Universidade de Brasília

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social,

do Trabalho e das Organizações (PPG-PSTO)

Dissertação de Mestrado

Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal: o papel das interações trabalho–família e das variáveis sociodemográficas e laborais

Alice Lopes Medeiros

Orientadora: Professora Doutora Mary Sandra Carlotto

Brasília- DF

Março de 2026

Universidade de Brasília

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social,

do Trabalho e das Organizações (PPG-PSTO)

Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal: o papel das interações trabalho–família e das variáveis sociodemográficas e laborais

Alice Lopes Medeiros

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações como requisito parcial à obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações.
Orientadora: Professora Doutora Mary Sandra Carlotto

Brasília- DF

Março de 2026

Dissertação de mestrado defendida diante e avaliada pela banca examinadora constituída por:

_____

Professora Doutora Mary Sandra Carlotto (Orientadora)
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações
Universidade de Brasília - UnB

_____

Professora Doutora Claudia Pato (Membro Interno)
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações
Universidade de Brasília - UnB

_____

Professora Doutora Liciane Diehl (Membro Externo)
Curso de Psicologia
Universidade do Vale do Taquari - Univates

_____

Professor Doutor Ricardo Durães (Suplente)
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações
Universidade de Brasília - UnB

Sumário

Lista de Tabelas iv

Lista de Figuras v

Resumo vi

Abstract vii

Introdução Geral 1

Referências 3

Artigo 1. Síndrome de Burnout em Professores Brasileiros: Construção de uma Agenda de Pesquisa 5

Introdução 6

Método 8

Resultados e Discussão 12

Conclusão 20

Referências 23

Artigo 2: Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal: preditores sociodemográficos, laborais e familiares 31

Introdução 34

Método 49

Resultados 53

Discussão 57

Conclusão 61

Referências 64

Anexos 75

Anexo A - Questionário de dados sociodemográficos 75

Anexo B - Questionário de dados laborais 76

Anexo C - Questionário de dados familiares 77

Lista de Tabelas

Estudo 1

Tabela 1. *Variáveis individuais, principais resultados e autoria dos artigos*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabela 2. *Variáveis relacionadas ao cargo/trabalho, principais resultados e autoria dos artigos*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabela 3. *Consequências, principais resultados e autoria dos artigos*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabela 4. *Lacunas, resultados e sugestões de novos estudos*.....**Error! Bookmark not defined.**

Estudo 2

Tabela 1. *Média, desvio padrão e pontuações das dimensões dos instrumentos utilizados*...**Error! Bookmark not defined.**

Tabela 2. *Análises de regressão linear múltipla (stepwise) para as dimensões da Síndrome de Burnout (N = 279)*.....**Error! Bookmark not defined.**

Lista de Figuras

Figura 1. *Fluxograma do processo de busca, seleção e inclusão de artigos*.....12

Figura 2. *Número de artigos publicados por ano*.....**Error! Bookmark not defined.**

Resumo

A Síndrome de Burnout constitui um dos fenômenos mais investigados no campo da Psicologia da Saúde Ocupacional, sendo a docência uma das categorias profissionais com maior prevalência. O primeiro estudo teve como objetivo levantar e sistematizar os principais achados de pesquisas sobre fatores associados à Síndrome de Burnout em professores no Brasil. Os resultados indicam que a produção científica na área ainda é instável em termos de volume anual de publicações e concentra-se predominantemente na Psicologia. Observou-se o predomínio de delineamentos transversais, amostras não probabilísticas, majoritariamente da região Sul do país e análises estatísticas essencialmente bivariadas. O instrumento mais utilizado foi o Maslach Burnout Inventory, seguido pelo Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo. A Educação Básica foi o nível de ensino mais investigado, seguida pelo ensino superior. Entre as variáveis mais frequentes destacaram-se sexo e idade, bem como características do trabalho, como carga horária, tempo de serviço e estressores ocupacionais. As principais consequências analisadas foram a intenção de abandonar a profissão e problemas físicos, evidenciando a necessidade de ampliação e diversificação da agenda de pesquisas sobre burnout no país. O segundo estudo teve como objetivo identificar preditores sociodemográficos, laborais e familiares das dimensões da Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal. Participaram 279 docentes, provenientes de amostra não probabilística, que responderam a um questionário sociodemográfico, laboral e familiar, ao Spanish Burnout Inventory e ao Survey Work–Home Interaction Nijmegen. Foram realizadas análises de regressão linear múltipla, para cada dimensão do burnout. Os resultados reforçam o papel central das interações trabalho–família na explicação do burnout e apontam para a necessidade de intervenções institucionais voltadas à gestão da carga de trabalho e à promoção do equilíbrio entre vida laboral e familiar.

Palavras-Chave: Síndrome de Burnout; Docentes; Educação Básica

Abstract

Burnout Syndrome is one of the most widely investigated phenomena in the field of Occupational Health Psychology, with teaching identified as one of the professional groups with the highest prevalence. The first study aimed to identify and systematize the main findings of research on factors associated with Burnout Syndrome among teachers in Brazil. The results indicate that scientific production in this field remains unstable in terms of annual publication volume and is predominantly concentrated within Psychology. There is a predominance of cross-sectional designs, non-probabilistic samples—mainly from the southern region of the country—and primarily bivariate statistical analyses. The most frequently used instrument was the Maslach Burnout Inventory, followed by the Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo. Basic Education was the most investigated educational level, followed by higher education. The most commonly examined variables included sex and age, as well as work-related characteristics such as workload, length of service, and occupational stressors. The main outcomes analyzed were intention to leave the profession and physical health problems, highlighting the need to expand and diversify the research agenda on burnout in Brazil.

The second study aimed to identify sociodemographic, occupational, and family predictors of burnout dimensions among Basic Education teachers in the Federal District. A total of 279 teachers participated, drawn from a non-probabilistic sample, and completed sociodemographic, occupational, and family questionnaires, the Spanish Burnout Inventory, and the Survey Work–Home Interaction Nijmegen. Multiple linear regression analyses were conducted for each burnout dimension. The results reinforce the central role of work–family interactions in explaining burnout and point to the need for institutional interventions focused on workload management and the promotion of work–life balance.

Keywords: Burnout Syndrome; Teachers; Basic Education

Introdução Geral

A Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada como uma resposta psicossocial ao estresse ocupacional crônico, especialmente prevalente em profissionais que desempenham atividades baseadas em interações interpessoais intensas, contínuas e emocionalmente exigentes (Maslach & Leiter, 2022). Trata-se de uma resposta disfuncional resultante do desequilíbrio persistente entre elevadas demandas laborais e recursos insuficientes para enfrentá-las, envolvendo tanto a relação profissional–cliente quanto a relação entre o trabalhador e a organização (Bakker & de Vries, 2021; Gil-Monte, 2005).

O impacto significativo da SB sobre a saúde dos trabalhadores, o funcionamento das organizações e os sistemas de saúde pública levou a World Health Organization (WHO, 2019) a incluí-la na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), classificando-a como um fenômeno exclusivamente ocupacional. Nessa perspectiva, a síndrome é definida como resultado do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi adequadamente gerenciado, manifestando-se por três dimensões centrais: exaustão ou sensação de esgotamento energético; distanciamento mental e atitudes negativas em relação ao trabalho; e redução da eficácia profissional.

Nas últimas décadas, a SB tem sido frequentemente descrita como um fenômeno de alta prevalência global (Abramson, 2022; Răducu & Stănculescu, 2021) e reconhecida como uma importante questão epidemiológica em saúde pública (Agyapong et al., 2022; Tlili et al., 2021), em razão de seus efeitos adversos nos níveis individual, organizacional e social (Gil-Monte, 2019; Leiter et al., 2014). Trata-se de um dos agravos psicossociais mais relevantes no contexto contemporâneo do trabalho, dadas suas implicações para a saúde física e mental dos trabalhadores (Maslach & Leiter, 2022; Mäkikangas et al., 2021).

Embora afete diferentes categorias profissionais (Bocheliuk et al., 2020), a SB apresenta

elevada prevalência entre profissionais de serviços humanos, com destaque para a docência, considerada uma das forças de trabalho mais vulneráveis ao burnout (Beames et al., 2022; Dalcin & Carlotto, 2017; Rodríguez-Fragoso et al., 2025; Weißenfels et al., 2022). Professores têm se destacado não apenas pela magnitude do burnout, mas também por suas consequências, que incluem prejuízos à saúde mental e física, afastamentos laborais e aumento da intenção de abandono da profissão, conforme evidenciado em estudos nacionais e internacionais (Dalcin & Carlotto, 2017; Beames et al., 2022; Madigan & Kim, 2021; Weißenfels et al., 2022). Ademais, as demandas de trabalho associadas à docência foram intensificadas no período pós-pandêmico, ampliando seus impactos negativos sobre o bem-estar docente (Thomas & Reyes, 2024).

Referências

Abramson, A. (2022). *Burnout and stress are everywhere*. Monitor on Psychology. American Psychological Association. https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(17), 10706. https://doi.org/10.3390/ijerph191710706

Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job demands–resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping, 34*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695

Beames, J. R., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J. M., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2023). Intervention programs targeting the mental health and wellbeing of school teachers: A systematic review and meta-analysis. Educational Psychology Review, 35, 26. https://doi.org/10.1007/s10648-022-09692-3

Bocheliuk, V. Y., Zavatska, N. Y., Bokhonkova, Y. O., Toba, M. V., & Panov, N. S. (2020). Emotional burnout: Prevalence rate and symptoms in different socio-professional groups. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment, 8*(1), 33-40. https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.01.5

Dalcin, L., & Carlotto, M. S. (2017). Síndrome de burnout em professores no Brasil: Considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista, 23*(2), 745–770. https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770

Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). *Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.

Gil-Monte, P. R. (2019). *CESQT: Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo* (2nd ed.). TEA Ediciones.

Leiter, M. P., Bakker, A. B., & Maslach, C. (2014). *Burnout at work*. Taylor & Francis.

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect turnover intention? A systematic review of empirical evidence. *Educational Psychology Review, 33*, 453–478. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-2

Mäkikangas, A., Leiter, M. P., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2021). Profiling development of burnout over eight years: Relation with job demands and resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 30*(5), 720–731. https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1790651

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs*. Harvard University Press.

Răducu, C.-M., & Stănculescu, E. (2021). Protective factors and teachers' risk to burnout during the COVID-19 pandemic: Do Kolb's educator roles matter? A cluster analysis. *International Electronic Journal of Elementary Education, 14*(5), 573–585.

Rodríguez-Fragoso, J., Moya-Faz, F. J., Horyza, A., Ruiz-Ruano García, A. M., Garcés de los Fayos-Ruiz, E. J., López-López, R., López Puga, J., & Vidal-Alves, M. J. (2025). Occupational health in the educational context: A descriptive and correlational study. *Frontiers in Education, 10*, 1570973. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1570973

Tlili, M. A., Aouicha, W., Sahli, J., Testouri, A., Hamoudi, M., Mtiraoui, A., & Mallouli, M. (2021). Prevalence of burnout among health sciences students and determination of its associated factors. *Psychology, Health & Medicine, 26*(2), 212–220. https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1802050

Thomas, J., & Reyes, M. E. S. (2024). Understanding the new stress factors affecting teachers' burnout: A scoping review. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 1–18. https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1180124

Weißenfels, M., Klopp, E., & Perels, F. (2022). Changes in teacher burnout and self-efficacy during the COVID-19 pandemic: Interrelations and e-learning variables related to change. *Frontiers in Education, 6*, 736992. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.736992

World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International classification of diseases. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

Estudo 1. Síndrome de Burnout em Professores Brasileiros: Construção de uma Agenda de Pesquisa

Resumo

Este estudo teve como objetivo levantar e sistematizar os principais resultados de pesquisas sobre fatores associados à Síndrome de Burnout em professores no Brasil. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura conduzida conforme as diretrizes PRISMA, com buscas realizadas nas bases Portal de Periódicos CAPES, SciELO e BVS, sem delimitação temporal. Foram incluídos estudos empíricos com amostras brasileiras publicados em português, inglês ou espanhol. Após triagem e avaliação da qualidade metodológica com base nos critérios do Joanna Briggs Institute, 44 artigos compuseram a amostra final. Os resultados indicam que a produção científica ainda apresenta instabilidade ao longo dos anos, com crescimento a partir de 2021, possivelmente associado ao contexto pandêmico. Predominaram estudos transversais, com amostras não probabilísticas e uso de análises bivariadas. O instrumento mais utilizado foi o Maslach Burnout Inventory, seguido pelo CESQT. A maioria das pesquisas concentrou-se na Educação Básica e na região Sul do país. Entre os fatores associados, destacaram-se variáveis sociodemográficas (sexo e idade), características do trabalho (carga horária, tempo de serviço e estressores ocupacionais) e aspectos psicossociais. As principais consequências identificadas foram intenção de abandono da profissão e problemas físicos. Conclui-se que há necessidade de diversificação metodológica e ampliação das variáveis investigadas para fortalecer a produção científica na área.

Síndrome de Burnout; Professores; Educação Básica; Fatores psicossociais; Revisão sistemática

Abstract

This study aimed to identify and systematize the main findings of research on factors associated with Burnout Syndrome among teachers in Brazil. It consists of a systematic literature review conducted in accordance with PRISMA guidelines, with searches performed in the CAPES Periodicals Portal, SciELO, and BVS databases, without time restrictions. Empirical studies with Brazilian samples published in Portuguese, English, or Spanish were included. After screening and methodological quality assessment based on the Joanna Briggs Institute criteria, 44 articles composed the final sample. The results indicate that scientific production remains unstable over time, with an increase observed from 2021 onwards, possibly associated with the pandemic context. Cross-sectional studies predominated, with non-probabilistic samples and the use of bivariate analyses. The most frequently used instrument was the Maslach Burnout Inventory, followed by the CESQT. Most studies focused on Basic Education and were concentrated in the southern region of Brazil. Among the associated factors, sociodemographic variables (sex and age), work-related characteristics (workload, length of service, and occupational stressors), and psychosocial aspects were highlighted. The main consequences identified were intention to leave the profession and physical health problems. It is concluded that there is a need for greater methodological diversification and expansion of the variables investigated to strengthen scientific production in this field.

Keywords: Burnout Syndrome; Teachers; Basic Education; Psychosocial factors; Systematic review

Introdução

Uma revisão sistemática recente da literatura sobre professores organizou os fatores associados à Síndrome de Burnout em duas grandes categorias analíticas (Edú-Valsania et al., 2022). A primeira categoria refere-se às variáveis individuais, incluindo características de personalidade, estratégias de enfrentamento, locus de controle interno e externo, padrão de comportamento do tipo A (competitividade, impulsividade, impaciência e agressividade) e variáveis sociodemográficas, como sexo, idade e situação conjugal. A segunda categoria abrange fatores organizacionais e relacionados ao trabalho, tais como características do cargo e do conteúdo das tarefas, estrutura organizacional, qualidade das relações com usuários, alunos, gestores e colegas, sobrecarga quantitativa e qualitativa de trabalho, demandas de trabalho emocional, baixa autonomia e controle sobre o trabalho, ambiguidade e conflito de papéis, supervisão inadequada, percepção de injustiça organizacional, baixo apoio social percebido e condições de horário que dificultam a conciliação entre vida profissional e familiar. Esses fatores podem ser compreendidos, de forma integrada, no âmbito das demandas e recursos do trabalho, amplamente discutidos na literatura contemporânea.

Entre os primeiros registros de estudos sobre a SB no Brasil, destaca-se a publicação de 1987, realizada pelo médico Hudson Hubner França. Desde então, importantes avanços têm sido observados na produção científica sobre o tema. Destacam-se três revisões nacionais recentes realizadas especificamente com professores de diferentes níveis de ensino (Dalcin & Carlotto, 2017; Sardinha et al., 2019; Stasiak et al., 2021).

Na revisão sistemática realizada por Dalcin e Carlotto (2017), que analisou 16 artigos identificados nas bases BVS, SciELO, PePSIC e PubMed, os resultados indicaram que a produção do conhecimento ainda era incipiente e instável em termos de volume de publicações, sendo predominantemente investigada no campo da Psicologia. Os estudos apresentavam delineamento transversal, utilizavam majoritariamente o Maslach Burnout Inventory (MBI)

como instrumento, adotavam amostras não probabilísticas e incluíam professores que atuavam em mais de um nível de ensino.

