

CENTRO PAULA SOUZA ETEC
JARDIM ÂNGELA
Curso técnico em segurança do trabalho.

Andressa Novaes Silva
Danilo Viana
Emilly Andrade de Carvalho
Julia Macedo Lago
Vitória Cardoso dos Santos Anastacio

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A ATUAÇÃO DO TÉCNICO EM
SEGURANÇA DO TRABALHO**

**Andressa Novaes Silva
Danilo Viana
Emilly Andrade de Carvalho
Julia Macedo Lago
Vitória Cardoso dos Santos Anastacio**

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A ATUAÇÃO DO
TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Segurança do Trabalho, orientado
pelo professor Paulo Henrique, como
requisito parcial para obtenção de
título de Técnico em Segurança do
Trabalho.

São Paulo

2026

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus, por nos conceder força, sabedoria e determinação durante toda a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Ao nosso grupo de TCC, expressamos nossa gratidão pela dedicação, união, parceria e esforço coletivo ao longo de todo o desenvolvimento deste projeto, tornando possível a concretização deste trabalho.

Aos professores, em especial ao professor Ph e ao professor Paulo Roberto, agradecemos pelo apoio, incentivo, orientação e ensinamentos compartilhados durante toda a trajetória acadêmica e desenvolvimento do TCC. Aos colegas de turma, agradecemos pelo companheirismo, colaboração e troca de experiências vividas ao longo dessa caminhada.

Por fim, agradecemos às nossas famílias, que sempre nos motivaram, apoiaram e acreditaram em nossa capacidade, sendo fundamentais para a conquista deste importante objetivo acadêmico e profissional.

“Epígrafe: Cuida de si, não é um ato de indulgência, mas de
preservação”.
Audre Lorde.

RESUMO

O presente trabalho analisa a **Síndrome de Burnout** em **docentes**, a partir da avaliação dos riscos **psicossociais** presentes no ambiente escolar. A pesquisa aborda fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, demandas institucionais e relações interpessoais, que contribuem para o adoecimento mental dos professores. Também descreve as principais manifestações da **síndrome**, como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, evidenciando os impactos na saúde dos **docentes** e na qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, discute a importância da identificação dos riscos **psicossociais** conforme as diretrizes da NR-01 e a relevância da ergonomia no ambiente de trabalho. O estudo destaca ainda o papel do Técnico em Segurança do Trabalho na promoção da saúde mental e na implementação de medidas preventivas voltadas à melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar. Para o desenvolvimento da pesquisa, foram realizadas entrevistas com professores, buscando compreender os desafios enfrentados no exercício da profissão e os reflexos na saúde ocupacional. Conclui-se que a análise psicossocial é fundamental para a prevenção da **Síndrome de Burnout** e para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

Palavras-chave: síndrome; Burnout; docentes; psicossociais;

ABSTRACT

This study analyzes **Burnout Syndrome** in **teachers** through the evaluation of **psychosocial** risks present in the school work environment. The research addresses factors such as work overload, pressure for results, institutional demands, and interpersonal relationships, which contribute to **teachers'** mental illness. It also describes the main manifestations of the **Syndrome**, such as emotional exhaustion, depersonalization, and low professional achievement, highlighting the impacts on **teachers'** health and on the quality of the teaching-learning process. Furthermore, the study discusses the importance of identifying **psychosocial** risks according to NR-01 guidelines and the relevance of ergonomics in the workplace. It also emphasizes the role of the Occupational Safety Technician in promoting mental health and implementing preventive measures aimed at improving working conditions in the school environment. For the development of this research, interviews were conducted with **teachers** in order to understand the challenges faced in their professional routine and the effects on occupational health. It is concluded that **psychosocial** analysis is essential for preventing **Burnout Syndrome** and promoting a healthier and safer work environment.

Keywords: Syndrome; Burnout; teachers; psychosocial;

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 – Casos de **Burnout** em São Paulo (2024 a 2026) **Pág 11**

Gráfico 2 – Principais causas de **Burnout** em **docentes** 2024/2026 **Pág 12**

Figura 1 – Registro fotográfico dos autores durante as visitas técnicas nas instituições de ensino.... **Pág. 14**

Figura 2 – Visita técnica **Pág.14**

Figura 3 – frente da escola Maria Olimpia..... **Pág.14**

Figura 4 – Pesquisa para análise de dados..... **Pág.15**

Figura 5 – Pesquisa para análise de dados **Pág.15**

Figura 6 – Pesquisa para Análise de dados **Pág 15**

Figura 7 –Sala de descanso **Pág.16**

Figura 8 – Ambiente escolar**Pág. 16**

Figura 9 – Área verde..... **Pág. 16**

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AHE	Aula de Hora Eventual
CID-11	Classificação Internacional de Doenças – 11ª edição
COVID-19	Coronavirus Disease 2019
GRO	Gerenciamento de Riscos Ocupacionais
IFC	Instituto Federal Catarinense
MB	Maslach Burnout Inventory
NR	Norma Regulamentadora
NR-01	Norma Regulamentadora nº 01 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais
NR-17	Norma Regulamentadora nº 17 – Ergonomia
OMS	Organização Mundial da Saúde
PGR	Programa de Gerenciamento de Riscos
SST	Segurança e Saúde no Trabalho
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TST	Técnico em Segurança do Trabalho

