



Os desafios da docência: a superlotação das escolas e o adoecimento mental dos professores

The challenges of teaching: school overcrowding and teachers' mental illness

**Ana Márcia Barbosa, Márcia Nunes, Maria Aparecida Mota, Lessa Mendes Mariano
Gebrim, Cláudia Santos.**

Afiliação 1: Curso de Psicologia, Centro Universitário Evangélico de Goianésia (UNIEGO), Goianésia, Brasil
Autor correspondente: claudiadt@gmail.com

Resumo

A docência configura-se como profissão de elevada relevância social, embora seu exercício, sobretudo nas escolas públicas brasileiras, tenha sido marcado pela precarização das condições de trabalho, pela sobrecarga de funções e pela superlotação das salas de aula. Este estudo teve por objetivo analisar de que forma a superlotação escolar influencia a saúde mental dos professores da rede pública de ensino fundamental e interfere em sua atuação profissional. Realizou-se revisão integrativa da literatura nas bases SciELO, PePSIC, PubMed, Web of Science e Portal de Periódicos CAPES, com descritores em português e inglês, priorizando meta-análises, revisões sistemáticas e estudos empíricos das duas últimas décadas. Os resultados indicam que a docência figura entre as profissões de maior risco de esgotamento, com prevalências elevadas de exaustão emocional, e que a superlotação, aliada a demandas excessivas e a recursos insuficientes, favorece o adoecimento psíquico, à luz do modelo de demandas e recursos do trabalho. Turmas numerosas comprometem o acompanhamento individualizado e associam-se a melhores desfechos quando reduzidas, ao passo que o esgotamento docente repercute negativamente na motivação e no desempenho dos estudantes. Intervenções centradas apenas no indivíduo mostram efeitos modestos, o que reforça a necessidade de medidas organizacionais. Conclui-se que o adoecimento docente não pode ser reduzido a uma questão individual, exigindo a redução do número de alunos por turma, a melhoria das condições de trabalho e a promoção institucional da saúde mental como estratégias indispensáveis à preservação do bem-estar docente e da qualidade do ensino.

Palavras-chave: Esgotamento profissional; Saúde mental; Docentes; Condições de trabalho; Estresse ocupacional.

1. INTRODUÇÃO

A docência é reconhecida como uma das profissões de maior relevância social, por relacionar-se diretamente à formação humana, ao desenvolvimento crítico e à construção da cidadania. Nas últimas décadas, contudo, as transformações sociais e educacionais ampliaram as exigências atribuídas ao professor, que passou a acumular, além do ensino, funções de acolhimento emocional, mediação de conflitos, articulação com as famílias e participação na gestão escolar. Esteve (1999) associou o chamado mal-estar docente justamente a esse aumento de responsabilidades sem melhorias proporcionais nas condições de trabalho, e Gasparini et al. (2005) descreveram como a ampliação de funções elevou a dedicação e o tempo de trabalho, culminando em exaustão. A qualidade do ensino, por sua vez, mostra-se diretamente relacionada às condições estruturais e organizacionais da escola (Libâneo, 2013), e a valorização docente permanece um desafio central das políticas educacionais brasileiras (Gatti, 2016).

A magnitude do problema é expressiva. As revisões sistemáticas internacionais situam a docência entre as ocupações com maior risco de esgotamento: em professores do ensino secundário, cerca de 28% apresentam exaustão emocional severa, 38% alta despersonalização e 40% baixa realização profissional (García-Carmona et al., 2019), e uma revisão de escopo estimou prevalências de burnout entre 25% e 74%, conforme o critério adotado (Agyapong et al., 2022). No Brasil, estudos com professores da rede pública encontraram sintomas de burnout em cerca de 70% dos participantes (Carlotto & Câmara, 2019), e revisões nacionais recentes apontam sobrecarga de trabalho, baixos salários, precarização e violência escolar como principais fatores de adoecimento (Diehl & Marin, 2016).

