempo de vida (TESSARINI JUNIOR; SALTORATO; ROSA, 2023). Sob essa égide, as relações de trabalho na contemporaneidade acabam atravessadas por mecanismos invisíveis de controle e cobrança que exigem do trabalhador um estado de alerta e disponibilidade psicológica integrais, convertendo o espaço do lar em uma extensão ininterrupta das obrigações produtivas (CASTRO, 2010).

O trabalho pode ser compreendido como uma das principais atividades que perpassam a constituição da pessoa, sendo mediado pelas relações sociais e pelas condições concretas em que se realiza. Nessa perspectiva, a atividade docente não pode ser vista apenas como prática individual, mas como uma atividade socialmente determinada, construída historicamente e atravessada por contradições presentes no contexto educacional. Assim, as condições concretas do trabalho exercem papel central na forma como o professor vivencia sua prática, atribui sentido à atividade docente e se constitui enquanto sujeito (LEONTIEV, 2004; PASQUALINI; MARTINS, 2015). No contexto da educação pública, observa-se que os professores frequentemente enfrentam jornadas extensas, acúmulo de funções, escassez de recursos pedagógicos e demandas institucionais crescentes. Além das atividades em sala de aula, o docente precisa lidar com turmas numerosas, diferentes realidades sociais dos alunos, exigências burocráticas e pressão por "resultados educacionais". Essas condições contribuem para a intensificação do trabalho e ampliam a sobrecarga laboral, impactando diretamente a saúde mental dos professores e a forma como estes vivenciam sua atividade profissional (PESSOA, 2018).

Importante ressaltar que, a presente pesquisa articula diferentes contribuições teóricas

para compreender a complexidade do sofrimento docente. As discussões relacionadas às condições objetivas e institucionais do trabalho contribuem para situar o cenário em que o professor está inserido, enquanto a perspectiva fenomenológico-existencial, fundamentada em Sartre, constitui o principal eixo de compreensão deste estudo. A partir dessa leitura, entende-se que as condições concretas de trabalho atravessam a experiência do docente e podem repercutir diretamente na construção e nas possibilidades de realização do seu projeto de ser.

O sofrimento psíquico docente não deve ser compreendido como resultado de fragilidades individuais, mas como expressão das contradições presentes na organização do trabalho educativo e nas condições concretas da existência. Na perspectiva fenomenológico-existencial, o sofrimento emerge quando o sujeito encontra dificuldades para realizar seu projeto de ser no mundo, vivenciando frustração, perda de sentido e esvaziamento diante das impossibilidades concretas. No caso do trabalho docente, o adoecimento relaciona-se à precarização do trabalho, à desvalorização profissional, à intensificação das demandas e à ausência de suporte institucional, elementos que dificultam o reconhecimento do professor em sua própria atividade e favorecem processos de sofrimento psíquico (SCHNEIDER, 2011; SANTOS, 2014).

A partir do viés da psicologia fenomenológico-existencial, o que a flexibilização do trabalho faz é um ataque direto ao projeto de ser do trabalhador docente. Ao exigir que o professor seja a todo momento flexível, adaptável e empreendedor de si, o capitalismo flexível transfere para o indivíduo os riscos e as frustrações inerentes à estrutura da organização do trabalho (TESSARINI JUNIOR; SALTORATO; ROSA, 2023). Deste modo, a síndrome de burnout se manifesta não como uma forma individual, mas como expressão desse esvaziamento de sentido, no qual o professor percebe que seu projeto de ser, baseado na formação humana e na transformação social, é incompatível com as exigências de um sistema que valoriza apenas resultado e produtividade. Assim, compreender o trabalho docente na contemporaneidade implica reconhecer que o sofrimento psíquico não se origina apenas de características individuais, mas das condições sociais e institucionais que estruturam a atividade docente. A intensificação do trabalho, a precarização das condições de ensino e a crescente responsabilização do professor configuram um cenário que favorece o desgaste emocional e o adoecimento.

A partir dessa compreensão, evidencia-se a importância de evitar a culpabilização individual do docente, uma vez que, na perspectiva fenomenológico-existencial, o sujeito se constitui na relação com o mundo e com as condições concretas de sua existência. O tornar-se pessoa envolve a construção contínua do projeto de ser, que se desenvolve por meio das

escolhas, experiências e possibilidades vividas no contexto social. Benevides-Pereira (2002) reforça essa leitura ao considerar que “o indivíduo em burnout se vê desiludido e alienado, sentindo-se deslocado de si e do mundo, experienciando um sofrimento profundo que expressa o conflito entre o desejo de realização e a lógica produtivista”. Assim, a síndrome não representa apenas uma reação ao estresse, mas o reflexo de um conflito existencial entre o ser e o sistema, e o sofrimento psíquico pode ser compreendido como expressão das contradições entre o projeto de ser do professor e as condições institucionais que limitam sua realização, tornando relevante a discussão da síndrome de burnout enquanto forma de adoecimento vinculada ao trabalho docente (SARTRE, 2014; CASTRO, 2010).

