

“Burnout” no Sector Educacional em Angola: Perceções e Impacto na Qualidade da Educação

“Burnout” in the Education Sector in Angola: Perceptions and Impact on the Quality of Education

Abel Cosme Buassa ^{1*}

¹MSc. Diretor Geral. Instituto Médio Politécnico Privado Nzala Nsenga. buassa1991@gmail.com
ORCID <https://orcid.org/0009-0005-8616-5651>

*Autor para correspondência: buassa1991@gmail.com

RESUMO

O presente estudo analisou os fatores de risco associados ao *burnout* entre docentes, destacando os seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional. Para tal, adotou-se uma abordagem qualitativa, com a realização de entrevistas semiestruturadas a 215 professores do ensino primário e do I e II Ciclo do ensino secundário, em contextos urbanos e rurais das províncias do Zaire, Luanda e Cuanza Sul. A análise de conteúdo revelou que a sobrecarga laboral, as condições precárias de infraestrutura, a baixa remuneração e a falta de apoio institucional são determinantes no esgotamento emocional dos professores. Os resultados evidenciaram que o *burnout* compromete significativamente a qualidade do ensino, conduzindo a um aumento da desmotivação e do absentismo. Com base nestes resultados, foi apresentada uma proposta de medidas preventivas, como a melhoria das condições laborais, políticas de valorização docente e o reforço do suporte psicossocial.

Palavras chave: Burnout; docentes; saúde mental; condições laborais; educação.

ABSTRACT

The present study analyzed the risk factors associated with burnout among teachers, highlighting its impact on mental health and professional performance. To this end, a qualitative approach was adopted, involving semi-structured interviews with 215 primary and secondary school teachers (I and II Cycles) in urban and rural contexts in the provinces of Zaire, Luanda, and Cuanza Sul. Content analysis revealed that workload overload, poor infrastructure conditions, low salaries, and lack of institutional support are key factors contributing to teachers' emotional exhaustion. The findings showed that burnout significantly compromises the quality of education, leading to increased demotivation and absenteeism. Based on these results, a set of preventive measures was proposed, including improving working conditions, implementing teacher appreciation policies, and strengthening psychosocial support.

Keywords: Burnout; Teachers; Mental health; Working conditions; Education

INTRODUÇÃO

O *burnout* tem sido amplamente estudado no contexto profissional, especialmente na educação, onde a exigência emocional e intelectual é elevada. Freudenberger (1974) introduziu o conceito, posteriormente aprofundado por Maslach e Jackson (1981), que definiram a síndrome como um estado de exaustão física e emocional causado por condições de trabalho desgastantes. No caso dos professores, essa condição compromete não apenas o bem-estar individual, mas também a qualidade do ensino.

O presente artigo abordará os conceitos do *burnout*, os seus impactos na docência e estratégias preventivas. O estudo incluirá uma revisão sobre o *burnout* no contexto angolano, para além de apresentar a metodologia da pesquisa e discutir os seus resultados à luz de teorias pertinentes, propondo ações corretivas para os problemas identificados.

***Burnout*: Conceitos e Evolução**

O *burnout*, enquanto fenómeno psicológico amplamente estudado, caracteriza-se por um estado de esgotamento físico, emocional e mental decorrente de demandas profissionais prolongadas e insustentáveis (Freudenberger, 1974). A sua evolução teórica integra perspectivas multidimensionais, desde a definição inicial até modelos contemporâneos que consideram interações entre indivíduo e contexto organizacional (Maslach & Jackson, 1981; Bakker & Demerouti, 2007).

Freudenberger (1974) introduziu o termo *burnout*, descrevendo-o como um processo de deterioração progressiva da saúde e do desempenho profissional, resultante da sobrecarga crónica. Posteriormente, Maslach e Jackson (1981) estruturaram o conceito em três dimensões interdependentes:

1. **Exaustão emocional:** esgotamento energético e perda da capacidade de investir emocionalmente no trabalho.
2. **Despersonalização:** distanciamento afetivo e adoção de atitudes cínicas em relação a colegas, alunos ou usuários.
3. **Redução da realização profissional:** percepção de ineficácia e falta de reconhecimento pessoal ou institucional.

