

SÍNDROME DE BURNOUT: UMA REALIDADE NA PRÁXIS DOCENTE

BURNOUT SYNDROME: A REALITY IN TEACHING PRAXIS

Denise Coelho Poubel¹
Rafaela Fernandes Martins²
Matheus Garcia Coelho³

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo explorar questões a respeito da Síndrome de *Burnout* que se instala no mundo do trabalho docente. Suas principais características, os fatores que contribuem para esse quadro no âmbito escolar, assim como os sintomas, prevenção e sua influência na produtividade do docente. Diante disso, compreender esses fatores auxiliará no tratamento e formas de evitar o *Burnout*, bem como a busca por uma melhor qualidade de vida e saúde mental do educador. Lembrando que somos seres biopsicossociais, dessa forma, o tratamento é subjetivo e individualizado. Por fim conclusões pertinentes ao referido tema.

749

Palavras-chave: Professor. Escola. Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT: The present study aims to explore questions about the Burnout Syndrome that settles in the environment of teaching. Its main characteristics, the factors that contribute to this situation in the school environment, as well as the symptoms, prevention and their influence on the teacher's productivity. Therefore, understanding these factors will help in the treatment and ways to avoid Burnout, as well as the search for a better quality of life and mental health of the educator. Remembering that we are biopsychosocial beings, in this way, the treatment is subjective and individualized. Finally, conclusions relevant to the aforementioned topic.

Keywords: Teacher. School. Burnout Syndrome.

INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberg, um médico americano. O transtorno está registrado na CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), e em janeiro de 2022 passou a ser oficializada pela OMS (Organização

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da UNIRENTOR. E-mail: denisepoubel21@gmail.com.

² Acadêmica do curso de Psicologia da UNIRENTOR. E-mail: rafaelafernandesm@outlook.com.

³ Psicólogo; Docente do curso de Psicologia da UNIRENTOR. E-mail: matheusgarcia Coelho@hotmail.com.

Mundial de Saúde) como síndrome crônica, sendo uma condição ocupacional. Foi também codificada na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11) no presente ano.

A referida patologia é uma reação ao estresse excessivo ocasionado pelo trabalho (CARLOTTO, 2011, p. 403) e se manifesta principalmente em pessoas cuja profissão requer envolvimento interpessoal direto e intenso.

Com as condições de trabalho que enfrentam, os professores compõem um dos grupos que são afetados pela Síndrome de *Burnout*, já que essas condições contribuem para o esgotamento de suas energias ao longo do ano letivo. Perante esse cenário, este profissional se vê impotente e desestimulado, o que pode levá-lo a uma renúncia profissional. A severidade do *Burnout* entre os profissionais de ensino é uma realidade que inclui o Magistério em uma das profissões de alto risco (ARRAZ, 2021, p.10).

De acordo com Carlotto (2011, p. 403), “A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à Síndrome de *Burnout*”.

É de fundamental importância destacar que prevenir e erradicar essa síndrome nos professores não se dá de forma solitária, mas deve ocorrer em conjunto entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade (CARLOTTO, 2002, p. 1024).

O objetivo geral deste estudo é o de trazer à tona as principais causas do *Burnout* em professores, buscando apresentar questões relacionadas à síndrome, expor suas principais características, sintomas, consequências, formas de tratamento e prevenção.

Diante desse contexto verifica-se a problematização que a presente pesquisa focou: O que torna o professor mais vulnerável ao *Burnout*?

Benevides-Pereira (2012, p. 160), afirma que as dificuldades enfrentadas pelos docentes, são fatores que se não forem solucionados ou amenizados, provocam estresse, mal-estar e *Burnout*.

Assim, levando em consideração toda discussão, percebe-se a extrema importância de estudos sobre a Síndrome de *Burnout*, verificando as causas, consequências e atitudes de prevenção, sendo essencial divulgar e conscientizar a sociedade, a comunidade acadêmica e outros interessados sobre as gravidades advindas de tal síndrome.

