



JESSICA SILVA BENITO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS**

Ji-Paraná
2019

JESSICA SILVA BENITO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS**

Artigo à Banca Examinadora do Centro
Universitário São Lucas Ji-Paraná, como
requisito de aprovação para obtenção do
título de Licenciatura em Educação
Física.

Orientador: Prof. Anderson Leandro
Maria.

Ji-Paraná
2019

B467s

Benito, Jessica Silva

Síndrome de Burnout em docentes e a prática de exercícios físicos / Jessica Silva Benito. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2019.

15 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso Licenciatura em Educação Física, Ji-Paraná, 2019.

Orientador: Prof. Anderson Leandro Maria

1. Síndrome de Burnout. 2. Estresse crônico. 3. Doenças ocupacionais. 4. Docência. 5. Exercícios físicos. I. Maria, Anderson Leandro. II. Síndrome de Burnout em docentes e a prática de exercícios físicos. III. Centro Universitário São Lucas.

CDU 613.71

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário José Fernando S Magalhães
CRB 11/1091

JESSICA SILVA BENITO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
FÍSICOS**

Artigo à Banca Examinadora do Centro
Universitário São Lucas Ji-Paraná, como
requisito de aprovação para obtenção do
título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Anderson Leandro
Maria.

Ji-Paraná, 04 de Novembro de 2019.

Avaliação/Nota: 9,4

BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. Anderson Leandro Maria

Centro Universitário São Lucas


Profa. MSc. Nair Rost de Lima

Centro Universitário São Lucas


Prof. Esp. João Batista dos Reis Viana C

Centro Universitário São Lucas

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS¹

JESSICA SILVA BENITO ²

RESUMO: Resultante do estresse crônico a Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do cansaço físico profissional, conceituada pela Organização Mundial da Saúde como doença ocupacional, em respostas aos fatores estressores crônicos e tensão emocional que leva inúmeras vezes ao sentimento de esgotamento, negatividade, redução de eficácia do profissional atuante. O objetivo do presente estudo foi identificar as principais causas e consequências para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em docentes, elencar o impacto do desenvolvimento desta síndrome na qualidade de vida dos mesmos e como a prática dos exercícios físicos podem auxiliar no tratamento da Síndrome de Burnout. O estudo foi feito através de uma revisão bibliográfica. A metodologia de busca por dados foi realizada através de pesquisa científica por meio de sites eletrônicos e banco de dados entre eles Scielo, Google Acadêmico, Revistas Científicas e Ministério da Saúde. Foram utilizadas palavras-chave Síndrome de Burnout, Estresse crônico, Doenças Ocupacionais, Docência, Sinais e Sintomas. A pesquisa foi realizada em artigos publicados entre os anos de 2015 a 2019, havendo o descarte de artigos com pouca ou nenhuma relevância ao tema proposto ao presente trabalho. Estando ligado a diferentes fatores estressores a Síndrome de Burnout acomete professores do ensino básico ao superior, desenvolve em três fases, sendo elas exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, dentre as principais queixas estão as longas jornadas de trabalho, questões financeiras e ambiente comercial.

Palavras-chave: 1. Síndrome de Burnout 2. Estresse crônico 3. Doenças Ocupacionais 4. Docência 5. Exercícios Físicos.

ABSTRACT: Resultant from chronic stress the Burnout Syndrome, also known as occupational fatigue syndrome, conceptualized by the World Health Organization as an occupational disease, in response to chronic stressors and emotional tension that leads many times to the feelings of exhaustion, negativity, reduced professional acting effectiveness. The objective of the present study was to identify the principal causes and consequences of the development of burnout syndrome in teachers, list the impact of the development of this syndrome on their quality of life and how the practice of physical exercise can help in the treatment of burnout syndrome. The study was done through a literature review. The methodology was performed through scientific research through electronic websites and databases including Scielo, Google Scholar, Scientific Journals and Ministry of Health. Were used keywords Burnout Syndrome, Chronic Stress, Occupational Diseases, Teaching, Signals and symptoms. The research was conducted in articles published between 2015 and 2019, with the discarding of articles with little or no relevance to the theme proposed in the present work. Being connected to different stressors, Burnout Syndrome affects teachers from elementary to higher education, develops in three phases, being emotional exhaustion, depersonalization and low professional achievement, among the main complaints are the long work hours, financial issues and commercial environment.

Keywords: 1. Burnout Syndrome 2. Chronic Stress 3. Occupational Diseases 4. Teaching 5. Physical Exercise.

