

Síndrome de Burnout em docentes: fatores de risco e métodos para prevenção

Burnout Syndrome in teachers: risk factors and methods for prevention

DOI:10.34117/bjdv9n5-026

Recebimento dos originais: 04/04/2023

Aceitação para publicação: 04/05/2023

Raiane dos Santos Bergamini

Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e Estética Avançada e Cosmetologia

Instituição: Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA)

Endereço: Rua José Bonifácio Nº3601, Village do Sol I, Cacoal - RO

E-mail: bergaminiraiane@gmail.com

Pâmella Polastray Braga Amaral

Pós-graduada em Terapia Intensiva

Instituição: Centro Universitário São Lucas

Endereço: Av. XV de Novembro, Nº 2460, Centro, Cacoal - RO

E-mail: pamellapolastry@gmail.com

Robert dos Santos Bergamini

Residente em Terapia Intensiva

Instituição: Instituição de Ensino Superior de Cacoal (FANORTE)

Endereço: Rua José Bonifácio Nº 3601, Village do Sol I, Cacoal - RO

E-mail: robertbergamini74@gmail.com

Caio Macueidi Santos

Pós-graduado em Ginecologia e Obstetrícia

Instituição: Faculdade São Paulo (FSP)

Endereço: Rua B, 1779, Eldorado, Rolim de Moura - RO

E-mail:kaiiomacueid84@hotmail.com

Vanessa Oliveira dos Reis

Doutora em Imunologia

Instituição: Centro Universitário São Lucas

Endereço: Rua jardins, 1640, Novo, Condomínio Iris, Nº103, Porto Velho - RO

E-mail: vnereis@gmail.com

Renan Fava Marson

Doutor em Biologia Celular e Molecular Aplicada à Saúde

Instituição: Fundação Educacional de Fernandópolis

Endereço: Rua Anísio Serrão, Nº 2325, Centro, Cacoal - RO

E-mail: renanfmanson@gmail.com

Marlei Novaes de Sousa

Mestre em Biologia Experimental
Instituição: Centro Universitário São Lucas
Endereço: R. Principal, Nº 185, N. Horizonte, Condomínio Vila das Palmeiras,
Porto Velho - RO
E-mail: marleinoaes@gmail.com

Gabrielli Antonucci

Pós-graduada em Docência de Educação Profissional
Instituição: Centro Universitário São Lucas
Endereço: Rua Abilio Freire, Nº 379, Ji-Paraná - RO
E-mail: gabiantonucci@gmail.com

Carolina de Oliveira Alves

Especialista em Teoria e Prática Psicanalítica
Instituição: Faculdade Estácio Unijipa
Endereço: Av. Interval José Brasil, Nº 146, Novo Cacoal, Cacoal - RO
E-mail: carolinacrts.psi@gmail.com

Leonária Fernandes da Costa

Pós-graduada em Terapia Cognitivo Comportamental
Instituição: Faculdade integradas de Cacoal (UNESC)
Endereço: Rua Jorge Amado, Nº 2319, Conjunto Haley Cacoal - RO
E-mail: leonaria.fer.costa@hotmail.com

Tarcilio José salles Sampaio Neto

Pós-graduado em Docência do Ensino Superior
Instituição: Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA)
Endereço: Av. Dardanelos, Nº 1090, Cidade alta, Aripuanã - MT
E-mail: tarcilio.sampaio2@gmail.com

Nagila Mai Ronconi

Pós-graduada em Estética Avançada
Instituição: Faculdades Integradas de Cacoal (UNESC)
Endereço: Av. Castelo Branco, Nº 19332, Cacoal - RO
E-mail: mainagila@gmail.com

Patrícia Batista da Silva

Graduanda em Medicina
Instituição: Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA) - Jarú
Endereço: Rua Novo Estado, Nº 1158, Incra, Cacoal - RO
E-mail: patricia201901@gmail.com

Alexandre Andreatta Feller

Graduando em Medicina
Instituição: Centro Universitário Aparício Carvalho (FIMCA) - Jarú
Endereço: Rua Raimundo Catanheide, Nº 1268, Jarú - RO
E-mail: alexandrefeller47@gmail.com