Essa trilogia, validada pelo *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, estabeleceu-se como referência para diagnósticos epidemiológicos (Maslach & Jackson, 1981).

Modelo Demandas-Recursos (Bakker & Demerouti, 2007)

O modelo amplia a compreensão do *burnout* ao destacar o desequilíbrio entre demandas e recursos no ambiente laboral. Na educação, essa dinâmica manifesta-se como:

Tabela 1

Relação demandas – recursos.

Demandas	Recursos
Pressão administrativa	Suporte institucional
Excesso de turmas	Autonomia pedagógica
Conflitos interpessoais	Reconhecimento profissional
Baixa remuneração	Infraestrutura adequada

Fonte: Adaptado em (Bakker & Demerouti, 2007)

De acordo a tabela acima, quando as demandas superam os recursos, o professor entra num ciclo de desgaste emocional e físico, comprometendo deste modo a sua saúde e a qualidade do ensino.

Ainda para estes autores, a educação apresenta condições específicas que potencializam o *burnout*:

1. Sobrecarga de trabalho que consiste no processo pelo qual o professor passa pela acumulação de funções administrativas, correção de provas e atendimento a demandas burocráticas (planificações e atividades extraescolares);
2. Indisciplina e conflitos marcados pelos relacionamentos tensos com alunos, interferência dos pais e dos gestores, associados a expectativas irreais de desempenho, que acabam criando um conflito que ao prior é intrapessoal e depois passa para interpessoal;
3. Fatores sociais e económicos que o acentuado índice de desvalorização da carreira docente, consubstanciado na baixa remuneração e falta de reconhecimento social, propiciam o *burnout*;
4. Falta de suporte: ausência de programas de saúde mental, infraestrutura precária e iniciativas governamentais de formação contínua insuficiente;

Neste sentido, percebe-se que o *burnout* é um fenómeno multidimensional, resultante da interação entre fatores individuais (como resiliência) e contextuais (como estrutura do trabalho). Na educação, a sua prevenção exige políticas públicas que priorizem condições dignas de trabalho e apoio psicossocial aos professores. A articulação entre teoria e prática é essencial para garantir sustentabilidade na carreira docente e qualidade no ensino.

Contexto Educacional em Angola e o Impacto do *Burnout* na Educação

O sistema educacional angolano enfrenta desafios estruturais profundos, resultado de um histórico de subfinanciamento e dificuldades na gestão. Apesar do crescimento populacional, a infraestrutura escolar continua deficiente, e o país sofre com a escassez de professores. Algumas políticas públicas, como o Plano Nacional de Leitura, foram rompidas para mitigar esses problemas, mas sua efetividade tem sido limitada por restrições orçamentárias e dificuldades na execução. Em 2024, o orçamento destinado à educação representava apenas 6,4% do total estatal, percentual inferior ao recomendado pela Declaração de Incheon. Essa deficiência compromete diretamente a qualidade do ensino e dificulta o avanço do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 4, que visa garantir uma educação inclusiva e equitativa para todos (UNICEF, 2024).

A precarização das condições de trabalho dos professores é outro obstáculo significativo, tanto na rede pública quanto na privada. Nenhum setor público, os baixos salários, o intervencionismo político e a ausência de oportunidades contínuas de capacitação resultaram em altos índices de insatisfação e desgaste profissional. Já na rede privada, a busca pelo lucro reduz a autonomia dos docentes e intensifica a sobrecarga de trabalho. Fatores como salas de aula superlotadas, falta de equipamentos e desigualdades regionais impõem barreiras adicionais ao ensino, afetando qualidades na prática pedagógica e no desempenho dos alunos. Esse cenário de sobrecarga emocional e desmotivação contribui para o aumento dos casos de *burnout* entre professores, o que impacta a qualidade do ensino e eleva os índices de evasão escolar (SINPROF, 2024).

Diante dessa realidade, torna-se necessária a adoção de políticas eficazes para fortalecer a educação em Angola. Medidas como a valorização dos professores por meio de melhores inovações e condições de trabalho, investimentos na infraestrutura escolar e a promoção de metodologias pedagógicas inovadoras são essenciais para reverter esse quadro. Sem tais mudanças, a manutenção de um sistema educacional deficitário continuará a comprometer não apenas a formação das futuras gerações, mas também o desenvolvimento socioeconómico do país (Governo de Angola, 2024).