INTRODUÇÃO

¹ Artigo apresentado no curso de graduação em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná como Pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação do professor. Esp. Anderson Leandro Maria E-mail anderson.maria@saolucas.edu.br

² Jessica Silva Benito, graduanda em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2019. E-mail jessicabenito.2395@gmail.com

A doença ocupacional pode ser denominada como um processo através de vivências e demandas psicológicas advindas do local de trabalho que determinam alterações a curto e longo prazo tanto na saúde física como também na mental do trabalhador (FERREIRA et al, 2016).

Resultante do estresse crônico algumas doenças acabam afetando o sistema nervoso e psicológico dentre estes os transtornos bipolares, depressão, distúrbios de ansiedade e a síndrome do pânico, classificadas como doenças ocupacionais, surgiu entre elas uma nova patologia denominada como Síndrome de Burnout (SB) que afeta profissionais que lidam diretamente com o público, como professores, enfermeiros, médicos, policiais, bombeiros dentre outros (CAMPOS, 2017).

Tornando-se conhecida em 1974, pela psicanalista Freudenberger como a junção de “burn” (queima) e “out” (exterior, fora) descrendo a síndrome como um sentimento de exaustão, fracasso e falta de energia relacionada ao trabalho (DO PRADO et al., 2017; SILVA et al, 2017; SOUZA e MARIA, 2016). Preconizada pela psicóloga Maslach, identificou ser o ambiente de trabalho, o elemento determinante no desenvolvimento da SB, instituído três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixo sentimento de realização profissional (DESSBESELL et al, 2018; SANDES et al, 2018; REIS et al, 2018).

Atualmente reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a SB é um evento psicossocial ligado ao trabalho, na classificação internacional de doenças (CID- 11), com projeção para entrar em vigor em 1º de Janeiro de 2022 (BRASIL, 2019).

De acordo com os dados do Ministério da Saúde (2019) a síndrome não exige notificação compulsória, onde não se consegue contabilizar com precisão o número de brasileiros que são afetados por ela. “Segundo dados da Secretaria de Especial de Previdência e Trabalho, na comparação entre os anos de 2017 e 2018, o crescimento de benefícios de auxílio-doença chegou a 114,80%. O número de benefícios saltou de 196 para 421.” Em pesquisa realizada pelo Instituto Nacional do Seguro Social no Brasil 9% dos casos de auxílio-doença é devido a invalidez,

aposentadorias, restando 668.927 casos por doenças comportamentais e transtornos mentais (LEITE, 2019). Tais doenças afetam o corpo e a alma, com sentimento de medo, frustração e raiva (DO PRADO, 2017).

Através de estudos realizados em 2018, calcula-se que os brasileiros perdem apenas para os japoneses afetados pela SB, em que 70% da população japonesa já se apresenta afetada, o que equivale a 33 milhões de cidadãos; já no Brasil a população de trabalhadores atingida é de 32% afetados por doenças ocupacionais, um aumento significativo no número de afastamentos, licenças e aposentadorias antecipadas, relacionado a doenças mentais, conhecido também como risco ocupacional o índice de profissionais que adquirem doenças em decorrência ao ambiente de trabalho é cada vez mais frequente (BRASIL, 2019).

As instituições de trabalho e/ou empresas públicas ou privadas, assim como a sociedade são movidas por cobranças e pressões para que se atinja os objetivos e metas por elas estabelecidas, ocasionando situações de desconforto nos profissionais que são influenciados por tal atitude. Por serem multiplicadores do saber e formação de outras profissionais, os docentes encontram-se em primeiro da fila a serem cobrados pela sociedade, requerendo eficácia no processo de ensino aprendizagem e atualizações contínuas de informações estando sempre em constante formação (SANDES, 2018).

A SB em docentes acaba por afetar o ambiente de trabalho educacional, dificultando todo o processo metodológico tanto para o professor quanto para o aluno que ali está inserido, desenvolvendo apatia para com os colegas de trabalho e alunos em processo de alienação e desumanização, acaba por levar o profissional ao abandono de sua profissão (SOUZA e MARIA, 2016).

Na atualidade a docência se tornou uma das profissões mais desmotivadoras devido a constante desvalorização e situações de estresse, induzindo muitos profissionais a deslocarem se para outras áreas profissionais ou até mesmo afastamento do mercado de trabalho (MIGUEZ e BRAGA 2018). Para os autores Zomer e Gomes (2017) tais fatores estressores no ambiente de trabalho escolar tende a desmotivação, insatisfação profissional. Fato que pode ser atribuído a baixa

valorização, remuneração insuficiente o nível de envolvimento, responsabilidade com os alunos, a sobrecarga da jornada de trabalho, entre outras características, peculiaridades vivenciadas por cada realidade (RAUPP e JUSTEN, 2016).