Foi adotada neste trabalho uma revisão bibliográfica de literatura com características qualitativas, baseando-se em artigos científicos e revistas, oriundos de bibliotecas virtuais e livro impresso.

Para melhor desenvolvimento do estudo serão consultadas obras de alguns autores renomados como: Carlotto, Benevides-Pereira, Codo, entre outros.

Foram considerados artigos que fazem referência à Síndrome de *Burnout* em professores. Para alcançar os objetivos deste estudo, as pesquisas bibliográficas aconteceram através das plataformas do Google Acadêmico, Scielo e também de livro impresso, com base nas palavras-chaves “síndrome de *Burnout*” e “professores”.

Os critérios utilizados para a seleção dos artigos foram a abrangência, a qualidade e os autores mais renomados no assunto. A pesquisa foi realizada em abril e maio de 2022. Ao final do levantamento baseado nas palavras-chaves pesquisadas, foram considerados os textos mais relevantes para o presente trabalho.

Na primeira busca, foram identificados 20 artigos. Destes, foram excluídos 8 artigos. Sendo assim, utilizamos 12 artigos no total que falam de forma mais específica sobre o público-alvo estudado.

A finalidade do trabalho é compreender como a síndrome de *Burnout* afeta os profissionais da educação e como a psicologia pode contribuir para a prevenção e tratamento, objetivando identificar os fatores causais desse fenômeno a partir da realidade vivenciada por estes. Por fim, conclusões pertinentes ao tema.

I. CONCEITO

A expressão “Burn out” significa ser consumido, queimado pelo trabalho, geralmente usada para expressar exaustão emocional gradual devido à alta demanda de trabalho. Assim, *Burnout* passou a ser definida como uma síndrome psicológica consequente da tensão emocional crônica, da qual os profissionais que possuem um envolvimento intenso e constante com pessoas que precisam de assistência ou cuidado vivenciam (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 17).

De acordo com Castro e Zanelli (2007, p. 17),

O esgotamento físico e emocional em função do trabalho tem se tornado uma situação cada vez mais comum dentro das organizações nos dias atuais. Desde a década de setenta ele tem sido definido como síndrome de burnout. Seus pesquisadores têm sustentado que burnout se desenvolve como uma resposta aos estressores crônicos presentes nas organizações de trabalho.

Há três dimensões essenciais que marcam essa síndrome: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A primeira se caracteriza pela exaustão, esgotamento e falta de energia para enfrentar outro projeto e a incapacidade de se recuperar de um dia para o outro. O indivíduo chega ao limite de suas forças. A segunda é definida pela adoção de atitudes de descrença, distância, frieza e indiferença quanto ao trabalho e aos colegas relacionados a ele. A relação com eles fica descomprometida. Na terceira, a pessoa se sente ineficiente, incapaz e acha que seu trabalho não faz diferença (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 18).

Segundo os estudos de Carlotto e Palazzo (2006, p. 1019), a dimensão que alcançou o maior índice de ocorrência foi a exaustão emocional, em seguida a diminuição da realização pessoal no trabalho, e a de menor índice, a despersonalização.

Há também vários sintomas físicos e emocionais que acompanham essa síndrome, como: dores de cabeça, distúrbios do sono, tensão muscular, sentimentos negativos, irritabilidade, propensão a se demitir e absenteísmo (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 18).

A exaustão emocional pode estar relacionada a altas demandas de trabalho (sobrecarga, conflitos, cumprimento de prazos e ambiguidade de papel profissional). Já a despersonalização e a diminuição da realização pessoal estão relacionadas a baixos recursos (baixa autonomia e poder de decisão e falta de suporte de equipe e chefes) (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 18).

Para compreender a síndrome é preciso levar em conta as três dimensões citadas acima e suas correlações com os estressores organizacionais, sendo estes: alta demanda de trabalho e poucos recursos.