Uma revisão de literatura conduzida por Sardinha et al. (2019), nas bases LILACS e MEDLINE, no período entre 2014 e 2018, analisou oito artigos. Os principais fatores de risco identificados foram a carga horária extensa, a falta de tempo para lazer e convivência familiar, ambientes de trabalho hostis e a pressão ocupacional. Por sua vez, Stasiak et al. (2021), em uma revisão narrativa de 13 estudos publicados entre 2014 e 2018, localizados nas bases Scopus e Portal de Periódicos CAPES, destacaram fatores relacionados às condições e à organização do trabalho, bem como conflitos interpessoais, como elementos centrais para o desenvolvimento da SB. Em conjunto, esses achados evidenciam a fragmentação e a limitada robustez metodológica da produção nacional sobre o tema.

Nas últimas décadas, o crescente volume de informações científicas produzidas na área da saúde tem evidenciado a necessidade de sínteses que facilitem o acesso e a organização do conhecimento disponível (Batista & Mendes, 2024). Essas sínteses, particularmente no caso das revisões sistemáticas, avaliam estudos primários com objetivos, materiais e métodos claramente explicitados e devem ser conduzidas segundo procedimentos metodológicos sistemáticos, transparentes e reprodutíveis (Sampaio & Mancini, 2007).

A revisão de literatura constitui uma estratégia fundamental para subsidiar o desenvolvimento de novos estudos e intervenções, ao permitir a identificação de lacunas no conhecimento existente (Fink, 2019). Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo levantar e sistematizar os principais resultados de pesquisas acerca dos fatores associados à Síndrome de Burnout em professores no Brasil.

Método

A revisão sistemática da literatura realizada neste estudo utilizou as seguintes bases de dados: Portal de Periódicos CAPES, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e BVS

(Biblioteca Virtual em Saúde do Brasil, incluindo a base Educ@/Fundação Carlos Chagas). A escolha dessas bases justifica-se por contemplarem periódicos avaliados por pares, amplamente reconhecidos pela comunidade acadêmica e com significativa abrangência da produção científica nacional.

Para a estratégia de busca, foram utilizadas as combinações dos termos “professores” AND “burnout” e “teachers” AND “burnout”, conforme os descritores disponíveis no vocabulário controlado dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A coleta de dados foi realizada no mês de dezembro de 2024, sem delimitação temporal, considerando que a produção científica sobre o fenômeno no contexto brasileiro ainda é relativamente recente.

O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021), que orientam a transparência e a qualidade na comunicação de revisões sistemáticas. Adicionalmente, foi realizada uma busca manual complementar do tipo *backward snowballing*, a partir das referências dos artigos selecionados, de modo a identificar estudos adicionais relevantes (Costa & Zoltowski, 2014).

As buscas foram conduzidas separadamente em cada base de dados. Foram adotados como critérios de inclusão: (1) estudos empíricos com amostras brasileiras; e (2) artigos publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão, consideraram-se: teses e dissertações, revisões sistemáticas, estudos de validação de instrumentos, revisões teóricas e estudos qualitativos, tendo em vista o objetivo de sintetizar evidências quantitativas.

A busca inicial resultou em 381 estudos. Na etapa de triagem, foram excluídos 255 artigos por duplicidade, uso do termo burnout sem investigação do fenômeno, amostras internacionais, inclusão de outras categorias profissionais, delineamentos qualitativos, estudos teóricos, revisões de literatura e estudos de adaptação de escalas. Os 126 artigos remanescentes

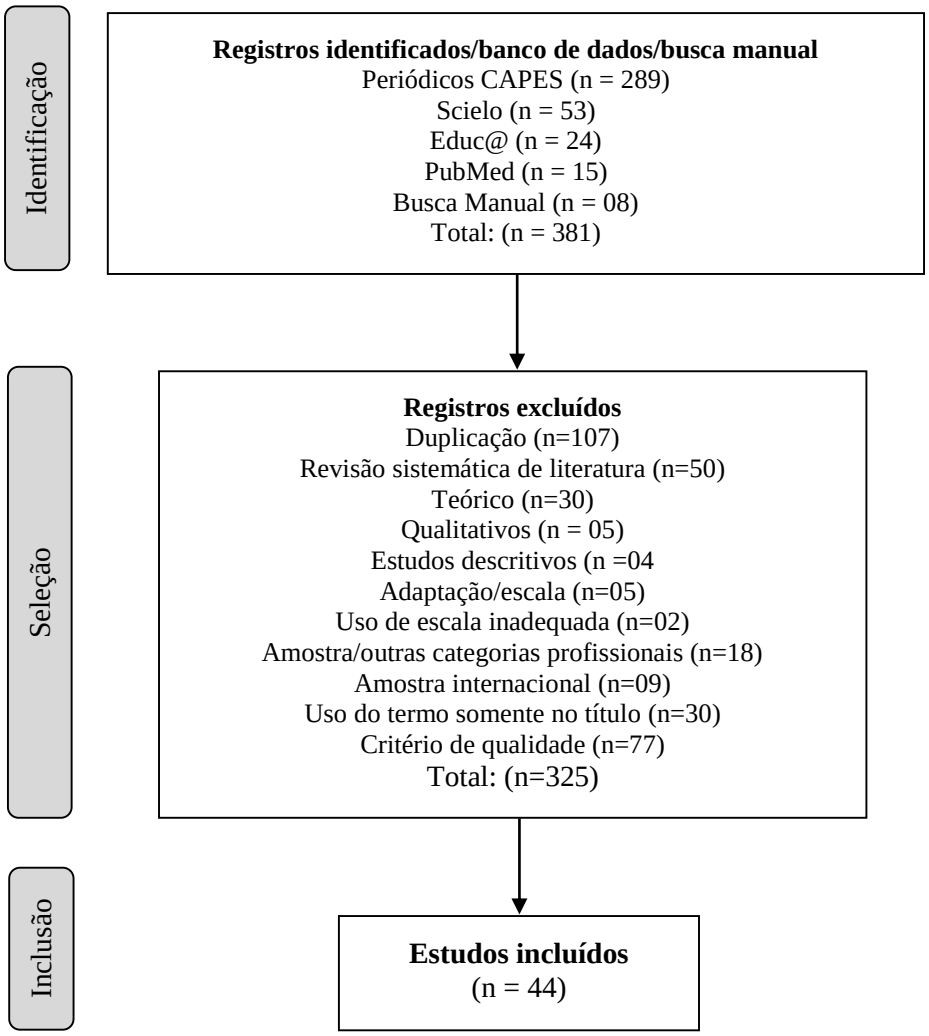
foram submetidos à avaliação da qualidade metodológica por três pesquisadoras doutoras com expertise no tema e em metodologia de pesquisa, com base nas ferramentas de avaliação crítica (critical appraisal tools) do Joanna Briggs Institute (JBI) (Aromataris et al., 2024).

Os critérios de avaliação incluíram: (1) presença de critérios de inclusão e exclusão dos participantes; (2) descrição adequada da amostra; (3) utilização de instrumentos válidos e adaptados ao contexto brasileiro, com evidências de propriedades psicométricas; e (4) emprego de análises estatísticas compatíveis com os objetivos do estudo. As divergências entre as avaliadoras foram resolvidas por consenso. Ao final desse processo, 44 artigos foram incluídos na análise.

As dimensões de análise estabelecidas foram: (1) ano de publicação; (2) periódico; (3) delineamento; (4) características da amostra; (5) instrumentos utilizados; e (6) principais resultados. A seleção dos estudos e o enquadramento nas categorias de análise foram realizados por três pesquisadoras especialistas em Psicologia do Trabalho.

Figura 1

Fluxograma do processo de busca, seleção e inclusão de artigos



Resultados e Discussão

A apresentação dos resultados está organizada em duas seções. Na primeira, realiza-se uma análise geral das características das publicações. Na segunda, são apresentados os resultados referentes às variáveis associadas, organizadas em três grupos: variáveis individuais, características relacionadas ao cargo/trabalho e consequências do burnout.

Características gerais das publicações

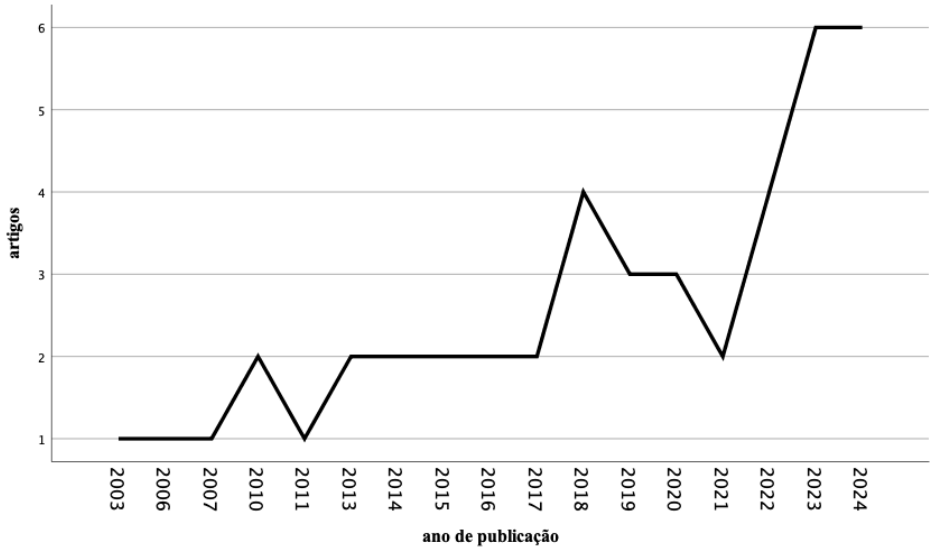
A análise dos artigos selecionados revelou relativa estabilidade no número de publicações nos períodos de 2003 a 2009, 2013 a 2014, 2015 a 2016 e 2017 a 2018, com oscilações mais acentuadas entre 2019 e 2021. A partir de 2021, observa-se um aumento expressivo no volume de estudos, mantendo-se posteriormente um padrão relativamente estável entre 2022 e 2024. Esses resultados sugerem que a produção científica sobre a Síndrome de Burnout em professores ainda se encontra em processo de consolidação no contexto brasileiro.

O crescimento observado a partir de 2021 pode estar associado ao contexto pandêmico (Thomas & Reyes, 2024), que intensificou as demandas de trabalho docente e ampliou o interesse científico sobre os impactos psicossociais desse cenário. Nesse período, professores estiveram entre os grupos profissionais mais afetados pelas mudanças nas condições de trabalho, especialmente em função da rápida adaptação ao ensino remoto e das novas exigências tecnológicas e organizacionais (Ozamiz-Etxebarria et al., 2023). Esse movimento acompanha tendências observadas na literatura internacional, que apontam para um aumento das investigações sobre burnout docente no período pós-pandêmico.

De modo geral, os resultados indicam que a Síndrome de Burnout em professores tem recebido atenção crescente por parte da comunidade científica, com indícios de consolidação como campo de investigação. A Figura 2 ilustra a distribuição do número de artigos publicados ao longo dos anos.

Figura 2

Número de artigos publicados por ano



Quanto à área das revistas, a maior proporção dos artigos foi publicada em periódicos nacionais de Psicologia (n = 15; 31,3%) e internacionais de Psicologia (n = 7; 14,6%), seguida pela área da Saúde (n = 12; 25,0%). As áreas de Educação e Multidisciplinar contribuíram com quatro artigos cada (8,3%), enquanto Enfermagem apresentou três publicações (6,3%) e Terapia Ocupacional, Fisioterapia e Ciências da Religião e Teologia um artigo cada (2,1%). Esse padrão reforça a centralidade da Psicologia na produção científica sobre burnout, corroborando achados anteriores (Dalcin & Carlotto, 2017) e refletindo a natureza psicossocial do fenômeno (Gil-Monte, 2005; Maslach et al., 2001).

Quanto ao delineamento metodológico, observou-se amplo predomínio de estudos transversais (n = 47; 95,6%) e de amostras não probabilísticas (n = 46; 91,2%), evidenciando limitações importantes quanto à inferência causal e à generalização dos resultados. O instrumento mais utilizado foi o Maslach Burnout Inventory (MBI) (n = 23; 52,3%), seguido pelo Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) (n = 15; 34,1%), adaptado para o contexto brasileiro em 2010. Outros instrumentos, como a Escala de Caracterização do Burnout (ECB) e o Burnout Clinical Subtype, foram utilizados em menor

frequência (n = 2; 4,5% cada), enquanto o Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ) e o Burnout Assessment Tool (BAT) apareceram pontualmente (n = 1; 2,3%). Em relação às análises estatísticas, predominou o uso de técnicas bivariadas (n = 25; 59,1%), seguidas por análises multivariadas (n = 14; 31,8%) e modelagem de equações estruturais (n = 4; 9,1%).

O predomínio de delineamentos transversais acompanha tendências identificadas na literatura internacional e evidencia uma lacuna importante na produção científica (Edú-Valsania et al., 2022; Menon et al., 2024; Mula-Falcón et al., 2022). De forma semelhante, a predominância do MBI também tem sido amplamente reportada em revisões internacionais com professores (Mota et al., 2021; Mula-Falcón et al., 2022). No entanto, limitações psicométricas do instrumento em contextos não anglófonos têm impulsionado o desenvolvimento e a adoção de medidas alternativas, como o CESQT, que possibilita a identificação de diferentes perfis de burnout (Gil-Monte, 2005, 2011). Adicionalmente, o predomínio de análises bivariadas representa uma limitação relevante, dado que esse tipo de abordagem pode produzir estimativas instáveis e insuficientes para captar relações mais complexas entre variáveis (Delfin, 2023).

Em relação aos níveis de ensino investigados, a maior parte dos estudos concentrou-se na Educação Básica (n = 26; 59,1%), seguida pelo Ensino Superior (n = 10; 22,7%). Três estudos (6,8%) abrangeram mais de um nível de ensino. No âmbito da Educação Básica, observou-se maior frequência de investigações com professores do Ensino Fundamental e Médio, enquanto a Educação Infantil foi menos representada (n = 1; 2,3%). No que se refere às modalidades e formas de oferta, destacaram-se a Educação Especial e a Educação a Distância (EaD), com dois estudos cada (4,5%), evidenciando a baixa representatividade dessas configurações na literatura analisada.

Esses achados estão em consonância com a literatura nacional e internacional (Dalcin & Carlotto, 2017; Rodríguez-Fragoso et al., 2025; Stasiak et al., 2021), que aponta a Educação

Básica como um dos níveis mais vulneráveis ao burnout. Destaca-se, contudo, o aumento recente de estudos com professores universitários, sugerindo uma ampliação do interesse científico sobre o Ensino Superior, já consolidado na literatura internacional (Mula-Falcón et al., 2022; Watts & Robertson, 2011).

Quanto à distribuição geográfica, a maior parte das amostras foi proveniente da região Sul (n = 20; 45,5%), seguida pela região Nordeste (n = 8; 18,2%), pelas regiões Sudeste e amostras multicêntricas (n = 7; 15,9%) e por apenas um estudo nas regiões Centro-Oeste e um na Norte (2,3%). Essa concentração regional pode refletir a histórica produção científica localizada e a consolidação de grupos de pesquisa específicos (Carlotto, 2002). No entanto, evidencia uma limitação importante, uma vez que restringe a compreensão do perfil epidemiológico da Síndrome de Burnout em nível nacional, especialmente em contextos marcados por desigualdades regionais e por demandas crescentes relacionadas ao trabalho emocional e ao uso de tecnologias (Menon et al., 2024).

Tabela 1

Variáveis individuais, principais resultados e autoria dos artigos

Variáveis individuais	**Resultados/autoria**
Sexo	Mulheres + EE + DE + RP (Borges Aquino & Monte, 2023; Da Silva et al. 2018; Carlotto, 2011; Monteiro et al. 2021; Silva & Carlotto 2003) - EE (Massa et al. 2016) + IL (Carlotto et al. 2014); Mulheres + SB (Lima et al., 2022) Mulheres + Perfil subdesafiado (Santos et al. 2024). Homens + IN +CL + Perfil 2 (Carlotto et al. 2014).
Raça	Amarela – RP, Negra + RP, Branca + SB total (Ribeiro et al., 2022).
Idade	- EE (Borges Aquino & Monte, 2023; Carlotto & Câmara 2007; Mesquita et al., 2013) – DE (Carlotto, 2011) + DE - faixa etária de 40 e 59 anos (Batista et al., 2010) - SB (Haikal et al. 2023; Lima et al., 2022).
Situação conjugal	+ RP (Ribeiro et al. 2022); ter companheiro + EE (Rodrigues et al., 2010); solteiro + SB (Massa et al., 2016; Monteiro et al. 2021).