O desgaste ocasionado pelo estresse traz sintomas físicos que prejudicam o desempenho do docente em suas atividades diárias, gerando assim desconforto, cansaço, reduzindo sua capacidade de manter uma vida equilibrada e saudável. Desta forma há suscetibilidade ao surgimento de patologias (DE MIGUEZ e BRAGA 2018).

Ainda não há entendimento por toda complexidade acerca da SB com isso há diversos conceitos empregados para denominá-la. Em muitos casos sendo confundida com a depressão, o burnout desenvolve devido a um desgaste excessivo de energia, com sentimento de esgotamento, desvalorização, fracasso profissional, longas jornadas de trabalho, estando sobrecarregado com preocupações profissionais e pessoais, muitos acabam por desenvolver doenças psicossomáticas ligadas SB (SOUZA e MARIA, 2016).

Em meio as características que abrangem a SB destacam-se seu desenvolvimento silencioso que pode ser notado em relatos feitos por parte dos indivíduos, com sintomas físicos e mentais (MASSA, 2016). Entre os sintomas físicos estão dores musculares, perturbações gastrointestinais, enxaqueca, disfunção sexual, alterações menstruais em mulheres. Os sintomas mentais detectados são falta de atenção, impaciência, baixa autoestima, dificuldade de concentração, sentimento de alienação levando ao consumo de substâncias medicamentosas, álcool e drogas (MEDINA e FROM, 2016)

Diante de todas as dificuldades que envolvem a prática da docência, o estresse se tornou algo corriqueiro na rotina destes profissionais, fator este considerado como qualquer ação que modifique a homeostase do profissional atingindo diretamente as emoções deste indivíduo deixando o ainda mais vulnerável a processos patológicos (ANSCHAU E STEIN 2016).

O objetivo do presente estudo foi identificar as principais causas e consequências para o desenvolvimento da SB em docentes, elencar o impacto do

desenvolvimento desta síndrome na qualidade de vida dos mesmos e como a prática dos exercícios físicos podem auxiliar no tratamento da SB.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza como uma revisão bibliográfica realizada através de estudos e levantamento de dados eletrônicos como artigos, e publicações atualizadas proveniente de bancos de dados como Google Acadêmico e scielo, com a utilização de palavras chaves: Síndrome de Burnout, Estresse crônico, Doenças Ocupacionais, Docência, Sinais e Sintomas da SB, delimitando em materiais publicados entre os anos de 2015 a 2019 sendo encontrado 53 artigos relacionado com o tema do presente trabalho, no entanto somente 30 foram de relevância sendo estes selecionados para a elaboração do mesmo.

Segundo Garcia, (2016) qualquer que seja a classificação de uma revisão bibliográfica, é parte fundamental de uma pesquisa, buscando fundamentações e embasamento teóricos relacionados a problemática proposta.

A pesquisa é de cunho qualitativa sendo classificada como estudo descritivo que fará relação de fatores de risco com o desencadeamento da SB, e como tal fator contribui com o desenvolvimento de suas funções, analisando as principais ideias dos autores.

O levantamento de dados teve seu início em fevereiro de 2019 e decorreu até o mês de novembro deste mesmo ano, onde foram realizadas pesquisas criteriosas, selecionando matérias que atendiam a proposta deste referente estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As dimensões pesquisadas para se avaliar o nível de desenvolvimento da SB são idade, gênero e remuneração salarial (MORAIS, 2019). Desenvolvendo-se em três fases, exaustão emocional, despersonalização e baixo sentimento de realização profissional. A exaustão emocional é a primeira fase da SB, pode ser um dos aspectos mais minuciosos para análise da SB, por não se obter aspectos críticos da

relação do indivíduo com seu trabalho, mediante a exaustão, o mesmo acaba por se distanciar emocionalmente, na fuga de sobrecargas do trabalho (DESSBESELL et al, 2018).

Na segunda fase da SB, o indivíduo se encontra no período de despersonalização, desenvolvendo atitudes indiferentes ao trabalho e com colegas de profissão que estão ao seu redor, demonstrando estar desanimado e exausto, o afastamento é inevitável visto como uma rota de fuga da realidade (DESSBESELL et al, 2018).