A alta demanda de trabalho pode ser constituída pelo aumento da carga de trabalho, devido a menos pessoas estarem fazendo mais trabalho; a pressão de tempo, onde muitas vezes não é suficiente para cumprir as exigências; o aumento da dificuldade do trabalho, causada pelo desempenho de muitas funções por um único profissional; o papel conflitante, ocasionado pela obrigação de realizar várias funções contrárias e conflituosas; e, por último, a ambiguidade de

papeis, decorrente de informações não adequadas e ambíguas sobre o cumprimento de sua função (CASTRO; ZANELLI, 2007, p.19).

De acordo com Moreno *et al.* (2011, p. 142-143),

[...] a maneira como o trabalho tem sido organizada necessita ser revista, com ações modificadoras que promovam o bem-estar e previnam o surgimento de doenças, com medidas que se iniciam na cultura institucional até às condições de trabalho, com recursos humanos suficientes, disponibilidade de materiais, autonomia, participação na tomada de decisão, chefias abertas a reivindicações dos trabalhadores, líderes que exerçam o poder do cargo e não a autoridade do cargo, dimensionamento de pessoal com número suficiente de funcionários, avaliações periódicas do modo de produção, implementação de planejamento estratégico que norteiem as metas institucionais, lotação do funcionário em local que melhor se adapte ao seu perfil para realização da atividade com satisfação, resolução de conflitos de forma imparcial e justa, além de incentivo ao trabalhador com abonos salariais à medida que investem em sua capacitação profissional.

Já os poucos recursos estão relacionados à falta de suporte no trabalho, que acaba deixando o profissional sem uma chefia que o apoie no enfrentamento e na resolução de problemas; falta de suporte de colegas, devido a perda da confiança no trabalho de equipe, que consequentemente, cria relações de competição e isolamento; falta de controle e autonomia sobre detalhes importantes de suas funções, que impede o trabalhador de resolver os problemas referentes ao seu serviço, e falta de recompensa material representada pela redução de salários e benefícios e por menos oportunidades de progresso na carreira (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 19).

No imaginário popular o fazer docente, é visto mais como uma vocação, uma missão a ser desempenhada, do que propriamente uma profissão. Assim sendo, a remuneração do educador, carrega consigo um atributo que se assemelha mais a uma “ajuda de custo” do que propriamente o pagamento pelas atividades desenvolvidas. Por causa dos baixos salários, o professor se vê obrigado a lecionar em mais de um turno ou escola, o que acarreta uma sobrecarga de trabalho, além de sacrificar seu período de descanso e lazer (BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 156).

Os estressores que mais contribuem para a síndrome são o papel conflitante, a perda de controle ou autonomia sobre seu fazer, a ausência de suporte social e a sobrecarga (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 19).

Segundo Dalgarrondo (2019, p. 341), as síndromes são conjuntos de sinais e sintomas que se agrupam de forma recorrente e podem ser observadas na prática clínica no cotidiano.

A síndrome de *Burnout* não se reduz à exaustão física e emocional. Há também estressores da ordem interpessoal, como falta de suporte, e estressores referentes às interferências burocráticas (conflitos e ambiguidade de papel e falta de autonomia) que, quando juntos, retiram do indivíduo a sua condição de sujeito capaz de realizar com excelência seu trabalho, assim como, de realizar-se através do que faz em sua função trabalhista (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 19).

1.1 *Burnout* em professores

A docência é vista como a segunda categoria profissional, em nível mundial, a portar patologias ocupacionais, como alergias a giz, distúrbios vocais, gastrite e até esquizofrenia. Soma-se a isso também transtornos como a depressão e o *Burnout* (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8810).