Filhos	Sem filhos + SB (Carlotto, 2011); com filhos + RP (Batista et al., 2010)
Formação	Doutorado – SB total (Ribeiro et al., 2022).
Sentido da vida	- Perfil desgastado + Perfil subdesafiado (Almeida et al., 2024),
Autoeficácia/tecnologias	+ IL – DP - IN – CL (Goebel & Carlotto, 2024) + EE (Goebel & Carlotto, 2019).
Autoeficácia	- EE (Borges Aquino & Monte, 2023) + IL – DP - IN – CL (Carlotto et al., 2015).
Estratégias de coping	Controle + IL; esquiva - IL- DP - IN (Braun & Carlotto 2013); foco no problema + IL (Dalcin & Carlotto, 2018).
Engajamento no trabalho	Vigor, dedicação – SB, Concentração + SB (Machado et al., 2024).
Habilidades Sociais	Autoafirmação na expressão de afeto positivo + RP, Autocontrole da agressividade a situações aversivas + EE (Borges Aquino & Monte, 2023).
Valores	valores sociais – DE, valores centrais e valores pessoais + RP (Souza et al., 2016).

Nota. "+" indica associação positiva; "–" indica associação negativa.

A Tabela 2 apresenta os resultados relativos às variáveis relacionadas ao cargo e ao trabalho, evidenciando que a carga horária, o tempo de trabalho e os estressores ocupacionais foram os fatores mais frequentemente investigados. De modo geral, observa-se a predominância de variáveis tradicionais e estressores já amplamente consolidados na literatura internacional sobre a Síndrome de Burnout (Edú-Valsania et al., 2022).

Apesar do aumento de estudos no período pandêmico e pós-pandêmico, não foram identificadas, nos estudos revisados, variáveis emergentes relacionadas às transformações recentes do trabalho docente, como o ensino remoto, a digitalização da educação e as novas formas de interação com alunos e familiares (Thomas & Reyes, 2024). Esse achado sugere uma defasagem entre as mudanças contemporâneas no contexto de trabalho e as agendas de pesquisa, indicando a necessidade de incorporação de novos estressores e demandas

ocupacionais que caracterizam o cenário educacional atual.

Tabela 2

Variáveis relacionadas ao cargo/trabalho, principais resultados e autoria dos artigos

Variáveis relacionadas ao cargo/trabalho	**Resultados/autoria**
Nível/etapas, modalidades e formas de oferta da educação	Educação Infantil + IL – DP – IN; Ensino Fundamental e Ensino Médio – IL + DP + IN; Ensino Fundamental + CL (Diehl & Carlotto, 2020); Educação Especial + IL e ensino regular + Perfil 1 e Perfil 2 de Burnout (Braun & Carlotto, 2014).
Carga horária	+ EE (Batista et al., 2010; Carlotto, 2011; Carlotto & Palazzo, 2006; Da Silva et al., 2018; Rodrigues et al., 2010)
Número de alunos	+ EE (Braun & Carlotto 2013; Barbosa et al., 2024) + DE (Barbosa et al., 2024; Koga et al., 2015); + CL (Braun & Carlotto, 2013)
Tempo de trabalho	- EE (Aquino & Monte, 2023) - SB (Barbosa et al. 2018; Monteiro et al. 2021; Da Silva et al., 2018), + RP (Mesquita et al. 2013) + EE (Rodrigues et al., 2010); tempo de serviço de 21 a 30 + DE (Batista et al. 2010); + exaustão + desumanização + decepção (Barbosa et al., 2018)
Tempo na instituição	+ DE (Barbosa et al., 2024)
Estabilidade no emprego	- EE – DE + RP (Batista et al. 2010)
Suporte social	+ IL -DP – IN – CL (Carlotto & Câmara 2019; Diehl & Carlotto, 2023)
Autonomia	+ IL -DP – IN – CL (Carlotto & Câmara, 2019; Carlotto & Câmara 2017)
Conflitos interpessoais	- IL + DP + IN + CL (Carlotto & Câmara 2019; Carlotto & Câmara 2017); + EE (Simões & Cardoso 2022)
Conflito de papéis	- IL + DP + IN + CL (Carlotto & Câmara 2019)
Ambiguidade de papel	+ IL -DP – IN – CL (Carlotto & Câmara 2019)
Sobrecarga de trabalho	- IL + DP + IN + CL (Carlotto & Câmara 2019; Diehl & Carlotto, 2023; Carlotto et al. 2015)
Sobrecarga de papéis	+ CL (Goebel & Carlotto, 2019)
Satisfação no trabalho	- SB (Araújo et al., 2017; Carlotto & Câmara 2007; Haikal et al., 2023)
Conflito trabalho-família	+ DP (Goebel & Carlotto, 2019)

Estilo de vida saudável	- SB (Cunha et al., 2023; Cunha et al., 2020); Estilo de vida saudável, Relacionamentos positivos, Controle do estresse – EE (Bicalho et al., 2019)
Qualidade de Vida no Trabalho	- SB (Bispo & Aguiar 2018)
Qualidade de Vida	Qualidade de vida geral, física, psicológica, social e do meio ambiente - SB (Barbosa et al., 2024; Galdino et al., 2021)
Estressores	Violência física e verbal e presenciar esses tipos de violência + EE + DE (Ribeiro et al., 2022); ter sofrido agressão na escola (Simões & Cardoso 2022); problema de comportamento dos alunos, expectativas familiares, pouca participação nas decisões institucionais + EE +DE – RP (Carlotto & Palazzo 2006), ruído (Simões & Cardoso 2022); forma como o trabalho é organizado + IN; relacionamento ruim/regular com alunos + EE +DE – RP, tempo insuficiente para família/lazer, relacionamento ruim/regular com pais + EE +DE, violência física, quantidade de alunos considerada ruim/regular, infraestrutura ruim da escola + DE, oportunidade ruim/regular para expressar opiniões no trabalho + RP (Koga et al., 2015)

Nota. EE = exaustão emocional; DE = desumanização; RP = realização profissional; IL = ilusão pelo trabalho; IN = indolência; CL = culpa. O sinal "+" indica associação positiva e "–" associação negativa.

As principais consequências da Síndrome de Burnout identificadas nos estudos analisados são apresentadas na Tabela 3, evidenciando o predomínio de investigações voltadas à intenção de abandono da profissão e a problemas físicos. Esse padrão sugere que a literatura tem priorizado desfechos mais diretamente observáveis e mensuráveis, especialmente aqueles com impacto organizacional e na saúde ocupacional.

A elevada frequência de estudos sobre intenção de abandono da profissão reforça o impacto do burnout na permanência docente (Araújo et al., 2017; Batista et al., 2010), indicando riscos relevantes para a retenção de profissionais e para a sustentabilidade dos sistemas educacionais.

No que se refere aos problemas físicos e psicossomáticos, observa-se associação

consistente entre burnout e sintomas como fadiga, distúrbios do sono, hipertensão e dores musculoesqueléticas (Abadia et al., 2020; Barbosa et al., 2024; Monteiro et al., 2021).

Por outro lado, nota-se relativa ausência de investigações sobre consequências psicológicas mais amplas e organizacionais mais complexas, evidenciando lacunas importantes na literatura.

Tabela 3

Consequências, principais resultados e autoria dos artigos

Consequências	**Resultados/autoria**
Intenção de abandonar a profissão	(Araújo et al., 2017; Batista et al., 2010; Braun & Carlotto 2013; Rodrigues et al., 2010)
Problemas psicossomáticos	+ SB + CL (Gil-LaOrden et al., 2024)
Problemas físicos	Sintomas musculoesqueléticos +EE +DE - RP (Silva et al., 2023); hipertensão +SB (Monteiro et al., 2021); fadiga +EE +DE – RP (Abadia et al., 2020) sono ruim + EE + DE – RP (Barbosa et al., 2024)
Adição ao trabalho	Trabalho compulsivo e Trabalho excessivo + EE + DE – RP (Galdino et al., 2021).

Conclusão

Os resultados desta revisão sistemática evidenciam que a produção científica sobre a Síndrome de Burnout em professores no Brasil ainda se encontra em processo de consolidação, sendo marcada pelo predomínio de delineamentos transversais, amostras não probabilísticas e análises estatísticas bivariadas. Observa-se também a centralidade de variáveis tradicionais, tanto individuais quanto relacionadas ao trabalho, com ênfase em fatores sociodemográficos e estressores ocupacionais clássicos, em detrimento de dimensões emergentes associadas às transformações contemporâneas do trabalho docente.

A síntese apresentada na Tabela 4 permite identificar lacunas relevantes na literatura,

destacando a necessidade de diversificação metodológica, ampliação das populações investigadas e incorporação de modelos analíticos mais complexos. Em especial, ressalta-se a importância de estudos longitudinais e experimentais, bem como da inclusão de variáveis psicossociais mais abrangentes e de desfechos que considerem múltiplos níveis de análise, incluindo aspectos psicológicos, comportamentais e organizacionais.

Tabela 4

Lacunas, resultados e sugestões de novos estudos

Lacunas	**Resultado**	**Sugestão de novos estudos**
Delineamento	transversal	Longitudinal, Experimental
Tipo de amostra	Não probabilística	Probabilística (Amostragem Aleatória Simples, Sistemática, Estratificada, Conglomerados)
Análise estatística	Bivariadas	Multivariadas (Regressão Múltipla, Regressão Logística, Modelagem de Equações Estruturais, Análise Discriminante, Análise de Agrupamento)
Abrangência educacional (níveis, modalidades e formas de oferta)	Educação Básica	Ensino Médio e demais etapas da Educação Básica, bem como modalidades educacionais — como Educação de Jovens e Adultos (EJA), Educação Profissional e Tecnológica (EPT), Educação Especial, Educação do Campo, Educação Escolar Indígena e Quilombola — e diferentes formas de oferta, como a Educação a Distância (EaD).
Região	Sul e Sudeste	Centro-Oeste, Norte e Nordeste
Variáveis individuais	Sociodemográficas	Raça orientação sexual, formação, configuração familiar
	Pessoais	Estratégias de enfrentamento aos estressores, Habilidades sociais, foco regulatório motivacional, locus de controle interno e externo, padrão de comportamento tipo A (competitividade, impulsividade, impaciência e agressividade) e fatores de personalidade – Big

		Five (Abertura à Experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade, Neuroticismo)
Variáveis cargo/trabalho	Carga horária, tempo de trabalho, estressores ocupacionais	Fatores psicossociais (carga de trabalho, carga emocional, autonomia, conflito e ambiguidade de papéis, apoio social, conflito trabalho-família)
Consequências	Intenção de abandonar a profissão e problemas físicos	Psicológicas (problemas de concentração e memória, dificuldade na tomada de decisões, redução da capacidade de enfrentamento, ansiedade, depressão, insatisfação com a vida, irritabilidade, aumento do consumo de álcool, tabaco e medicamentos psicotrópicos); Saúde (dores musculoesqueléticas, alterações gástricas, distúrbios cardiovasculares, dores de cabeça, vulnerabilidade a infecções, insônia, fadiga crônica); Comportamentais (insatisfação no trabalho, baixo comprometimento com o trabalho, absenteísmo, baixo desempenho, comportamentos desviantes e contraproducentes, agressividade entre colegas e alunos); Organizacionais (baixo desempenho, má qualidade dos serviços)

Como principais contribuições, este estudo oferece uma sistematização atualizada da produção nacional e propõe uma agenda de pesquisa estruturada, capaz de orientar investigações futuras e subsidiar o desenvolvimento de intervenções baseadas em evidências. Entre as forças do estudo, destacam-se a utilização de bases abrangentes, a ausência de recorte temporal e os rigorosos critérios de avaliação da qualidade metodológica.

Como limitações, ressalta-se a possibilidade de não inclusão de estudos publicados em periódicos não indexados ou em outros idiomas, bem como a predominância de estudos

correlacionais na literatura analisada, o que restringe a inferência de relações causais.

Destaca-se que 77 artigos (20,21%) não atenderam aos critérios mínimos de qualidade metodológica adotados neste estudo, incluindo a ausência de definição de critérios de inclusão e exclusão dos participantes, descrição insuficiente da amostra, utilização de instrumentos sem evidências adequadas de validade para o contexto brasileiro e a apresentação de análises estatísticas incompatíveis com os objetivos propostos. Ademais, identificou-se o uso do termo burnout apenas no título em 30 artigos (7,87%), sem que o fenômeno fosse efetivamente investigado.

Esses achados são particularmente preocupantes, uma vez que tais estudos continuam a circular na literatura científica e profissional, podendo comprometer a qualidade das evidências disponíveis, induzir interpretações equivocadas e fragilizar o desenvolvimento de práticas e intervenções baseadas em evidências. Nesse sentido, os resultados reforçam a necessidade de maior rigor metodológico, precisão conceitual e transparência na condução e na comunicação das pesquisas sobre burnout, especialmente em contextos aplicados como o educacional.

Referências

Abadia, L. E. de, Borges, L. L., Cordeiro, J. A. B. L., Silva, A. M. T. C., & Almeida, R. J. de. (2020). Fatores ambientais e sociodemográficos associados à fadiga e à Síndrome de

Burnout em professores do ensino médio de escolas públicas. *Saúde (Santa Maria), 46*(2). https://doi.org/10.5902/2236583448048

Almeida, E. S. de, Santos, K. D. A., & Silva, J. P. da. (2024). Relação entre perfis de burnout, sentido de vida e autocompaixão em docentes. *Psi Unisc, 8*(2), 208-226. https://doi.org/10.17058/psiunisc.v8i2.18574

Araújo, V. A., Freire, J. M., & de Oliveira, M. V. M. (2017). Síndrome de Burnout em professores das escolas públicas do município de Buenópolis, MG. *Revista de Atenção à Saúde*, *15*(52), 5-10. https://doi.org/10.13037/ras.vol15n52.4391

Aromataris, E., Lockwood, C., Porritt, K., Pilla, B., Jordan, Z. (2024). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. https://synthesismanual.jbi.global. https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01

Bicalho, C. C. F., Carvalho, M. V. de, Andrade, N. C. L., & Guimarães, J. B. (2019). O estilo de vida influencia nos índices de burnout em professores. *Brazilian Journal of Development, 5*(10), 19160–19169. https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-148

Bispo, P. M. de O., & Aguiar, C. V. N. (2018). Saúde e adoecimento psíquico de professores: estudo sobre burnout e qualidade de vida no trabalho. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, *7*(1), 10-19. https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v7i1.1665

Barbosa, A. L. K. H., Grossi-Milani, R., Silva, E. S., Macuch, R. da S., & Cortez, L. E. R. (2018). Síndrome de burnout em docentes universitários de instituições privadas. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, *7*(2), 70–80. https://doi.org/10.33362/ries.v7i2.1411

Barbosa, I. E. B., Sampaio, A. N., Souza, C. P. D., Mota, B. D. S., Miura, C. R. M., Fonseca, C. D. D., & Belasco, A. G. S. (2024). Efeito das variáveis preditoras no desenvolvimento da Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *77*, e20240132. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0132pt

Batista, J. B. V., Carlotto, M. S., Coutinho, A. S., & Augusto, L. G. D. S. (2010). Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Revista brasileira de Epidemiologia*, *13*, 502-512. https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300013

Batista, O. J., & Mendes, C. (2024). Revisão sistemática de literatura. *RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, *1*(1), 1-8. https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/637.

Borges Aquino, L., & Monte, F. (2023). Síndrome de Burnout e habilidades sociais em professores universitários de uma universidade pública no sertão de Pernambuco. *Revista*

Cocar, *19*(37). https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/7880

Braun, A. C., & Carlotto, M. S. (2013). Síndrome de burnout em professores de ensino especial. *Barbarói*, *39*, 53-69. https://doi.org/10.17058/barbaroi.v0i39.2805

Braun, A. C., & Carlotto, M. S. (2014). Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do Ensino Especial e do Ensino Regular. *Psicologia Escolar e Educacional*, *18*, 125-132. https://doi.org/10.1590/S1413-85572014000100013

Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, *7*, 21-29. https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNgqLHS3ppm/?format=pdf&lang=pt

Carlotto, M. S., & Palazzo, L. D. S. (2006). Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, *22*, 1017-1026. https://doi.org/10.1590/S0102-311X2006000500014

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2007). Preditores da Síndrome de Burnout em professores. Psicologia *Escolar e Educacional*, *11*, 101-110. https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100010

Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *27*, 403-410. https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003

Carlotto, M. S., Braun, A. C., Rodriguez, S. Y. S., & Diehl, L. (2014). Burnout em professores: diferença e análise de gênero. *Contextos Clínicos*, *7*(1), 86-93. https://doi.org/10.4013/ctc.2014.71.08

Carlotto, M. S., Dias, S. R. D. S., Batista, J. B. V., & Diehl, L. (2015). O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. *Psico-USF*, *20*, 13-23. https://doi.org/10.1590/1413-82712015200102

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2017). Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *35*(3), 447-457. doi: http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4036

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, *37*(2), 135-146. https://doi.org/10.14417/ap.1471

Costa, A. B. & Zoltowski, A. P. C. (2014). Como escrever um artigo de revisão sistemática. In S. H. Koller, M. C. P. P. Couto & J. V. Hohendorff, *Manual de produção científica.* (pp. 55-70). Penso Editora.