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
°C	Grau Celsius
N°	Número
et al.	E outros autores
p.	Página
v.	Volume
n.	Número da edição
Apud	Citado por
Cm	Centímetro
H	Hora
Kg	Quilograma

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 OBJETIVOS	12
1.2 ESTRUTURA DO TRABALHO	12
2 DESENVOLVIMENTO.....	14
2.1 Conceito da Síndrome de Burnout	14
2.2 Histórico da Síndrome de Burnout	15
2.3 Burnout no Ambiente Escolar.....	15
2.4 Análise das Visitas Técnicas nas Instituições Escolares	17
2.4.1 Pontos em comum entre as escolas.....	17
2.4.2 Principais relatos dos professores	18
2.4.3 Escola Samuel Morse (Ensino Médio).....	19
2.4.4 Escola Maria Olímpia (Ensino Fundamental – Período Integral)	20
2.5 Principais Causas do Burnout em Docentes	20
2.6 Sintomas da Síndrome de Burnout	21
2.7 Consequências do Burnout para os Docentes e para a Educação	21
2.8 Burnout Pós-Pandemia	22
2.9 Medidas de Prevenção e Qualidade de Vida no Trabalho	22
2.10 Citações.....	25
2.11 Figuras	26
2.12 Ferramentas de Pesquisa.....	27
2.13 Levantamento de Dados e Justificativa da Intervenção	28
2.14 Plano de Ação para Prevenção do Burnout e Apoio ao Retorno.....	28
3 CONCLUSÕES	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
APÊNDICE – Questionário de Pesquisa de Campo	33

1 INTRODUÇÃO

A **Síndrome de Burnout** tem se destacado como um dos principais problemas relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente entre os **docentes**, devido à sobrecarga de atividades, pressão profissional e desgaste emocional constante. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, essa **síndrome** afeta diretamente a qualidade de vida dos professores e o desempenho no processo de ensino-aprendizagem. No Brasil, o **Burnout** está entre as principais causas de afastamento do trabalho por transtornos mentais.

Diante desse cenário, a Norma Regulamentadora NR-01, que trata do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), destaca a importância da identificação e prevenção dos riscos **psicossociais** presentes no ambiente de trabalho. Além disso, aspectos relacionados à ergonomia também contribuem para o desenvolvimento da **síndrome**, considerando fatores como excesso de carga horária, postura inadequada, pressão psicológica e condições organizacionais do ambiente escolar.

Nesse contexto, o Técnico em Segurança do Trabalho possui papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças ocupacionais, atuando na identificação dos riscos **psicossociais**, na orientação dos trabalhadores e na implementação de medidas preventivas que contribuam para um ambiente de trabalho mais saudável.

Este trabalho tem como objetivo analisar a **Síndrome de Burnout** em professores, abordando suas principais causas, consequências e formas de prevenção no ambiente escolar. Para a realização da pesquisa, foram realizadas entrevistas com professores de escolas, buscando compreender os impactos da rotina profissional na saúde mental desses trabalhadores e relacionando os dados obtidos às diretrizes da NR-01 e aos princípios ergonômicos aplicados à Segurança do Trabalho.

1.1 OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo geral analisar a **Síndrome de Burnout** em **docentes**, considerando os riscos **psicossociais** presentes no ambiente escolar, suas principais causas, consequências e impactos na saúde mental dos professores. Busca também destacar a importância da atuação do Técnico em Segurança do Trabalho na identificação dos riscos ocupacionais, na aplicação das diretrizes da NR-01 e na promoção de medidas preventivas voltadas à saúde ocupacional e à melhoria das condições de trabalho no ambiente escolar. Além disso, a pesquisa pretende compreender, por meio de entrevistas realizadas com professores, os desafios enfrentados no exercício da profissão e sua relação com o desenvolvimento da **Síndrome de Burnout**.

1.2 ESTRUTURA DO TRABALHO

A **Síndrome de Burnout** tem se destacado como um dos principais problemas relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente entre os **docentes**. Caracteriza-se como um estado de esgotamento físico e emocional decorrente de situações prolongadas de estresse ocupacional. No contexto educacional, fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, indisciplina em sala de aula, baixos salários e exigências burocráticas contribuem significativamente para o desenvolvimento da **síndrome**. O **Burnout** apresenta três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao intenso desgaste físico e mental, à falta de energia e ao esgotamento diante das atividades diárias. A despersonalização está relacionada ao distanciamento emocional, à indiferença e à dificuldade no relacionamento com alunos e colegas de trabalho. Já a baixa realização profissional caracteriza-se pela insatisfação com o próprio desempenho, além da sensação de incapacidade e ineficácia no exercício da profissão. As consequências da **Síndrome de Burnout** vão além do indivíduo, afetando também o ambiente escolar. Professores acometidos pela **síndrome** tendem a apresentar queda na