Para Sandes et al (2018) e Reis et al (2018), a despersonalização é caracterizada pelas demonstrações de cinismo, ironia, indiferença e hostilidade no ambiente de trabalho por parte do indivíduo. Deixando transparecer a insatisfação, diminuição profissional, baixa eficácia e negativismo.

Segundo Dessbesell et al (2018) os sintomas da despersonalização, acabam por desencadear a terceira fase da SB, com baixo sentimento de realização profissional, negativismo na relação com seu cliente e até consigo mesmo, na insatisfação do trabalho realizado e sensações de diminuição, fracasso e a indiferença com relação as outras pessoas.

O desenvolvimento da SB em suas dimensões, leva o indivíduo ao desequilíbrio e incapacidade de realizar seu trabalho, podendo ir além de uma doença ocupacional, resultando em problemas psíquico como a depressão, atingindo não apenas no ambiente de trabalho mais afetando a vida social e familiar, tornando-se mais complexo o tratamento (SANDES et al, 2018).

A nível individual, a questionamento de dores em toda extremidade da coluna vertebral, costas e pescoço, causada pela tensão provocada devido a constante situações de estresse ocupacional (REIS, 2018). Logo outros sintomas passam a ser notáveis no relacionamento interpessoal vindo a prejudicar o desenvolvimento de suas atividades e aumento as chances do desenvolvimento de doenças psicossomáticas e transtornos mentais (REIS, 2018).

Não sendo percebida a evolução pelo próprio indivíduo, em muitos casos ignorado pelo mesmo, seu acometimento pode ser acumulativo durante anos se perdurando. (LEITE, 2019).

Para Koga et al (2015) os docentes estão sujeitos ao desenvolvimento da SB, uma vez que estão expostos a ambientes de trabalho com grande exigência profissional, como tarefas distintas, escassez de tempo para atualização, convívio social e lazer.

Em um estudo realizado por Guedes (2016) foram realizadas análise em 588 professores de Educação Física da região Metropolitana de Londrina, sendo 315 homens e 273 mulheres, obteve os seguintes resultados: 27,5% estão em fase inicial de desenvolvimento da síndrome caracterizada pela exaustão emocional, 27,9% em período de despersonalização e 29,9% com sentimento de baixa realização profissionais, em amostras selecionadas 10,2% dos entrevistados são acometidos pela SB. Dentre as principais queixas então as longas jornadas de trabalhos, questões financeiras e condições de trabalho, resultando em sintomas de frustração, decepção e esgotamento.

Ribeiro (2016) em sua pesquisa com 88 professores, evidencia que 93% dos docentes não acometidos pela síndrome, 64% apresentando exaustão emocional, 80,7% baixa realização profissional e 39,8% despersonalização.

Segundo Moraes (2019) os docentes mais novos estão mais vulneráveis a serem acometidos pela SB, pois nesta fase o nível de insegurança em relação às decisões a serem tomadas são maiores. As expectativas de obter um bom desempenho na profissão tão desejada, e não se ter o retorno esperado, dá espaço à uma lacuna para exaustão emocional por meio do esgotamento físico, caracterizado pela ausência de entusiasmo e energia na realização de tarefas simples do dia a dia, com a sensação de já não suportar mais a jornada de trabalho (SANDES et al, 2018).

Já os profissionais com mais tempo de trabalho, devido à sua vasta experiência e habilidade de solucionar os problemas com mais facilidade evitando

situações de estresse por estarem “acostumados” com as cobranças, excesso de alunos em sala, dentre outros fatores estressantes tem menores chances de serem acometidos pela SB (NUNES, 2017).

Devido à pouca informação e conhecimento e apresentar sintomas semelhantes com outras patologias como a depressão e o estresse, a SB é difícil ser diagnosticada em sua fase inicial de desenvolvimento. Sendo muitas vezes diagnosticada em estágio avançado, acabando por ser mais complexo seu tratamento (SILVA, 2016).

Além da identificação de sinais e fatores de risco faz se necessário o estabelecimento de possíveis formas de enfrentamento dela com condutas que possam ser realizadas para prevenção e diminuição do impacto desta síndrome sobre os profissionais. (BRASIL, 2019).

Segundo Dos Santos Cavalcanti e Freire, (2016) a qualidade de vida é uma esfera dimensional, envolve o bem-estar físico, mental, espiritual e social, onde o indivíduo deve procurar o equilíbrio e harmonia do seu próprio corpo. Na aquisição de novos hábitos, dentre eles alimentares saudável, tempo para o lazer com familiares e amigos, prática de exercícios físicos, auxiliando na prevenção de possíveis acometimento da SB (JUNG e CAVEIÃO, 2017).

