


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


Burnout Syndrome in Basic Education teachers in the Federal District: sociodemographic, work, and family predictors

Síndrome de *Burnout* en docentes de la Educación Básica del Distrito Federal: predictores sociodemográficos, laborales y familiares

Alice Lopes Medeiros*

 <https://orcid.org/0009-0007-7573-5991>

Mary Sandra Carlotto**

 <https://orcid.org/0000-0003-2336-5224>

Resumo: Este estudo teve como objetivo identificar o poder preditivo de variáveis sociodemográficas, laborais e familiares na explicação das 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 um 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, consistência interna e regressões lineares múltiplas com procedimento *stepwise*. Os resultados mostraram que as interações negativas entre trabalho e família foram os preditores mais consistentes do *burnout*. A interferência negativa do trabalho na família associou-se à menor ilusão pelo trabalho e a maiores níveis de desgaste psíquico, indolência e culpa. As interações positivas mostraram efeito protetivo, favorecendo maior ilusão pelo trabalho e menor desgaste psíquico. Concluiu-se que o *burnout* docente é multideterminado e demanda intervenções institucionais e políticas públicas voltadas à saúde mental.

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

Abstract: This study aimed to examine the predictive power of sociodemographic, work-related, and family variables in explaining the dimensions of Burnout Syndrome among Basic Education teachers in the Federal District, Brazil. This is a quantitative, observational, cross-sectional study with a non-probability sample of 279 teachers. A sociodemographic, work, and family questionnaire, the Spanish Burnout Inventory, and the Survey Work-Home Interaction Nijmegen were used. Data were analyzed using descriptive statistics, internal consistency estimates, and multiple linear regression analyses with a stepwise procedure. The results showed that negative work-family interactions were the most consistent predictors of burnout. Negative

* Mestranda no Programa de Psicologia Social do Trabalho e das Organizações pela Universidade de Brasília (UnB).
E-mail: <alicesmedeiros04@gmail.com>.

** Professora da Universidade de Brasília (UnB). E-mail: <mary.carlotto@unb.br>.

work-to-family interference was associated with lower levels of enthusiasm for work and higher levels of psychological exhaustion, indolence, and guilt. Positive interactions showed a protective effect, promoting higher enthusiasm for work and lower psychological exhaustion. It was concluded that teacher burnout is a multidetermined phenomenon and requires institutional interventions and public policies focused on mental health.

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

Resumen: Este estudio tuvo como objetivo analizar el poder predictivo de variables sociodemográficas, laborales y familiares en la explicación de las dimensiones del Síndrome de *Burnout* en docentes de la Educación Básica del Distrito Federal, Brasil. Se trata de un estudio cuantitativo, observacional y transversal, con una muestra no probabilística de 279 docentes. Se utilizaron un cuestionario sociodemográfico, laboral y familiar, el *Spanish Burnout Inventory* y el *Survey Work–Home Interaction Nijmegen*. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva, estimaciones de consistencia interna y regresiones lineales múltiples con procedimiento *stepwise*. Los resultados mostraron que las interacciones negativas entre el trabajo y la familia fueron los predictores más consistentes del *burnout*. La interferencia negativa del trabajo en la familia se asoció con menor ilusión por el trabajo y con mayores niveles de desgaste psíquico, indolencia y culpa. Las interacciones positivas mostraron un efecto protector, favoreciendo una mayor ilusión por el trabajo y un menor desgaste psíquico. Se concluye que el *burnout* docente es un fenómeno multideterminado y requiere intervenciones institucionales y políticas públicas orientadas a la salud mental.

Palabras clave: Síndrome de *Burnout*. Docentes. Educación Básica. Trabajo-familia. Salud ocupacional.

Introdução: trabalho docente da Educação Básica

O trabalho docente na Educação Básica tem sido marcado pela intensificação das demandas e pela ampliação das responsabilidades. Estas ultrapassam a atuação em sala de aula e incluem a participação em processos de gestão, a atualização constante de conhecimentos e a adaptação a diferentes perfis de alunos e formas de avaliação. Esse cenário tem contribuído para a sobrecarga laboral e para impactos na saúde e no bem-estar dos professores (Carlotto; Diehl, 2023; Campos; Viegas, 2021).

No Brasil, a Educação Básica compreende a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio – Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Brasil, 1996). Embora cada nível apresente especificidades, o trabalho docente é transversalmente caracterizado por múltiplas demandas simultâneas, elevada responsabilidade e intensas exigências emocionais, associadas tanto aos processos de ensino-aprendizagem quanto ao cuidado integral dos estudantes (Carlotto; Câmara, 2019; Carvalho; Santos, 2022; Skaalvik; Skaalvik, 2021).