Entre esses fatores, a superlotação das salas de aula destaca-se como um dos principais determinantes de desgaste. O número excessivo de alunos dificulta o acompanhamento individualizado, compromete o planejamento pedagógico e favorece sintomas como ansiedade, estresse, irritabilidade e exaustão. A literatura sobre tamanho de turma indica que classes menores tendem a favorecer o desempenho estudantil e a ampliar as interações professor-aluno (Filges et al., 2018), o que sugere, por contraposição, os custos das turmas superlotadas. Apesar da abundância de estudos sobre burnout docente, ainda são escassos os trabalhos que articulam, de forma crítica, a superlotação como determinante estrutural do adoecimento, integrando a evidência internacional e a realidade brasileira. Diante dessa lacuna, o presente estudo tem por objetivo analisar de que forma a superlotação escolar influencia a saúde mental dos professores da rede pública de ensino fundamental e interfere em sua atuação profissional.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo e exploratório, adequada por reunir evidências de diferentes delineamentos metanálises, revisões sistemáticas, estudos empíricos e ensaios teóricos em torno da questão norteadora: de que maneira a superlotação das salas de aula contribui para o adoecimento mental dos professores da rede pública de ensino fundamental e interfere em sua prática pedagógica? A abordagem qualitativa justifica-se por permitir a compreensão aprofundada de significados e relações (Minayo, 2014), e o caráter bibliográfico, por colocar o pesquisador em contato com a produção já existente sobre o tema (Gil, 2017).

A busca foi realizada nas bases SciELO, PePSIC, PubMed/MEDLINE, Web of Science e Portal de Periódicos CAPES. Utilizaram-se descritores em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, entre eles: saúde mental docente, adoecimento, burnout, superlotação escolar e condições de trabalho; e *teacher burnout*, *teacher mental health*, *class size*, *job demands-resources* e *occupational stress*. Adotaram-se como critérios de inclusão os artigos revisados por pares e obras de referência clássicas indispensáveis à fundamentação teórica, sem restrição de idioma, priorizando publicações das duas últimas décadas. Foram excluídos materiais sem revisão por pares e fontes de divulgação sem lastro científico. A leitura dos textos completos orientou a organização temática dos resultados em quatro eixos. Por não envolver diretamente seres humanos, o estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

3. RESULTADOS

3.1. A docência como profissão de risco: prevalência do adoecimento

A análise da literatura confirma que a docência figura entre as ocupações mais expostas ao esgotamento profissional. Definido por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional, o burnout resulta de estressores interpessoais crônicos no trabalho (Maslach & Leiter, 2016). O conceito, originalmente formulado a partir das profissões assistenciais, consolidou-se como síndrome ocupacional reconhecida internacionalmente (Maslach et al., 2001). Revisões sistemáticas indicam que, em média, entre 28% e 40% dos professores apresentam sintomas de esgotamento (García-Carmona et al., 2019), padrão também observado em segmentos específicos, como professores de educação física, entre os quais a exaustão emocional elevada atinge cerca de 29% (Martínez-González et al., 2021). A pandemia de COVID-19 agravou o quadro: metanálises estimaram prevalências elevadas de ansiedade, depressão e estresse entre docentes (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021; Ma et al., 2022), e revisão sistemática apontou o transtorno de ansiedade generalizada e a depressão como as condições psiquiátricas mais comuns, sendo o sexo feminino um dos principais fatores de risco (Santiago et al., 2023). No contexto brasileiro, o cenário é igualmente preocupante: as revisões nacionais identificam o burnout como o principal adoecimento investigado, com predomínio de estresse e ansiedade e concentração de estudos

em escolas públicas de ensino fundamental (Diehl & Marin, 2016), e estudos empíricos registram sintomas de esgotamento em parcela expressiva dos professores da rede pública (Carlotto & Câmara, 2019; Tabeleão et al., 2011).