2.3 Projeto de ser, sofrimento psíquico e síndrome de burnout

Partindo da perspectiva fenomenológico-existencial, o ser humano é compreendido como um sujeito em constante construção, que se constitui por meio de suas escolhas e relações com o mundo. Nessa compreensão, inspirada na filosofia de Sartre, o indivíduo não possui uma essência pré-definida, mas constrói a si mesmo ao longo de sua existência. Esse movimento de construção é denominado projeto de ser, entendido como a direção que o sujeito atribui à própria vida, orientando suas ações, expectativas e sentidos atribuídos à existência (SARTRE, 2014; CASTRO, 2010).

O projeto de ser está diretamente relacionado às experiências vividas e às possibilidades concretas que o sujeito encontra em seu contexto social e histórico. Entre essas experiências, o trabalho ocupa papel central, uma vez que constitui uma das principais atividades por meio das quais o indivíduo se reconhece, produz sentido e estabelece relações com o mundo. No caso da docência, o professor frequentemente atribui ao trabalho, significados relacionados à formação humana, à transformação social e à realização pessoal, incorporando a profissão como parte significativa de seu projeto de ser. Entretanto, quando as condições concretas de trabalho dificultam a realização desses sentidos, pode ocorrer um distanciamento entre aquilo que o sujeito deseja ser e aquilo que efetivamente consegue realizar. Esse descompasso pode gerar sofrimento psíquico, compreendido, na perspectiva fenomenológico-existencial, como a experiência de perda de sentido, frustração e esvaziamento diante das impossibilidades encontradas no mundo. Dessa forma, o sofrimento não é visto apenas como um fenômeno individual, mas como resultado da relação entre o sujeito, seu projeto de ser e as condições concretas de sua existência (SCHNEIDER, 2011; CASTRO, 2010).

Ao adentrar no estudo sobre o burnout, observa-se uma estreita relação entre o contexto

socioeconômico e os processos de adoecimento no trabalho, conforme apontam estudos que analisam a lógica capitalista contemporânea (CASTRO, 2010). As empresas, inseridas nas engrenagens desse sistema, emergem e sobrevivem em uma constante corrida econômica pela ampliação do poder aquisitivo, o que se torna essencial e valorizado é o alcance de níveis cada vez maiores de poder, acúmulo de ações, números e expansão. Castro (2013) amplia essa análise ao situar o burnout dentro de uma complexidade histórica e social, marcada pela transição do modelo fordista-taylorista ao modo de produção flexível. Nessa transformação, o trabalho passa a exigir disponibilidade emocional e subjetiva constantes, levando o indivíduo a uma autovigilância exaustiva e à fragmentação do sentido de si. A síndrome, portanto, sinaliza um triplo processo de perda: do sentido existencial do trabalho, do sentido social de ser em comum e da reciprocidade nas relações.

Dessa forma, para além da compreensão do burnout a partir de suas dimensões clássicas, torna-se necessário ampliar a análise para o sentido subjetivo atribuído ao trabalho. No contexto docente, o esgotamento não se restringe às exigências ocupacionais, mas relaciona-se também às contradições entre os ideais profissionais e as condições concretas de exercício da docência, tornando-se necessário discutir o esgotamento docente enquanto crise de sentido e ruptura do projeto de ser.

Contudo, nas organizações contemporâneas, observa-se um cenário de intensificação do trabalho e de exigências crescentes por produtividade, metas e resultados. Tal contexto tem produzido um esgotamento que se manifesta como sofrimento existencial.

De acordo com Mutafi (2024), a rotina de longas jornadas, a escassez de recursos e a falta de reconhecimento geram frustrações, sentimentos de impotência e perda de familiaridade com o próprio fazer. Essa dinâmica, marcada pela ausência de espaços de escuta e de apoio institucional, leva o sujeito a lidar sozinho com as demandas e dores do cotidiano laboral, ampliando o risco de adoecimento psíquico. Nas instituições voltadas ao cuidado e ao serviço público, como escolas, hospitais e universidades, essa lógica tem gerado uma crise significativa. Muitos profissionais, antes movidos por ideais e comprometimento ético com seu trabalho, passam a experimentar desmotivação, descrença e afastamento emocional em relação às suas funções. Ao mesmo tempo, a população, que depende desses serviços, manifesta crescente insatisfação e desconfiança, configurando um problema social que atinge tanto trabalhadores quanto usuários (CASTRO, 2010).