A literatura aponta a presença de riscos psicossociais relevantes nesse contexto, incluindo altas exigências laborais, carga horária extensa, intensificação do trabalho, conflitos interpessoais e condições organizacionais adversas, os quais têm sido consistentemente associados ao *burnout* docente (Barros; Fernandes; Baylina, 2025; Van Droogenbroeck; Spruyt; Vanroelen, 2014).

Evidências internacionais indicam elevada prevalência de *burnout*, estresse, ansiedade e depressão entre professores, bem como sua associação com condições de trabalho e fatores organizacionais, como clima escolar, pressão laboral e autoeficácia (Madigan; Kim, 2023; Mijakoski *et al.*, 2022; Ozamiz-Etxebarria *et al.*, 2023). No contexto brasileiro, esses processos articulam-se à precariedade das condições de trabalho, à intensificação da jornada e aos conflitos entre demandas profissionais e familiares, contribuindo para o adoecimento docente (Carvalho; Santos, 2022).

Além disso, as transformações recentes no trabalho educacional, intensificadas no período da pandemia de covid-19, evidenciaram e ampliaram fragilidades estruturais já existentes, com efeitos persistentes sobre a saúde mental dos professores (Barbosa *et al.*, 2025). Destaca-se, ainda,

a sobrecarga associada à articulação entre trabalho e responsabilidades familiares, especialmente entre as mulheres, o que intensifica a exposição a riscos psicossociais.

Nesse cenário, o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* pode ser compreendido como resultado da interação entre condições de trabalho, organização escolar e características individuais, evidenciando a necessidade de análises que considerem a complexidade do trabalho docente na Educação Básica (Beutel *et al.*, 2023; Campos; Viegas, 2021; Gicheva, 2022).

Síndrome de Burnout

A Síndrome de *Burnout* é compreendida como um fenômeno psicossocial decorrente da exposição crônica a estressores interpessoais e organizacionais no contexto de trabalho, especialmente em ocupações com elevadas demandas emocionais (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001). Neste estudo, adota-se o modelo de Gil-Monte (2005), amplamente utilizado em pesquisas com professores, por contemplar dimensões sensíveis às especificidades do trabalho docente. A síndrome é composta por quatro dimensões inter-relacionadas: ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa, que expressam, respectivamente, a motivação profissional, o esgotamento emocional, o distanciamento nas relações de trabalho e a percepção de inadequação diante das exigências do papel docente.

No contexto da docência, a síndrome tem sido associada às interações entre trabalho e família. O conflito trabalho-família ocorre quando demandas profissionais interferem nos papéis familiares, enquanto o conflito família-trabalho refere-se ao processo inverso, podendo essas interações gerar tanto efeitos negativos, como sobrecarga e desgaste, quanto positivos, quando experiências em um domínio favorecem o outro (Frone, 2003).

Por um lado, evidências indicam que a interferência negativa entre trabalho e família está associada ao aumento da exaustão emocional, do distanciamento afetivo e de sentimentos de frustração e culpa (Heras Recuero; Osca Segovia, 2021; Zhou *et al.*, 2021). Por outro lado, interações positivas têm sido apontadas como fatores protetivos, associadas a maior bem-estar, satisfação profissional e menor risco de *burnout* (Frone, 2003; Junça-Silva; Freire, 2022).

Assim, compreender o *burnout* docente requer considerar a articulação entre condições de trabalho e vida familiar. A análise dessas interações, por meio de instrumentos como o *Survey Work-Home Interaction Nijmegen* (SWING), possibilita investigar tanto os efeitos do conflito quanto os potenciais benefícios da facilitação entre esses domínios.

Síndrome de Burnout e variáveis sociodemográficas

A literatura tem investigado a associação entre variáveis sociodemográficas e a Síndrome de *Burnout*, embora os achados sejam heterogêneos, o que sugere que tais variáveis atuam de forma contextual e indireta, mediadas pelas características do trabalho e pelas demandas psicossociais.

No que se refere ao sexo, estudos apontam diferenças na manifestação da síndrome, sem consenso quanto à direção dos efeitos. Parte das evidências indica maiores níveis entre mulheres, especialmente em exaustão emocional e culpa (Beutel *et al.*, 2023), enquanto outros estudos identificam maiores níveis em homens, sobretudo em indolência e distanciamento emocional (Dias; Peixoto; Cadime, 2021; Gicheva, 2022). Há, ainda, evidências de que as diferenças se concentram no perfil dimensional, e não na intensidade global da síndrome (Abacar; Aliante; António, 2020; Aliante *et al.*, 2021), sendo frequentemente interpretadas à luz das desigualdades de gênero no trabalho e na família.