***Burnout* entre Professores em Angola**

O crescimento dos casos de *burnout* entre professores em Angola tem sido uma preocupação crescente, pois afeta diretamente a qualidade do ensino e o bem-estar dos profissionais da educação. Estudos demonstram que a sobrecarga de trabalho, os baixos atrasos e a falta de reconhecimento profissional são fatores determinantes para o desgaste emocional dos professores

(Freudenberger, 1974; Maslach & Leiter, 2016). Embora ainda haja escassez de pesquisas nacionais aprofundadas sobre o tema, relatos de sindicatos e organizações educacionais, como o Sindicato Nacional dos Professores (SINPROF, 2024), apontam um aumento expressivo de casos de exaustão profissional, especialmente na rede pública.

A relação entre carga horária excessiva, contribuições descontraídas e exaustão emocional representa um dos principais desafios para os professores. Muitos professores precisam assumir diversas turmas ou lecionar em mais de uma instituição privada para complementar a sua renda, o que reduz o seu tempo disponível para realizar uma verdadeira pedagógica e um aperfeiçoamento profissional (Hobfoll, 2018). Como consequência, observa-se uma queda na qualidade do ensino, aumento do absentismo e desmotivação profissional. Outrossim, o contexto político-administrativo, caracterizado por frequentes interferências na gestão escolar, intensifica a sensação de insegurança e o nível de stresse entre os educadores (UNESCO, 2022).

As condições de trabalho também variam entre professores das zonas urbanas e rurais, influenciando diretamente os níveis de *burnout*. Nos centros urbanos, a superlotação das salas de aula e a burocracia administrativa são desafios constantes. Já nas áreas rurais, a precariedade da infraestrutura, a falta de materiais didáticos e as grandes distâncias percorridas para chegar às escolas tornam a docência ainda mais exaustiva (UNICEF, 2023). A ausência de incentivos para fixação de professores em regiões remotas agrava a rotatividade desses profissionais, prejudicando a continuidade e a qualidade do processo educacional.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de políticas públicas que garantam melhores condições de trabalho, remunerações adequadas e suporte psicossocial aos professores. Essas ações são essenciais para reduzir os efeitos do *burnout* e fortalecer o sistema educacional angolano, promovendo um ambiente mais saudável para professores e alunos (UNESCO, 2015).

Objetivo Geral

Analisar os fatores de risco que contribuem para o *burnout* entre os professores, a fim de minimizar os seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional.

Objetivos Específicos

- ✓ Identificar os fundamentos políticos, filosóficos e teórico-metodológicos a embasar os estudos sobre *burnout*;
- ✓ Avaliar os impactos do *burnout* na qualidade do ensino e na saúde mental dos professores;

- ✓ Comparar a percepção dos docentes sobre o *burnout* em diferentes níveis de ensino (primário, secundário e médio) na cidade do Soyo;
- ✓ Propor medidas preventivas e recomendações para reduzir os efeitos do *burnout* e promover o bem-estar dos professores.

DESENVOLVIMENTO

Em Angola, fatores como sobrecarga de trabalho, infraestrutura precária, turmas superlotadas e escassez de recursos pedagógicos agravam o problema. A falta de políticas de valorização profissional e suporte psicológico aumenta a vulnerabilidade dos docentes ao esgotamento.

Compreender os fatores de risco e adotar estratégias eficazes de prevenção é essencial. Pesquisas sobre o tema auxiliam gestores e formuladores de políticas na implementação de medidas para reduzir o impacto do stresse ocupacional, promovendo um ambiente educacional mais saudável.

Métodos e Técnicas de Pesquisa

O presente estudo adotou uma abordagem de pesquisa qualitativa, buscando compreender profundamente as experiências e percepções dos professores sobre o *burnout* e avaliar o seu impacto na educação.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. Essa abordagem permitiu aos participantes expressar livremente as suas opiniões, experiências e percepções relacionadas à remuneração e aos atrasos salariais.

