

## SÍNDROME DE BURNOUT E A REALIDADE DE PROFESSORAS UNIVERSITÁRIAS MÃES: UM ESTUDO DE CASO NA ESEF/UFPEL

**OTÁVIO QUEVEDO JURGINA<sup>1</sup>; FRANCIELE ROOS DA SILVA ILHA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – otavioqjurgina@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – francieleilha@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um estado de esgotamento profissional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (JACKSON; SCHWAB; SCHULER, 1986). A exaustão emocional corresponde ao desgaste físico e psicológico decorrente de demandas contínuas; a despersonalização manifesta-se em atitudes negativas e cínicas frente a alunos, pacientes ou clientes, funcionando como defesa diante da sobrecarga (JACKSON; SCHWAB; SCHULER, 1986; MASLACH; SCHAUFELEI; LEITER, 2001); já a redução da realização profissional envolve sentimentos de ineficácia e insatisfação, diminuindo a motivação e o senso de propósito. Essas manifestações são recorrentes em profissões de cuidado, como saúde e educação, em razão da alta exigência emocional (CARRETERO; GIL-MONTE, 2006).

Entre docentes universitários, o Burnout é frequente em virtude da sobrecarga de trabalho e da pressão por produtividade acadêmica (CARLOTTO; PALAZZO, 2006). Para as professoras que também são mães, essa situação se agrava pela necessidade de conciliar carreira e responsabilidades familiares (SILVA; OLIVEIRA, 2019; LÚCIA; ZIBETTI; PEREIRA, 2010). Pesquisas no Brasil têm revelado prevalências elevadas da síndrome entre docentes da educação básica e superior, sendo a exaustão emocional o sintoma mais recorrente, com impacto sobre o ensino e a saúde mental (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; CARLOTTO, 2011). A pressão por publicações científicas e desempenho acadêmico intensifica o quadro, sobretudo nas universidades públicas, onde o suporte institucional é insuficiente. A elevada carga horária, dedicada a múltiplas funções, aumenta os níveis de desgaste, resultando em afastamentos médicos, queda da qualidade do ensino e abandono da carreira (REIS et al., 2006; NARCISO, 2024).

Esse cenário é agravado pelo chamado trabalho invisível, que abrange atividades domésticas e de cuidado realizadas majoritariamente por mulheres. Embora essenciais, essas tarefas não são reconhecidas como produtivas, repercutindo negativamente sobre a saúde e a trajetória profissional (NEGRETTO; SILVA, 2018; GUEDES; BEZERRA; DA SILVA, 2023; BRITO et al., 2021). No Brasil, estudos indicam que mulheres dedicam mais horas semanais ao cuidado e aos afazeres domésticos do que os homens, o que acentua o esgotamento e compromete sua qualidade de vida. Diante disso, este estudo tem como objetivo descrever a possível prevalência da Síndrome de Burnout em professoras universitárias mães da ESEF/UFPEL, analisando fatores associados e subsidiando políticas institucionais mais inclusivas e sustentáveis.

### 2. METODOLOGIA

Este estudo, de caráter descritivo e exploratório, utilizou delineamento

transversal e abordagem mista (quantitativa e qualitativa) para mensurar a incidência da Síndrome de Burnout e interpretar as percepções das participantes. A pesquisa foi realizada na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da UFPel, tendo como população-alvo professoras universitárias mães com vínculo efetivo ou temporário, em atividade há pelo menos dois semestres letivos. A amostragem foi não probabilística por conveniência, com 13 docentes convidadas e 8 respondentes (taxa de 61,54%). A coleta de dados ocorreu online, via Google Forms, precedida do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram aplicados dois instrumentos: um Questionário Sociodemográfico e de Carga de Trabalho, elaborado pelo pesquisador e orientadora, e o Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES), composto por 22 itens em escala Likert de sete pontos, distribuídos nas dimensões exaustão emocional, despersonalização e realização profissional.

A análise integrou métodos quantitativos e qualitativos. No tratamento estatístico, realizado em Python/Google Colab, calcularam-se frequências, médias, desvios-padrão e associações entre variáveis como carga horária, idade e número de filhos. Já a análise qualitativa, conduzida segundo a Análise de Conteúdo de Valle e Ferreira (2025), considerou as respostas abertas, identificando padrões e categorias sobre o impacto do Burnout no cotidiano profissional e familiar. Essa combinação metodológica possibilitou caracterizar o perfil das docentes, avaliar os níveis de Burnout e compreender, de forma abrangente, as condições de trabalho e os desafios vivenciados por professoras universitárias mães.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa contou com a participação de oito professoras universitárias mães, o que corresponde a uma taxa de resposta de 61,54% das 13 docentes convidadas. A faixa etária predominante foi entre 40 e 49 anos (50,0%), seguida de 30 a 39 anos (25,0%) e 60 a 69 anos (25,0%). A maioria era casada (87,5%) e possuía dois filhos (62,5%). Em termos de carga horária, três docentes tinham regime igual ou superior a 40 horas, quatro atuavam em 20 horas e uma possuía carga inferior. O tempo dedicado a tarefas domésticas também foi expressivo: quatro relataram mais de 15 horas semanais, enquanto apenas uma dividia integralmente essas funções com o cônjuge, revelando sobrecarga significativa, ainda que em parte mitigada pelo apoio de trabalhadoras domésticas.