O magistério é uma classe diferenciada de trabalhadores, que vem perdendo prestígio, e vê seu meio ambiente de trabalho mais poluído a cada dia, acumulando tarefas fora da aula sem a devida contraprestação. Vem assumindo obrigações da família, e do próprio Estado. Tem a obrigação de modernizar-se e conseguir material com o dinheiro do próprio bolso. Assim, o trabalho dos professores é considerado penoso, repleto de riscos acidentais, ambientais e ergonômicos. Essas características depreciam esse meio ambiente de trabalho, causando doenças (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8807).

Na educação, o professor tem muitas atividades que ultrapassam a sua carga horária. O seu trabalho acontece antes, durante e depois das aulas presenciais. Há um processo de preparação, elaboração de atividades que serão aplicadas, planejamentos, execução da aula planejada, depois há a correção do material produzido pelos alunos, dentre outras. Devem também realizar trabalhos administrativos, participar de reuniões pedagógicas, reuniões com pais, cuidar dos alunos, dos patrimônios da escola, e em alguns casos, dos intervalos entre as aulas e locais de refeições. No entanto, na maioria dos casos são excluídos das decisões relacionadas à instituição, dos processos de estruturação escolar, acabando apenas por executar as propostas impostas.

Burnout em professores é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente não diz respeito somente à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais e fator sócio-histórico (CARLOTTO, 2002, p. 25).

As exigências vigentes em nossa sociedade e a responsabilidade social do professor são fatores que causam angústia pelo fato de o mesmo ter que estabelecer relações saudáveis com os alunos, ter que ensinar princípios éticos, dar limites e buscar o equilíbrio em diversas situações ocorridas no cotidiano escolar. O constante aumento de responsabilidades faz com que o professor tenha menos tempo para cuidar de si, ou seja, seu tempo é pequeno para o lazer, o convívio social, a atualização profissional e para a execução de seu trabalho.

De acordo com Webber e Vergani (2010, p. 8808),

O Magistério sempre foi tido pela legislação como uma atividade penosa, que causa desgaste no organismo, de ordem física ou psicológica, em razão da repetição de movimentos, pressões e tensões psicológicas que afetam emocionalmente o trabalhador.

Os professores estabelecem uma relação direta com seus educandos, essa relação muitas vezes é conflituosa e difícil, pois cada vez mais falta limite por parte dos educandos, o que aumenta os estressores dos educadores.

755

A falta de limites dos alunos ocasiona situações de falta de respeito aos direitos e diferenças com relação aos outros personagens do ambiente escolar, e o professor é um deles. [...] O mau comportamento dificulta a tarefa docente, na medida em que os professores não conseguem responder positivamente aos objetivos de seu trabalho, que são o de transmitir saberes, atitudes, valores e cultura. A falta de reciprocidade na relação com alunos tem sido apontada como um importante elemento, pois a relação profissional-cliente é a variável que mais se associa ao burnout (CARLOTTO; PALAZZO, 2006, p. 1023).

O educador deposita sobre a sua função uma grande expectativa. Quando percebe que o seu esforço não é recompensado e que não vale à pena se esforçar porque futuramente não será recompensado, inicia-se um sentimento de frustração, um senso de vitimização e sofrimento psíquico em relação ao trabalho exercido, o que pode desencadear um quadro de estresse. Eles acabam sendo extremamente cobrados, não recebem reconhecimento por seus sucessos, mas quando erram as cobranças se elevam. Quando os estressores aumentam e são persistentes podem levar à Síndrome de *Burnout*.

O estresse em professores é considerado pela OIT (Organização Internacional do Trabalho) um risco ocupacional considerável da profissão. O contato direto com o público é o agravante para que doenças psicossomáticas sejam desencadeadas (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8810).

Falta também um reconhecimento do fazer docente, pois por muitas vezes, a profissão acaba sendo vista mais como uma vocação. Dessa forma, o educador recebe um salário que não condiz com suas atribuições (BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 156).

Burnout e estresse estão presentes e atuantes no dia a dia das escolas. Se trata de um assunto significativo tanto à saúde dos profissionais de educação, quanto à qualidade do processo ensino-aprendizagem dentro das escolas (NOVIKOFF; FILHO; TRIANI, 2012, *online*).