A amostra foi constituída por um total de 215 professores, divididos em 115 professores do ensino primário, 50 de zonas rurais e 75 de zonas urbanas, 70 do I Ciclo, sendo 25 de zonas urbanas, 45 de zonas rurais e 30 do II Ciclo do Ensino Secundário, sendo 7 de zonas rurais e 33 de zonas urbanas. selecionados por meio de uma combinação de amostragem aleatória e intencional para garantir a representatividade de diferentes áreas, considerando a realidade da sua zona e nível de ensino. Os participantes eram de variadas idades, géneros e níveis de experiência, o que permitiu uma visão abrangente das percepções sobre o *burnout*.

As entrevistas foram gravadas e transcritas para análise. A abordagem de análise de conteúdo foi empregada para identificar padrões, temas e categorias emergentes nas respostas dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta secção apresenta e discute os resultados da investigação que visou olhar as condições de trabalho e os seus impactos na qualidade da educação e na saúde mental dos professores, levando em consideração diferentes contextos geográficos e níveis de ensino. A análise do perfil dos professores participantes revela que a maioria possui formação em Magistério ou Licenciatura, concentrando-se maioritariamente na faixa etária dos 31 aos 40 anos (44,19%) e com uma experiência profissional entre 5 e 10 anos (41,86%). Estes dados sugerem que grande parte dos docentes se encontra numa fase intermédia da carreira, período em que as exigências da profissão podem ser particularmente desafiantes.

Adicionalmente, verifica-se uma predominância do género feminino, sobretudo no Ensino Primário, enquanto no II Ciclo do Ensino Secundário se regista uma presença mais significativa de docentes do género masculino, geralmente com maior tempo de serviço. A estratégia de seleção da amostra visou assegurar a representatividade de distintos cenários educacionais.

Figura 1

Resultado sobre nível académico dos participantes.

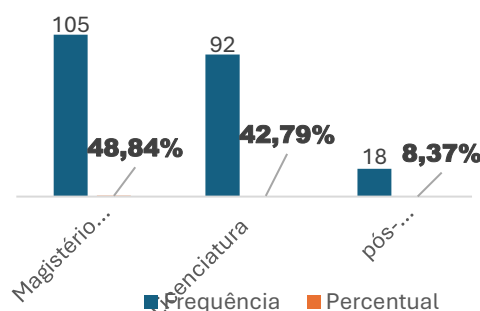


Figura 2

Resultado sobre idade dos participantes.

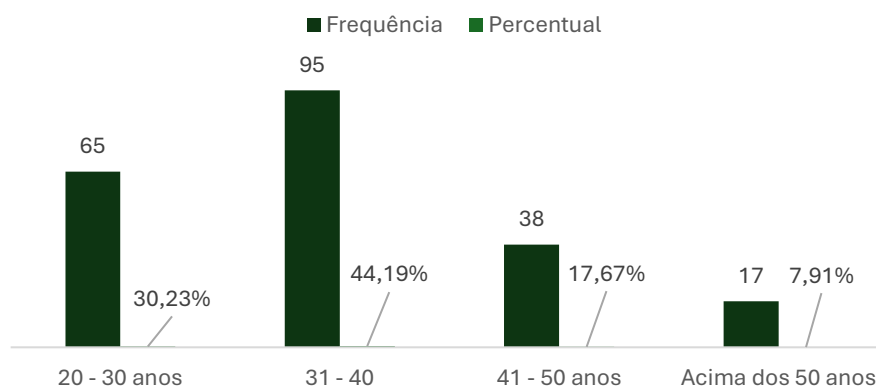


Figura 3

Resultado sobre tempo de serviço dos participantes.

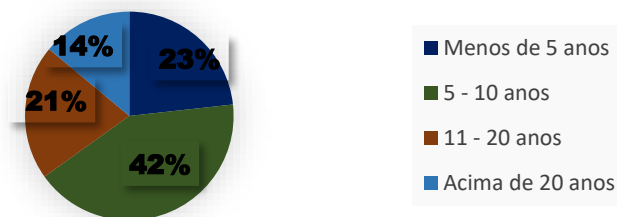
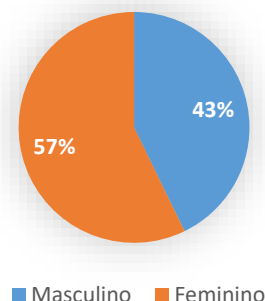


Figura 4

Resultado sobre género



No que se refere à rotina e aos principais desafios enfrentados, constatou-se que 70% dos professores descreveram as suas jornadas como exaustivas, caracterizadas por uma carga horária excessiva e pela necessidade de assumir múltiplas responsabilidades, incluindo tarefas administrativas além da docência. Entre os professores das zonas rurais, 65% apontaram a precariedade da infraestrutura e a escassez de materiais pedagógicos como obstáculos significativos a desejada qualidade de ensino. Outrossim, a superlotação das salas de aula foi identificada como um fator agravante, sendo relatada por 60% dos professores do Ensino Primário.