Quanto à orientação sexual, pesquisas indicam maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e ao *burnout* entre minorias sexuais, associada à exposição a estressores adicionais, como discriminação e menor apoio social, conforme proposto pelo modelo de estresse de minorias (Meyer, 2003; Pachankis *et al.*, 2020). Em relação à idade, estudos sugerem, por um lado, maior risco em estágios iniciais e intermediários da carreira (21-40 anos), possivelmente devido à combinação entre altas demandas e menor disponibilidade de recursos (Aliante *et al.*, 2021). Por outro lado, há evidências de associação positiva com dimensões como exaustão emocional e despersonalização, indicando acúmulo de desgaste ao longo do tempo (Abacar; Aliante; António, 2020).

O estado civil apresenta resultados inconsistentes, com estudos indicando tanto maior propensão ao *burnout* entre docentes casados, em função de demandas familiares (Abacar; Aliante; António, 2020), quanto efeitos protetivos associados ao suporte social (Ribeiro *et al.*, 2022). De modo semelhante, a escolaridade tem sido associada a menores níveis de *burnout*, possivelmente em função de maiores recursos ocupacionais (Abacar; Aliante; António, 2020; Ribeiro *et al.*, 2022), enquanto evidências sobre raça/cor apontam variações relacionadas a desigualdades estruturais (Ribeiro *et al.*, 2022; Sousa; Araújo, 2024). Quanto à quantidade de filhos, os resultados são igualmente inconclusivos, variando entre ausência de associação (Aliante *et al.*, 2021; Ribeiro *et al.*, 2022) e maiores níveis de exaustão emocional associados ao acúmulo de demandas familiares (Abacar; Aliante; António, 2020).

De modo geral, as variáveis sociodemográficas não se configuram como preditores diretos e universais da Síndrome de *Burnout*, mas influenciam indiretamente a síndrome ao modular a exposição às demandas ocupacionais, aos recursos disponíveis e às interações entre trabalho e família, reforçando a necessidade de abordagens integradas na compreensão do *burnout* docente.

Síndrome de Burnout e variáveis laborais

Diversos estudos têm investigado a relação entre variáveis laborais e a Síndrome de *Burnout*, com resultados heterogêneos que sugerem a influência do contexto ocupacional e da organização das demandas ao longo da carreira docente. Em relação ao tempo de atuação, há evidências de associação positiva com a síndrome, especialmente com a exaustão emocional (Abacar; Aliante; António, 2020; Gicheva, 2022), embora outros estudos não confirmem essa relação (Beutel *et al.*, 2023; Fiorilli *et al.*, 2020).

Quanto ao contexto institucional, observa-se maior prevalência de *burnout* na rede pública, associada à intensificação do trabalho e à precariedade das condições laborais (Carlotto; Câmara, 2019; Carvalho; Santos, 2022). No entanto, o nível de ensino e o tipo de escola não apresentam associações consistentes, sendo mais relevantes fatores como carga de trabalho, demandas emocionais, clima institucional e suporte organizacional (Beutel *et al.*, 2023; Skaalvik; Skaalvik, 2021; Van Droogenbroeck; Spruyt; Vanroelen, 2014).

No que se refere às demandas quantitativas, por um lado, jornadas extensas e horas extras estão associadas ao aumento do *burnout* (Barros; Fernandes; Baylina, 2025; Skaalvik; Skaalvik, 2021). Por outro lado, variáveis como trabalho em casa e múltiplos vínculos apresentam resultados inconsistentes, sugerindo que seus efeitos dependem da organização do trabalho e das condições psicossociais (Barros; Fernandes; Baylina, 2025; Carlotto; Câmara, 2018; Leineweber *et al.*, 2013). O número de alunos também tem sido associado ao desgaste emocional, especialmente em contextos de alta demanda interpessoal (Barros; Fernandes; Baylina, 2025; Van Droogenbroeck; Spruyt; Vanroelen, 2014).

A remuneração tem sido relacionada a maiores níveis de *burnout*, sobretudo em contextos de desvalorização profissional e recursos limitados (Beutel *et al.*, 2023; Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2020; Skaalvik; Skaalvik, 2021; Wang; Hall; Rahimi, 2015), embora seus efeitos nem sempre sejam diretos, podendo ser mediados pelas condições organizacionais e pela complexidade do trabalho (Bakker; Demerouti, 2017).

Em relação à carga horária, os achados são divergentes: enquanto alguns estudos não identificam associação significativa (Aliante *et al.*, 2021), outros apontam maior desgaste emocional em jornadas mais extensas, especialmente em contextos de elevadas demandas relacionais (Beutel *et al.*, 2023; Carvalho; Santos, 2022). Além disso, a sobrecarga laboral tende a intensificar o conflito trabalho-família, contribuindo para o aumento do *burnout* (Beutel *et al.*, 2023; Carvalho; Santos, 2022).