qualidade do ensino, dificuldades de concentração, desmotivação e maior propensão ao afastamento do trabalho. Dessa forma, o problema impacta diretamente o processo de ensino-aprendizagem e o desempenho dos estudantes, tornando-se uma relevante questão de saúde pública. Nesse contexto, destaca-se a importância da análise dos riscos **psicossociais** no ambiente de trabalho. Esses riscos envolvem aspectos organizacionais, sociais e emocionais que podem influenciar negativamente a saúde mental dos trabalhadores. A identificação desses fatores é fundamental para a prevenção do adoecimento ocupacional e para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. O Técnico em Segurança do Trabalho desempenha papel essencial nesse processo, atuando na identificação, avaliação e controle dos riscos ocupacionais, incluindo os riscos **psicossociais**. Esse profissional pode propor medidas preventivas, como melhorias nas condições de trabalho, programas de prevenção ao estresse, ações de conscientização e promoção da saúde mental. Além disso, pode contribuir para a criação de políticas institucionais voltadas à valorização e ao bem-estar dos **docentes**. Portanto, compreender a **Síndrome de Burnout** e adotar medidas preventivas são ações fundamentais para garantir a saúde física e mental dos professores, bem como a qualidade da educação. A atuação integrada entre a gestão escolar e os profissionais de Segurança do Trabalho é indispensável para a construção de ambientes laborais mais seguros, saudáveis e produtivos.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Conceito da Síndrome de Burnout

A **Síndrome de Burnout** é considerada um importante problema de saúde mental relacionado ao ambiente de trabalho. O termo **Burnout**, de origem inglesa, significa “queimar por completo”, representando o esgotamento físico, emocional e psicológico decorrente do estresse ocupacional crônico. Essa **síndrome** afeta principalmente profissionais que mantêm contato direto e contínuo com pessoas, como professores, enfermeiros e profissionais da saúde.

Segundo Maslach e Leiter (2001), a **Síndrome de Burnout** apresenta três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao cansaço intenso e à perda de energia para o desempenho das atividades laborais. A despersonalização caracteriza-se pelo distanciamento emocional e pela frieza nas relações interpessoais. Já a baixa realização profissional está associada ao sentimento de incapacidade, desmotivação e insatisfação com o trabalho desenvolvido.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) reconheceu oficialmente o **Burnout** na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), classificando-o como fenômeno ocupacional relacionado ao ambiente de trabalho. Esse reconhecimento reforça a importância da discussão sobre saúde mental no contexto profissional, principalmente na área educacional.

Além disso, a atualização da Norma Regulamentadora NR-01 passou a incluir os riscos **psicossociais** no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), exigindo que as organizações identifiquem e adotem medidas preventivas relacionadas ao adoecimento mental dos trabalhadores. Dessa forma, fatores como excesso de trabalho, pressão por metas, assédio organizacional e sobrecarga emocional devem ser avaliados pelas instituições.

2.2 Histórico da Síndrome de Burnout

Os primeiros estudos sobre **Burnout** surgiram na década de 1970 com o psiquiatra Herbert Freudenberger, que observou sintomas de esgotamento em profissionais que atuavam em clínicas sociais. O pesquisador identificou sinais como fadiga intensa, irritabilidade, ansiedade e desmotivação em trabalhadores submetidos a jornadas extensas e elevada pressão emocional.

Posteriormente, Christina Maslach aprofundou os estudos sobre a **síndrome**, desenvolvendo pesquisas voltadas aos impactos psicológicos do trabalho excessivo. A autora também desenvolveu o Maslach **Burnout** Inventory (MBI), instrumento amplamente utilizado para avaliação do **Burnout** em pesquisas científicas e ambientes organizacionais.

Com as transformações no mercado de trabalho e o aumento das exigências profissionais, a **síndrome** passou a ser estudada em diversas áreas ocupacionais. No setor educacional, os **docentes** tornaram-se um dos grupos mais vulneráveis devido à sobrecarga de trabalho, pressão institucional e desgaste emocional constante.

2.3 Burnout no Ambiente Escolar

O ambiente escolar apresenta diversos fatores que favorecem o desenvolvimento da **Síndrome de Burnout** em **docentes**. Além das atividades em sala de aula, os professores acumulam responsabilidades relacionadas ao planejamento pedagógico, elaboração de atividades, correção de avaliações, participação em reuniões e acompanhamento dos estudantes.

Outro fator relevante é a pressão por resultados educacionais e cumprimento de metas institucionais. Muitas escolas exigem elevado desempenho dos **docentes**, aumentando significativamente os níveis de estresse ocupacional. Problemas como indisciplina escolar, conflitos