A compreensão desse fenômeno beneficia-se do modelo de demandas e recursos do trabalho, segundo o qual o adoecimento emerge quando demandas elevadas, como turmas numerosas e sobrecarga, não são contrabalançadas por recursos suficientes, ao passo que recursos adequados favorecem o engajamento (Bakker et al., 2023). O modelo, formulado originalmente para explicar o burnout, demonstrou que a combinação de altas demandas e baixos recursos prediz o esgotamento, enquanto os recursos do trabalho sustentam a motivação (Demerouti et al., 2001; Bakker & Demerouti, 2007). Essa perspectiva teórica converge com a tese, cara à psicodinâmica do trabalho, de que condições inadequadas geram sofrimento psíquico quando o trabalhador não consegue transformar as dificuldades em realização e reconhecimento (Dejours, 1992), e com a observação de que a docência envolve intensa carga afetiva, tornando o professor mais vulnerável ao adoecimento em ambientes precarizados (Codo, 1999).

3.2. Superlotação, condições de trabalho e desgaste emocional

A superlotação das salas de aula constitui uma demanda laboral de peso. As revisões sistemáticas sobre tamanho de turma indicam que classes menores tendem a beneficiar o desempenho estudantil, sobretudo nos anos iniciais e entre estudantes de menor nível socioeconômico, e que turmas reduzidas ampliam as interações professor-aluno (Filges et al., 2018). Metanálises anteriores já haviam apontado efeitos positivos da redução do tamanho da turma sobre o rendimento, com magnitude maior nos primeiros anos de escolaridade (Shin & Chung, 2009), ainda que parte da literatura econômica registre efeitos heterogêneos, dependentes do desenho de identificação (Filges et al., 2018). Por contraposição, turmas numerosas dificultam o acompanhamento individualizado e a diversificação metodológica, exigindo do professor um esforço adaptativo constante diante da heterogeneidade dos estudantes, fator há muito reconhecido como central na organização do trabalho docente (Tardif & Lessard, 2008). Nesse sentido, o tamanho da turma não é apenas variável pedagógica, mas também determinante das condições de trabalho e, por extensão, da saúde do professor.

A superlotação, porém, raramente opera isolada. A literatura brasileira evidencia que o adoecimento resulta da combinação entre turmas numerosas, precarização estrutural, jornadas excessivas, baixos salários, violência escolar e desvalorização profissional (Gasparini et al., 2005; Tabeleão et al., 2011). Revisão específica sobre o estresse de professores do ensino fundamental em escolas públicas destacou que o sofrimento se manifesta por crises de ansiedade, insegurança e indignação diante das situações vivenciadas, agravadas pelo papel educativo ampliado que o docente assume na vida dos alunos (Do Vale & Aguilera, 2016). Estudo com professores da rede pública associou o burnout ao sentimento de ameaça em sala, à jornada semanal superior a sessenta horas e à idade (Carlotto & Câmara, 2019). Some-se a isso o efeito de retroalimentação descrito por Moreira e Rodrigues (2018): o afastamento de colegas adoecidos sobrecarrega os que permanecem, e gestões distantes do cotidiano da sala interpretam o sofrimento psíquico como má vontade, agravando o quadro. Costa e Germano (2007) já caracterizavam o ambiente escolar, para muitos docentes, como espaço de tensão, cobrança e competição, com impactos negativos sobre a saúde física e psíquica.

3.3. Repercussões pedagógicas: aprendizagem e qualidade do ensino

Os efeitos da superlotação e do adoecimento docente não se restringem ao professor. Na perspectiva histórico-cultural, a aprendizagem ocorre pela mediação social, de modo que ambientes com excesso de alunos limitam a mediação pedagógica e o atendimento às necessidades individuais (Vygotsky, 1978); de modo complementar, a epistemologia genética compreende a aprendizagem como construção ativa do conhecimento, que ambientes desorganizados e superlotados tendem a comprometer (Piaget, 1976). A evidência empírica confirma que o esgotamento docente tem consequências para os estudantes: metanálises e revisões sistemáticas demonstram que o burnout dos professores associa-se a menor qualidade das interações em sala, a mais absenteísmo docente e a pior motivação e desempenho dos alunos (Madigan & Kim, 2021; Wartenberg et al., 2026), e que todas as dimensões do esgotamento se relacionam a maior indisciplina discente (Aloe et al., 2014). O esgotamento associa-se, ainda, à menor satisfação no trabalho e à intenção de abandonar a carreira, alimentando a rotatividade e a escassez de professores (Madigan & Kim, 2021).