De modo geral, as variáveis laborais não atuam isoladamente, mas em interação com fatores organizacionais, psicossociais e familiares, reforçando a importância de considerar a qualidade das condições de trabalho e a articulação entre vida profissional e privada na compreensão do *burnout* docente.

Síndrome de Burnout e variáveis familiares

A literatura tem evidenciado a relevância das interações entre trabalho e família na compreensão da Síndrome de *Burnout*, especialmente por meio dos construtos de conflito trabalho-família e conflito família-trabalho, bem como das demandas familiares associadas (Leineweber *et al.*, 2013; Heras Recuero; Osca Segovia, 2021). Essas interações podem assumir caráter negativo, quando geram sobrecarga e desgaste, ou positivo, quando promovem facilitação entre os domínios (Frone, 2003).

Transformações sociais recentes, como a ampliação da participação feminina no mercado de trabalho e a diversidade de arranjos familiares, têm intensificado a interdependência entre as esferas profissional e familiar, frequentemente de forma assimétrica, com maior sobrecarga para as mulheres (Allen *et al.*, 2020; Shockley *et al.*, 2021). Em ocupações com elevadas demandas emocionais, como a docência, essas interações tornam-se particularmente relevantes para a compreensão do bem-estar e do adoecimento ocupacional (Fiorilli *et al.*, 2020; Junça-Silva; Freire, 2022). Considerando que os mecanismos de associação entre essas interações e o *burnout* já foram discutidos anteriormente, esta seção enfatiza sua relevância no contexto docente, evitando a repetição desses processos e destacando a necessidade de abordagens integradas.

Apesar dos avanços, a literatura ainda apresenta abordagens fragmentadas, frequentemente focalizando o conflito ou variáveis familiares isoladas, sem considerar, simultaneamente, a bidirecionalidade das interações e os processos de facilitação. Nesse sentido, investigar de forma integrada as variáveis sociodemográficas, laborais e familiares contribui para uma compreensão mais abrangente do *burnout* docente. Nesse contexto, evidências empíricas reforçam essas associações, indicando que o conflito trabalho-família está relacionado ao aumento do *burnout*, enquanto interações positivas atuam como fatores protetivos (Li *et al.*, 2024; Wang; Hall; Rahimi, 2015).

À luz do modelo Demandas-Recursos do Trabalho – *Job Demands-Resources* (JD-R) (Bakker; Demerouti, 2017), a Síndrome de *Burnout* pode ser compreendida como resultado do desequilíbrio entre demandas laborais, que exigem esforço físico e psicológico contínuo, e recursos disponíveis, que auxiliam na regulação dessas demandas e na promoção do bem-estar. No contexto docente, demandas como carga de trabalho, exigências emocionais e conflitos trabalho-família tendem a

aumentar o risco de esgotamento, enquanto recursos, como experiências positivas na interface trabalho-família, podem atuar como fatores protetivos (Bakker; Demerouti, 2017; Madigan; Kim, 2023). Assim, a análise integrada de variáveis sociodemográficas, laborais e familiares permite avançar na compreensão desses processos a partir de uma perspectiva teórica consolidada.

Diante disso, o presente estudo, de delineamento quantitativo e transversal, teve como objetivo identificar o poder preditivo dessas variáveis na Síndrome de *Burnout* em professores da Educação Básica do Distrito Federal. Considerando a heterogeneidade dos achados na literatura, adotou-se uma abordagem exploratória, sem formulação de hipóteses *a priori*.

Método

Esta seção apresenta o contexto brasileiro da Educação Básica, os participantes do estudo, os instrumentos utilizados, os procedimentos de coleta e análise de dados.

Contexto brasileiro da Educação Básica

A Educação Básica brasileira compreende três níveis – Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio –, conforme estabelecido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) – Lei nº 9.394/1996 (Brasil, 1996). O trabalho docente, nesse contexto, caracteriza-se por elevada heterogeneidade nas condições de trabalho, influenciada por diferenças regionais, organizacionais e institucionais (Oliveira, 2020; Stockmann, 2018).

No Distrito Federal, unidade federativa onde se localiza a capital do país, atuam mais de 19 mil professores na rede pública de Educação Básica, distribuídos entre os diferentes níveis de ensino, conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2024). Esse contexto é marcado pela diversidade sociocultural e por demandas profissionais complexas, que refletem as desigualdades estruturais e organizacionais do sistema educacional brasileiro.

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%), com média de remuneração de R\$ 6.496,97 (min = R\$ 1.000,00; max = R\$ 17.400,00; desvio-padrão (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

Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes 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 em 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 de atuação na atual escola; rede de ensino em que trabalha (pública/privada); trabalho em outra escola.