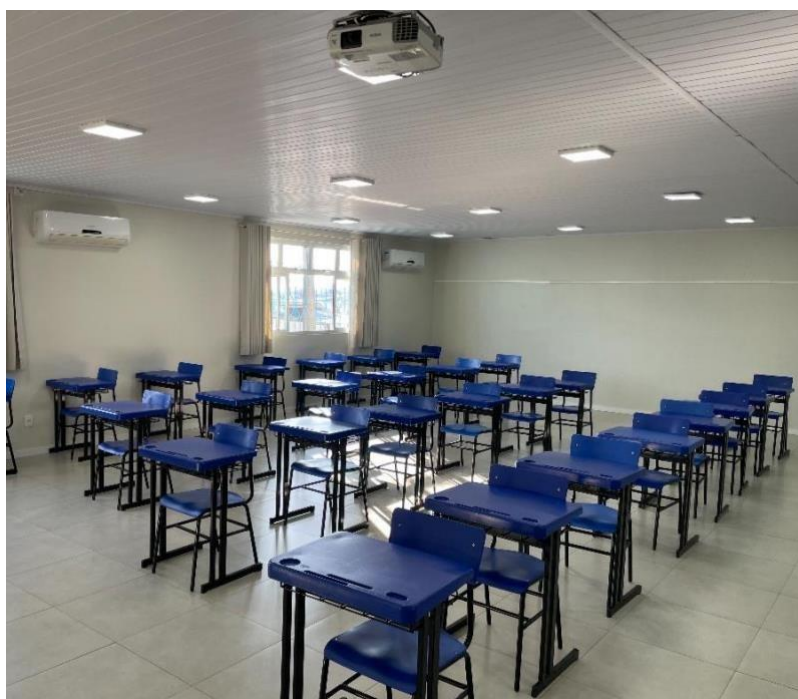
interpessoais, violência no ambiente escolar e ausência de apoio familiar também contribuem para o desgaste emocional dos profissionais.

A precarização das condições de trabalho representa outro aspecto importante. Baixos salários, excesso de turmas, jornadas extensas e falta de recursos pedagógicos tornam o ambiente escolar desgastante física e emocionalmente. Dessa forma, os **docentes** passam a desenvolver sentimentos de ansiedade, frustração, insegurança e desmotivação profissional.

De acordo com a NR-17 – Ergonomia, as condições de trabalho devem proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente ao trabalhador. Entretanto, em muitos ambientes escolares observa-se carga mental excessiva, ausência de pausas adequadas, pressão psicológica e sobrecarga ocupacional, fatores que contribuem diretamente para o desenvolvimento da **Síndrome de Burnout**.

Figura 1 – Ambiente escolar e condições de trabalho docente

Essa imagem serve para representar o ambiente onde o professor trabalha e onde podem aparecer fatores de estresse, sobrecarga e pressão.



Fonte: Acervo dos autores, 2026

2.4 Análise das Visitas Técnicas nas Instituições Escolares

Durante as visitas técnicas realizadas nas instituições escolares analisadas, foram identificados diversos fatores relacionados ao estresse ocupacional e aos riscos **psicossociais** presentes no ambiente de trabalho docente.

Figura 2 – Registro fotográfico dos autores durante as visitas técnicas nas instituições de ensino.



Fonte: Acervo dos autores (2026).

2.4.1 Pontos em comum entre as escolas

As instituições analisadas apresentaram características semelhantes relacionadas às condições de trabalho docente, destacando-se a elevada pressão por metas e resultados, sobrecarga de atividades, excesso de cobranças da gestão escolar, falta de apoio institucional e problemas estruturais.

Também foram observados impactos diretos na saúde física e emocional dos professores, evidenciando sintomas relacionados ao esgotamento profissional, baixa valorização e ambiente organizacional tensionado.

2.4.2 Principais relatos dos professores

Os **docentes** relataram elevados níveis de estresse, ansiedade, cansaço físico e emocional, associados principalmente à carga excessiva de trabalho. Foram mencionados sintomas físicos como tendinite, dores musculares e fadiga intensa, além de sintomas emocionais relacionados à ansiedade e **síndrome** do pânico.

Os professores também destacaram a ausência de suporte institucional, carência de recursos pedagógicos, falta de espaços adequados para descanso e pressão constante por produtividade e desempenho profissional.

Figura 3 – Área de descanso e acolhimento no ambiente escolar

Essa imagem combina muito aqui, porque ela mostra justamente o tipo de espaço que poderia ajudar os professores a descansar e reduzir o desgaste emocional.



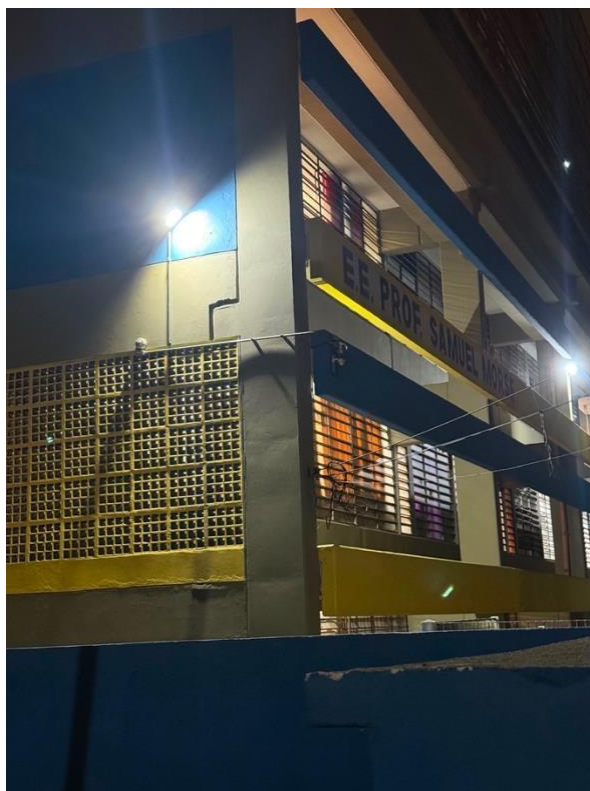
Fonte: Acervo dos autores, 2026.