Estabelece-se, assim, um ciclo. Ambientes superlotados e precarizados adoecem o professor; o professor adoecido tem menos condições de sustentar vínculos e mediar a aprendizagem; e a deterioração do ensino realimenta a cobrança institucional sobre o docente. Freire (1996) sublinhava que ensinar exige diálogo, escuta e disponibilidade, precisamente o que a superlotação inviabiliza. A qualidade do ensino, portanto, está estruturalmente atrelada às condições de trabalho, e não apenas ao empenho individual do professor.

3.4. Da responsabilização individual às respostas institucionais

Um achado transversal da literatura é que o adoecimento docente não pode ser lido como fragilidade individual. Trata-se de fenômeno estrutural, social e institucional, e a responsabilização exclusiva do professor desconsidera os determinantes que produzem o sofrimento (Dejours, 1992; Moreira & Rodrigues, 2018). Essa leitura crítica encontra eco na análise de Han (2015) sobre a sociedade do desempenho, que produz sujeitos exauridos ao impor a cobrança contínua por produtividade sem atenção às condições reais de trabalho.

As respostas, coerentemente, precisam ultrapassar o plano individual. Metanálises de intervenções para reduzir o burnout docente, sobretudo baseadas em mindfulness e abordagens cognitivo-comportamentais, mostram efeitos apenas pequenos a moderados, concentrados no próprio indivíduo (Iancu et al., 2018). Revisões sistemáticas confirmam que intervenções de mindfulness reduzem o estresse percebido e melhoram o bem-estar docente, embora com considerável heterogeneidade metodológica e ausência de padronização (Emin Türen et al., 2024; Kim et al., 2023). Revisão de intervenções de gestão do estresse igualmente evidenciou benefícios sobre desfechos psicológicos, com magnitude variável (Paudel et al., 2022), e síntese anterior indicou que abordagens de mindfulness, comportamentais e cognitivo-comportamentais superam intervenções meramente informativas (von der Embse et al., 2019). Alerta-se, ainda, que raramente essas intervenções atacam as causas organizacionais, como a sobrecarga e a falta de suporte sistêmico (Agyapong et al., 2022). A implicação prática é clara: embora o cuidado individual seja legítimo, a prevenção efetiva depende de medidas estruturais. À luz do modelo de demandas e recursos (Bakker et al., 2023), reduzir o número de alunos por turma, ampliar recursos pedagógicos, fortalecer equipes e valorizar a carreira constituem intervenções sobre as demandas e os recursos do trabalho, com maior potencial de impacto duradouro sobre a saúde mental docente.

4. DISCUSSÃO

Os achados desta revisão convergem para a compreensão da superlotação escolar como determinante estrutural, e não meramente circunstancial, do adoecimento mental docente. Quando lidos à luz do modelo de demandas e recursos do trabalho (Bakker et al., 2023; Demerouti et al., 2001), os resultados ganham coerência teórica: o número excessivo de alunos por turma opera como demanda laboral crônica, que exige esforço adaptativo contínuo e consome recursos cognitivos e emocionais sem que a organização escolar ofereça contrapartidas proporcionais em suporte pedagógico, infraestrutura ou reconhecimento profissional. A exaustão emocional descrita nas revisões internacionais (García-Carmona et al., 2019; Agyapong et al., 2022) e nacionais (Diehl & Marin, 2016; Carlotto & Câmara, 2019) é, nessa chave, o desfecho previsível de um desequilíbrio prolongado entre demandas e recursos.