Burnout em professores afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando esses profissionais a um processo de alienação, desumanização e apatia, ocasionando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar a profissão (CARLOTTO; PALAZZO, 2006, p. 1018).

O *Burnout* afeta a produtividade do professor, fazendo com que o ensino-aprendizagem seja prejudicado.

Segundo Webber e Vergani (2010, p. 8812), “A síndrome de *Burnout* ou Síndrome do esgotamento profissional se trata de uma doença que vêm afetando os docentes de forma alarmante, causando grande preocupação, verdadeira epidemia na educação [...]”.

Os profissionais da educação estão a todo tempo expostos aos mais diversos riscos, devido a sua atividade estressante e longas jornadas de trabalho, sendo imprescindível um olhar e um cuidado com essa categoria trabalhadora.

[...] os riscos mais significativos a que estão expostos os professores: ruído, iluminação, pó do giz, escadas, postura antiergonômica, movimentos repetitivos, trabalho em pé, material de trabalho inadequado e antiergonômico, intenso uso da voz, controle rígido de produtividade, estresse, assédio moral, acúmulo de tarefas diversificadas, violência, competitividade (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8811).

De acordo com Carlotto (2002, p. 27), “Professores com altos níveis de *Burnout* pensam com frequência em abandonar a profissão. Esta situação ocasiona sérios transtornos no âmbito da instituição escolar e também no sistema educacional mais amplo”.

1.2 A importância da prevenção do *Burnout* em professores e tratamento

Após a compreensão da Síndrome de *Burnout* com suas causas e consequências, torna-se importante a intervenção preventiva do estresse e do *Burnout* em professores. Para a prevenção do estresse, é importante identificar os primeiros sintomas, pois dessa forma será

mais fácil a sua prevenção. Destaca-se que o diagnóstico preciso somente pode ser realizado por profissionais que sejam especializados na área.

O diagnóstico sindrômico é um ato clínico modesto, mas estrategicamente importante no raciocínio clínico. [...] o raciocínio clínico vai evoluindo gradativamente ao longo das primeiras avaliações para o conhecimento mais aprofundado sobre o paciente e seu sofrimento mental (DALGALARRONDO, 2019, p. 341).

Para buscar a solução do problema o primeiro passo é ir a um profissional e receber as orientações deste para que ocorra uma melhora do quadro sindrômico. Vale ressaltar, que o processo de tratamento é realizado de forma individualizada, visto que se trata de um ser biopsicossocial com suas particularidades e individualidades, dessa forma, em muitos casos, há a necessidade de ajustes no ambiente organizacional a fim de proporcionar melhorias à saúde do profissional (MORENO *et al.*, 2011, p. 142).

O profissional, ao realizar o diagnóstico minucioso da Síndrome de *Burnout*, irá detectar se os problemas estão relacionados à profissão ou ao ambiente de trabalho. Sendo assim, o tratamento deve ser realizado de forma multidisciplinar, que utilizará as estratégias necessárias e os procedimentos mais apropriados a partir da conclusão do diagnóstico. Em alguns casos será necessária uma mudança no estilo de vida do paciente.

De acordo com Cândido e Souza (2017, p. 8), o início para um bom tratamento começa por um diagnóstico detalhado. E torna-se importante destacar que não se pode confundir a Síndrome de *Burnout* com outro transtorno psicológico como depressão, transtornos de humor ou de ansiedade.

Além disso, cabe salientar que a práxis do psicólogo traz contribuições significativas ao paciente em *Burnout* e melhora do quadro sindrômico. Em casos onde há cronificação é necessário a utilização de medicação sob a orientação de um psiquiatra.