Cunha, I. M., Vieira, I. S., dos Santos Fernandez, M., & Szortyka, A. L. S. C. (2020). Síndrome

de Burnout e fatores de estresse laboral em professores de escolas públicas do município de Capão do Leão, RS. *Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente, 8*(2), 499-514. https://doi.org/10.17564/2316-3798.2020v8n2p499-514

Cunha, F. O., Andrade, J. S., de Magalhães, T. A., Vieira, M. R. M., Haikal, D. S. A., de Pinho, L., ... & Figueiredo, M. F. S. B. (2023). Estilo de vida dos professores da rede pública de ensino. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, *15*(2). https://doi.org/10.36692/V15n2-41

Dalcin, L., & Carlotto, M. S. (2017). Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista, 23*(2), 745-770.

Dalcin, L., & Carlotto, M. S. (2018). Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional, 22*(1), 141-150. https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718

Da Silva, J. L. L., Pereira, L. C. de L., Santos, M. P., Bortolazzo, P. A. A., Rabelo, T. G. da S., & Machado, E. A. (2018). Prevalência da síndrome de burnout entre professores da escola estadual em Niterói, Brasil. *Enfermería Actual de Costa Rica, 34*, 14–25. https://doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30262

Delfin, C. (2023) Improving the stability of bivariate correlations using informative Bayesian priors: a Monte Carlo simulation study. *Frontiers in Psychology, 14*, 1253452 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253452

Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2023). Síndrome de burnout, sobrecarga de papéis e suporte social em professores em professores universitários. *Revista Laborativa, 12*(2), 33-55. https://doi.org/10.5016/rlabor.v12i2.4010

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

Fink, A. (2019). *Conducting research literature reviews: From the internet to paper.* Sage Publications.

Galdino, M. J. Q., Martins, J. T., Robazzi, M. L. D. C. C., Pelloso, S. M., Barreto, M. F. C., & Haddad, M. D. C. F. L. (2021). Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem, 34*, eAPE00451. https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451

Gil-LaOrden, P., Carlotto, M. S., & Gil-Monte, P. R. (2024). The role of guilt feelings in the development of the burnout process: The influence on psychosomatic problems. *Behavioral Sciences, 14*(12), 1196. https://doi.org/10.3390/bs14121196

Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). In P. R. Gil-Monte & B. Moreno-Jiménez. *Una enfermidad laboral en la sociedad del bienestar*. (pp. 36-37). Pirámide.

Gil-Monte, P. R. (2011). CESQT: Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo: manual. TEA.

Goebel, Daniele Kruel, & Carlotto, Mary Sandra. (2019). Preditores sociodemográficos, laborais e psicossociais da Síndrome de Burnout em docentes de educação a distância. *Avances en Psicología Latinoamericana, 37*(2), 295-311. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6886

Goebel, D. K., & Carlotto, M. S. (2024). El papel mediador de la autoeficacia en el uso de las TICs en la relación entre sobrecarga de roles y burnout en profesores de educación a distancia. *Anuario de Psicología, 54*(2). https://doi.org/10.1344/anpsic2024.54.2.6

Haikal, D. S. A., Prates, T. E. C., Vieira, M. R. M., Magalhães, T. A. D., Baldo, M. P., Batista de Paula, A. M., & Ferreira, E. F. E. (2023). Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre professores da educação básica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 48*, e5. https://doi.org/10.1590/2317-6369/42520pt2023v48e5

Koga, G. K. C., Melanda, F. N., Santos, H. G. D., Sant'Anna, F. L., González, A. D., Mesas, A. E., & Andrade, S. M. D. (2015). Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva, 23*(3), 268-275. https://doi.org/10.1590/1414-462X201500030121

Lima, C. R. de., Costa, N. M. da S. C., & Naghettin, A. V. . (2022). Self-efficacy beliefs among medical professors and factors related to their perceptions. *Research, Society and Development, 11*(9), e22711931941. https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31941

Machado, F. F., Cardoso, N. D. O., & Guilherme, A. A. (2024). Burnout e engagement em professoras do ensino médio de escola pública no Brasil1. *Educação e Pesquisa, 50*, e277390. https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450277390

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Massa, L. D. B., de Souza Silva, T. S., Sá, I. S. V. B., de Sá Barreto, B. C., de Almeida, P. H. T. Q., & Pontes, T. B. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, 27*(2), 180-189. https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189

Menon, H. A., Shee, T. L., Binti, L. S., Zaini, A., Othman, W. N. B. W., Nor, Z., & Zainudin, M. A. (2024). Factors of burnout among teachers: A systematic review. *International*

Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 14(11), 1498-1512. http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i11/23063

Mesquita, A. A., Gomes, D. S., Lobato, J. L., Gondim, L., & Batista de Souza, S. (2013). Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. *Psicologia Argumento, 31*(75). https://doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS05

Monteiro, L., Sperandio, N., Frez, J., Viveiros, L., Rodrigues, W., Lourenço, A., & Pontes, P. (2021). Risco para Síndrome de Burnout em professores de escolas públicas de Macaé-RJ. *Cadernos do Desenvolvimento Fluminense, 20*, 233-250. https://www.researchgate.net/publication/355008613

Mota, A. I., Lopes, J., & Oliveira, C. (2021). Burnout in Portuguese teachers: A systematic review. *European Journal of Educational Research*, *10*(2), 693-703. https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.2.693

Mula-Falcón, J., Cruz-González, C., & Lucen, C. (2022). Burnout syndrome in university teachers: A review of the literature. *International Journal of Educational Organization and Leadership*, *29*(2), 33-46. https://doi.org/10.18848/2329-1656/CGP/v29i02/33-46

Ozamiz-Etxebarria, N., Legorburu Fernnadez, I., Lipnicki, D.M., Idoiaga Mondragon, N., Santabárbara, J. (2023). Prevalence of burnout among teachers during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*, 4866. https:// doi.org/10.3390/ijerph20064866

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Ribeiro, B. M. S. S., Martins, J. T., Dalri, R. C. M. B., Rozzari, M. L. C. C., Galdino, M. J. Q., & Teston, E. F. (2022). Burnout syndrome in Brazilian teachers. *Psicologia Saúde & Doenças, 23*(1), 290-297. https://doi.org/10.15309/22psd230127

Ribeiro, B. M. D. S. S., Martins, J. T., Moreira, A. A. O., Galdino, M. J. Q., Lourenço, M. D. C. F. H., & Dalri, R. D. C. D. M. B. (2022). Associação entre a síndrome de burnout ea violência ocupacional em professores. *Acta Paulista de Enfermagem, 35*, eAPE01902.https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO01902

Rodrigues, C. D., Chaves, L. B., & Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de burnout em professores de educação pré-escolar. *Interação em Psicologia, 14*(2), 197-204. https://doi.org/10.5380/psi.v14i2.10009

Rodríguez-Fragoso, J., José Moya-Faz, F., Horyza, A., Ruiz-Ruano García, A. M., Garcés de los Fayos-Ruiz, E. J., López-López, R., López Puga, J., & Vidal-Alves, M. J. (2025). Occupational health in the educational context: a descriptive and correlational study. *Frontiers in Education, 10,* 1570973. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1570973

Sampaio, R. F. & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Brazilian Journal of Physical Therapy, 11*(1), 83-89. https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013

Santos, K. D. A., de Almeida, E. S., de Souza, F. V. S., Caldas, C. M. P., & da Silva, J. P. (2024). Diferença entre os níveis dos perfis da síndrome de burnout em professores da Educação Básica: um estudo comparativo por sexo. *APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação, 31*, 89-102.

Sardinha, D. M., Lopes, W. D. S., Júnior, A. J. P., Teles, E. D. S. O., Ferreira, J. D. S., da Silva, M. I. A., ... & Oliveira, V. L. M. L. P. (2019). A síndrome de burnout em profissionais docentes: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review, 2*(6), 4964-4978. https://doi.org/10.34119/bjhrv2n6-007

Stasiak, P., Pedroso, B., Freitas Júnior, M. A. de, Carmo, G. C. M. do, & Fujinaga, C. I. (2021). Síndrome de burnout e o trabalho docente: uma revisão integrativa da literatura. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, 13*(2). https://doi.org/10.36692/v13n2-05R

Silva, G. N. D., & Carlotto, M. S. (2003). Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional, 7,* 145-153. https://doi.org/10.1590/S1413-85572003000200004

Silva, C. D. S. S., Glória, L. M., Nascimento, R. A., & da Cruz, M. C. (2023). Síndrome de burnout e sintomas músculoesqueléticos em professores universitários: prevalência e correlação. *Revista Saúde. Com, 19*(2), 3308-3321. https://doi.org/10.22481/rsc.v19i2.12052

Simões, E. C., & Cardoso, M. R. A. (2022). Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. *Ciência & Saúde Coletiva, 27*, 1039-1048. https://doi.org/10.1590/1413-81232022273.28912020

Souza, S., de Souza, F. M. T., da Cruz Barbosa, S., de Sousa Lopes, I. R., & Fernandes, D. G. (2016). Síndrome de burnout e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: Um estudo correlacional. *Análise Psicológica, 34*(2), 119-131. https://doi.org/10.14417/ap.910

Thomas, J., & Reyes, M.E.S. (2024). Understanding the new stress factors affecting teachers'

burnout: A scoping review. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 1-18. https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1180124

Watts, J., & Robertson, N. (2011). Burnout in university teaching staff: a systematic literature review. *Educational Research, 53*(1), 33–50. https://doi.org/10.1080/00131881.2011.552235

Estudo 2: Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal: preditores sociodemográficos, laborais e familiares

Resumo

Este estudo teve como objetivo identificar o poder preditivo de variáveis sociodemográficas, laborais e familiares sobre as dimensões da Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e transversal, com amostra não probabilística de 279 docentes. Foram utilizados questionário sociodemográfico, laboral e familiar, o Spanish Burnout Inventory e o Survey Work–Home Interaction Nijmegen. Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas, estimativas de consistência interna e regressões lineares múltiplas com procedimento stepwise. Os resultados indicaram que as interações negativas entre trabalho e família constituíram os preditores mais consistentes das dimensões do burnout. A interferência negativa do trabalho na família associou-se à redução da ilusão pelo trabalho e ao aumento do desgaste psíquico, da indolência e da culpa. Em contrapartida, as interações positivas entre trabalho e família mostraram efeito protetivo, favorecendo maior ilusão pelo trabalho e menor desgaste psíquico. Entre as variáveis sociodemográficas e laborais, destacaram-se sexo feminino, situação conjugal, carga horária semanal e remuneração. Conclui-se que o burnout docente é um fenômeno multideterminado, fortemente influenciado pelas articulações entre trabalho e família, apontando para a necessidade de intervenções institucionais e políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental docente.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Professores; Educação Básica; Trabalho-família; Saúde ocupacional.

Abstract

This study aimed to identify the predictive power of sociodemographic, work-related, and family variables on the dimensions of Burnout Syndrome among Basic Education teachers in the Federal District, Brazil. This was a quantitative, observational, and cross-sectional study with a non-probabilistic sample of 279 teachers. A sociodemographic, occupational, and family questionnaire, the *Spanish Burnout Inventory*, and the *Survey Work–Home Interaction Nijmegen*were used. Data were analyzed through descriptive statistics, internal consistency estimates, and multiple linear regression analyses using the *stepwise* method. The results showed that negative work–family interactions were the most consistent predictors of burnout dimensions. Negative work-to-family interference was associated with lower levels of enthusiasm toward work and higher levels of psychological exhaustion, indolence, and guilt. In contrast, positive work–family interactions showed a protective effect, predicting higher enthusiasm toward work and lower psychological exhaustion. Among sociodemographic and occupational variables, female sex, marital status, weekly workload, and income were also relevant predictors. The findings indicate that teacher burnout is a multidetermined phenomenon, strongly influenced by the articulation between work and family, highlighting the need for institutional interventions and public policies aimed at promoting teachers' mental health.

Keywords: Burnout Syndrome; Teachers; Basic Education; Work-family; Occupational health.

Introdução

Trabalho docente da Educação Básica

O trabalho docente tem sido marcado por um número crescente de atividades e responsabilidades. Para além da atuação em sala de aula, os professores passaram a assumir maior participação em processos de gestão escolar, a mobilizar continuamente novas habilidades e conhecimentos para lidar com conteúdos atualizados, diferentes perfis de alunos e múltiplas formas de avaliação. Esse conjunto de exigências tem contribuído para a intensificação do trabalho e para a ampliação da sobrecarga laboral, com impactos relevantes sobre a saúde e o bem-estar dos docentes (Carlotto & Diehl, 2023; Campos & Viegas, 2021).

No Brasil, a Educação Básica é composta pela Educação Infantil, pelo Ensino Fundamental e pelo Ensino Médio, conforme estabelecido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei n.º 9.394/1996). A Educação Infantil atende crianças de zero a cinco anos de idade e corresponde à primeira etapa da Educação Básica, sendo central para o desenvolvimento humano, especialmente no que se refere à aquisição de competências cognitivas, socioemocionais e autorregulatórias. Essa especificidade demanda dos professores competências pedagógicas, relacionais e emocionais diferenciadas, bem como elevado investimento afetivo no cotidiano de trabalho (Garrett, 2024; OECD, 2023;).

No nível de ensino Fundamental, o trabalho docente envolve elevada responsabilidade, uma vez que cabe ao professor não apenas orientar e mediar os processos de aprendizagem, mas também zelar pelo cuidado integral dos estudantes, incluindo aspectos relacionados à saúde, segurança e bem-estar. Essas atribuições frequentemente implicam a realização simultânea de múltiplas tarefas, sob condições de tempo restrito e elevada demanda emocional, o que pode intensificar o desgaste físico e psicológico entre professores (Carlotto & Câmara, 2019; Carvalho & Santos, 2022).

No Ensino Médio, destinado a jovens de 15 a 17 anos, o trabalho docente enfrenta

desafios adicionais relacionados ao engajamento e à motivação escolar em uma etapa do desenvolvimento marcada por intensas transformações psicossociais. Estudos indicam que, nesse período, os estudantes vivenciam processos complexos de construção identitária, diversificação de trajetórias e transições educacionais e profissionais, o que frequentemente se expressa em questionamento das normas escolares, desinteresse, conflitos interpessoais e instabilidade no vínculo com a escola. Essas dinâmicas configuram importantes fontes de estresse ocupacional para os professores, ao demandarem elevado investimento emocional, estratégias constantes de mediação de conflitos e adaptação pedagógica em contextos institucionais nem sempre favoráveis (Carlotto & Diehl, 2023; Oliveira & Araújo, 2020; Skaalvik & Skaalvik, 2020; Garrett, 2024).

De forma transversal aos diferentes níveis de ensino, a literatura aponta a presença de riscos psicossociais relevantes no trabalho docente. Esses riscos incluem altas exigências laborais, intensificação das demandas, carga horária extensa, demandas emocionais elevadas, conflitos interpessoais e condições organizacionais adversas. Evidências indicam que os docentes enfrentam, com frequência, uso intensivo da voz, elevada vigilância atencional, permanência prolongada em posturas físicas desconfortáveis e a necessidade de responder simultaneamente a múltiplas demandas, fatores associados ao desgaste físico e emocional, à exaustão e ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Barros et al., 2025; Van Droogenbroeck et al., 2014).

Evidências internacionais reforçam a magnitude desse fenômeno. Revisões sistemáticas apontam elevada prevalência da Síndrome de Burnout, estresse, ansiedade e depressão entre professores, com variações conforme o contexto educacional (Agyapong et al., 2022). Além disso, estudos indicam que a síndrome está consistentemente associado a desfechos negativos de saúde física, incluindo sintomas somáticos e doenças relacionadas ao estresse (Madigan, 2023). No que se refere aos fatores explicativos, revisões sistemáticas

destacam o papel central de variáveis organizacionais, como clima de trabalho, pressão laboral e autoeficácia, bem como características individuais e contextuais (Mijakoski et al., 2022). Complementarmente, meta-análises recentes indicam elevada prevalência global da síndrome, alcançando aproximadamente metade dos professores em determinados contextos, especialmente em períodos de intensificação das demandas laborais (Ozamiz-Etxebarria et al., 2023). Esses achados, incluindo evidências provenientes de estudos longitudinais, reforçam o caráter multifatorial e persistente da Síndrome de Burnout em docentes.

No contexto brasileiro, revisões integrativas da produção científica evidenciam que a sobrecarga de trabalho, a organização precária do ambiente escolar e os conflitos entre demandas profissionais e familiares estão associados não apenas à Síndrome de Burnout, mas também a problemas musculoesqueléticos, fadiga crônica e outros transtornos de saúde mental entre professores da Educação Básica (Carvalho & Santos, 2022). Esses achados delineiam um cenário no qual riscos psicossociais e organizacionais se articulam de forma complexa, comprometendo o bem-estar subjetivo e a sustentabilidade da carreira docente.