RESUMO

A Síndrome de Burnout tem se mostrado crescente, principalmente em profissionais da educação, onde diferentes causas têm sido remetidas ao surgimento da mesma, como carência de recursos, de suporte e pressões advindas da convivência interpessoal, gerando uma profissão de suma desenvoltura e estresse. O objetivo desse estudo é analisar através de uma revisão integrativa na literatura os principais fatores de riscos e estratégias para prevenção da SB em docentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura proveniente da BVS com bases de dados da Scielo, LILACS e MEDLINE, através dos seguintes DeCS: Síndrome de Burnout”, “Docência” e “Fatores associados”, combinados entre si pelo operador booleano AND. Foram encontrados 128 estudos e selecionados 8 artigos para compor esta revisão. Os principais fatores associados a SB descritas nos estudos foram as relações interpessoais, a falta de estrutura e ambiente adequados para o desenvolvimento do ensino, desinteresse por parte dos alunos, relação de desgaste com superiores e demais fatores como violência, assédio e questões relacionadas as necessidades humanas básicas, além de questões salariais, a desvalorização profissional e a alta jornada de trabalho. Os achados reforçam necessidade de aproximar políticas de saúde do trabalhador voltadas ao ambiente escolar/acadêmico, sobretudo na prevenção de causas de transtornos mentais relacionadas ao desenvolvimento da SB nesses profissionais.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout, docência, fatores relacionados.

ABSTRACT

The Burnout Syndrome has been increasing, especially in education professionals, where different causes have been referred to the emergence of the same, such as lack of resources, support and pressures arising from interpersonal coexistence, generating a profession of great resourcefulness and stress. The objective of this study is to analyze through an integrative literature review the main risk factors and strategies for preventing BS in teachers. This is an integrative review of literature from the VHL with Scielo, LILACS and MEDLINE databases, using the following DeCS: "Burnout Syndrome", "Teaching" and "Associated Factors", combined with the Boolean operator AND. 128 studies were found and 8 articles were selected to compose this review. The main factors associated with BS described in the studies were interpersonal relationships, lack of structure and adequate environment for the development of teaching, lack of interest on the part of students, relationships with superiors and other factors such as violence, harassment and issues related to basic human needs, as well as salary issues, professional undervaluation and the long working day. The findings reinforce the need to approach worker health policies aimed at the school/academic environment, especially in preventing the causes of mental disorders related to the development of SB in these professionals.

Keywords: Burnout Syndrome, teaching, related factors.

1 INTRODUÇÃO

A doença ocupacional pode ser denominada como um processo através de vivências e demandas psicológicas no local de trabalho que determinam alterações a curto e longo prazo, tanto no bem estar físico, quanto na saúde mental (FERREIRA et al, 2016).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais, trata-se de um conceito amplo que abrange também o bem estar subjetivo, a autonomia, a competência e a autorrealização intelectual e emocional. Em suma pode ser denominada como a garantia de qualidade de vida cognitiva e emocional (OLIVEIRA e ARAUJO, 2019).

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

Quando o homem é inserido no âmbito do trabalho conseqüentemente ocorre a associação entre ações e condições, e as atividades exercida pelos os mesmos podem acarretar o surgimento de diversas doenças físicas, transtornos mentais e enfermidades. A Síndrome de Burnout está entre estas enfermidades e se manifesta, sobretudo, em pessoas cuja profissão demanda envolvimento interpessoal direto e intenso (BARBA et al, 2021).

Apontada pela psicóloga Maslach, foi observado o ambiente trabalho ser 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 foi reconhecida como um evento psicossocial ligado ao trabalho, denominada também como Síndrome do Esgotamento Profissional, resultante do desgaste profissional, atribuída a classificação internacional de doenças (CID- 11) (BRASIL, 2019).

Em meio as características que abrangem a SB, seu desenvolvimento silencioso que pode ser notado devido algumas alterações de humor, dificuldade de concentração, impaciência, isolamento, lapsos de memória, ansiedade, depressão, baixa autoestima, estresse, problemas estomacais, falta de apetite, enxaquecas, insônia, dores musculares, sudorese e pressão alta (MASSA, 2016).

Os pontos apresentados sobre a Síndrome de Burnout são habituais, contudo, sistemas econômicos, condições sociais ou diferentes culturas podem gerar outros sintomas. Algumas manifestações das doenças se assemelham com sintomas da depressão

e estresse, onde fatores devem ser avaliados para a diferenciação. Somente em períodos mais severos, a síndrome citada, apresenta uma limitação própria, o que a difere das outras psicopatologias (ANDRADE e CARDOSO, 2012).