A comparação entre a literatura internacional e a brasileira revela concordâncias e especificidades. Há convergência quanto à posição da docência entre as ocupações de maior risco de esgotamento e quanto ao papel das condições organizacionais na gênese do sofrimento. Divergem, contudo, as magnitudes relatadas, uma vez que os estudos brasileiros tendem a registrar prevalências mais elevadas de sintomas (Carlotto & Câmara, 2019; Tabeleão et al., 2011), o que pode refletir tanto a heterogeneidade dos instrumentos e pontos de corte adotados quanto a intensidade particular da precarização na rede pública brasileira, marcada por jornadas extensas, baixos salários e violência escolar (Gasparini et al., 2005). A ausência de padronização diagnóstica, apontada como limitação recorrente nas próprias revisões (Agyapong et al., 2022), recomenda cautela na comparação direta entre estimativas.

A articulação entre a literatura sobre tamanho de turma e a literatura sobre saúde ocupacional docente constitui contribuição relevante deste estudo. As revisões sobre *class size* foram concebidas para examinar desfechos discentes (Filges et al., 2018; Shin & Chung, 2009) e raramente mensuram o bem-estar do professor como variável de interesse. A inferência de que turmas numerosas prejudicam a saúde docente é, portanto, em grande medida indireta, sustentada pela convergência entre o aumento das demandas descrito nos estudos pedagógicos e os mecanismos de adoecimento descritos nos estudos ocupacionais. Trata-se de uma limitação importante, que aponta para a necessidade de investigações que incluam explicitamente o tamanho da turma entre os preditores de *burnout* docente, preferencialmente com delineamentos longitudinais capazes de esclarecer a direcionalidade das associações.

A repercussão dos achados sobre a qualidade do ensino reforça a dimensão pública do problema. A evidência de que o burnout docente se associa a piores desfechos de motivação e desempenho discente (Madigan & Kim, 2021; Wartenberg et al., 2026) e a maior indisciplina em sala (Aloe et al., 2014) indica que o adoecimento do professor não é custo privado, mas perda coletiva. Nessa perspectiva, o modesto tamanho de efeito das intervenções centradas no indivíduo (Iancu et al., 2018; von der Embse et al., 2019) deixa de surpreender: estratégias de enfrentamento individual não alteram a estrutura de demandas que produz o sofrimento. Isso não invalida tais intervenções, cujo benefício sobre o estresse percebido é documentado (Kim et al., 2023; Paudel et al., 2022), mas circunscreve seu alcance ao cuidado paliativo, quando o que se requer é ação sobre as causas.

Entre as limitações desta revisão, destacam-se o caráter integrativo, que não contempla avaliação sistemática da qualidade metodológica dos estudos incluídos nem metanálise dos efeitos, e a heterogeneidade conceitual e instrumental das fontes reunidas. A ênfase na rede pública de ensino fundamental, coerente com o objetivo proposto, restringe a generalização dos achados a outros níveis e modalidades de ensino. Ainda assim, a consistência da direção dos resultados entre delineamentos e contextos distintos confere robustez às inferências aqui apresentadas e sustenta as implicações práticas discutidas a seguir.

5. CONCLUSÕES

A revisão permitiu compreender que a superlotação das salas de aula está diretamente relacionada ao adoecimento mental dos professores da rede pública de ensino fundamental. O excesso de alunos dificulta o acompanhamento individualizado, compromete a mediação pedagógica e intensifica a sobrecarga, favorecendo sintomas como estresse, ansiedade, irritabilidade, exaustão emocional e desmotivação. Esses efeitos, contudo,

não decorrem da superlotação isolada, mas de sua combinação com a precarização estrutural, a desvalorização profissional e a ausência de suporte institucional.