Moreno *et al.* (2011, p. 142) afirmam que,

As estratégias para o enfrentamento da síndrome de burnout variam de acordo com o objetivo desejado, incluindo intervenções focadas no indivíduo como baseadas em habilidades comportamentais e cognitivas de *coping*, meditação, educação em saúde e atividade física; na relação indivíduo-organização compreendendo as ações para melhoria da comunicação e trabalho em equipe, entre outras; na organização como treinamento e mudança das condições físico-ambientais e intervenções combinadas que associam dois ou mais tipos de intervenções com focos distintos.

O processo terapêutico é essencial, podendo ocorrer de forma individualizada ou em grupo, onde haverá trocas de experiências e incentivo do convívio social.

Substituir o modo de pensar estressante por ideias mais produtivas e que reflitam de fato que o que ocorre é importante. Conversar com os colegas de trabalho sobre o que está incomodando também alivia o estresse (MORENO *et al.*, 2011, p. 144). O apoio social ao professor é um dos fatores importantes. Rir, usar o senso de humor, desligar-se dos problemas por alguns minutos durante o dia, alimentar-se de verduras, legumes e frutas, praticar atividades físicas, realizar técnicas de relaxamento, ter momentos de lazer, fazer higiene do sono e não se cobrar tanto são algumas maneiras de prevenção.

O tratamento e prevenção são importantes, pois a Síndrome de *Burnout* pode desencadear outros quadros patológicos se não tratada adequadamente, sendo uma resposta do organismo ao estresse laboral prolongado e crônico.

O estresse pode evoluir para outras doenças de fundo emocional como a depressão, aonde o professor perde o interesse pela sua pessoa, e até da higiene e cuidados pessoais, apresentando sentimentos de culpa com ideias suicidas, dificuldade de concentração, alteração no sono e no apetite, além de perda do interesse sexual (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8813).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do presente estudo foi possível verificar que ensinar é uma atividade estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores. Dessa forma, os estudos apontam uma série de eventos que podem ser causadores do estresse, tais como: falta de reconhecimento, falta de respeito dos alunos e da sociedade em geral, falta de remuneração adequada, sobrecarga de trabalho, conflito de papéis, baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho, exigência de muito envolvimento com o aluno, dentre outros. Tudo isso pode levar o professor à insatisfação, desestímulo e ao sofrimento psíquico, chegando inclusive a desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* é uma doença grave e séria que também atinge profissionais da área da educação. Conhecer as características da doença, os sintomas e as consequências apenas não bastam. É necessário a prevenção do *Burnout* em docentes e que medidas sejam adotadas

no contexto educacional e social, visando melhorias nas condições de trabalho e na saúde do educador.

É necessária a implementação, nas escolas, da pedagogia crítica, e participação de pais e alunos no projeto pedagógico das escolas e universidades. Além disso, os professores devem buscar conhecerem melhor seus direitos. Todos, entidades de classe, setores políticos, sindicatos, associações, devem promover a ampla divulgação das doenças e dos direitos dos professores (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8820).

Sendo assim, a prevenção do *Burnout* não deve ocorrer de forma isolada, mas mediante ações que envolvam professores, instituições de ensino, sociedade e alunos (CARLOTTO; PALAZZO, 2006, p. 1024). É importante que o ambiente educacional desenvolva programas que incluam os professores nas decisões pedagógicas, para que o espaço institucional seja um lugar que acolha e propicie discussões e reflexões. Também deve dispor de atividades que sejam direcionadas aos cuidados do educador, a fim de minimizar o estresse e evitar, dessa forma, o *Burnout*.

As intervenções para melhorias nas condições de trabalho do educador devem atingir não apenas a esfera microsocial do trabalho e das suas relações interpessoais, mas também aos fatores meso e macrossociais (CARLOTTO; PALAZZO, 2006, p. 1024).

É preciso que os professores sejam bem tratados, respeitados, que tenham o prestígio que lhes é devido e que haja conscientização e sensibilização com as questões do magistério e do adoecimento da classe, pois se assim não fizermos estaremos comprometendo a saúde dos profissionais e o processo de ensino-aprendizagem.