- 3) Questionário familiar: existência de 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 uso no Brasil por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010). O instrumento conta com 20 itens, distribuídos 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, $\alpha = 0,79$; 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), adaptado 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 uma 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 e 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 de bola de neve (Leighton *et al.*, 2021). Para tanto, os participantes convidavam outros colegas que se adequavam aos requisitos do estudo a colaborar com o preenchimento do instrumento. O acesso à pesquisa ocorreu somente após a leitura e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Brasília (UnB), sob o número do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (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). Em seguida, realizou-se o cálculo de estatísticas descritivas (frequências, percentuais, 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 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]), possuir parente/familiar que necessita de cuidados especiais (pessoa com deficiência, idoso ou neurodivergente) (0 = não; 1 = sim), remuneração (variável contínua), tempo de atuação profissional (variável contínua), nível de ensino em 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 de atuação na atual escola (variável contínua), tipo de rede de ensino (0 = pública; 1 = privada), trabalho em outra escola (0 = sim; 1 = não) e as dimensões do 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 Jr. *et al.*, 2019). De acordo com esses autores, embora o procedimento *stepwise* seja útil em estudos exploratórios com múltiplos preditores, reconhece-se que essa abordagem apresenta limitações, como maior sensibilidade a características específicas da amostra, risco de capitalização ao acaso e possível instabilidade dos modelos selecionados. Assim, os resultados têm de ser interpretados com precaução e vistos como evidenciando associações empíricas, e não como substituto de modelos teóricos previamente especificados.

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 Jr. *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* e das interações trabalho-família e família-trabalho, bem como os índices de consistência interna das medidas utilizadas.

Tabela 1 – Média, desvio padrão e pontuações das dimensões dos instrumentos utilizados

Variáveis	Escala	M	DP	α
<i>Burnout</i> (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

Fonte: Elaborada pelas autoras com base nos dados da pesquisa.

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 maior destaque para o desgaste psíquico, indicando níveis elevados de exaustão emocional e física entre os docentes. As dimensões ilusão pelo trabalho e indolência apresentaram níveis intermediários, sugerindo, respectivamente, moderado envolvimento com o trabalho e presença de distanciamento emocional. A dimensão culpa apresentou menor expressão relativa, indicando menor frequência de sentimentos de inadequação profissional.

Quanto às interações entre trabalho e família, verificou-se maior presença de interferência negativa da família sobre o trabalho, sugerindo impacto significativo das demandas familiares no desempenho laboral. A interferência negativa do trabalho sobre a família também foi observada, embora em menor intensidade. Em relação às interações positivas, evidenciou-se maior percepção de facilitação do trabalho sobre a vida familiar do que o inverso. Os índices de consistência interna mostraram-se adequados para todas as dimensões, indicando precisão das medidas na amostra investigada.

Os resultados da regressão linear múltipla são apresentados na Tabela 2. Em relação à dimensão ilusão pelo trabalho, observou-se que a interferência negativa do trabalho na família esteve associada à sua redução, enquanto as interações positivas entre trabalho e família, em ambas as direções, associaram-se ao seu aumento. Variáveis sociodemográficas, como sexo e situação conjugal, também contribuíram para a explicação dessa dimensão.

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					

Preditores	β	EP	B	t	p
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					

Fonte: Elaborada pelas autoras com base nos dados da pesquisa.

Nota: β = coeficiente padronizado; B = coeficiente não padronizado; EP = erro-padrão. TF- = trabalho-família negativa; TF+ = trabalho-família positiva; FT- = família-trabalho negativa; FT+ = família-trabalho positiva.

O desgaste psíquico foi associado positivamente à interferência negativa do trabalho na família e à maior carga horária semanal, e negativamente à interferência positiva do trabalho na família, indicando o papel das demandas e dos recursos na explicação do esgotamento. A indolência foi explicada pela interferência negativa entre trabalho e família, em ambas as direções, bem como por variáveis individuais e laborais, sugerindo a influência conjunta de fatores psicossociais e contextuais no distanciamento emocional.

A dimensão culpa, por sua vez, foi associada principalmente à interferência negativa entre família e trabalho e a fatores laborais, evidenciando a relação entre sobreposição de papéis e sentimentos de inadequação profissional. De modo geral, os modelos indicam que as interações trabalho-família, especialmente em sua dimensão negativa, constituem importantes preditores das diferentes dimensões da Síndrome de *Burnout*.

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. 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.