No campo educacional, o trabalho docente envolve não apenas demandas pedagógicas, mas também investimento afetivo, relacional e ético. O professor é constantemente convocado a responder às necessidades dos alunos, da instituição e da sociedade, assumindo

responsabilidades que frequentemente ultrapassam a sala de aula. Quando essas exigências se articulam à precarização das condições de trabalho, à intensificação das atividades e à falta de reconhecimento profissional, favorecem experiências de desgaste emocional, frustração e sofrimento psíquico. Nesse contexto, o distanciamento entre o projeto de ser do professor e as possibilidades concretas de realização no trabalho pode contribuir para processos de adoecimento psíquico e para o desenvolvimento da síndrome de burnout (CASTRO, 2010).

Portanto, o burnout pode ser compreendido como a expressão de um sofrimento existencial que se enraíza na estrutura do trabalho. Observa-se que as organizações têm imposto aos sujeitos uma lógica de desempenho contínuo, em que o valor do ser se mede pela produtividade e pela capacidade de responder a demandas incessantes. Nesse cenário, o trabalhador se vê absorvido por exigências que consomem sua energia vital e comprometem sua capacidade de se reconhecer no próprio fazer.

A precarização das relações e a falta de reconhecimento tornam o trabalho um território de solidão e estranhamento, no qual o sujeito perde o sentido do que faz e, progressivamente, de quem é. Assim, o burnout emerge como um modo de adoecimento que revela a crise de sentido e de humanidade no interior das práticas laborais, manifestando a dor de existir em um mundo que exige muito, mas devolve pouco em significado (MUTAFI, 2024).

Diante desse cenário de adoecimento, Castro (2010) aponta que as propostas de melhoria no ambiente de trabalho não podem se pautar em estratégias puramente individuais de adaptação ou contenção do estresse, sob o risco de culpar o próprio trabalhador pelo seu esgotamento. Em uma vertente mais crítica, o autor defende a necessidade de transformar a organização do trabalho por meio da superação dos paradoxos organizacionais e da reconstrução dos espaços de cooperação coletiva. No contexto educacional, isso implica a criação de espaços institucionais genuínos de escuta e participação democrática, onde os professores possam exercer sua autonomia e recuperar a autoria sobre o próprio fazer pedagógico. Compreende-se que promover melhorias críticas significa, portanto, buscar reduzir as exigências burocráticas e a vigilância quantitativa sobre os resultados, substituindo-as por políticas institucionais que valorizem a dimensão humana, social e ética da docência, permitindo que o ambiente escolar volte a ser ao menos um espaço viável para a realização do projeto de ser do sujeito.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou compreender a síndrome de burnout em docentes a partir da

perspectiva fenomenológico-existencial articulada às discussões sobre o trabalho contemporâneo e o projeto de ser. Ao longo do estudo, observou-se que o adoecimento docente não pode ser reduzido apenas a fatores individuais ou ao estresse ocupacional isolado, mas deve ser compreendido em relação às condições concretas de trabalho, à intensificação das demandas institucionais e à precarização vivenciada no contexto educacional.

Verificou-se que o trabalho docente envolve não apenas funções pedagógicas, mas também elevado investimento afetivo, ético e relacional. As exigências constantes, a sobrecarga laboral e a desvalorização profissional favorecem processos de sofrimento psíquico e desgaste emocional, impactando diretamente a saúde mental dos professores. A partir dessa abordagem, foi possível compreender o burnout como um fenômeno que ultrapassa a dimensão técnica do adoecimento laboral.

O sofrimento vivido pelo docente relaciona-se também ao distanciamento entre o projeto de ser e as possibilidades concretas de realização encontradas no exercício profissional. Dessa forma, o burnout pode expressar uma perda progressiva do sentido atribuído ao trabalho e à própria experiência de existir na docência.

Embora não exista uma estratégia única capaz de eliminar o burnout, os estudos analisados indicam que sua prevenção carecem principalmente de transformações nas condições objetivas de trabalho. Nesse sentido, mostram-se relevantes medidas que favoreçam a autonomia profissional, sem culpabilizá-los individualmente, garantindo também o fortalecimento das relações de apoio existentes e possíveis, bem como a valorização do trabalho realizado, a redução da sobrecarga e a construção de ambientes institucionais que possibilitem ao trabalhador encontrar sentido em sua atividade.