2.4.3 Escola Samuel Morse (Ensino Médio)

Na Escola Samuel Morse, os relatos evidenciaram um cenário de intensa pressão institucional e forte cobrança por resultados. Os professores descreveram o ambiente organizacional como tenso, com episódios de assédio por parte da gestão escolar.

A carga horária excessiva foi apontada como um dos principais problemas, chegando a aproximadamente 14 horas diárias de trabalho. Também foram identificados problemas relacionados à infraestrutura escolar, ausência de espaços adequados para descanso e conflitos internos entre profissionais.

Figura 4 – Fachada externa da Escola Estadual Professor Samuel Morse.



Fonte: Acervo dos autores (2026).

2.4.4 Escola Maria Olímpia (Ensino Fundamental – Período Integral)

Na Escola Maria Olímpia observou-se igualmente forte pressão por metas e ausência de suporte adequado aos **docentes**. Os profissionais relataram dificuldades no atendimento aos alunos, principalmente aqueles com necessidades específicas, devido à insuficiência de recursos pedagógicos e apoio especializado.

Também foi mencionada a utilização frequente de profissionais substitutos (AHE), comprometendo a continuidade do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, os professores relataram insegurança profissional, baixa valorização financeira e falta de estabilidade contratual.

As situações observadas nas visitas técnicas demonstram a presença de riscos **psicossociais** diretamente relacionados ao desenvolvimento da **Síndrome de Burnout**, conforme previsto na atualização da NR-01, que estabelece a necessidade de identificação e gerenciamento desses riscos no ambiente de trabalho.

2.5 Principais Causas do Burnout em Docentes

As principais causas do **Burnout** em **docentes** estão relacionadas à sobrecarga física e emocional presente no ambiente escolar. Muitos professores precisam atuar em diferentes instituições para complementar a renda, resultando em jornadas extensas e redução do tempo destinado ao descanso e lazer.

A cobrança excessiva por produtividade e resultados também contribui significativamente para o aumento do estresse ocupacional. O docente frequentemente precisa lidar com metas educacionais, exigências burocráticas e necessidade constante de atualização profissional.

Outro fator relevante é a baixa valorização social e profissional. A ausência de reconhecimento adequado provoca sentimentos de desmotivação,

insegurança e desgaste emocional. Além disso, a dificuldade de equilibrar vida pessoal e profissional favorece o esgotamento físico e mental.

2.6 Sintomas da Síndrome de Burnout

Os sintomas da **Síndrome de Burnout** podem manifestar-se de diferentes formas, afetando diretamente a saúde física, emocional e comportamental dos **docentes**.

Entre os sintomas físicos destacam-se fadiga intensa, dores musculares, cefaleia, alterações no sono, problemas gastrointestinais e baixa imunidade. No aspecto emocional, os **docentes** podem apresentar ansiedade, irritabilidade, tristeza constante, baixa autoestima e sensação de incapacidade.

Os sintomas comportamentais incluem isolamento social, dificuldade de concentração, absenteísmo e redução da produtividade profissional. Em situações mais graves, o **Burnout** pode evoluir para transtornos psicológicos como depressão, **síndrome** do pânico e ansiedade generalizada.

2.7 Consequências do Burnout para os Docentes e para a Educação

A **Síndrome de Burnout** provoca impactos negativos tanto na vida dos **docentes** quanto no processo educacional. O esgotamento emocional compromete diretamente a qualidade do ensino, reduzindo a criatividade pedagógica, a motivação profissional e o envolvimento com os estudantes.

Além disso, o **Burnout** pode ocasionar afastamentos frequentes, licenças médicas, absenteísmo e abandono da profissão. Os impactos também atingem os estudantes, uma vez que a qualidade da educação depende diretamente das condições emocionais e psicológicas dos professores.

Outro aspecto importante é o aumento dos gastos públicos relacionados ao afastamento de profissionais da educação por problemas de saúde mental,

evidenciando a necessidade de investimentos em políticas preventivas e promoção da saúde ocupacional.

2.8 Burnout Pós-Pandemia

Após a pandemia da COVID-19, os casos de **Burnout** entre **docentes** aumentaram significativamente. O ensino remoto exigiu rápida adaptação às tecnologias digitais, ampliando a sobrecarga de trabalho e o desgaste emocional.

Os professores passaram a lidar com preparação de aulas online, correção de atividades virtuais e atendimento constante aos estudantes, muitas vezes sem capacitação adequada ou recursos tecnológicos suficientes.

Além disso, o período pós-pandemia intensificou sentimentos de ansiedade, insegurança e estresse, evidenciando ainda mais a importância do cuidado com a saúde mental dos profissionais da educação.

2.9 Medidas de Prevenção e Qualidade de Vida no Trabalho

A prevenção da **Síndrome** de **Burnout** em **docentes** depende da implementação de medidas voltadas à promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho.