Em linha com o modelo de Gil-Monte (2005), os resultados indicam que a percepção de invasão do trabalho sobre a vida familiar compromete o entusiasmo e o sentido atribuídos à atividade docente, enquanto experiências de facilitação entre trabalho e família atuam como recursos psicossociais que sustentam a motivação e o investimento afetivo no trabalho, em consonância com evidências que associam o conflito trabalho-família ao aumento do *burnout* docente (Barriga Medina *et al.*, 2021; Beutel *et al.*, 2023; Heras Recuero; Osca Segovia, 2021; Zhou *et al.*, 2021).

No entanto, 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; Hall; Rahimi, 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; Spruyt; Vanroelen, 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 da situação conjugal no *burnout* docente (Ribeiro *et al.*, 2022; Skaalvik; Skaalvik, 2021), 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.

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 (Heras Recuero; Osca 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).

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 diante das 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 (Heras Recuero; Osca Segovia, 2021; Zhou *et al.*, 2021).

A maior indolência observada entre mulheres pode estar associada à maior carga emocional e relacional historicamente atribuída à docência. Soma-se a isso a desigual distribuição das demandas familiares, o que tende a intensificar a sobrecarga de papéis e o desgaste psíquico ao longo do tempo (Wang; Hall; Rahimi, 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; Skaalvik; Skaalvik, 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.

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 (Li *et al.*, 2024; Heras Recuero; Osa Segovia, 2021; Zhou *et al.*, 2021).

A associação positiva entre remuneração e culpa, embora aparentemente contraditória em relação 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

Os resultados evidenciam que o *burnout* docente constitui um fenômeno multideterminado, fortemente associado às interações entre trabalho e família. As interferências negativas entre esses domínios mostraram-se preditores consistentes das diferentes dimensões da síndrome, enquanto as interações positivas atuaram como fatores protetivos, contribuindo para a manutenção da motivação e do bem-estar docente. As associações observadas entre variáveis sociodemográficas e laborais, como sexo, situação conjugal, carga horária e remuneração, indicam que o adoecimento docente está inserido em um contexto mais amplo de desigualdades, sobreposição de papéis e intensificação do trabalho na Educação Básica.

No plano da práxis educativa, os achados reforçam a necessidade de intervenções no contexto escolar que favoreçam o equilíbrio entre trabalho e vida privada. Destacam-se ações como a organização mais equitativa da carga horária, a redução de demandas extraclasse, a criação de espaços institucionais de apoio e a promoção de práticas colaborativas entre docentes. No âmbito das políticas educacionais, evidencia-se a importância da valorização do trabalho docente, da atenção às desigualdades de gênero e da implementação de estratégias de promoção da saúde mental nas redes de ensino.

Como contribuição, o estudo avança ao integrar variáveis sociodemográficas, laborais e familiares, considerando, simultaneamente, as dimensões de conflito e de facilitação entre trabalho

e família, ainda pouco exploradas de forma conjunta na literatura. Além disso, a análise diferenciada das dimensões da síndrome contribui para uma compreensão mais precisa do *burnout* no contexto da Educação Básica.

Entre as limitações, destacam-se o delineamento transversal, a amostragem não probabilística e o uso de autorrelato, bem como o caráter exploratório das análises. Adicionalmente, reconhece-se que nem todas as variáveis potencialmente relevantes para a compreensão do *burnout* docente foram mensuradas, incluindo aspectos organizacionais, como demandas de trabalho, autonomia, pressão por desempenho e recursos pedagógicos disponíveis; características individuais, como autoeficácia e estratégias de enfrentamento; e demandas emocionais específicas da atividade docente. A ausência dessas covariáveis pode ter influenciado os modelos estimados, devendo os resultados ser interpretados com cautela. Assim, recomenda-se a realização de estudos longitudinais e qualitativos, bem como a incorporação de variáveis organizacionais e contextuais, a fim de aprofundar a compreensão do fenômeno e subsidiar intervenções mais efetivas no campo educacional.

Referências

ABACAR, M.; ALIANTE, G.; ANTÓNIO, F. *Burnout* em professores do ensino secundário. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 7, e545973776, p. 1-25, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3776>

ALIANTE, G.; TITTONI, J.; CARLOTTO, M. S.; ABACAR, M. Síndrome de Burnout em professores moçambicanos do ensino fundamental. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [s. l.], v. 41, e219900, p. 1-14, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003219900>

ALLEN, T. D.; FRENCH, K. A.; DUMANI, S.; SHOCKLEY, K. M. A cross-national meta-analytic examination of predictors and outcomes associated with work–family conflict. *Journal of Applied Psychology*, [s. l.], v. 105, n. 6, p. 539-576, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1037/apl0000442>

BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. Job demands–resources theory: taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 273-285, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