Esses dados, apesar de serem do campo da educação, corroboram as reflexões de Chiavenato (2004), que ressalta de forma veemente o impacto das condições inadequadas de trabalho na eficiência, na motivação e no bem-estar dos profissionais. Para este autor, "as condições organizacionais impactam diretamente no desempenho dos trabalhadores e na sua satisfação profissional" (p. 217).

A sobrecarga de trabalho e os seus reflexos na saúde mental também se destacaram entre os resultados. Cerca de 78% dos professores relataram que a carga horária afeta significativamente a sua saúde emocional, gerando cansaço extremo, ansiedade e stresse. No grupo de professores do Ensino Primário e do I Ciclo do Ensino Secundário, 80% mencionaram dificuldades para equilibrar a vida profissional e pessoal.

Novamente, os dados reforçam as discussões de Chiavenato (2006), que enfatiza a necessidade de um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal para evitar desgaste e queda de produtividade. Na visão deste autor, "o excesso de trabalho sem uma compensação adequada resulta em desmotivação e queda de produtividade" (p. 329).

No que tange ao suporte da gestão escolar e à eficácia das políticas educacionais, os resultados apontam um cenário preocupante. Apenas 32% dos professores afirmaram receber algum tipo de apoio da equipa gestora, enquanto 85% dos docentes das zonas rurais consideram as políticas educacionais ineficazes na promoção de um ambiente de trabalho adequado. Essa situação evidencia uma desconexão entre a formulação e a implementação de políticas públicas voltadas ao bem-estar docente, aspeto já discutido por Chiavenato (2004), que ressalta a necessidade de suporte organizacional para o engajamento e a satisfação profissional. Segundo o autor, "a ausência de apoio institucional pode levar à frustração e ao abandono da profissão" (p.198), prejudicando a tão almejada qualidade na educação.

Os sintomas de *burnout* foram amplamente reportados pelos participantes da pesquisa. Cerca de 75% dos professores mencionaram sentir-se esgotados e desmotivados, enquanto 68% dos docentes do II Ciclo do Ensino Secundário apontaram a pressão por resultados e a indisciplina dos alunos como fatores de desgaste emocional. 60% dos entrevistados relataram que o stresse no ambiente de trabalho impacta negativamente as suas relações interpessoais, manifestando-se em impaciência e desmotivação. Entre os professores das zonas urbanas, 55% afirmaram enfrentar dificuldades de concentração e sentimentos recorrentes de frustração. Esses achados estão alinhados com a literatura de Chiavenato (2006), que ressalta que altos níveis de stresse podem comprometer tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida. Para o autor, "o stresse prolongado leva a sintomas de *burnout*, afetando a saúde física e mental dos profissionais" (p.365).

A insatisfação profissional foi outro aspeto preocupante evidenciado na pesquisa. Cerca de 62% dos professores afirmaram já ter cogitado abandonar a docência, sendo essa taxa ainda mais elevada entre os docentes do Ensino Primário (72%), principalmente em razão da sobrecarga de trabalho e da falta de valorização da categoria. Esse dado reforça a necessidade de medidas estratégicas voltadas à retenção e valorização desses profissionais, conforme apontado por Chiavenato (2004). "A retenção de talentos exige estratégias que incluam melhores condições de trabalho, reconhecimento e oportunidades de desenvolvimento" (p. 275).