Aproximadamente 30% da população trabalhista brasileira, sofre com estresse crônico e com a SB, sendo esta culpada pela grande maioria dos afastamentos dos profissionais atuantes. Assim como as demais classes atuantes, os docentes também estão sujeitos a adquiri-la, devido aos inúmeros fatores que podem resultar em transtornos psicofísicos, como as longas jornadas de trabalho, convivência contínua com o público, ter baixa remuneração salarial e desvalorização profissional, constante necessidade de atualizar-se, vivenciar conflitos interpessoais, além de outros (DIAS e SILVA, 2020).

Através de estudos realizados em 2018, calcula-se que os brasileiros perdem apenas para os japoneses, quando se refere a população afetada por doenças ocupacionais, que chega a 70%, totalizando um número de 33 milhões de cidadãos. Já no Brasil a população de trabalhadores atingida é de 32% afetados pelas mesmas, e segue aumentado de forma significativa o número de afastamentos, licenças e aposentadorias antecipadas, relacionado a doenças mentais, conhecido também como risco ocupacional, e também o número de profissionais que adquirem doenças em decorrência ao ambiente de trabalho (BRASIL, 2019).

Relacionando a população de trabalhadores brasileiros, a SB doença ocupacional ocorre com mais constância entre os docentes. O 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).

Os profissionais que ingressam na docência se deparam com inúmeros obstáculos na profissão, dentre eles podemos citar a carência de suporte profissional e de recursos, as salas de aulas superlotadas e também pressões procedentes de convívio interpessoal, fazendo com que a docência seja uma profissão laboriosa e estressante, fazendo assim com que seja uma profissão de alto risco. Os desafios advindos da atividade laboral são condições que propiciam a evolução da Síndrome de Burnout, que é uma doença representativa, principalmente, dos trabalhadores da saúde e da educação, por suas relações interpessoais e afetivas envolvidas na área (VIDAL, 2017).

Diante ao grande acometimento desta síndrome, principalmente no que se refere aos profissionais da docência, este estudo objetiva-se em analisar através de uma revisão

integrativa na literatura os principais fatores de riscos e estratégias para prevenção da SB em docentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, para Souza, Silva e Carvalho (2010) esse tipo de estudo permite fazer a arguição dos resultados encontrados com os objetivos propostos pelo estudo. Dessa forma, foram utilizadas as seguintes etapas na construção do estudo: Definição da temática e problemática através da estratégia PICO, elegibilidade dos critérios de inclusão e exclusão para a pesquisa, definição das bases de dados e descritores a serem utilizados, realização das buscas de materiais para a construção do estudo e análise crítica e discussão dos resultados obtidos. Para direcionar a pesquisa, adotou-se como pergunta norteadora: “Quais os impactos da Síndrome de Burnout em docentes”?

A coleta e análise dos dados foram provenientes das bases eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Síndrome de Burnout”, “Docência” e “Fatores associados”, combinados entre si pelo operador booleano AND.

Utilizaram-se artigos nacionais, publicados na íntegra, que atendiam os critérios para a produção deste estudo em um período de 2018 a 2022, excluíram-se dissertações e teses. A partir da busca inicial com os descritores e operadores booleanos definidos, foram encontrados 128 estudos nas bases selecionadas, e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 8 estudos para compor a revisão, conforme **Quadro 1**.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No **Quadro 1** apresentam-se os resultados que foram encontrados e analisados mediante o estudo, cuja elaboração foi desenvolvida por meio dos componentes estruturantes analisados nos artigos científicos, com base nas variáveis de interesse da pesquisa.

Quadro 1 - Artigos selecionados para a composição do estudo.