BARBOSA, R. E. C.; FONSECA, G. C.; ROCHA, D. F.; JESUS, L. S. de; SILVA, N. S. S. e; SILVA, R. R. V.; PAULA, A. M. B. de; MAGALHÃES, T. A. de; PINHO, L. de; HAIKAL, D. S. 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*, São Paulo, v. 50, e26, p. 1-23, 2025. DOI: <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. 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*, [s. l.], v. 18, n. 19, p. 1-22, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph181910302>

BARROS, C.; FERNANDES, C.; BAYLINA, P. Psychosocial risk factors and burnout among teachers: Can emotional intelligence make a difference? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s. l.], v. 22, n. 9, p. 1-15, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph22091439>

BEUTEL, T.; KOESTNER, C.; WILD, P. S.; MÜNDEL, T.; BEUTEL, M. E.; LACKNER, K. J.; PFEIFFER, N.; NÜBLING, M.; BECKER, J.; LETZEL, S. Burnout, self-rated general health and life satisfaction among teachers and other academic occupational groups. **Frontiers in Public Health**, [s. l.], v. 11, p. 1-11, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209995>

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos, [1996]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em: 22 mar. 2026.

CAMPOS, M. F.; VIEGAS, M. F. Saúde mental no trabalho docente: um estudo sobre autonomia, intensificação e sobrecarga. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 417-437, 2021. DOI: <https://doi.org/10.18764/2178-2229.v28n2.202132>

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Tradução, adaptação e propriedades psicométricas da Escala Interação Trabalho-Família Nijmen (SWING) em uma amostra de professores brasileiros. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 19, n. 3, p. 210-216, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2014000300006>

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Work-family interactions among female teachers: sociodemographic, labour and psychosocial predictors. **Issues in Educational Research**, [s. l.], v. 28, n. 4, p. 870-883, 2018.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalence and predictors of burnout syndrome among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 37, n. 2, p. 135-146, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14417/ap.1471>

CARLOTTO, M. S.; DIEHL, L. Intention of professional abandonment in teachers according to education levels. **Actualidades en Psicología**, [s. l.], v. 37, n. 135, p. 128-142, 2023. DOI: <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51184>

CARVALHO, V. D.; SANTOS, V. R. L. Estressores psicossociais e saúde ocupacional entre docentes da educação básica pública. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 1893-1901, jan./mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.1.22902>

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2. ed. New York: Routledge, 1988.

DIAS, P. C.; PEIXOTO, R.; CADIME, I. Associations between burnout and personal and professional characteristics: : a study of Portuguese teachers. **Social Psychology of Education**, [s. l.], v. 24, p. 965-984, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09640-z>

FIELD, A. **Discovering statistics using IBM SPSS statistics**. 6. ed. London: Sage, 2023.

FIORILLI, C.; BENEVEVE, P.; DE STASIO, S.; BUONOMO, I.; ROMANO, L.; PEPE, A.; ADDIMANDO, L. Teachers' burnout: the role of trait emotional intelligence and social support. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 11, p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02743>

FRONE, M. R. Work-family balance. In: QUICK, J. C.; TETRICK, L. E. (org.). **Handbook of occupational health psychology**. Washington: APA, 2003. p. 143-162. DOI: <https://doi.org/10.1037/10474-007>

GEURTS, S. A. E.; TARIS, T. W.; KOMPIER, M. A. J.; DIKKERS, J. S. E.; VAN HOOFF, M. L. M.; KINNUNEN, U. M. Work-home interaction from a work psychological perspective:

- Development and validation of a new questionnaire, the SWING. **Work & Stress**, [s. l.], v. 19, n. 4, p. 319-339, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1080/02678370500410208>
- GICHEVA, D. Altruism and burnout: long hours in the teaching profession. **ILR Review**, [s. l.], v. 75, n. 2, p. 427-457, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/0019793920981055>
- GIL-MONTE, P. R. **El síndrome de quemarse por el trabajo**. Madrid: Pirámide, 2005.
- GIL-MONTE, P. R. **CESQT**. Madrid: TEA Ediciones, 2019.
- GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão brasileira do CESQT em professores. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000100015>
- HAIR JR., J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E. **Multivariate data analysis**. 8. ed. Boston: Cengage, 2019.
- HERAS RECUERO, L.; OSCA SEGOVIA, A. Work-family conflict, coping strategies and burnout: A gender and couple analysis. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, [s. l.], v. 37, n. 1, p. 21-28, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5093/jwop2021a5>
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Distrito Federal: panorama. **IBGE**, [s. l.], 2024. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/df/panorama>. Acesso em: 22 nov. 2025.
- JUNÇA-SILVA, A.; FREIRE, M. The role of organizational climate and work–family conflict in burnout: The case of teachers. **Sustainability**, [s. l.], v. 14, n. 21, p. 1-12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/su142113871>
- LEIGHTON, K.; KARDONG-EDGREN, S.; SCHNEIDERREITH, T.; FOISY-DOLL, C. Using social media and snowball sampling as an alternative recruitment strategy for research. **Clinical Simulation in Nursing**, [s. l.], v. 55, p. 37-42, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2021.03.006>
- LEINEWEBER, C.; BALTZER, M.; MAGNUSSON HANSON, L. L.; WESTERLUND, H. Work–family conflict and health in Swedish working women and men: a 2-year prospective analysis (the SLOSH study). **European Journal of Public Health**, [s. l.], v. 23, n. 4, p. 710-716, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks064>
- LI, Y.; NI, X.; ZHANG, W.; WANG, J.; YU, C.; ZOU, H. The relationship between work–family conflict and job burnout among primary and secondary school teachers: The role of depression and cognitive reappraisal. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 15, p. 1-10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1438933>
- MADIGAN, D. J.; KIM, L. E. Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, [s. l.], v. 105, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, [s. l.], v. 52, p. 397-422, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. **Psychological Bulletin**, [s. l.], v. 129, n. 5, p. 674-697, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