Nesse contexto de intensificação e sobreposição de demandas, o professor da Educação Básica precisa manter atenção constante à formação integral de seus alunos, o que exige elevado comprometimento, habilidades pedagógicas e competências relacionais. No cotidiano profissional, esse trabalhador dedica-se à preparação das aulas, à execução da prática pedagógica e ao atendimento de demandas institucionais e familiares, frequentemente em condições marcadas por precariedade estrutural, turmas numerosas e elevada carga laboral. Evidências recentes indicam que docentes da Educação Básica enfrentam múltiplos vínculos de trabalho, longas jornadas e acúmulo de funções, fatores associados ao adoecimento físico e mental, especialmente no setor público de ensino.

Estudos realizados no contexto da pandemia de COVID-19 evidenciaram e intensificaram problemas estruturais já existentes no trabalho docente, como a ampliação das

demandas laborais, a intensificação da jornada de trabalho e o comprometimento da saúde mental. Embora situados em um contexto excepcional, esses achados contribuíram para tornar mais visíveis fragilidades históricas das condições de trabalho docente, cujos efeitos persistem no período pós-pandêmico (Barbosa et al., 2025). Ademais, observa-se que muitas professoras acumulam dupla ou tripla jornada, conciliando trabalho remunerado com responsabilidades domésticas e de cuidado, o que amplia a exposição a riscos psicossociais e ao desgaste emocional.

Dessa forma, evidencia-se uma interação entre fatores psicossociais e organizacionais do trabalho docente e características individuais dos professores, que pode influenciar diretamente o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Campos & Viegas, 2021; Carvalho & Santos, 2022). As exigências inerentes à profissão — como carga horária excessiva, frequentemente estendida ao domicílio, salários incompatíveis com a complexidade do trabalho e condições estruturais precárias — tornam os docentes da Educação Básica particularmente vulneráveis ao adoecimento ocupacional, com elevada prevalência das dimensões da síndrome nessa categoria profissional (Aliante et al., 2021; Beutel et al., 2023). Esses fatores podem variar conforme características sociodemográficas, laborais e psicossociais, bem como de acordo com o nível de ensino e o contexto sociocultural em que os docentes estão inseridos (Gicheva, 2022; Campos & Viegas, 2021).

Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é compreendida como um fenômeno psicossocial decorrente de uma resposta crônica aos estressores interpessoais e organizacionais vivenciados no contexto de trabalho, particularmente em ocupações caracterizadas por elevadas demandas emocionais e contato intenso e contínuo com outras pessoas (Maslach et al., 2001). Trata-se de um processo progressivo de adoecimento ocupacional, associado à exposição prolongada a

condições laborais adversas e ao desequilíbrio persistente entre demandas e recursos disponíveis para o enfrentamento dessas exigências.

Neste estudo, adota-se como referencial teórico o modelo proposto por Gil-Monte (2005), amplamente utilizado em pesquisas com profissionais da educação por contemplar dimensões sensíveis às especificidades do trabalho docente e às implicações éticas e morais associadas à prática profissional. Segundo esse modelo, a síndrome é composta por quatro dimensões inter-relacionadas: ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa.

A ilusão pelo trabalho refere-se ao desejo do indivíduo de alcançar metas profissionais percebidas como significativas e fonte de satisfação pessoal; sua redução indica perda de sentido, desmotivação e enfraquecimento do vínculo com o trabalho. O desgaste psíquico caracteriza-se por sentimentos persistentes de exaustão emocional e física, decorrentes do contato direto e contínuo com pessoas que demandam atenção, cuidado e resolução de problemas. A indolência manifesta-se por atitudes de distanciamento emocional, indiferença e insensibilidade frente às pessoas atendidas no contexto laboral, sendo compreendida como uma estratégia defensiva diante do esgotamento emocional. Por fim, a culpa diz respeito ao sentimento resultante da percepção de inadequação em relação às normas internas e às expectativas sociais associadas ao papel profissional, configurando uma dimensão distintiva do modelo de Gil-Monte e particularmente relevante em profissões de caráter vocacional, como a docência.

No contexto do trabalho docente, o desenvolvimento da Síndrome de Burnout tem sido fortemente associado às interações entre as esferas do trabalho e da vida familiar. A literatura indica que o conflito trabalho–família ocorre quando as demandas profissionais interferem negativamente no desempenho dos papéis familiares, enquanto o conflito família–trabalho se manifesta quando exigências da vida familiar dificultam o cumprimento das responsabilidades laborais (Frone, 2003). Essas interações podem assumir caráter negativo, quando geram tensão,

sobrecarga e desgaste, ou positivo, quando experiências em um domínio facilitam o desempenho no outro.

Evidências empíricas apontam que a interferência negativa do trabalho na família e da família no trabalho constitui um importante fator de risco para a Síndrome de Burnout, estando associada ao aumento da exaustão emocional, ao distanciamento afetivo e à intensificação de sentimentos de frustração e culpa (Recuero & Segovia, 2021; Zhou et al., 2021). Em professores, a dificuldade de conciliar demandas laborais intensificadas — como carga horária extensa, trabalho extraclasse e exigências emocionais — com responsabilidades familiares tem sido relacionada à redução da ilusão pelo trabalho e ao aumento do desgaste psíquico e da indolência.

Por outro lado, a literatura também destaca o papel protetivo das interações positivas entre trabalho e família, nas quais recursos adquiridos em um domínio — como habilidades socioemocionais, apoio social e sentimentos de competência — podem favorecer o desempenho e o bem-estar no outro. Essas experiências de facilitação trabalho–família e família–trabalho têm sido associadas a menores níveis da Síndrome de Burnout, maior satisfação profissional e maior percepção de equilíbrio entre vida pessoal e laboral (Frone, 2003; Junça-Silva & Freire, 2022).

Assim, compreender a Síndrome de Burnout no trabalho docente requer considerar não apenas as condições organizacionais e as demandas inerentes à profissão, mas também a forma como essas exigências se articulam com a vida familiar. A análise das interações trabalho–família e família–trabalho, conforme operacionalizadas pelo Survey Work–Home Interaction Nijmegen (SWING), permite captar tanto os efeitos deletérios do conflito entre esses domínios quanto os potenciais efeitos protetivos da facilitação, oferecendo um arcabouço teórico-empírico consistente para a investigação dos preditores da síndrome em professores.

Síndrome de Burnout e variáveis sociodemográficas

A literatura tem investigado de forma consistente a associação entre variáveis sociodemográficas e a Síndrome de Burnout, embora os achados revelem resultados heterogêneos, sugerindo que tais variáveis atuam de maneira contextual e indireta, condicionadas pelas características do trabalho e pelas demandas psicossociais envolvidas.

No que se refere ao sexo, estudos indicam diferenças entre homens e mulheres na manifestação da síndrome, ainda que não haja consenso quanto à direção desses efeitos. Parte das pesquisas aponta maiores níveis da síndrome entre mulheres, especialmente nas dimensões relacionadas à exaustão emocional e à culpa (Beutel et al., 2023), enquanto outros estudos identificam maiores níveis globais ou em dimensões específicas entre homens, como indolência ou distanciamento emocional (Dias et al., 2021; Gicheva, 2022). Evidências adicionais sugerem que homens e mulheres diferem principalmente no perfil dimensional da Síndrome de Burnout, e não necessariamente na sua intensidade global (Abacar et al., 2020; Aliante et al., 2021). Essas diferenças têm sido interpretadas à luz das desigualdades de gênero na distribuição das demandas profissionais, emocionais e familiares, especialmente no contexto da docência.

Quanto à orientação sexual, estudos indicam maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e ao esgotamento ocupacional entre trabalhadores pertencentes a minorias sexuais, possivelmente em função da exposição crônica a estressores adicionais, como discriminação, menor apoio social e conflitos identitários no ambiente de trabalho. Esses processos podem ser compreendidos à luz do modelo de estresse de minorias, segundo o qual indivíduos pertencentes a grupos socialmente estigmatizados estão expostos a estressores adicionais — de natureza estrutural e interpessoal — que se acumulam ao longo do tempo, comprometendo a saúde mental e favorecendo desfechos como exaustão emocional e Síndrome de Burnout (Meyer, 2003; Pachankis et al., 2020).

Em relação à idade, pesquisas anteriores sugerem maior associação da síndrome com docentes em estágios iniciais e intermediários da carreira, particularmente entre 21 e 40 anos, possivelmente em razão da combinação entre altas expectativas profissionais e menor disponibilidade de recursos para enfrentamento (Aliante et al., 2021). Por outro lado, outros estudos identificaram associações positivas entre idade e dimensões específicas da Síndrome de Burnout, como exaustão emocional e despersonalização, indicando que o desgaste pode se acumular ao longo do tempo de exposição às demandas ocupacionais (Abacar et al., 2020). Esses achados reforçam a compreensão da idade como um indicador indireto de estágio de carreira e de trajetória ocupacional.

O estado civil também tem sido investigado como variável sociodemográfica relevante, embora os resultados sejam igualmente inconsistentes. Alguns estudos apontam maior propensão à Síndrome de Burnout entre docentes casados, possivelmente em função do acúmulo de responsabilidades familiares (Abacar et al., 2020), enquanto outros identificam escores mais baixos entre indivíduos com companheiro(a), sugerindo efeito protetivo do suporte social (Ribeiro et al., 2022). Esses resultados indicam que o estado civil, isoladamente, não explica a síndrome, devendo ser analisado em conjunto com as demandas familiares e as interações trabalho–família.

No que se refere à escolaridade, observa-se que docentes com menor nível de formação tendem a apresentar escores mais elevados nas dimensões de exaustão emocional e despersonalização, possivelmente em razão de menores recursos ocupacionais e oportunidades de progressão profissional (Abacar et al., 2020; Ribeiro et al., 2022). Em relação à raça/cor, os achados também variam conforme o contexto investigado, com evidências de maior vulnerabilidade em determinados grupos raciais, refletindo desigualdades estruturais que atravessam o trabalho docente (Ribeiro et al., 2022; Santos et al., 2023).

Por fim, a quantidade de filhos tem apresentado resultados pouco consistentes na

literatura. Enquanto alguns estudos não identificam associações significativas entre número de filhos e a Síndrome de Burnout (Aliante et al., 2021; Ribeiro et al., 2022), outros apontam escores mais elevados de exaustão emocional e menor realização profissional entre docentes com maior número de filhos, sugerindo a influência do acúmulo de demandas familiares (Abacar et al., 2020).

De modo geral, esses achados indicam que as variáveis sociodemográficas não atuam como preditores diretos e universais da Síndrome de Burnout, mas exercem influência indireta ao modular a exposição às demandas ocupacionais, aos recursos disponíveis e às interações entre trabalho e família. Essa perspectiva reforça a importância de modelos explicativos que considerem a articulação entre características individuais, contextos de trabalho e dinâmicas familiares na compreensão da síndrome em professores.

Síndrome de Burnout e variáveis laborais

Diversos estudos têm investigado a relação entre variáveis laborais e a Síndrome de Burnout, embora os resultados indiquem associações heterogêneas, dependentes do contexto ocupacional e do modo como as demandas de trabalho se organizam ao longo da carreira docente. Em relação ao tempo de atuação profissional, evidências sugerem que maior tempo de exercício na docência pode estar associado a maior risco da síndrome, especialmente no ensino primário, possivelmente em razão da exposição prolongada a demandas emocionais e organizacionais (Gicheva, 2022). De modo semelhante, Abacar et al. (2020) identificaram associação positiva entre anos de experiência profissional e a dimensão de exaustão emocional. No entanto, outros estudos não observaram relação significativa entre tempo de profissão e a Síndrome de Burnout, indicando que o acúmulo de experiência, por si só, não é um preditor consistente da síndrome (Beutel et al., 2023; Fiorilli et al., 2020).

Quanto ao contexto institucional e ao nível de ensino, estudos apontam elevada

prevalência da Síndrome de Burnout entre professores da rede pública, especialmente em função da intensificação do trabalho, da precariedade das condições laborais e da elevada exposição a riscos psicossociais (Carlotto, 2010; Carvalho & Santos, 2022). Todavia, evidências mais recentes indicam que o nível de ensino — Educação Infantil, Ensino Fundamental ou Ensino Médio — e o tipo de escola — pública ou privada — não se associam de forma consistente às dimensões da síndrome, sugerindo que fatores organizacionais e psicossociais específicos, como carga de trabalho, demandas emocionais, clima institucional e suporte organizacional, exercem maior influência do que a etapa educacional em si (Beutel et al., 2023; Skaalvik & Skaalvik, 2020; Van Droogenbroeck et al., 2014).

No que se refere às demandas quantitativas de trabalho, evidências indicam que jornadas extensas e a realização de horas extras estão positivamente associadas à Síndrome de Burnout, reforçando o papel da intensificação do trabalho como fator de risco psicossocial na docência (Barros et al., 2025; Skaalvik & Skaalvik, 2020). Por outro lado, estudos sugerem que o tempo dedicado ao trabalho em casa não se associa de forma direta e consistente às dimensões da síndrome, indicando que o impacto dessas atividades depende da forma como são organizadas, percebidas e integradas às demais demandas profissionais e familiares (Carlotto & Câmara, 2018; Leineweber et al., 2013). O número de alunos atendidos também tem sido apontado como variável relevante em alguns estudos, associando-se ao aumento do desgaste emocional, especialmente em contextos de elevada demanda interpessoal; contudo, há evidências de que seus efeitos se concentram sobretudo na dimensão de exaustão emocional, e não necessariamente em todas as dimensões da síndrome (Barros et al., 2025; Van Droogenbroeck et al., 2014).

A remuneração constitui outra variável amplamente investigada na literatura. Parte dos estudos aponta que a baixa remuneração está associada a maiores níveis da Síndrome de Burnout especialmente em contextos marcados por precarização do trabalho docente (Beutel

et al., 2023; Skaalvik & Skaalvik, 2020; Wang et al., 2015). Evidências internacionais reforçam esse achado ao indicar que a percepção de desvalorização salarial e de recompensas inadequadas está consistentemente associada ao aumento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout entre professores, sobretudo em sistemas educacionais caracterizados por intensificação do trabalho e recursos institucionais limitados (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2020).

Contudo, há evidências de que a remuneração nem sempre apresenta correlação direta com as dimensões da síndrome, sugerindo que seus efeitos podem ser mediados pelo acúmulo de responsabilidades, pela complexidade das funções exercidas e pelas condições organizacionais associadas ao cargo (Bakker & Demerouti, 2017). De modo semelhante, ter outro vínculo de trabalho ou atuar em mais de uma escola não tem se mostrado um preditor consistente da Síndrome de Burnout. Evidências recentes sugerem que essas variáveis, quando analisadas isoladamente, apresentam baixo poder explicativo, sendo seus efeitos amplamente condicionados pelas características psicossociais do trabalho, como demandas emocionais, apoio organizacional e autonomia profissional (Barros et al., 2025; Skaalvik & Skaalvik, 2020).

Em relação à carga horária semanal, os achados também são divergentes. Enquanto alguns estudos não identificam associação significativa entre carga horária e a Síndrome de Burnout (Aliante et al., 2021), outras evidências indicam que jornadas mais extensas e a intensificação do tempo de trabalho estão associadas a maior desgaste emocional, especialmente em níveis de ensino caracterizados por elevadas demandas relacionais, como a Educação Infantil (Beutel et al., 2023; Carlotto, 2010; Carvalho & Santos, 2022). A sobrecarga decorrente de longas jornadas tende a reduzir o tempo disponível para a família e para o lazer, favorecendo o conflito entre as esferas profissional e familiar, o que, por sua vez, contribui para o aumento do desgaste emocional e do risco de desenvolvimento da síndrome (Beutel et al., 2023; Carvalho & Santos, 2022).

De forma geral, esses resultados indicam que as variáveis laborais não atuam isoladamente na explicação da Síndrome de Burnout, mas exercem seus efeitos em interação com fatores organizacionais, psicossociais e familiares. Tal perspectiva reforça a importância de considerar não apenas a quantidade de trabalho, mas também a qualidade das condições laborais e a articulação entre demandas profissionais e vida privada na compreensão do adoecimento docente.

Síndrome de Burnout e variáveis familiares

A literatura tem investigado de forma crescente a influência das interações entre trabalho e família na Síndrome de Burnout, especialmente por meio dos construtos de Conflito Trabalho–Família e Conflito Família–Trabalho, bem como das demandas familiares associadas, como número de filhos, tempo dedicado ao trabalho doméstico e horas de trabalho realizadas em casa. Parte desses estudos tem comparado homens e mulheres, evidenciando diferenças na exposição e na vivência dessas demandas (Leineweber et al., 2013; Recuero & Segovia, 2021). Contudo, observa-se que grande parte das investigações ainda se concentra em modelos familiares tradicionais, limitando a compreensão da diversidade de arranjos familiares contemporâneos.