De acordo com Dias (2017) o sobre peso em docentes está vinculado, as mudanças do mundo contemporâneo, com a utilização de meios de transportes motorizados, por práticas de lazer preferenciais por meio de celulares, TV e jogos eletrônicos e as necessidades ligadas ao trabalho que requer muito tempo e dedicação, levando ao estresse, em decorrências de cobranças e metas a serem cumpridas, estando mais propício ao acometimento da SB.

Perante isto a prática de atividades físicas de acordo com a Organização Mundial da Saúde, com intensidade moderada para um indivíduo adulto é de 150 minutos por semana, tende auxiliar na prevenção de fatores de risco no ambiente de trabalho que venha a causar sensação de fadiga, cansaço mental e estresse (COSTA, 2018).

As empresas, instituições públicas ou privadas, devem estimular o colaborador a práticas de exercícios físicos, assim como atividades laborais, com projetos e parcerias com academias, podendo assim o professor de Educação Física incentivar seus colegas de profissão ministrando as aulas de ginástica e laboral no ambiente escolar, com objetivo de evitar e remediar os efeitos dos distúrbios ocupacionais (DOS SANTOS CAVALCANTI e FREIRE, 2016).

A prática de exercícios físicos regulares, é considerado um dos métodos mais eficazes na diminuição do estresse e tensões do cotidiano com a realização de atividades físicas diárias, aumentando a produção de neurotransmissores como dopamina, serotonina e noradrenalina, hormônios que provocam a sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, diminuindo o estresse, a dor, ansiedade e mau humor (COSTA,2018).

Segundo Medina e Form (2016) o enfrentamento da SB se inicia com a aceitação do próprio docente, ainda que em fase de exaustão emocional, procurando o tratamento adequado com psicólogos e psiquiatras, profissionais que venha auxiliar em suas reflexões acerca de suas escolhas, expectativas e atitudes. Incentivando a busca por equilíbrio entre o trabalho e a vida social com profissionais (SANDES, 2018).

Tais mudanças devem ser realizadas também pelo empregador com análise da qualidade de vida do empregado. Sabe-se que o empregado deve se moldar as normas impostas pela empresa, no entanto, quando a empresa se torna flexível no planejamento de metas e desenvolvimento de sua liberação com espaço para os docentes, expondo suas opiniões, receber reconhecimento por suas ações, incentivando através de capacitação, feedback construtivos e participação nas tomadas de decisões perante as situações de conflitos (JUNG e CAVEIÇÃO, 2017).

Costa (2018) em sua pesquisa sugere a implementação de psicólogos no ambiente organizacional, investigando e adotando métodos para a diminuição de profissionais acometidos pela SB, em ocorrências do estresse ocupacional e ansiedade no ambiente de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estando ligado a diferentes fatores estressores a SB acomete professores do ensino básico ao superior, em três fases, sendo elas exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Dentre as principais queixas estão as longas jornadas de trabalhos, questões financeiras e ambiente comercial, resultando em sintomas de frustração, decepção e esgotamento, tais sentimentos é causado no ambiente de trabalho por estarem em constantes situações estressoras.

O processo de enfrentamento da síndrome, pode ocorrer de forma individual, com mudanças no estilo de vida e aquisição de hábitos saudáveis e na forma organizacional, com mudanças no ambiente de trabalho, onde o empregador vise a saúde de seu colaborador, onde o mesmo venha a desenvolver de forma eficiente seu trabalho de maneira positiva

Difícilmente será possível erradicar o estresse ao meio profissional da docência, porém ele pode ser reduzido a parâmetros controláveis para que estes profissionais consigam realizar suas atividades de forma eficiente preservando sua saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

ANSCHAU, Camila; STEIN, Deise Josene. Stress e qualidade de vida: um olhar sobre o professor. **Revista Saberes e Sabores Educacionais**, v. 1, n. 3, p. 180-193, 2017.

BRASIL, Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS. **Ministerio da Saúde**. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/>>

CAMPOS, Fabiana de. **Síndrome de burnout: uma revisão sistemática**. Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC 2017.

COSTA, Alex Junio Duarte; FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme. Atividade física e estresse ocupacional entre profissionais do guarda civil municipal de sete lagoas (gcmsl). **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 6, n. 2, 2018.