MIJAKOSKI, D.; CHEPTEA, D.; MARCA, S. C.; SHOMAN, Y.; CAGLAYAN, C.; BUGGE, M. D.; GNESI, M.; GODDERIS, L.; KIRAN, S.; MCELVENNY, D. M.; MEDIOUNI, Z.; MESOT, O.; MINOV, J.; NENA, E.; OTELEA, M.; PRANJIC, N.; MEHLUM, I. S.; VAN DER MOLEN, H. F.; CANU, I. G. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 9, p. 1-48, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095776>

OLIVEIRA, D. A. Condições de trabalho docente e a defesa da escola pública: fragilidades evidenciadas pela pandemia. **Revista USP**, São Paulo, n. 127, p. 27-40, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.i127p27-40>

ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT. **TALIS 2018 results (Volume II)**. Paris: OECD, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1787/19cf08df-en>

OZAMIZ-ETXEARRIA, N.; LEGORBURU FERNNADEZ, I.; LIPNICKI, D. M.; IDOAGA MONDRAGON, N.; SANTABÁRBARA, J. Prevalence of burnout among teachers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 20, n. 6, p. 1-13, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20064866>

PACHANKIS, J. E.; BRANSTETTER, M. L.; BICKENBACH, L.; WRIGHT, E. R. Sexual orientation concealment and mental health: A conceptual and meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, [s. l.], v. 146, n. 10, p. 831-871, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000271>

RIBEIRO, B.; MARTINS, J.; DALRI, R. de C. de M. B.; ROBAZZI, M. L. do C. C.; GALDINO, M. J.; TESTON, E. Síndrome de burnout em uma amostra de professores brasileiros. **Psicologia, Saúde & Doença**, Lisboa, v. 23, n. 1, p. 290-297, 2022.

SHOCKLEY, K. M.; CLARK, M. A.; DODD, H.; KING, E. B. Work–family strategies during COVID-19: Examining gender dynamics among dual-earner couples with young children. **Journal of Applied Psychology**, [s. l.], v. 106, n. 1, p. 15-28, 2021. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/apl0000857>

SKAALVIK, E. M.; SKAALVIK, S. Teacher burnout: relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching: A longitudinal study. *Teachers and Teaching*, [s. l.], v. 27, n. 4, p. 256-272, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1913404>

SOUSA, C. C. de; ARAÚJO, T. M. de. Efeitos combinados de gênero, raça e estressores ocupacionais na saúde mental. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, [s. l.], v. 49, p. 1-14, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/15222pt2024v49edepi12>

STOCKMANN, D. Breve história da profissionalização docente no Brasil. **Perspectivas em Diálogo**, Naviraí, v. 5, n. 10, p. 105-123, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/6782>. Acesso em: 26 abr. 2026.

VAN DROOGENBROECK, F.; SPRUYT, B.; VANROELEN, C. Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. **Teaching and Teacher Education**, [s. l.], v. 43, p. 99-109, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.005>

WANG, H.; HALL, N. C.; RAHIMI, S. Self-efficacy and causal attributions in teachers: Effects on burnout, job satisfaction, illness, and quitting intentions. **Teaching and Teacher Education**, [s. l.], v. 47, p. 120-130, abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.12.005>

ZHOU, M.; WANG, D.; ZHOU, L.; LIU, Y.; HU, Y. The effect of work–family conflict on occupational well-being among primary and secondary school teachers: The mediating role of psychological capital. **Frontiers in Public Health**, [s. l.], v. 9, p. 1-10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.745118>

Recebido em 15/03/2025

Versão corrigida recebida em 18/04/2026

Aceito em 19/04/2026

Publicado online em 06/05/2026