Considerando a perspectiva existencial discutida neste estudo, prevenir o burnout implica também criar condições para que o sujeito possa sustentar seus projetos, valores e propósitos por meio do trabalho, reduzindo o distanciamento entre aquilo que almeja realizar e as possibilidades concretas oferecidas pela realidade laboral.

Em termos práticos e organizacionais, evitar o desenvolvimento desse processo de adoecimento requer uma reformulação crítica nos modelos de gestão escolar. Conforme aponta Castro (2010), é fundamental substituir a lógica gerencialista focada estritamente em indicadores burocráticos e na produtividade contínua por estruturas de gestão democrática e participativa. Na prática, isso se viabiliza por meio da limitação da carga horária extraclasse não remunerada, da redução real do número de alunos por turma e, sobretudo, do resgate dos espaços coletivos de debate estes que se fazem muito necessários, para que no coletivo sejam possíveis a criação de novas idéias, críticas sugestivas e otimizar a cooperação pedagógica

dos espaços em que a educação ocupa. Ainda nesta ótica seria de grande auxílio promover instâncias em que o professor recupere o controle e a autoria sobre o próprio método de ensino sendo essa na grande maioria sua principal via institucional para restabelecer a dimensão social e o sentido existencial do trabalho, na tentativa de neutralizar os paradoxos organizacionais, estes que sufocam o docente e impedem articulações, como exemplo prático, o uso de sua criatividade e os ajustes necessários conforme suas atividades planejadas.

Sob a ótica de outras abordagens que podem auxiliar neste tema temos a perspectiva da psicologia histórico-cultural, que valoriza e defende a promoção de condições de trabalho mais humanizadas, coletivas e significativas que pode vir a favorecer os processos de desenvolvimento humano e de apropriação consciente da atividade laboral. Dessa forma, a prevenção do burnout não se restringe ao fortalecimento individual do trabalhador, mas envolve também a transformação das condições sociais e institucionais que atravessam sua prática profissional.

Espera-se que este estudo possa contribuir para reflexões e para o desenvolvimento de novas pesquisas acerca do adoecimento docente, bem como para a construção de práticas institucionais mais humanizadas no contexto educacional. Trata-se de uma necessidade que se mostra cada vez mais evidente e urgente, considerando a relevância da docência e sua potência transformadora no mundo.

4. REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout:** quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados**. Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403–410, out./dez. 2011.

CASTRO, F. G. de. Burnout e complexidade histórica. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 49–60, jan./abr. 2013.

CASTRO, F. G. de. **Burnout, projeto de ser e paradoxo organizacional.** 2010. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

CODO, W. (coord.). **Educação:** carinho e trabalho: burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

LEONTIEV, A. N. **O desenvolvimento do psiquismo.** São Paulo: Centauro, 2004.

MAGALHÃES, T. A.; VIEIRA, M. R. M.; HAIKAL, D. S.; SOUZA, R. C. Síndrome de burnout em professores da rede pública de ensino: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 41, e3, p. 1–9, 2016.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n.2, p. 99–113, 1981.

MUTAFI, C. G. **Sofrimento em burnout:** uma aproximação fenomenológica existencial. 2024. 135 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

PASQUALINI, J. C.; MARTINS, L. M. Dialética singular-particular-universal: implicações do método materialista dialético para a psicologia. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte,

v. 27, n. 2, p. 362-371, 2015.

PESSOA, C. T. **"Ser professora":** um estudo do sentido pessoal sobre a atividade docente a partir da Psicologia Histórico-Cultural. 2018. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2018.

SANTOS, D. A. **Contribuições da Psicologia Histórico-Cultural para a compreensão do adoecimento e sofrimento psíquico de professores.** 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2014.

SARTRE, J. -P. **O ser e o nada:** ensaio de ontologia fenomenológica. Tradução de Paulo Perdigão. Petrópolis: Vozes, 2014.

SCHNEIDER, D. R. **Sartre e a clínica psicológica.** Florianópolis: Editora da UFSC, 2011.

TESSARINI JUNIOR, G.; SALTORATO, P.; ROSA, K. L.S. A flexibilização do trabalho como regra no capitalismo: conceituação e proposições teórico-analíticas. **Cadernos EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, e-2022-0049, 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP). **Síndrome de burnout atinge professores(as) da educação básica, aponta pesquisa da Unifesp. São Paulo, 2023.** Disponível em: <https://dci.unifesp.br/assessoria-de-imprensa-e-jornalismo/releases/sindrome-de-burnout-atinge-professores-as-da-educacao-basica>. Acesso em: 26 out. 2025.

ZANELLI, P. B. B. **Síndrome de Burnout em professores da rede pública de Seropédica e Itaguaí**: prevalência e fatores associados. 2015. 113 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2015.