

# SÍNDROME DE BURNOUT, SOBRECARGA DE PAPÉIS E SUORTE SOCIAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Ma. Giovana Regina da Silva Cristante



## SÍNDROME DE BURNOUT, SOBRECARGA DE PAPÉIS E SUORTE SOCIAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

### BURNOUT SYNDROME, ROLE OVERLOAD AND SOCIAL SUPPORT IN UNIVERSITY TEACHERS

O artigo analisou como o suporte social, entendido como relações sociais úteis para manejo do estresse no ambiente de trabalho, assim como receber demonstrações de afeto, trocas de informações, dicas práticas, auxílio em tarefas e conselhos, podem ser formas de minimizar sinais de Burnout, um tipo de esgotamento ligado ao trabalho, em professores universitários. Na revisão de literatura, as autoras mencionaram estudos que demonstram que a docência universitária tem se tornado cada vez mais exigente, com múltiplas tarefas, instabilidade, pressão por produção, conflitos interpessoais e falta de autonomia.

A profissão aparece como exposta a diversos riscos psicossociais preditores de adoecimento mental, como excesso de demandas, cultura organizacional competitiva, falta de reconhecimento e mudanças tecnológicas contínuas. O estudo contou com uma amostra de 362 docentes, sendo aplicados os seguintes instrumentos: questionário de dados sociodemográficos e laborais (dados pessoais, carga horária, tipo de instituição, tempo de casa etc) e dois questionários validados para avaliação de síndrome de burnout em professores. Os resultados apontam que a sobrecarga amplia o desgaste com a profissão, irritabilidade, falta de motivação e atitudes de distanciamento emocional com alunos e pares. Demonstram também que o suporte social atua como mecanismo de proteção, ampliando sensação de bem-estar no trabalho.

O estudo contribui com o entendimento de que o adoecimento mental de professores precisa ser analisado sob uma ótica mais ampla, que inclui condições organizacionais, exigências elevadas e baixa rede de apoio e não apenas características individuais. Como implicações para a prática, sugere-se uma maior atenção às relações interpessoais no trabalho, por meio de estratégias de desenvolvimento de competências socioemocionais para o trabalho em equipe.

#### Referências:

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de burnout, sobrecarga de papéis e suporte social em professores universitários**. Revista Laborativa, v. 12, n. 2, p. 33-55, out. 2023. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/4010/pdf>. Acesso em: 25 nov. 2025.