DESSBESELL, Vanessa Hasper; FABRICIO, Adriane; KELM, Martinho Luís. Incidência da Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior no noroeste do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Administração Científica**, v. 9, n. 2, p. 50-61, 2018.

DE ALMEIDA MIGUEZ, Vitor; BRAGA, Jacqueline Ramos Machado. Estresse, síndrome de Burnout e suas implicações na saúde docente. **Revista Thema**, v. 15, n. 2, p. 704-716, 2018.

DIAS, Jaqueline et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

DO PRADO, R. L., BASTIANINI, M. E., Cavalleri, M. Z., Ribeiro, S. F. R., Pizi, E. C. G., & Marsicano, J. A. (2017). Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da ABENO**, 17(3), 21-29.

DOS SANTOS CAVALCANTI, Jeane Odete Freire et al. A prática da ginástica laboral e da atividade física como meio de melhoria dos sintomas das doenças ocupacionais. **Revista Campo do Saber**, v. 1, n. 1, 2016.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar et al. O contexto do estresse ocupacional dos trabalhadores da saúde: estudo bibliométrico. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 5, n. 2, p. 84-99, 2016.

GARCIA, Elias. **Pesquisa bibliográfica versus revisão bibliográfica-uma discussão necessária**. Línguas & Letras, v. 17, n. 35, 2016.

GUEDES, Dartagnan; GASPAR, Eron. "Burnout" em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 999-1010, 2016.

JUNG, S. M., & CAVEIÃO, C. (2017). **Síndrome de Burnout: alerta ao trabalhador**. **Saúde e Desenvolvimento**, 10(6).

KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Caderno Saúde Coletiva**, p. 268-275, 2015.

LEITE, Tatiane Isabela de Araújo et al. Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 170-179, 2019.

MARIA, Anderson Leandro. Síndrome de Burnout em diferentes áreas profissionais e seus efeitos. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 6, n. 3, p. 1-12, 2016.

MASSA, Lilian Dias Bernardo et al. Síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 27, n. 2, p. 180-189, 2016.

MEDINA, S. S., & FROM, D. A. (2017). Reflexão sobre a síndrome de burnout nas organizações. **Vitrine de produção acadêmica produção de alunos do centro universitário dom bosco**, 4(1).

MORAES, Rithiane de Cerqueira et al. Síndrome de burnout: um estudo sobre sua incidência nos professores do ensino médio das escolas estaduais do município de Santana do Livramento-RS, **Universidade Federal do Pampa**. 2019.

NUNES, Suelen Fernanda; SMEHA, Luciane Najar. **Síndrome de Burnout em docentes**. *Disciplinarum Scientia| Ciências Humanas*, v. 18, n. 1, p. 261-271, 2017.

RAUPP, Luciane Marques; JUSTIN, Douglas Eliesler Justen Eliesler. **Síndrome de Bournout em professores do ensino médio: um estudo qualitativo baseado no modelo biográfico de Kelchtermans**. *Barbarói*, n. 46, p. 81-97, 2016.

REIS, Anna Camila Baioto Pina et al. Avaliação dos principais sintomas na detecção precoce da síndrome de burnout em professores. **CIPEEX**, v. 2, p. 1127-1137, 2018.

RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos; BARBOSA, Lilia Aparecida Campos Ribeiro. Avaliação da prevalência de burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. **Revista de Enfermagem de Centto Oeste Mineiro**, p.1741-1751, 2015.

SANDES, Ameliare Silva do Nascimento et al. a influência da síndrome de burnout no clima organizacional um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho. 2018.

SOARES, Juliana Aparecida Ribeiro; SANTOS, Marli Gonçalves; PINHEIRO, Marília Guimarães. Síndrome de burnout em docentes do ensino público. **Revista Iluminart**, v. 1, n. 15, 2018.

SOARES, Ademilson Souza. Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 5, n. 3, 2016.

SILVA, Salvyana Carla Palmeira Sarmiento et al. A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3011-3020, 2015.

SILVA, Leandra Carla; DE AFONSECA SALLES, Taciana Lucas. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**. ISSN 2237-1427, v. 6, n. 2, 2016.

SILVA, Guadalupe de Moraes Santos. Trabalho Docente E Síndrome De Burnout. **Encontro Internacional de Formação de Professores e Fórum Permanente de Inovação Educacional**, v. 10, n. 1, 2017.

ZOMER, Francieli Bellettini; GOMES, Karin Martins. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica**, v. 15, n. 1, p. 55-68, 2017.