As transformações sociais ocorridas nas últimas décadas — particularmente a ampliação da participação feminina no mercado de trabalho, o aumento da autonomia econômica das mulheres e os avanços, ainda desiguais, nas agendas de igualdade de gênero — têm produzido mudanças estruturais nas dinâmicas familiares. Esses processos vêm sendo acompanhados por maior diversidade de arranjos familiares, incluindo famílias com dupla provisão de renda, configurações monoparentais, famílias recompostas e arranjos marcados pela coexistência de demandas de cuidado infantil e de cuidado de idosos, bem como por formas mais plurais de convivência conjugal (Craig & Churchill, 2020; Shockley et al., 2021).

Tais mudanças reconfiguram a distribuição de papéis profissionais e familiares e intensificam a interdependência entre essas esferas, ampliando tanto as possibilidades de facilitação quanto os riscos de conflito entre trabalho e família, conforme proposto no modelo clássico de Frone (2003). Evidências contemporâneas indicam que essas transformações ocorrem de forma assimétrica, com persistente desigualdade de gênero na alocação do trabalho doméstico e de cuidado, o que tende a sobrecarregar especialmente as mulheres trabalhadoras e a intensificar o conflito trabalho–família (Allen et al., 2020; Shockley et al., 2021).

Em ocupações caracterizadas por elevadas demandas emocionais e relacionais, como a docência, esse cenário torna as interações trabalho–família particularmente relevantes para a compreensão do bem-estar, da motivação e do adoecimento ocupacional, ao influenciar diretamente processos de desgaste emocional, distanciamento afetivo e perda de sentido do trabalho (Fiorilli et al., 2020; Junça-Silva & Freire, 2022).

Essas configurações familiares contemporâneas incluem uniões consensuais, parceiros separados ou divorciados, uniões homoafetivas, pais e/ou mães solos, famílias recompostas, bem como arranjos intergeracionais, como avós responsáveis pelo cuidado dos netos, entre outras formas que se diferenciam do modelo clássico da família nuclear (Oliveira, 2009). A diversidade desses arranjos implica diferentes padrões de demanda, suporte e sobreposição de papéis, os quais podem influenciar de maneira distinta a experiência do trabalho e o risco de adoecimento ocupacional.

Nesse contexto, os estudos sobre Conflito Trabalho–Família e Conflito Família–Trabalho destacam a importância de compreender a percepção do indivíduo acerca da interferência recíproca entre as exigências dessas duas esferas, considerando tanto a direção quanto a qualidade dessas interações. De forma clássica, Frone (2003) definiu o conflito trabalho–família como um processo bidirecional no qual as demandas de um domínio dificultam o desempenho no outro, enfatizando que o impacto dessas interferências depende

da avaliação subjetiva do indivíduo. Evidências mais recentes ampliam essa perspectiva ao demonstrar que o conflito trabalho–família e família–trabalho está sistematicamente associado a desfechos negativos de saúde mental, bem-estar ocupacional e a Síndrome de Burnout, reforçando a centralidade dessas interações na compreensão do adoecimento docente (Allen et al., 2020).

O conflito trabalho–família tem sido consistentemente associado ao aumento da síndrome, especialmente em contextos de elevada intensificação laboral, nos quais a sobreposição de demandas profissionais e familiares reduz as possibilidades de recuperação física e emocional dos trabalhadores (Barriga-Medina et al., 2021; Junça-Silva & Freire, 2022). A teoria aponta que essas interações podem assumir caráter negativo, quando geram tensão, sobrecarga e desgaste, ou positivo, quando experiências, habilidades e recursos adquiridos em um domínio facilitam o desempenho no outro, caracterizando processos de facilitação trabalho–família e família–trabalho (Frone, 2003).

Evidências empíricas indicam que a interferência negativa entre trabalho e família está associada a maiores níveis de estresse ocupacional e à intensificação da Síndrome de Burnout, especialmente no que se refere à exaustão emocional, ao distanciamento afetivo e aos sentimentos de inadequação profissional (Barriga-Medina et al., 2021; Carlotto & Câmara, 2018; Li et al., 2024). Por outro lado, interações positivas entre esses domínios têm sido apontadas como fatores protetivos, associadas a maior bem-estar, satisfação no trabalho e menor risco de burnout, especialmente quando mediadas por recursos pessoais e contextuais (McNall et al., 2010; Toprak et al., 2022; Wang et al., 2024).

Diante dessas evidências, torna-se relevante investigar de forma integrada o papel das variáveis familiares na explicação da Síndrome de Burnout, especialmente em contextos marcados pela intensificação do trabalho docente e pela diversidade de arranjos familiares contemporâneos. Embora a literatura reconheça a importância das interações entre trabalho e

família, muitos estudos ainda abordam essas dimensões de maneira fragmentada, focalizando predominantemente o conflito trabalho–família ou variáveis familiares isolados, sem considerar simultaneamente processos de facilitação, a bidirecionalidade das interferências e sua articulação com as demandas laborais.

A análise conjunta dessas interações contribui para o avanço teórico ao reforçar a compreensão da Síndrome de Burnout como um fenômeno relacional e contextual, em consonância com os princípios da Agenda 2030 (Organização das Nações Unidas, 2015), particularmente com o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade), ao evidenciar que a promoção da saúde mental docente constitui condição fundamental para a sustentabilidade do trabalho e para a qualidade dos sistemas educacionais. Ademais, ao considerar desigualdades de gênero associadas à sobreposição de papéis profissionais e familiares, o estudo dialoga de forma transversal com o ODS 5 (Igualdade de Gênero), oferecendo subsídios para intervenções institucionais voltadas à prevenção da Síndrome de Burnout e à promoção do equilíbrio entre trabalho e vida familiar.

Assim, o presente estudo, de método quantitativo e delineamento observacional analítico transversal, teve como objetivo identificar o poder preditivo de variáveis sociodemográficas, laborais e familiares na Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal. Tal investigação justifica-se, ainda, pela escassez de produções acadêmicas que abordem de forma sistemática a atuação docente nessa região, particularmente sob a perspectiva das interações entre trabalho e família, reconhecidas como um dos principais mecanismos associados ao esgotamento ocupacional (Agyapong et al., 2022; Allen et al., 2020; Ozamiz-Etxebarria et al., 2023).

Método

Contexto brasileiro da Educação Básica

A organização da Educação Básica no Brasil está fundamentada na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei n.º 9.394/1996), em consonância com os princípios estabelecidos pela Constituição Federal de 1988. De acordo com esse marco legal, a Educação Básica é composta pela Educação Infantil, pelo Ensino Fundamental e pelo Ensino Médio. A Educação Infantil atende crianças de zero a cinco anos de idade; o Ensino Fundamental contempla a faixa etária de seis a 14 anos; e o Ensino Médio é destinado a adolescentes de 15 a 17 anos (Brasil, 1996).

A categoria dos professores da Educação Básica brasileira é numerosa e caracteriza-se por elevada heterogeneidade no que se refere às condições de trabalho, considerando-se variáveis como tipo de escola, nível de ensino, organização institucional e perfil dos alunos distribuídos no território nacional (Oliveira & Araújo, 2020; Souza et al., 2023). Essa diversidade reflete desigualdades regionais, estruturais e organizacionais que impactam diretamente a experiência laboral docente e as condições de exercício da profissão.

No Distrito Federal, em 2024, havia um total de 19.076 professores atuando na Educação Básica pública, distribuídos da seguinte forma: 2.511 docentes na Educação Infantil; 7.430 nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental; 5.110 nos Anos Finais do Ensino Fundamental; e 4.025 no Ensino Médio. Esses dados evidenciam a expressiva concentração de docentes nos níveis fundamentais de ensino, bem como a magnitude do contingente profissional exposto às demandas características do trabalho educacional nesse contexto.

O Distrito Federal é uma das 27 unidades federativas do Brasil e está organizado em 35 Regiões Administrativas, com uma população estimada de 4.083.789 habitantes. Trata-se da unidade federativa onde se localiza a capital do país, Brasília, inaugurada em 21 de abril de 1960. Sua população é marcada por elevada diversidade sociocultural, resultante de fluxos

migratórios provenientes de todas as regiões do Brasil. A economia do Distrito Federal é predominantemente baseada no setor público, no comércio e na prestação de serviços, características que influenciam a organização do mercado de trabalho e as condições de atuação dos profissionais da educação (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2024).

Participantes

A amostra não probabilística constituiu-se de 279 professores. A maioria declarou-se do sexo feminino (n = 243; 79%), de raça/etnia preta ou parda (n = 160; 57,3%), com companheiro(a) (n = 174; 62,4%), com filhos (n = 165; 59,1%) e formação em nível de especialização lato sensu (n = 158; 56,6%) e média da remuneração de R$ 6.496,97 (min = R$ 1.000,00; max = R$ 17.400,00; DP = R$ 2.305,16).

Quanto às variáveis laborais, a maior parte dos participantes atuava na rede pública de ensino (n = 245; 88,4%). O tempo médio de experiência profissional foi de 14,84 anos (min = 1; max = 35; DP = 8,78). A carga horária semanal média foi de 38,02 horas (min = 8; max = 60; DP = 9,29). O número de alunos atendidos apresentou média de 84,59 (min = 10; max = 1.600; DP = 158,67)

Instrumentos

1) Questionário de dados sociodemográficos: sexo, idade; situação conjugal; filhos e formação

2) Questionário de dados laborais: tempo de atuação profissional; nível de ensino que atua na maior parte de sua carga horária; carga horária de trabalho semanal contratual; carga horária de trabalho semanal realizada; número aproximado de alunos que atende diariamente; tempo que atua na atual escola; trabalha em rede de ensino (pública/privada); trabalha em outra escola;

3) Questionário familiar: possuir um parente/familiar que necessita de cuidados

especiais (pessoa com deficiência, idoso, neurodivergente); quantidade de horas dedicadas aos cuidados familiares; quantidade de horas dedicadas aos trabalhos domésticos;

4) Spanish Burnout Inventory (SBI) de Gil-Monte (2005, 2019), versão adaptada para o uso no Brasil por Gil-Monte et al. (2010). O instrumento conta com 20 itens que se distribuem em quatro subescalas: Ilusão pelo trabalho (cinco itens, $\alpha = 0,72$, exemplo de item: "Sinto-me encantado(a) pelo meu trabalho"); Desgaste psíquico (quatro itens, $\alpha = 0,86$, exemplo de item: "Sinto-me cansado(a) fisicamente no trabalho"); Indolência (seis itens, $\alpha = 0,75$, exemplo de item: "Sou irônico(a) com algumas pessoas"); Culpa (cinco itens, alfa = 0,79, exemplo de item: "Eu tenho remorso por alguns dos meus comportamentos no trabalho"). Os itens foram avaliados com respostas em escala de frequência de 1 (nunca) a 4 (sempre).

5) Survey Work–Home Interaction Nijmegen (SWING; Geurts et al., 2005), adaptada para uso no Brasil por Carlotto e Câmara (2014), que avalia a direção da influência entre trabalho e vida privada e a qualidade dessa influência (negativa ou positiva). O instrumento é composto por 22 itens distribuídos em quatro subescalas: (1) Interação trabalho–família negativa (oito itens; $\alpha = 0,92$; exemplo de item: "Sinto-me irritado em casa por causa das exigências no trabalho"); (2) Interação família–trabalho negativa (quatro itens; exemplo de item: "Sinto-me irritado com problemas familiares e descarrego a frustração nos colegas"); (3) Interação trabalho–família positiva (cinco itens; exemplo de item: "Após um dia ou semana de trabalho agradável eu tenho vontade de envolver-me em atividades com a família, amigos e cônjuge"); e (4) Interação família–trabalho positiva (cinco itens; exemplo de item: "Depois de passar um agradável fim de semana com a família, amigos, cônjuge, sinto mais prazer no trabalho"). A avaliação é realizada com respostas em escala de frequência de 1 (nunca) a 4 (sempre).

Procedimentos de coleta de dados

A coleta foi realizada por meio de formulário eletrônico (*SurveyMonkey*) no mês de abril de 2025, com recrutamento feito por meio de redes sociais e contatos da primeira autora da pesquisa, utilizando-se a técnica bola de neve (Leighton et al., 2021). Para tanto, os participantes convidavam outros colegas que se adequavam aos requisitos do estudo para solicitar colaboração para o preenchimento do instrumento. O acesso à pesquisa ocorreu somente após a leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Brasília, número CAAE: 83303124.9.0000.5540.

Procedimentos de análise de dados

O banco de dados foi analisado no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Inicialmente, foram realizadas análises descritivas exploratórias para verificação da qualidade do banco de dados (valores ausentes, consistência de preenchimento e distribuição dos escores), seguidas do cálculo de estatísticas descritivas (frequências, médias e desvios-padrão) e de estimativas de consistência interna (alfa de Cronbach) das subescalas.

Para investigar os preditores das dimensões da Síndrome de Burnout, foram conduzidas quatro análises de regressão linear múltipla, considerando, separadamente, como variáveis dependentes as dimensões do Spanish Burnout Inventory (SBI): ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa. Como variáveis independentes foram incluídas: sexo (0 = masculino; 1 = feminino), situação conjugal (0 = sem companheiro[a]; 1 = com companheiro[a]), remuneração (variável contínua), tempo de atuação profissional (variável contínua), nível de ensino que atua na maior parte de sua carga horária; carga horária de trabalho semanal contratual (variável contínua), carga horária de trabalho semanal realizada (variável contínua), número aproximado de alunos que atende diariamente (variável contínua), tempo que atua na atual escola (variável contínua), trabalha em rede de ensino (0 = pública; 1

= privada), trabalha em outra escola (0 = sim; 1 = não) e as dimensões do Survey Work–Home Interaction Nijmegen (SWING), correspondentes às interações trabalho–família e família–trabalho, positivas e negativas.

Considerando a ausência de consenso na literatura quanto ao peso relativo e à combinação mais parcimoniosa de preditores sociodemográficos, laborais e familiares das diferentes dimensões da Síndrome de Burnout docente, optou-se pela utilização da regressão linear múltipla com procedimento *stepwise*, com finalidade exploratória. Esse procedimento é indicado em contextos nos quais há múltiplos preditores potencialmente correlacionados e ausência de modelos teóricos suficientemente consolidados que orientem a especificação a priori das relações entre variáveis, permitindo identificar empiricamente o conjunto de preditores com maior contribuição incremental para a explicação de cada desfecho (Field, 2023; Hair et al., 2019).

Os pressupostos da regressão linear múltipla foram avaliados por meio da inspeção de multicolinearidade (fator de inflação da variância – VIF), independência dos resíduos (estatística de Durbin–Watson) e influência de casos extremos (distância de Cook). A magnitude do efeito dos modelos foi interpretada com base no coeficiente de determinação ajustado (R^2 ajustado), considerando os parâmetros propostos por Cohen (1988), segundo os quais valores de aproximadamente 0,02 indicam efeito pequeno, 0,13 efeito médio e 0,26 efeito grande. Adicionalmente, conforme recomendado por Hair et al. (2019), a interpretação dos efeitos foi realizada de forma contextualizada, considerando a complexidade do fenômeno investigado. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados

A Tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas das dimensões da Síndrome de Burnout, avaliadas pelo Spanish Burnout Inventory (SBI), e das interações trabalho–família e família–

trabalho, mensuradas pelo Survey Work–Home Interaction Nijmegen (SWING), incluindo médias, desvios-padrão e índices de consistência interna.

Tabela 1

Média, desvio padrão e pontuações das dimensões dos instrumentos utilizados

Variáveis	Escala	M	DP	α
Burnout (SBI)				
Ilusão pelo trabalho	1-5	3,18	0,98	0,87
Desgaste Psíquico	1-5	4,14	0,88	0,79
Indolência	1-5	3,01	0,94	0,80
Culpa	1-5	2,45	0,98	0,84
Interação trabalho–família (SWING)				
Trabalho–família negativa	1-4	2,13	0,67	0,80
Família–trabalho negativa	1-4	3,03	0,67	0,90
Trabalho–família positiva	1-4	2,36	0,75	0,74
Família–trabalho positiva	1-4	1,91	0,74	0,86

Nota. SBI = Spanish Burnout Inventory; SWING = Survey Work–Home Interaction Nijmegen. Os escores apresentados correspondem a média dos itens.