Respondendo ao objetivo proposto, conclui-se que o adoecimento docente é fenômeno multideterminado, de natureza estrutural, social e institucional, que repercute não apenas sobre o professor, mas sobre a motivação e o desempenho dos estudantes e sobre a qualidade da educação pública. Uma vez que as intervenções centradas exclusivamente no indivíduo apresentam efeitos limitados, a promoção da saúde mental docente exige ações concretas e integradas: a redução do número de alunos por turma, a melhoria da infraestrutura, o fortalecimento das equipes pedagógicas, a oferta de suporte psicológico e a valorização social e profissional da carreira. Valorizar o professor e cuidar de suas condições de trabalho constitui, portanto, condição indispensável tanto para o bem-estar desses profissionais quanto para a construção de uma escola mais justa, acolhedora e comprometida com a formação humana.

REFERÊNCIAS

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Aloe, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26(1), 101–126. <https://doi.org/10.1007/s10648-013-9244-0>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands-resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of burnout syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37(2), 135–146. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>
- Codo, W. (1999). *Educação: Carinho e trabalho*. Vozes.
- Costa, J. S., & Germano, R. M. (2007). O ambiente de trabalho e a saúde do professor. *Educação em Revista*, (46), 79–100.
- Dejours, C. (1992). *A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho*. Cortez.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: Revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(2), 64–85. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>
- Do Vale, P. C. S., & Aguilera, F. (2016). Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: Uma revisão de literatura. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 5(1), 86–94. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v5i1.712>
- Emin Türen, H., Amutio, A., & Gómez-Iñiguez, C. (2024). Effect of a mindfulness-based cognitive behaviour therapy intervention on occupational burnout among school teachers. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1496205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1496205>
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: A sala de aula e a saúde dos professores*. EDUSC.
- Filges, T., Sonne-Schmidt, C. S., & Nielsen, B. C. V. (2018). Small class sizes for improving student achievement in primary and secondary schools: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 14(1), 1–107. <https://doi.org/10.4073/csr.2018.10>
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22(1), 189–208. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189–199. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000200003>
- Gatti, B. A. (2016). Formação de professores: Condições e problemas atuais. *Revista Internacional de Formação de Professores*, 1(2), 161–171.
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa* (6ª ed.). Atlas.
- Han, B.-C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Vozes.
- Iancu, A. E., Râșcă, A. M., Maroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(2), 373–396. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>
- Kim, L. E., Oxley, L., & Asbury, K. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104227. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104227>
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática* (2ª ed.). Cortez.

- Ma, K., Liang, L., Chutiyami, M., Nicoll, S., Khaerudin, T., & Ha, X. V. (2022). COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work*, 73(1), 3–27. <https://doi.org/10.3233/WOR-220062>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Tomás, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 553230. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (14ª ed.). Hucitec.
- Moreira, D. Z., & Rodrigues, M. B. (2018). Saúde mental e trabalho docente. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 23(3), 236–247. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180023>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabábara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
- Paudel, K., Adhikari, T. B., Khanal, P., Bhatta, R., Paudel, R., Bhusal, S., & Basel, P. (2022). Effectiveness of interventions on the stress management of schoolteachers: A systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 79(7), 477–485. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-108019>
- Piaget, J. (1976). *A equilibração das estruturas cognitivas: Problema central do desenvolvimento*. Zahar.
- Santiago, I. S. D., Santos, E. P., Silva, J. A., Cavalcante, Y. S., Gonçalves Júnior, J., Costa, A. R. S., & Cândido, E. L. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of teachers and its possible risk factors: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1747. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031747>
- Shin, I. S., & Chung, J. Y. (2009). Class size and student achievement in the United States: A meta-analysis. *KEDI Journal of Educational Policy*, 6(2), 3–19.
- Tabeleão, V. P., Tomasi, E., & Neves, S. F. (2011). Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de ensino médio e fundamental no sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 27(12), 2401–2408. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011001200011>
- Tardif, M., & Lessard, C. (2008). *O trabalho docente: Elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas*. Vozes.
- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328–1343. <https://doi.org/10.1002/pits.22279>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wartenberg, G., Aldrup, K., Grund, S., & Klusmann, U. (2026). How strongly is teachers' burnout related to teacher absenteeism, teacher-student interactions, and student motivation and achievement: A meta-analysis and systematic review. *Review of Educational Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.3102/00346543261455273>