No que diz respeito a estratégias preventivas e ações voltadas à promoção da saúde mental, apenas 15% dos professores afirmaram já ter participado de alguma iniciativa nesse sentido. Quanto às medidas sugeridas para a redução do *burnout*, 85% dos docentes enfatizaram a

importância da valorização salarial e da diminuição da carga horária. Além disso, 77% destacaram a necessidade de maior apoio psicológico e de treinos voltados a gestão do stress e às adversidades do ensino. Essas propostas estão em sintonia com as recomendações de Chiavenato (2006), que defende a gestão estratégica de pessoas como fator essencial para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. "O investimento na saúde mental dos colaboradores deve ser uma prioridade organizacional, visando a sustentabilidade do desempenho e do bem-estar" (p. 401).

Dessa forma, os resultados do estudo evidenciam a necessidade de medidas estruturais para a melhoria das condições de trabalho dos docentes. A valorização profissional, o fortalecimento do suporte da gestão escolar e a formulação de políticas educacionais mais eficazes são aspetos essenciais para mitigar os impactos negativos do *burnout* e promover um ambiente educacional mais equilibrado e produtivo.

PROPOSTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS E RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR OS EFEITOS DO *BURNOUT* E PROMOVER O BEM-ESTAR DOS PROFESSORES.

Com base nos resultados obtidos e os desafios enfrentados pelos professores, torna-se essencial a implementação de estratégias para reduzir os efeitos do *burnout* e promover o bem-estar docente:

1. Melhoria das Condições de Trabalho

- ✓ Redução da Carga Horária e das tarefas administrativas, permitindo maior equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
- ✓ Melhoria da Infraestrutura Escolar, garantindo ambientes adequados ao ensino.
- ✓ Disponibilização de Materiais Didáticos, reduzindo a sobrecarga dos professores.

2. Valorização e Reconhecimento Profissional

- ✓ Ajuste Salarial de acordo os desafios do sector e da situação económica do país, para assegurar maior estabilidade financeira.
- ✓ Reconhecimento Institucional, promovendo a valorização social da profissão, sem um processo de politização do processo;

3. Suporte Psicológico e Social

- ✓ Programas de Apoio Psicológico, oferecendo suporte emocional aos docentes.
- ✓ Promoção de Qualidade de Vida, incentivando práticas saudáveis e bem-estar.
- ✓ Melhoria do Clima Organizacional, fortalecendo o apoio entre colegas e gestores.

4. Formação Contínua e Desenvolvimento Profissional

- ✓ Capacitação em Gestão do Stresse, auxiliando os professores no enfrentamento dos desafios.
- ✓ Aprimoramento Pedagógico, reduzindo a insegurança profissional.
- ✓ Flexibilização Curricular, diminuindo a pressão excessiva sobre os docentes.

5. Reformulação das Políticas Educacionais

- ✓ Maior Investimento na Educação, garantindo melhores condições de trabalho.
- ✓ Redução da Burocracia Escolar, permitindo maior foco na prática pedagógica.
- ✓ Incentivos para Professores em Áreas Rurais, minimizando desigualdades regionais.

CONCLUSÕES

Foi possível constatar que o *burnout* docente resulta de múltiplos fatores interligados, dentre os quais se destacam a sobrecarga de trabalho, a precarização das condições laborais, a ausência de suporte institucional e a desvalorização da profissão. Esses elementos, combinados, favorecem o esgotamento físico e emocional dos professores, comprometendo não apenas a sua saúde mental, mas também a qualidade do ensino.

A literatura analisada corrobora essa constatação ao evidenciar que a intensificação das demandas profissionais, sem a devida contrapartida em termos de suporte e reconhecimento, agrava o desgaste psicológico dos educadores.

Foi possível verificar que os fundamentos políticos, filosóficos e teórico-metodológicos a embasar os estudos sobre *burnout* sustentam a compreensão desse fenômeno como um processo multidimensional, tornando-se evidente que a ausência de suporte adequado amplifica a vulnerabilidade dos professores ao desgaste emocional e à redução da eficácia profissional.

Foi possível identificar que o impacto do *burnout* na qualidade do ensino e na saúde mental dos professores é expressivo, uma vez que a sobrecarga de trabalho e a falta de suporte institucional resultam em cansaço extremo, ansiedade e stresse prolongado. O comprometimento do bem-estar docente reflete-se diretamente na prática pedagógica, limitando o envolvimento dos professores no processo educativo e reduzindo a interação qualificada com os alunos.