No que se refere às dimensões da Síndrome de Burnout, observou-se que o desgaste psíquico apresentou a maior média (M = 4,14; DP = 0,88), indicando elevado nível de exaustão emocional e física entre os docentes. As dimensões ilusão pelo trabalho (M = 3,18; DP = 0,98) e indolência (M = 3,01; DP = 0,94) apresentaram médias intermediárias, sugerindo níveis moderados de entusiasmo pelo trabalho e de distanciamento emocional. A culpa apresentou a menor média (M = 2,45; DP = 0,98), indicando menor frequência relativa de sentimentos de inadequação em relação às normas e expectativas profissionais.

Quanto às interações entre trabalho e família, verificou-se maior média na interação família–trabalho negativa (M = 3,03; DP = 0,67), sugerindo que as demandas familiares interferem de forma significativa no desempenho das atividades laborais. A interação trabalho–família negativa apresentou média moderada (M = 2,13; DP = 0,67), indicando percepção relevante, embora menos intensa, de interferência do trabalho na vida familiar. Em relação às

interações positivas, a interação trabalho–família positiva apresentou média superior (M = 2,36; DP = 0,75) quando comparada à interação família–trabalho positiva (M = 1,91; DP = 0,74), sugerindo maior percepção de facilitação do trabalho sobre a vida familiar do que o inverso.

Os índices de consistência interna mostraram-se satisfatórios a elevados para todas as dimensões dos instrumentos, com valores de alfa de Cronbach variando entre 0,74 e 0,90, indicando adequada precisão das medidas utilizadas para a amostra investigada.

Os resultados obtidos por meio da análise de regressão linear múltipla são apresentados na Tabela 2. Quanto à dimensão ilusão pelo trabalho, a análise indicou que maior interferência negativa do trabalho na família associou-se a menores níveis de ilusão ($\beta = -0,33$, $p < .001$). Em contrapartida, maiores níveis de interferência positiva do trabalho na família ($\beta = 0,21$, $p = .010$) e da família no trabalho ($\beta = 0,21$, $p = .012$) associaram-se a maiores níveis de ilusão pelo trabalho. Além disso, ser mulher ($\beta = -0,16$, $p = .019$) e ter companheiro(a) ($\beta = -0,17$, $p = .012$) contribuíram negativamente para essa dimensão. O conjunto de preditores explicou 29% da variância do modelo (R^2 ajustado = .29).

Tabela 2

Análises de regressão linear múltipla (stepwise) para as dimensões da Síndrome de Burnout (N = 279)

Preditores	**β**	**EP**	**B**	**t**	**p**
Ilusão pelo trabalho					
Interação Trabalho–Família negativa (TF−)	-0,33	0,10	-0,51	-4,92	< 0,001
Interação Trabalho–Família positiva (TF+)	0,21	0,13	0,33	2,60	0,010
Interação Família–Trabalho positiva (FT+)	0,21	0,11	0,29	2,54	0,012
Situação conjugal (1 = com companheiro[a])	-0,17	0,15	-0,37	-2,54	0,012
Sexo (1 = feminino)	-0,16	0,20	-0,49	-2,38	0,019
R^2 ajustado = 0,29; F = 80,82; p < 0,001; DW = 1,86					
Desgaste psíquico					
Interação Trabalho–Família negativa (TF−)	0,55	0,08	0,71	7,98	< 0,001

Interação Trabalho–Família positiva (TF+)	-0,17	0,09	-0,24	-2,62	0,010
Carga horária semanal	0,14	0,01	0,01	2,11	0,036
R^2 ajustado = 0,32; F = 67,56; p < 0,001; DW = 2,00					
Indolência					
Interação Trabalho–Família negativa (TF−)	0,36	0,11	0,51	4,55	< 0,001
Interação Família–Trabalho negativa (FT−)	0,21	0,09	0,26	2,69	0,008
Sexo (1 = feminino)	0,18	0,20	0,52	2,53	0,012
Remuneração (contínua)	0,17	0,00	0,29	2,34	0,021
R^2 ajustado = 0,27; F = 76,62; p < 0,001; DW = 1,84					
Culpa					
Interação Família–Trabalho negativa (FT−)	0,25	0,10	0,30	2,97	0,004
Interação Trabalho–Família negativa (TF−)	0,18	0,11	0,25	2,14	0,034
Remuneração (contínua)	0,23	0,00	3,92	3,00	0,003
R^2 ajustado = 0,16; F = 80,72; p < 0,001; DW = 2,04					

Nota. β = coeficiente padronizado; B = coeficiente não padronizado; EP = erro-padrão; TF− = interferência negativa do trabalho na família; TF+ = interferência positiva do trabalho na família; FT− = interferência negativa da família no trabalho; FT+ = interferência positiva da família no trabalho. Sexo (0 = masculino; 1 = feminino). Situação conjugal (0 = sem companheiro[a]; 1 = com companheiro[a]).

O desgaste psíquico foi positivamente predito pela interferência negativa do trabalho na família (β = 0,55, p < .001) e pela carga horária semanal (β = 0,14, p = .036), e negativamente pela interferência positiva do trabalho na família (β = −0,17, p = .010). O modelo explicou 32% da variância (R^2 ajustado = .32).

A indolência foi explicada por maior interferência negativa do trabalho na família (β = 0,36, p < .001) e da família no trabalho (β = 0,21, p = .008), além de sexo feminino (β = 0,18, p = .012) e maior remuneração (β = 0,17, p = .021). Esses preditores explicaram 27% da variância (R^2 ajustado = .27).

A dimensão culpa foi positivamente predita pela interferência negativa da família no trabalho (β = 0,25, p = .004), pela interferência negativa do trabalho na família (β = 0,18, p = .034) e pela remuneração contínua (β = 0,23, p = .003). O modelo explicou 16% da variância (R^2 ajustado = .16).

Discussão

O presente estudo objetivou identificar o poder preditivo das variáveis sociodemográficas, laborais e familiares na Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal.

Ilusão pelo trabalho

Os resultados referentes à ilusão pelo trabalho indicaram que a interferência negativa do trabalho na família associou-se a menores níveis dessa dimensão, enquanto as interferências positivas do trabalho na família e da família no trabalho associaram-se a níveis mais elevados de ilusão. Ademais, ser mulher e ter companheiro(a) contribuíram negativamente para a ilusão pelo trabalho.

Esses achados são coerentes com o modelo de Gil-Monte (2005), indicando que a percepção de invasão do trabalho sobre a vida familiar compromete o entusiasmo e o sentido atribuído à atividade docente, ao passo que experiências de facilitação entre trabalho e família atuam como recursos psicossociais capazes de sustentar a motivação e o investimento afetivo no trabalho. Evidências empíricas demonstram que o conflito trabalho–família constitui importante fator de risco para a saúde mental dos docentes, associando-se ao aumento do estresse ocupacional, da exaustão emocional e do burnout, especialmente em contextos de intensificação laboral e elevada demanda emocional, como o trabalho docente (Barriga-Medina et al., 2021; Beutel et al., 2023; Recuero & Segovia, 2021; Zhou et al., 2021).

Por outro lado, os resultados reforçam o papel protetivo das interações positivas entre trabalho e família. A facilitação trabalho–família tem sido associada a maior bem-estar subjetivo, engajamento e satisfação no trabalho, contribuindo para a preservação do sentido do trabalho e do entusiasmo profissional, mesmo em contextos marcados por elevadas exigências (Frone, 2003; Junça-Silva & Freire, 2022).

A associação negativa entre ilusão pelo trabalho e sexo feminino pode refletir

desigualdades de gênero persistentes no contexto brasileiro. Mulheres continuam a concentrar maior carga de trabalho doméstico e de cuidado, acumulando demandas profissionais e familiares, o que tende a comprometer o investimento subjetivo no trabalho e o entusiasmo profissional, especialmente em contextos de intensificação laboral (Beutel et al., 2023; Wang et al., 2015). Ademais, a docência é socialmente construída como uma profissão feminilizada, permeada por expectativas normativas de dedicação, cuidado e abnegação, nas quais o investimento emocional é compreendido como parte intrínseca do bom desempenho profissional. Essas expectativas recaem de forma mais intensa sobre as mulheres, ampliando a exposição ao trabalho emocional, à sobrecarga de papéis e ao desgaste psíquico ao longo da carreira docente (Fiorilli et al., 2020; Van Droogenbroeck et al., 2014;).

De modo semelhante, ter companheiro(a) associou-se a menores níveis de ilusão pelo trabalho. Embora a literatura não seja consensual quanto ao papel do estado civil no burnout docente (Ribeiro et al., 2022; Skaalvik & Skaalvik, 2020), esse achado pode indicar maior complexidade na gestão das demandas familiares e profissionais, especialmente quando o trabalho extrapola seus limites temporais e espaciais, reduzindo o sentido positivo atribuído à atividade laboral.

Desgaste psíquico

No que se refere ao desgaste psíquico, observou-se que a interferência negativa do trabalho na família e a carga horária semanal associaram-se positivamente a maiores níveis dessa dimensão, enquanto a interferência positiva do trabalho na família apresentou efeito protetivo. Esses achados convergem com evidências que apontam a intensificação do trabalho docente, a extensão da jornada e a sobrecarga de demandas como fatores centrais no desenvolvimento do burnout (Beutel et al., 2023; Gicheva, 2022).

Os resultados indicam que a intensificação do trabalho, expressa pela carga horária semanal e pela percepção de interferência negativa do trabalho na vida familiar, constitui

elemento-chave para o aumento do desgaste psíquico entre professores da Educação Básica. Estudos recentes demonstram que esse conflito está fortemente associado à exaustão emocional, ao sofrimento psíquico e à redução das possibilidades de recuperação psicológica, especialmente em contextos de elevada exigência relacional e organizacional (Recuero & Segovia, 2021; Zhou et al., 2021).

Em contrapartida, a percepção de que o trabalho contribui positivamente para a vida familiar mostrou-se um importante fator de proteção, reduzindo o desgaste psíquico. Esse resultado é consistente com evidências que indicam que a facilitação trabalho–família pode amortecer os efeitos das demandas laborais sobre a saúde mental, favorecendo processos de recuperação emocional e maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional (Beutel et al., 2023; Junça-Silva & Freire, 2022).

Indolência

Em relação à indolência, os resultados indicaram que as interferências negativas bidirecionais entre trabalho e família, o sexo feminino e a remuneração associaram-se a maiores níveis dessa dimensão. Conforme proposto por Gil-Monte (2005), a indolência caracteriza-se por atitudes de distanciamento emocional e indiferença frente às demandas interpessoais, podendo operar como uma estratégia defensiva diante do esgotamento emocional crônico. Nesse sentido, a associação entre interferências negativas bidirecionais e indolência sugere que o afastamento emocional pode funcionar como mecanismo de autoproteção em contextos de sobreposição persistente entre demandas profissionais e familiares. Esse padrão é consistente com evidências que associam o conflito trabalho–família ao aumento de atitudes cínicas, distanciamento interpessoal e despersonalização no trabalho docente (Agyapong et al., 2022; Recuero & Segovia, 2021; Zhou et al., 2021).

A maior indolência observada entre mulheres pode estar relacionada à maior carga emocional e relacional historicamente atribuída à docência, somada à desigual distribuição das

demandas familiares, o que tende a intensificar a sobrecarga de papéis e o desgaste psíquico ao longo do tempo (Wang et al., 2015).

Quanto à remuneração, embora estudos clássicos e recentes indiquem que a percepção de recompensas inadequadas e de desvalorização profissional constitui fator de risco para o burnout (Bakker & Demerouti, 2017; Yslado et al., 2021), a associação positiva observada neste estudo pode refletir o acúmulo de responsabilidades, a ampliação das atribuições institucionais e a intensificação do trabalho associadas a salários mais elevados, especialmente no setor público, onde progressões salariais costumam estar vinculadas ao tempo de serviço e à complexidade das funções exercidas.

Culpa

No que se refere à culpa, os resultados demonstraram que essa dimensão foi predita pela interferência negativa do trabalho na família, pela interferência negativa da família no trabalho e pela remuneração. No modelo de Gil-Monte (2005), a culpa refere-se ao sentimento de inadequação frente às normas profissionais e às expectativas sociais associadas ao desempenho no trabalho, configurando uma dimensão de natureza moral particularmente relevante em profissões vocacionais, como a docência.

A bidirecionalidade das interferências negativas observada neste estudo reforça evidências de que as exigências profissionais e familiares tendem a se retroalimentar, intensificando sentimentos de falha simultânea nos papéis laboral e familiar. Estudos recentes com professores indicam que tanto o conflito trabalho–família quanto o conflito família–trabalho estão diretamente associados a maiores níveis de burnout, exaustão psicológica e sofrimento psíquico, contribuindo para o aumento da culpa e do desgaste emocional (Agyapong et al., 2022; Li et al., 2024; Recuero & Segovia, 2021; Zhou et al., 2021).

A associação positiva entre remuneração e culpa, embora aparentemente contraditória à literatura que enfatiza os efeitos da baixa remuneração, pode indicar que salários mais

elevados estão associados a maiores exigências institucionais, responsabilidades gerenciais e pressão por desempenho. Nesse sentido, a remuneração pode atuar como marcador indireto da intensificação do trabalho docente, associando-se ao burnout de forma não linear, conforme sugerido por evidências recentes (Bakker & Demerouti, 2017).

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo identificar o poder preditivo de variáveis sociodemográficas, laborais e familiares sobre as dimensões da Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica do Distrito Federal. Os resultados evidenciam que o burnout docente configura-se como um fenômeno multideterminado, no qual as interações entre trabalho e família desempenham papel central na explicação do adoecimento ocupacional, superando a influência isolada de características individuais.

De modo geral, as interferências negativas bidirecionais entre trabalho e família mostraram-se preditores consistentes das diferentes dimensões da Síndrome de Burnout. Em especial, a interferência negativa do trabalho na família associou-se à redução da ilusão pelo trabalho e ao aumento do desgaste psíquico, da indolência e da culpa, indicando que a invasão do trabalho na vida privada compromete tanto o sentido atribuído à atividade docente quanto as respostas emocionais e atitudinais frente às demandas profissionais.

Por outro lado, as interações positivas entre trabalho e família atuaram como fatores protetivos, sobretudo nas dimensões ilusão pelo trabalho e desgaste psíquico, preservando a motivação, o entusiasmo e o investimento subjetivo na atividade docente. Esses achados reforçam a importância de considerar não apenas o conflito, mas também a facilitação trabalho–família, ampliando a compreensão do burnout para além de uma perspectiva exclusivamente deficitária.

As variáveis sociodemográficas também desempenharam papel relevante. A associação

entre sexo feminino e menores níveis de ilusão pelo trabalho, bem como maiores níveis de indolência, sugere a influência das desigualdades de gênero e da sobreposição de papéis ainda presentes no contexto brasileiro. De forma semelhante, a situação conjugal associou-se à redução da ilusão pelo trabalho, indicando que a gestão das demandas familiares pode impactar negativamente o entusiasmo profissional, especialmente quando o trabalho extrapola seus limites temporais e espaciais.

No âmbito das variáveis laborais, destacam-se a carga horária semanal e a remuneração. A carga horária associou-se ao aumento do desgaste psíquico, corroborando evidências de que a intensificação do trabalho docente constitui importante fator de risco para o burnout. A remuneração, por sua vez, apresentou associação positiva com as dimensões indolência e culpa, sugerindo que salários mais elevados podem refletir maior complexidade das funções, acúmulo de responsabilidades e intensificação das exigências institucionais, especialmente no setor público.

Apesar das contribuições, este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas. O delineamento transversal não permite estabelecer relações causais entre as variáveis investigadas, e a amostragem não probabilística, realizada por conveniência e técnica bola de neve, limita a generalização dos resultados. Ademais, o uso de instrumentos de autorrelato pode estar sujeito a vieses de resposta. O emprego da regressão linear múltipla com procedimento stepwise, embora adequado ao caráter exploratório do estudo e à ausência de consenso na literatura sobre o peso relativo dos preditores, implica limitações relacionadas à dependência da amostra e à estabilidade dos modelos, devendo os achados ser interpretados como evidências associativas. Recomenda-se em investigações futuras o emprego da regeressão linear padrão após o uso da stepwise, afim de confirmar os resultados obtidos através do método stepwise e a evolução para uma análise hierárquica.

Do ponto de vista prático, os resultados apontam para a necessidade de intervenções

institucionais voltadas à promoção do equilíbrio entre trabalho e vida privada dos professores. Estratégias como a gestão adequada da carga horária, a valorização do tempo extraclasse, o fortalecimento de redes de apoio psicossocial e a implementação de políticas organizacionais sensíveis às demandas familiares podem contribuir significativamente para a redução do burnout docente. No âmbito das políticas públicas, os achados reforçam a urgência de ações estruturais que promovam a valorização do trabalho docente, a redução das desigualdades de gênero e o investimento em políticas de saúde mental na Educação Básica.