| TÍTULO | AUTOR ANO | OBJETIVOS | RESULTADOS |
|--|---------------------------|--|--|
| Estresse ocupacional, síndrome de burnout e docência universitária: uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica brasileira. | Souza e Lima, 2022. | Identificar os principais sintomas e/ou sinais de adoecimentos psíquicos/mentais entre docentes de nível superior brasileiros. | A presente revisão sistemática (método PRISMA) possibilitou identificar que a sobrecarga laboral, a precarização das condições de trabalho e as relações socioprofissionais são os principais fatores geradores de adoecimento, estresse e esgotamento profissional no ambiente acadêmico. |
| estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. | Lima e Dolabela, 2021. | Realizar uma revisão integrativa com objetivo de identificar estratégias para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout, bem como analisar a resposta desta estratégia. | Para prevenção e tratamento da síndrome de Burnout é importante alterações na organização, na postura da equipe e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento individual. Entretanto, a maioria dos estudos selecionados trabalham, principalmente, no campo do indivíduo. |
| Burnout docente na educação básica: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. | Oliveira e Silva, 2021. | Verificar os fatores de risco e as formas de prevenção da Síndrome de Burnout em professores da Educação Básica apontados na literatura, buscando sugerir ações com foco no trabalho e no indivíduo. | Os fatores de risco relacionados à síndrome em foco, encontrados nos artigos, incluem: rotina intensa de trabalho com cargas horárias elevadas; excesso de tarefas; responsabilidades e cobranças por rendimento; burocracia, excesso de protocolos e documentos a serem produzidos; condições desfavoráveis ao exercício da profissão. |
| Os professores e a síndrome de burnout. | Carvalhêdo e Melo, 2022. | Evidenciar as possibilidades de identificar a síndrome de Burnout em professores, bem como, causas, prevenção e intervenção. | As principais causas da síndrome de Burnout em professores: falta de ambiente com estrutura física adequada, desinteresse de alunos, inflexibilidade nas relações, insatisfação profissional, exaustão emocional, inversão de valores sociais, violência nas escolas, escassa atividade de lazer, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, dentre outras. |
| Síndrome de Burnout entre docentes: uma revisão de literatura. | Matos Souza et al., 2018. | Identificar a Síndrome de Burnout entre os professores de acordo com a literatura. | As mulheres tendem a apresentar maior esgotamento emocional e baixa realização pessoal no trabalho, a faixa etária mais acometida encontrou-se entre 31 e 40 anos de ambos os sexos, a satisfação de ser pai ou mãe pode diminuir a incidência de doenças mentais como a síndrome de Burnout. |

| | | | |
|---|------------------------|--|--|
| Síndrome de burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas. | Dias e Silva, 2020. | Identificar na literatura científica as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes. | Entre as principais causas da síndrome de Burnout em professores: falta de ambiente com estrutura física adequada, desinteresse de alunos, inflexibilidade nas relações, insatisfação profissional, exaustão emocional, inversão de valores sociais, violência nas escolas, escassa atividade de lazer, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, dentre outras. |
| Ocorrência da Síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. | Silva et al., 2018. | Analisar a ocorrência da Síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. | Para as dimensões do Burnout, os docentes obtiveram uma alta exaustão emocional, moderada despersonalização e moderada diminuição da realização profissional. |
| Síndrome de Burnout em professores universitários: revisão integrativa da literatura. | Oliveira et al., 2020. | Investigar a temática da Síndrome de Burnout em professores universitários, em dissertações e teses brasileiras. | Constatou-se crescimento do número de produções sobre a temática, sendo a área da Administração a mais sensibilizada pelo tema. Em relação à implementação educativa na prevenção desta patologia, observaram-se poucos estudos com este objetivo. |

Elaborado pelos autores, 2023.

De acordo com a análise dos artigos selecionados foram agrupados em duas categorias temáticas sendo elas: Fatores atrelados ao surgimento da Síndrome de Burnout em docentes e métodos de prevenção para Síndrome de Burnout.

3.1 FATORES ATRELADOS AO SURGIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES

A categoria de profissionais de docentes foi apontada em todos os artigos como acometida pela SB, diante das suas obrigações cotidianas, sendo expostos a inúmeros fatores que levam ao surgimento da mesma, desta forma vejamos quais foram os principais fatores apontados pelos autores que propiciam o surgimento desta.

Partindo do pressuposto que os docentes, são acometidos de forma significativa a pesquisa de Lima e Dolabela (2021), identifica três tipos de esgotamento culminante nestes profissionais: O desgaste, em que um indivíduo abdica, sentindo-se esgotado para enfrentar o estresse; SB clássica, em que um indivíduo trabalha cada vez de forma mais intensa, frente ao estresse; e por fim um tipo denominado como subestimado, em que um indivíduo se depara com condições de trabalho constantes e desestimulantes

No estudo de Souza e Lima (2022), incluem profissionais docentes, como grupo de alto risco, superando até mesmo os profissionais de saúde, uma vez que docentes somente é diagnosticado quando se encontra no grau mais severo, por postergar a busca de atendimento, muitas vezes não associando os sintomas acometidos com a SB. Dentre os fatores atribuídos a este evento, destaca-se o contato contínuo e direto com outras pessoas, tornando mais propensos de serem acometidos pela forma crônica do estresse ocupacional, e desencadeando a SB.