Entre as principais estratégias preventivas destacam-se:

- * redução da sobrecarga de trabalho;
- * valorização profissional;
- * oferta de apoio psicológico institucional;
- * melhoria das condições estruturais;
- * fortalecimento das relações interpessoais no ambiente escolar;
- * implementação de programas de saúde ocupacional;
- * gerenciamento dos riscos **psicossociais** previstos na NR-01.

Figura 5 – Espaço de convivência e descanso para promoção do bem-estar docente

Essa imagem combina porque o texto fala sobre melhorar a estrutura da escola e criar ambientes mais saudáveis para prevenir **Burnout**.



Fonte: Acervo dos autores, 2026.

Também é fundamental que as instituições observem as diretrizes da NR-17 – Ergonomia, promovendo adequação da carga de trabalho, pausas adequadas, conforto organizacional e redução do desgaste mental.

Programas de conscientização sobre saúde mental, palestras educativas, acompanhamento psicológico e incentivo ao equilíbrio entre vida

pessoal e profissional contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos **docentes**.

Figura 6 – Área verde como estratégia de redução do estresse ocupacional

Essa imagem fecha bem a parte de prevenção, porque passa a ideia de ambiente mais tranquilo, saudável e humanizado.



Fonte: Acervo dos autores, 2026.

Dessa forma, a valorização dos profissionais da educação e a promoção de ambientes de trabalho saudáveis tornam-se fundamentais para garantir

melhores condições de trabalho, prevenção do **Burnout** e qualidade no processo de ensino-aprendizagem.

2.10 Citações

A **Síndrome de Burnout** é reconhecida como um fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o **Burnout** resulta do estresse ocupacional que não foi gerenciado de forma adequada, sendo caracterizado por exaustão emocional, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional.

De acordo com Christina Maslach e Michael Leiter (2001), a **síndrome** manifesta-se em três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Essas características são frequentemente observadas em profissionais que mantêm contato direto e contínuo com outras pessoas, como é o caso dos **docentes**.

No contexto educacional, o adoecimento mental dos professores está diretamente relacionado às condições de trabalho. Conforme afirma Ricardo Antunes (2009), a intensificação das atividades laborais e as exigências do sistema educacional contribuem para o desgaste físico e emocional dos profissionais, favorecendo o surgimento de transtornos ocupacionais, como a **Síndrome de Burnout**.

Além disso, os riscos **psicossociais** presentes no ambiente escolar exercem grande influência sobre a saúde dos trabalhadores. Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2014), esses riscos estão relacionados à organização do trabalho, às relações interpessoais e às condições institucionais, podendo ocasionar estresse, ansiedade e esgotamento profissional.

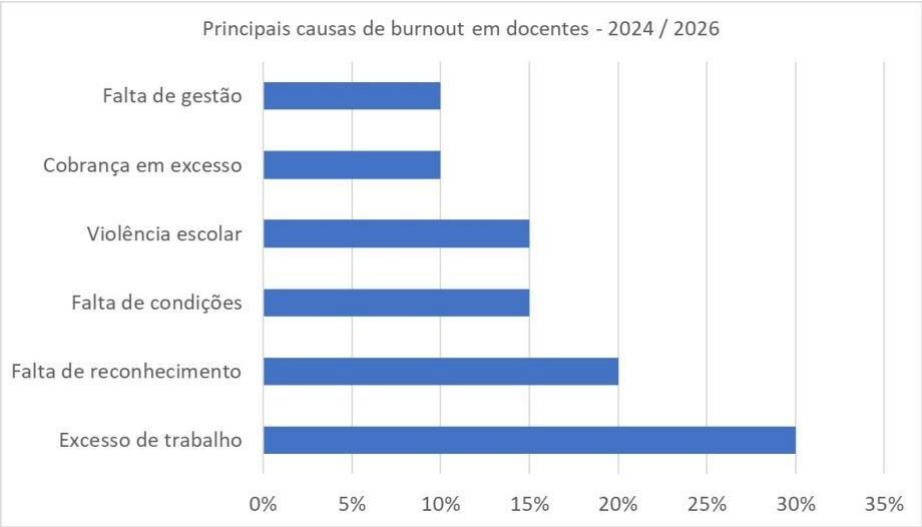
Nesse contexto, a atuação do Técnico em Segurança do Trabalho torna-se fundamental na prevenção desses agravos. De acordo com o Ministério do Trabalho e Emprego, esse profissional é responsável pela identificação dos riscos ocupacionais e pela proposição de medidas preventivas, incluindo ações

voltadas à promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, conforme previsto nas diretrizes da NR-01.

Dessa forma, a literatura evidencia que a **Síndrome de Burnout** representa um problema relevante no contexto educacional, exigindo estratégias de prevenção e intervenção que envolvam tanto a gestão escolar quanto os profissionais da área de Segurança do Trabalho.