Como agenda de pesquisa futura, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que possibilitem a investigação de relações causais entre as interações trabalho–família e a Síndrome de Burnout, bem como pesquisas qualitativas que aprofundem a compreensão dos mecanismos subjetivos envolvidos nesse processo. Sugere-se ainda a ampliação dos modelos explicativos, com a incorporação de variáveis organizacionais e contextuais, e a realização de estudos com amostras probabilísticas, a fim de fortalecer a generalização dos achados e o avanço teórico e empírico na área da saúde do trabalhador docente.

Referências

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 10706. https://doi.org/10.3390/ijerph191710706

Aliante, G., Tittoni, J., Carlotto, M. S., & Abacar, M. (2021). Síndrome de burnout em professores moçambicanos do ensino fundamental. *Psicologia: Ciência e Profissão, 41*, e219900. https://doi.org/10.1590/1982-3703003219900

Allen, T. D., French, K. A., Dumani, S., & Shockley, K. M. (2020). A cross-national meta-analytic examination of predictors and outcomes associated with work–family conflict. *Journal of Applied Psychology, 105*(6), 539–576. https://doi.org/10.1037/apl0000442

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273–285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

Barbosa, R. E. C., Fonseca, G. C., Rocha, D. F., & Sant'Ana Haikal, D. (2025). From ProfSMoc to ProfSMinas, Through the COVID-19 Pandemic: Life, work and health of basic education teachers in Minas Gerais, Brazil. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 50*, e26. https://doi.org/10.1590/2317-6369/20024en2025v50e26

Barriga-Medina, H. R., Campoverde-Aguirre, R., Coello-Montecel, D., Ochoa-Pacheco, P., & Paredes-Aguirre, M. I. (2021). The influence of work–family conflict on burnout during the COVID-19 pandemic: The effect of teleworking overload. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(19), 10302. https://doi.org/10.3390/ijerph181910302

Barros, A. R., Silva, T. F., & Santos, J. P. (2025). Workload, emotional demands and burnout symptoms in Brazilian basic education teachers: A cross-sectional analysis. International

Journal of Environmental Research and Public Health, 22(9), 1439. https://doi.org/10.3390/ijerph22091439

Beutel, T., Koestner, C., Wild, P. S., Münzel, T., Beutel, M. E., Lackner, K. J., Pfeiffer, N., Nübling, M., Becker, J., & Letzel, S. (2023). Burnout, self-rated general health and life satisfaction among teachers and other academic occupational groups. *Frontiers in Public Health, 11*, 1209995. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209995

Brasil. (1996). *Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.* Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm

Campos, M. F., & Viegas, M. F. (2021). Saúde mental no trabalho docente: Autonomia, intensificação e sobrecarga. *Cadernos de Pesquisa, 28*(2), 417–437. https://doi.org/10.18764/2178-2229.v28n2.202132

Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de burnout: Diferenças segundo níveis de ensino. *Psico, 41*(4). https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/4881

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2014). Tradução, adaptação e propriedades psicométricas da Escala Interação Trabalho-Família Nijmen (SWING). *Estudos de Psicologia (Natal), 19*(3), 210–216. https://doi.org/10.1590/S1413-294X2014000300006

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2018). Work-family interactions among female teachers: Sociodemographic, labour and psychosocial predictors. *Issues in Educational Research, 28*(4), 870–883. http://www.iier.org.au/iier28/carlotto.pdf

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica, 37*(2), 135-146. https://doi.org/10.14417/ap.1471

Carlotto, M. S., & Diehl, L. (2023). Intention of professional abandonment in teachers according to education levels. *Actualidades en Psicología, 37*(135), 128–142. https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51184

Carvalho, V. D., & Santos, V. R. L. (2022). Estressores Psicossociais e Saúde Ocupacional entre Docentes da Educação Básica Pública. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 22*(1), 1893-1901. https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.22902

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.

Craig, L., & Churchill, B. (2020). Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. Gender, Work & Organization, 28(S1), 66–79. https://doi.org/10.1111/gwao.12497

Dias, P. C., Peixoto, R., & Cadime, I. (2021). Associations between burnout and personal and professional characteristics. *Social Psychology of Education, 24*, 965–984. https://doi.org/10.1007/s11218-021-09640-z

Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2020). Síndrome de Burnout em professores: diferenças entre níveis de ensino. *Research, Society and Development, 9*(5), e62952623-e62952623. https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.2623

Emerson, R. W. (2023). Effect size interpretation using R^2 values in regression analysis. *Journal of Visual Impairment & Blindness, 117*(2), 85–89. https://doi.org/10.1177/0145482X231166596

Field, A. (2023). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). Sage.

Fiorilli, C., De Stasio, S., Benevene, P., Iezzi, D. F., Pepe, A., & Albanese, O. (2020). Teachers' burnout: The role of trait emotional intelligence and social support. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02743

Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10474-007

Garrett, R. (2024). Your story matters: The affective and relational work of teachers in sites of poverty and trauma. *The Australian Educational Researcher. Advance online publication.* https://doi.org/10.1007/s13384-024-00775-4

Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Kompier, M. A. J., Dikkers, J. S. E., Van Hooff, M. L. M., & Kinnunen, U. M. (2005). *Work–home interaction from a work psychological perspective: Development and validation of a new questionnaire, the SWING*. *Work & Stress, 19*(4), 319–339. https://doi.org/10.1080/02678370500410208

Gicheva, D. (2022). Altruism and burnout: Long hours in the teaching profession. *ILR Review, 75*(2), 427–457. https://doi.org/10.1177/0019793920981055

Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo, (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar.* Pirámide.

Gil-Monte, P. R. (2019). CESQT. *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo [SBI: The Spanish Burnout Inventory] (Version 2*). TEA Ediciones.

Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2010). Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluació n del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. *Revista de Saúde Pública*, *44*(1), 140-147. https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000100015

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis (8th ed.).* Cengage.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2024). *Distrito Federal: panorama.* IBGE. https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/df.html

Junça-Silva, A., & Freire, M. (2022). The Role of Organizational Climate, and Work–Family Conflict in Burnout: The Case of Teachers. *Sustainability, 14*(21), 13871. https://doi.org/10.3390/su142113871

Leineweber, C., Baltzer, M., Magnusson Hanson, L. L., & Westerlund, H. (2013). Work–family conflict and health. *European Journal of Public Health, 23*(4), 710–716. https://doi.org/10.1093/eurpub/cks064

Leighton, K., Kardong-Edgren, S., Schneidereith, T., & Foisy-Doll, C. (2021). Using social media and snowball sampling as an alternative recruitment strategy for research. *Clinical Simulation in Nursing, 55*, 37–42. https://doi.org/10.1016/j.ecns.2021.03.006

Li, Y., Yin, H., & Zhao, L. (2024). The relationship between work–family conflict and job burnout among primary and secondary school teachers. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1438933. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1438933

Madigan, D. J. (2023). A meta-analysis of burnout and its correlates in teachers. *Educational Psychology Review, 35*, 1–37. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09708-7

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work–family enrichment. *Journal of Business and Psychology, 25*, 381–396. https://doi.org/10.1007/s10869-009-9141-1

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674–697. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674

Mijakoski, D., Karadzinska-Bislimovska, J., Basarovska, V., Montgomery, A., & Stoleski, S. (2022). Work-related psychosocial risk factors for burnout in teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(6), 3162. https://doi.org/10.3390/ijerph19063162

Oliveira, D. A., & Araújo, T. M. (2020). Condições de trabalho docente e saúde na educação básica brasileira. *Educação & Sociedade*, *41*, e022186. https://doi.org/10.1590/ES.022186

Organização das Nações Unidas. (2015). *Transformando nosso mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*. ONU. https://sdgs.un.org/2030agenda

Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD] (2020). *TALIS 2018 results (Volume II): Teachers and school leaders as valued professionals.* OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/19cf08df-en

Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD] (2023). *Starting Strong VII: Empowering young children in the digital age.* OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/50967622-en

Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaría, M., & Picaza Gorrotxategi, M. (2023). Prevalence of burnout among teachers: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1103. https://doi.org/10.3390/ijerph2002110

Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., Bränström, R., Schmidt, A. J., Berg, R. C., Jonas, K., & Pitoňák, M. (2020). Structural stigma and sexual minority men's depression and suicidality. *Social Science & Medicine, 254*, 112–121. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112612

Recuero, L. H., & Segovia, A. O. (2021). Work-family conflict, coping strategies and burnout. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 37*(1), 21–28. https://doi.org/10.5093/jwop2021a5

Ribeiro, B., Martins, J., Dalri, R. C. de M. B., Robazzi, M. L. do C. C., Galdino, M. J., & Teston, E. (2022). Síndrome de burnout em uma amostra de professores brasileiros. *Psicologia, Saúde & Doença*, *23*(1), 290-297. https://doi.org/10.15309/22psd230127

Shockley, K. M., Clark, M. A., Dodd, H., & King, E. B. (2021). Work–family strategies during COVID-19: Examining gender dynamics among dual-earner couples. *Journal of Applied Psychology, 106*(1), 15–28. https://doi.org/10.1037/apl0000857

Silva, L. D. R., & Vieira, T. M. (2024). Juventude e os Desafios do Ensino Médio: Diversidade, Desenvolvimento e Transição. *Cadernos Cajuína, 9*(6), e249626. https://doi.org/10.52641/cadcajv9i6.669

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: Relations between perceived school context, teacher self-efficacy, and burnout. *Teaching and Teacher Education, 95*, 103093. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103093

Souza, K. R., Santos, M. B. M., & Pina, J. A. (2023). Trabalho docente, intensificação laboral e saúde mental: Desafios contemporâneos na educação básica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 48*, e17. https://doi.org/10.1590/2317-63690000262222

Toprak, M., Mutlu, T. O., & Yücel, İ. (2022). Work–family conflict, work–family enrichment, and burnout: The mediating role of psychological capital. *Current Psychology, 41*, 8364–8375. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01113-9

Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Vanroelen, C. (2014). Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and Teacher Education, 43*, 99–109. https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.005

Yslado, R. M., Yslado, G. M., & Yslado, E. M. (2021). Síndrome de burnout y factores asociados en docentes de educación básica. *Revista de Psicología (Trujillo), 23*(1), 1–13. https://doi.org/10.18050/revpsi.v23n1a1

Wang, H., Hall, N. C., & Rahimi, S. (2015). Self-efficacy and causal attributions in teachers: Effects on burnout, job satisfaction, illness, and quitting intentions. *Teaching and Teacher Education, 47*, 120–130. https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.12.005

Wang, H., Liu, Y., & Li, J. (2024). Work–family interface and employee well-being: The mediating role of psychological resources. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*, 2860. https://doi.org/10.1057/s41599-024-02860-6

Zhou, M., Wang, D., Zhou, L., Liu, Y., & Hu, Y. (2021). The effect of work–family conflict on occupational well-being. *Frontiers in Public Health, 9*, 745118. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.745118

Conclusão Geral

A presente dissertação teve como objetivo compreender a Síndrome de Burnout em professores brasileiros a partir de uma abordagem integrada, combinando evidências oriundas de uma revisão sistemática da literatura (Estudo 1) e de uma investigação empírica com docentes da Educação Básica (Estudo 2). De forma complementar, os dois estudos permitiram avançar na identificação de fatores associados ao burnout e na compreensão de seus mecanismos explicativos no contexto nacional.

Os resultados do Estudo 1 evidenciaram que a produção científica sobre burnout em professores no Brasil ainda se encontra em processo de consolidação, sendo marcada pelo predomínio de delineamentos transversais, amostras não probabilísticas e uso de análises bivariadas. Observou-se também forte concentração em variáveis tradicionais, especialmente sociodemográficas e estressores ocupacionais clássicos, com menor atenção a fatores psicossociais mais complexos e a mudanças recentes no trabalho docente, como a intensificação do trabalho e a digitalização das atividades educacionais. Além disso, foram identificadas lacunas relevantes relacionadas à diversidade regional, aos níveis e modalidades de ensino e à limitada investigação de consequências psicológicas e organizacionais mais amplas.

Complementarmente, o Estudo 2 permitiu aprofundar a compreensão desses achados ao identificar, em uma amostra de professores da Educação Básica, a natureza multifacetada do burnout e seus principais preditores. Destacou-se, de forma consistente, a interferência bidirecional trabalho–família como principal fator associado às dimensões da síndrome, evidenciando a centralidade dos processos de articulação entre as esferas laboral e pessoal no contexto docente. Esse resultado amplia os achados da revisão ao incorporar uma dimensão relacional e dinâmica do adoecimento, indicando que o burnout não pode ser compreendido apenas a partir de características individuais ou demandas isoladas, mas sim como resultado

da interação entre diferentes domínios da vida do trabalhador.

A integração dos resultados dos dois estudos permite afirmar que o burnout docente deve ser analisado sob uma perspectiva sistêmica e multinível, na qual fatores individuais, psicossociais e organizacionais se articulam de maneira complexa. Enquanto a revisão sistemática evidenciou o predomínio de uma abordagem fragmentada na literatura nacional, o estudo empírico contribuiu ao indicar caminhos para modelos explicativos mais integrados, capazes de captar a interdependência entre demandas laborais e não laborais.

Do ponto de vista teórico, os achados dialogam com modelos contemporâneos da Psicologia do Trabalho, especialmente aqueles que enfatizam a relação entre demandas e recursos, bem como as influências recíprocas entre trabalho e família. Nesse sentido, a dissertação contribui ao ampliar a compreensão do burnout docente no contexto brasileiro, incorporando variáveis ainda pouco exploradas e reforçando a necessidade de abordagens mais abrangentes.

Em termos metodológicos, os resultados reforçam a necessidade de avanço na área, com a adoção de delineamentos longitudinais e experimentais, uso de amostras probabilísticas e aplicação de modelos analíticos multivariados e explicativos. Tais estratégias são fundamentais para superar as limitações identificadas na literatura e produzir evidências mais robustas sobre o fenômeno.

Do ponto de vista prático, os achados evidenciam a urgência de políticas institucionais e públicas voltadas à promoção da saúde mental docente, com foco na redução da sobrecarga de trabalho, no fortalecimento de recursos psicossociais e na implementação de estratégias que favoreçam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Intervenções organizacionais que considerem a complexidade do trabalho docente mostram-se essenciais para prevenir o burnout e promover a sustentabilidade da carreira.

Por fim, esta dissertação contribui para a consolidação de uma agenda de pesquisa mais

crítica, integrada e contextualizada sobre a Síndrome de Burnout em professores no Brasil, oferecendo subsídios tanto para o avanço científico quanto para a formulação de intervenções baseadas em evidências.

Anexos

Anexo A - Questionário de dados sociodemográficos

1. Idade (anos): _____
2. Sexo ( ) masculino ( ) feminino
3. Orientação sexual: ( )heterosexual ( ) homosexual ( ) bisexual ( ) outro
4. Se respondeu “outro” na questão acima, informe aqui qual: _____
5. Situação conjugal ( ) com companheira(o) ( ) sem companheira(o))
6. Filhos: ( ) sim ( ) não
7. Quantidade de filhos (número): _____
8. Quantidade de filhos morando na residência (número): _____
9. Raça: ( ) preto ( ) pardo ( ) branco ( ) indígena ( ) amarelo
10. Escolaridade: ( ) ensino médio ( ) ensino superior ( ) especialização ( ) mestrado ( ) doutorado

Anexo B - Questionário de dados laborais

1. nível de ensino que leciona: ( ) Infantil ( ) Fundamental ( ) Médio
2. tempo de profissão (anos): _____
3. tempo na atual escola (anos): _____
4. carga horária semanal que trabalha(horas): _____
5. quantidade de horas **extras** realizadas semanalmente (horas): _____
6. possui outra atividade profissional ( ) sim ( ) não
7. remuneração (número): _____
8. número de alunos atendidos (número): _____
9. atua em outra escola ( ) sim ( ) não

Anexo C - Questionário de dados familiares

1. Configuração familiar

( )família nuclear – formada por família um pai, mãe e filho(s)

( ) monoparental – contituida por um dos pais apenas e filho(s)

( ) família extensa – formada pelo pai, mãe, filhos e mais uma pessoa que pode ou não ter laço consanguíneo)

( ) família unipessoal – formada por uma pessoa solteira, casada, viúva, separada, divorciada

2. Possui parente/famíliar que necessita de cuidados especiais (neurodivergente, acamado, PCD, idoso(a))

( ) sim ( ) não

3. Tempo semanal dedicado ao cuidado de parente/familiar (pais, filho, outros) que necessita de cuidados especiais (horas): _____

4. Tempo semanal dedicado às atividades domésticas (horas): _____

5. Recebe alguma ajuda em relação à divisão da tarefa de cuidados? Se sim, quem ajuda? _____