Ao comparar-se a percepção dos professores sobre o *burnout* estabeleceu-se que varia conforme o nível de ensino e o contexto geográfico em que atuam. Professores do Ensino Primário demonstram maior desgaste devido à elevada carga horária e às múltiplas funções administrativas, enquanto aqueles do Ensino Secundário enfrentam desafios associados à pressão por resultados e à indisciplina dos alunos. Professores que atuam em zonas rurais enfrentam condições ainda mais

adversas, incluindo infraestrutura inadequada e carência de materiais didáticos, fatores que agravam o cenário de exaustão profissional e ameaçam a qualidade do ensino.

Foi possível propor medidas preventivas e recomendações para minimizar os efeitos do *burnout* e promover o bem-estar dos professores. Dentre as estratégias sugeridas, destacam-se a valorização salarial, a redução da carga horária e o fortalecimento do suporte institucional.

Deste modo entendemos que o *burnout* docente constitui um problema de grande relevância para a educação, exigindo intervenções estruturais e políticas públicas efetivas para a mitigação dos seus impactos. A valorização da profissão, a criação de melhores condições de trabalho e a formulação de estratégias institucionais voltadas ao suporte psicossocial dos professores são ações imprescindíveis para garantir um ambiente educacional mais equilibrado e produtivo. Sem mudanças concretas nesse cenário atual, a permanência dos docentes na profissão continuará ameaçada, comprometendo significativamente a qualidade do ensino e a formação das futuras gerações.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por tudo que é, ao meu mentor e Sumo Sacerdote, Sua Santidade Profeta Simão Gonçalves Toco – PAI MAYAMONA, à minha amada esposa Ana Buassa, as minhas filhas Ilda Kyavewa, Santa Kabanda e Juliana Cosme, aos meus pais, aos meus irmãos e em especial ao meu irmão Eng. Domingos Buassa, aos meus colegas do Nzala Nsenga e da Funiber.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). O modelo demandas-recursos no trabalho: Estado da arte. *Revista de Psicologia Gerencial*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>.
- Chiavenato, I. (2004). *Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier;
- Chiavenato, I. (2006). *Administração: Teoria, processo e prática*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Freudenberger, H. J. (1974). Esgotamento profissional (burnout). *Revista de Questões Sociais*.
- Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). (2023). *Educação e desenvolvimento infantil em Angola: Desafios e perspectivas*.
- Governo de Angola. (2024). Decreto Presidencial n.º 152/24. *Diário da República*: 1.ª Série
- Hobfoll, S. E. (2018). *Estresse, suporte social e burnout em professores*. Springer.

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). A mensuração do burnout experienciado. *Revista de Comportamento Ocupacional*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: O custo do cuidado*. Psychology Press.
- Sindicato Nacional dos Professores – SINPROF. (2024). *Relatório sobre as condições de trabalho dos professores em Angola*. Luanda, Angola.
- UNESCO. (2015). *Educação 2030. Declaração de Incheon e Marco de Acção para a realização do Objectivo de Desenvolvimento Sustentável*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.
- UNESCO. (2022). *Professores no centro da recuperação educacional: Relatório global de monitoramento da educação*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.
- UNICEF. (2024). *Informes Orçamentais 2024: Análises Sectoriais sobre o Orçamento Geral do Estado de Angola 2024*. <https://www.unicef.org/angola/relatorios/informes-or%C3%A7amentais-2024>.

Síntese curricular do autor

Abel Cosme Buassa, Diretor Geral do Complexo Escolar Nzala Nsenga (Colégio do Ensino Geral, Centro Infantil e Instituto Médio Politécnico Privado), Consultor de Recursos Humanos e Administração pela empresa Santa Kyavewa K.K. Lda. Técnico Médio em Ensino de Língua Portuguesa e EMC, pelo Magistério do Soyo, Licenciado em Ciências da Educação no curso de Pedagogia, opção Gestão Escolar, pela Universidade 11 de novembro, Mestre em Recursos Humanos e Gestão do Conhecimento, pela Universidade Europeia del Atlántic Pós-Graduado em Agregação Pedagógica do Ensino Superior pelo Instituto Superior Politécnico Tocoísta, Doutorando em Educação, com foco em Educação Especial e Inclusiva pela Universidade Iberoamericana do México.