Conclui-se que o *Burnout* é uma síndrome que afeta a vida dos educadores, os fatores desencadeadores são multifatoriais e a forma de tratamento é subjetiva. A partir da definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença, vemos também o reconhecimento da influência de diversos setores da sociedade na saúde do trabalhador.

A busca por ajuda e mudança no estilo de vida trará qualidade na saúde mental do docente e em sua vida como um todo, visto que somos seres biopsicossociais. Por isso, seria importante que novas pesquisas fossem realizadas, a fim de reunir subsídios para fundamentar programas que possam auxiliar professores a incrementar uma melhor qualidade de vida e,

consequentemente, profissional, com reflexos positivos em sua relação com os alunos e na aprendizagem dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ARRAZ, F. M. A Síndrome de Burnout em professores que atuam na educação especial: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Educação, Artes e Inclusão**, v.17, 2021, pp.1-28. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/16221/> Acesso em: 20 abr. 2022.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a Síndrome de Burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de Psicologia**, v.62, n.137, 2012, pp.155-168. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0006-59432012000200005 Acesso em: 20 abr. 2022.

CÂNDIDO, J. S.; SOUZA, L. R. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. **Revista Eletrônica Psicologia.pt**, 2017, pp.1-12. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf> Acesso em: 20 abr. 2022.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v.7, n.1, 2002, pp.21-29. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNgqLHS3ppm/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2022.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.27, n.4, 2011, pp.403-410. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2022.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, n.5, 2006, pp.1017-1026. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/kyyFwZLMGHSNpBC5gpNrqr/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2022.

CASTRO, F. G.; ZANELLI, J. C. Síndrome de burnout e projeto de ser. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v.10, n.2, 2007, pp.17-33. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v10n2/v10n2a03.pdf> Acesso em: 20 abr. 2022.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout. In: CODO, W. (org.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Editora Vozes, 1999. pp.257-277 Disponível em:

<https://www.yumpu.com/pt/document/read/12585155/educacao-carinho-e-trabalhopdfhome>
Acesso em: 22 abr. 2022.

DALGALARRONDO, P. As síndromes da psicopatologia, os transtornos e os modos de proceder em relação aos diagnósticos. In: _____. (org.). **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019. pp.341-343.

FERRARI, J. S. Síndrome de Burnout. **Brasil Escola**, c2022. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm> Acesso em: 19 de maio de 2022.

GUGLIELMI, R. S.; TATROW, K. Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. **Review of Educational Research**, v.68, n.1, 1998, pp.61-69. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/00346543068001061?download=true> Acesso em: 20 abr. 2022.

MORENO, F. N. *et al.* Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Revista Enfermagem UERJ**, v.19, n.1, 2011, pp.140-145. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-591029> Acesso em: 20 abr. 2022.

761

NOVIKOFF, C.; FILHO, N. S. O.; TRIANI, F. S. A análise do nível de estresse e burnout em professores. **Revista Digital EFDeportes**, v.17, n.174, 2012. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd174/estresse-e-burnout-em-professores.htm> Acesso em: 20 abr. 2022.

SILVA, M. P.; BERNARDO, M. H.; SOUZA, H. A. Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v.41, n.23, 2016, pp.1-12. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/yc6YRxM95vWD4mK8rthm6Pk/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2022.

WEBBER, D. V.; VERGANI, V. A profissão de professor na sociedade de risco e a urgência por descanso, dinheiro e respeito no meio ambiente laboral. In: Encontro Nacional do CONPEDI, 19., 2010, Fortaleza. **Anais [...]** Fortaleza: CONPEDI, 2010, pp.8807-8823. Disponível em: <http://www.publicadireito.com.br/conpedi/manaus/arquivos/anais/fortaleza/3122.pdf> Acesso em: 20 abr. 2022.