2.11 Figuras

São imagens inseridas no trabalho (fotos, tabelas, gráficos, etc), devem ficar centralizadas na página, com a descrição em fonte menor que a do trabalho, na parte superior e



sua fonte na

parte inferior. Exemplo:

Gráfico 1 – Frequência de usuários por período



Gráfico 1 – Frequência de usuários por período

2.12 Ferramentas de pesquisa

Para a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), foram utilizadas diferentes ferramentas e métodos de pesquisa, visando garantir maior compreensão e aprofundamento sobre o tema abordado. Entre os recursos utilizados estão as visitas técnicas, entrevistas, pesquisas na internet, artigos científicos, livros, além do auxílio de profissionais da área, como psicólogos e professores. Também foram utilizadas plataformas digitais de apoio acadêmico, como a [wikipedia.org](https://pt.wikipedia.org), para consultas iniciais, e a chatgpt.com, como ferramenta de suporte para organização de ideias e desenvolvimento textual. Essas fontes contribuíram para a obtenção de informações relevantes e para a construção do trabalho de forma mais completa e fundamentada.

2.13 Levantamento de Dados e Justificativa da Intervenção

A **Síndrome de Burnout** tem se tornado uma das principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, representando um importante problema de saúde ocupacional. Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), em 2024 foram registrados aproximadamente 472 mil afastamentos por transtornos mentais e comportamentais, um aumento de cerca de 67% em relação ao ano de 2023, quando foram contabilizados 283 mil casos. Entre os principais motivos dos afastamentos estão os transtornos de ansiedade, episódios depressivos e a **Síndrome de Burnout**, que também apresentou crescimento expressivo nos últimos anos.

O aumento dos afastamentos evidencia a necessidade de as organizações adotarem medidas preventivas voltadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores. Fatores como excesso de carga de trabalho, pressão por resultados, jornadas prolongadas, falta de reconhecimento profissional e ambientes organizacionais inadequados contribuem diretamente para o desenvolvimento da **síndrome**.

Diante desse cenário, torna-se fundamental implementar estratégias de prevenção, acompanhamento e reintegração dos trabalhadores, visando reduzir os impactos do adoecimento mental, melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho e promover maior produtividade e segurança organizacional.

2.14 Plano de Ação para Prevenção do Burnout e Apoio ao Retorno do Trabalhador

O plano tem como objetivo promover a saúde mental dos trabalhadores, prevenir novos casos de **Burnout** e garantir uma reintegração segura dos colaboradores após afastamentos. Para isso, prevê acompanhamento psicológico periódico, capacitação de gestores para identificação precoce de sinais de sofrimento mental, avaliação contínua dos riscos **psicossociais**, revisão da carga e organização do trabalho, realização de pesquisas de clima organizacional e campanhas de conscientização sobre saúde mental. As ações

devem ser conduzidas de forma integrada pelo Recursos Humanos, lideranças, SESMT e profissionais de saúde, visando reduzir fatores de risco, melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e fortalecer um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

3 CONCLUSÕES

Conclui-se que a **síndrome de Burnout** no ambiente acadêmico representa um dos principais desafios relacionados à saúde mental de **docentes** e profissionais da educação na atualidade. O aumento das cobranças institucionais, a sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e a constante necessidade de adaptação às novas tecnologias e metodologias de ensino contribuem significativamente para o desgaste físico e emocional desses profissionais. Além disso, muitos **docentes** enfrentam jornadas extensas, acúmulo de funções administrativas e falta de reconhecimento profissional, fatores que intensificam o esgotamento e comprometem sua qualidade de vida.

Os impactos do **Burnout** não afetam apenas os professores, mas também refletem diretamente no processo de ensino-aprendizagem, prejudicando o desempenho acadêmico dos alunos, a motivação em sala de aula e as relações interpessoais dentro das instituições de ensino. Dessa forma, torna-se essencial que escolas, universidades e órgãos responsáveis desenvolvam estratégias eficazes para prevenir e combater essa **síndrome**.

Entre as possíveis soluções, destaca-se a necessidade de redução da sobrecarga de trabalho, com melhor distribuição das atividades acadêmicas e administrativas. Também é importante promover programas de apoio psicológico e acompanhamento emocional para **docentes**, oferecendo espaços de escuta, acolhimento e orientação profissional. Outro fator relevante é a valorização profissional, por meio de salários adequados, reconhecimento das competências e investimentos em capacitação continuada.

Além disso, a criação de ambientes acadêmicos mais humanizados, com incentivo ao diálogo, respeito aos limites físicos e emocionais e fortalecimento das relações interpessoais, pode contribuir significativamente para a melhoria das condições de trabalho. A adoção de políticas institucionais voltadas à saúde mental e ao bem-estar dos professores também se mostra fundamental para prevenir o adoecimento emocional.

Portanto, compreender a importância do combate ao **Burnout** no ambiente acadêmico é indispensável para garantir melhores condições de trabalho aos **docentes**, promovendo qualidade de vida, saúde mental e um ensino mais eficiente e equilibrado para toda a comunidade acadêmica. ambas as instituições apresentam condições de trabalho que favorecem o desenvolvimento de estresse ocupacional, como a falta de suporte e pouca estrutura adequada para o descanso dos professores. A ausência de ambientes apropriados para pausas e recuperação física e emocional intensifica o desgaste profissional. Esses fatores contribuem significativamente para o surgimento da **Síndrome de Burnout**, impactando negativamente os **docentes**.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a **Síndrome de Burnout**. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012. Disponível em: Revista Saúde e Sociedade

BERNARDO MASSA, Lilian Dias et al. **Síndrome de Burnout** em professores universitários. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 180-189, 2016. Disponível em: Revista USP Terapia Ocupacional

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-01 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Brasília, 2024. Disponível em: NR-01 Oficial

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. NR-17 – Ergonomia. Brasília, 2022. Disponível em: NR-17 Oficial

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Riscos **psicossociais** associados à **síndrome de Burnout** em professores universitários. Avances en Psicología Latinoamericana, v. 35, n. 3, p. 447-457, 2017. Disponível em: Avances en Psicología Latinoamericana

FREUDENBERGER, Herbert. **Burnout**: The High Cost of High Achievement. New York: Anchor Press, 1980.