No âmbito acadêmico, observou-se um padrão de acúmulo de funções. Metade das participantes (50,0%) desempenhava atividades de ensino, pesquisa, orientação, comissões e outras responsabilidades administrativas. Esse quadro de múltiplas atribuições confirma a sobrecarga institucional como característica recorrente no grupo, alinhando-se a pesquisas que destacam a intensificação das demandas docentes em universidades públicas brasileiras.

Quanto à avaliação da Síndrome de Burnout pelo MBI-ES, identificou-se que 62,5% das docentes apresentaram pelo menos níveis médios ou altos de exaustão emocional (EE), revelando impacto direto na qualidade de vida e desempenho profissional. A exaustão se mostrou associada à multiplicidade de papéis assumidos e à pressão por produtividade acadêmica, fatores já descritos como determinantes em estudos recentes (TORTOLA et al., 2024; VIEIRA et al., 2024). Em contrapartida, a dimensão da despersonalização (DP) apresentou níveis baixos em 62,5% das participantes e médios em 37,5%, sem casos elevados. Esse dado contrasta com pesquisas nacionais que identificam tendência ao distanciamento emocional, sugerindo que, no grupo estudado, o vínculo afetivo com a docência e o compromisso ético atuam como fatores

protetivos.

Em relação à realização profissional (RP), os resultados foram preocupantes: apenas 12,5% apresentaram níveis elevados, enquanto 50% ficaram em nível médio e 37,5% em nível baixo. Esse achado indica fragilidade na percepção de reconhecimento e satisfação, aspecto frequentemente relacionado à falta de valorização institucional e às barreiras adicionais impostas pela maternidade no meio acadêmico (CARLOTTO, 2011; TREBIEN et al., 2021). Relatos qualitativos reforçam essa percepção, como o de uma participante que afirmou sentir exclusão em espaços da pós-graduação e apontou a ausência de suporte adequado em pesquisa e extensão, apesar de considerar satisfatório o apoio no ensino.

A análise por *personas* permitiu observar diferentes combinações das dimensões do Burnout. Perfis como o da *persona 5* (EE alta, DP média e RP baixa) indicam risco elevado, enquanto a *persona 7* (EE e DP baixas, RP alta) representa maior equilíbrio, atribuído à fase mais avançada da maternidade. Esses achados mostram que os efeitos da conciliação entre carreira acadêmica e maternidade não são estáticos, mas variam conforme o ciclo de vida familiar e o suporte institucional disponível. A Política para Mães Universitárias da UFPel (2019), embora voltada às discentes, ilustra iniciativas possíveis, mas ainda insuficientes para docentes. Políticas institucionais de apoio psicológico, flexibilização de produtividade e valorização da docência feminina são essenciais para mitigar os níveis de EE, prevenir o avanço da DP e fortalecer a RP, favorecendo a permanência e o bem-estar das professoras universitárias mães.

#### 4. CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo evidenciam a presença de características associadas à Síndrome de Burnout entre professoras universitárias mães da ESEF/UFPel, destacando altos níveis de exaustão emocional e baixa realização profissional, relacionados à sobrecarga de trabalho, à pressão por produtividade acadêmica e à conciliação de múltiplos papéis. Embora não tenham sido observados níveis elevados de despersonalização, a maternidade combinada às demandas institucionais intensifica a carga mental e compromete o bem-estar. Nesse contexto, torna-se necessário ampliar políticas institucionais equitativas que contemplam flexibilização de carga horária, suporte à pesquisa, extensão e programas de apoio psicológico, a fim de reduzir a sobrecarga e favorecer condições mais inclusivas. Apesar das limitações do tamanho da amostra e do delineamento transversal, que restringem a generalização, os achados corroboram a literatura e reforçam a importância de estudos longitudinais sobre a evolução do Burnout e sobre o impacto de políticas institucionais na saúde mental e permanência de docentes que conciliam maternidade e carreira acadêmica.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRITO, B. P. M. et al. A maternidade não cabe no Lattes: o impacto da sobrecarga de trabalho na saúde mental das docentes mães em tempos de pandemia. In: *III Simpósio Brasileiro sobre Maternidade e Ciência*, Anais, 2021.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.27, n.4, 2011.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. d. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, n.5, 2006.

CARRETERO, N.; GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v.38, n.1, p.176–179, 2006.

GUEDES, R. D. S.; BEZERRA, S. R.; DA SILVA, F. R. As mulheres e o trabalho do cuidado: sobrecarga, amor ou uma problemática invisível? **Revista Mnemosine**, v.14, n.2, p.76–90, 2023.

JACKSON, S. E.; SCHWAB, R. L.; SCHULER, R. S. Toward an understanding of the burnout phenomenon. **Journal of Applied Psychology**, v.71, n.4, p.630, 1986.

LÚCIA, M.; ZIBETTI, T.; PEREIRA, S. Women and teachers: repercussions of double duty on life conditions and on teaching work. **Educar em Revista**, v.2, 2010.

MASLACH, C.; SCHAUFELEI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v.52, p.397–422, 2001.

NARCISO, A. Síndrome de Burnout: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Revista Tópicos**, v.2, n.8, 2024.

NEGRETTO, C.; SILVA, M. A. da. Problematizando o trabalho invisível das mulheres e a divisão sexual de trabalho no campo. **Revista Brasileira de Educação do Campo**, v.3, n.4, p.1184–1201, 2018.

REIS, E. J. F. B. d. et al. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, v.27, n.94, 2006.

SILVA, S. M. F.; OLIVEIRA, A. d. F. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.23, 2019.