GONÇALVES, Rafaela Fernandes et al. **Síndrome de Burnout** em professores do ensino superior: uma revisão integrativa. BioSCIENCE, 2024. Disponível em: BioSCIENCE Revista

GUIMARÃES, Bruno et al. Pandemia da COVID-19 e as atividades de ensino remotas: riscos ergonômicos e sintomas musculoesqueléticos dos **docentes** do IFC. Fisioterapia e Pesquisa, 2022. Disponível em: Fisioterapia e Pesquisa USP LIMA, Dartel Ferrari de et al. Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a **síndrome de Burnout** em **docentes** do ensino superior no Brasil. Perspectivas em Diálogo, 2021. Disponível em: Perspectivas em Diálogo

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. Trabalho: fonte de prazer ou desgaste: guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: CID-11 OMS

PONTES, Larissa Dalcin; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout** em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. Psicologia em Revista, 2017. Disponível em: Psicologia em Revista

SILVA, Alda Kethellen Abreu et al. **Síndrome de Burnout** em professores e suas causas: uma revisão integrativa. Revista Baiana de Saúde Pública, 2024. Disponível em: Revista Baiana de Saúde Pública

SOARES, Ingrid Oliveira; SANTOS, Layrtthon Carlos de Oliveira. **Síndrome de Burnout** em professores: uma revisão de literatura. Revista Coopex, 2022. Disponível em: Revista Coopex

APÊNDICE

Questionário de pesquisa de campo e termo de autorização preenchido

1. Apresentação

A Síndrome de Burnout é caracterizada pelo esgotamento físico e mental relacionado ao trabalho, sendo comum em profissionais da educação devido à sobrecarga e pressão constante.

2. Objetivo

Analisar fatores de estresse ocupacional e identificar possíveis sinais de Burnout em docentes.

3. Identificação do Professor

Nome:	Maria de Fátima da Silva Torres
Idade:	62
Tempo de atuação:	36
Disciplina:	Português

4. Questionário

1. Como você percebe seu nível de cansaço físico e emocional nos últimos 12 meses?

Cansada estar mas pouco

2. Quais demandas do trabalho mais geram estresse?

Atender as demandas da secretaria da Educação.

3. Como você descreveria o clima organizacional da escola?

Tenho pois atualmente trabalhamos com resultado e meta.

4. A organização do trabalho evita sobrecarga? Explique.

Não pois tem coisas que não dependem de nossa governabilidade.

5. A escola oferece apoio psicológico ou ações de bem-estar?

Há um psicólogo que atende quinzenalmente e em grupo.

6. Há apoio para professores com alto nível de estresse?

Existe mas normalmente eles procuram apoio em hospitais especializados.

7. Você considera sua carga de trabalho equilibrada?

Mais ou menos considerando que trabalho 8 horas em um e 6 em outro.

8. Você se sente valorizado(a)? Por quê?

As vezes. Lidar com o público é difícil e financeiramente também não.

9. Já pensou em desistir da profissão por estresse?

Pensa a gente mas...

10. Você observa sinais de esgotamento em colegas?

Muito!

11. Quantas horas você trabalha por semana, incluindo tarefas fora da escola?

Mais ou menos umas 18 horas.

12. Você leva trabalho para casa com frequência?

Sempre

13. Como você lida com a pressão por resultados?

Tento não subestimar.

14. Você sente que tem tempo suficiente para descanso?

Não

15. O que poderia melhorar sua qualidade de vida no trabalho?

Menos cobrança

5. Observações do Pesquisador

Muito sobrecarga, falta de apoio as
entadas, infraestrutura, salários, carga horária.

6. Problemas Identificados

alta demanda de atividades e falta
de equipamentos.

7. Possíveis Soluções

- Apoio psicológico aos docentes
- Melhor organização da carga de trabalho
- Redução da sobrecarga
- Ambiente saudável

8. Proposta de Intervenção

- Treinamento de CIPA para professores
- Ambiente psicologicamente seguro
- Prevenção ao estresse ocupacional

9. Atuação do Técnico de Segurança do Trabalho

Atuar na identificação de riscos psicossociais, promovendo saúde mental e qualidade de vida no ambiente escolar.

10. Termo de Consentimento

Autorizo o uso das informações para fins acadêmicos.

Assinatura: _____

Maria de Fátima S. Torres
Diretor de Escola
RG: 16.625.957

11. Autorização da Instituição

Responsável: _____

Assinatura e Carimbo: _____

12. Responsáveis

Alunos: _____

Assinaturas: _____

Professor Orientador: _____