Na pesquisa de Oliveira e Silva (2021), uma revisão integrativa da literatura, contaram com 11 artigos e apontaram como principais fatores de risco para o desenvolvimento de SB em docentes a rotina intensa de trabalho com cargas horárias elevadas, excesso de tarefas, responsabilidades e cobranças por rendimento, considerável número de aspectos burocráticos, protocolos e documentos a serem produzidos, condições desfavoráveis para o exercício da profissão, incluindo a falta de recursos materiais; dificuldades no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho, indisciplina e violência no contexto escolar, baixa remuneração, pouca participação no planejamento e nas políticas de ensino

Já na pesquisa de Oliveira et al (2020), se evidencia que os docentes de ensino superior, tem se destacado, nos últimos anos, como uma das categorias profissionais mais citadas nos estudos sobre Burnout, onde os autores evidenciam fatores descritos pelos próprios docentes, que induzem o surgimento da SB e dentre eles foram citados as preocupações com o desenvolvimento acadêmico, a insatisfação com o salário, as condições de trabalho adversas, a indisciplina dos alunos, e a desvalorização da carreira do magistério, sem possibilidades de progredir.

Enquanto na pesquisa de Silva et al (2018), foram selecionados 161 docentes de nível superior correspondentes as áreas de saúde, humanas e exatas, a pesquisa em questão, apontou que as docentes da vertente da área da saúde apresentaram um predomínio daqueles que atuavam na área de saúde obtendo uma alta prevalência de exaustão emocional, e os resultados de cada avaliação mostraram-se estatisticamente significativos.

Nos dias atuais o estresse laboral, representa um problema global afetando múltiplas áreas trabalhistas. Causador de grande impacto na saúde e na vida pessoal do trabalhador tem afastado várias pessoas de suas funções. Com destaque para os profissionais da saúde, e professores, que cada vez são expostos em situações de estresse crônico e, conseqüentemente, desenvolvendo a SB (DIAS e SOUZA, 2020).

3.2 MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA SÍNDROME DE BURNOUT

A pesquisa de Souza e Lima (2022), vem trazendo a importância de evidenciar e compreender o trabalho do docente e dar visibilidade aos problemas relacionados a essa categoria profissional, como as sobrecargas físicas e mentais que causam impactos severos a saúde destes. A formulação de estudos que direcionem a implementação de ações de prevenção e promoção à saúde, além de estratégias de intervenção na saúde docente do ensino superior, para o enfrentamento da SB (SOUZA e LIMA, 2022).

Os autores Carvalhêdo e Melo (2022), trazem uma revisão de literatura, descrevendo que programas de intervenções dentro do ambiente de trabalho são estratégias que trazem benefícios positivos, junto da identificação de sinais precoce do desenvolvimento da SB. Os programas focam nas mudanças dentro dos ambientes e intervenção nos primeiros sinais patológicos.

Na pesquisa os autores Oliveira e Silva (2021), citam como formas efetivas de prevenção para o surgimento da SB a gestão ética do trabalho com as emoções e o gerenciamento das mesmas, é de extrema necessidade o profissional considerar a relevância dos valores humanos no ambiente de trabalho, sugerindo então que os trabalhadores mantenham boas relações interpessoais, defendem ainda que, o profissional cuide do equilíbrio emocional e que ocorra a promoção de intervenções psicossociais pelos empregadores. Outra forma de prevenção efetivo é a diminuição da carga horária e dos turnos de trabalho, para evitar a sobrecarga, e também inclusão de estratégias que incidam em melhores condições de trabalho.

A legislação trabalhista, pode e deve ser usada como um componente para auxiliar a classe trabalhadora, embasando a mesma nos seus direitos trabalhistas garantidos por lei. A garantia destes direitos contribui para manutenção de um ambiente de trabalho mais saudável, auxiliando desta forma para a prevenção SB (OLIVEIRA et al, 2020).

A pesquisa dos autores Lima e Dolabela (2021), vem evidenciar a decadência de discriminação de métodos de prevenção frente a SB. A maioria dos artigos incluídos teve como foco o tratamento da síndrome de burnout, enquanto que trabalhos de prevenção desta doença ainda são a minorias. Os estudos que avaliam o impacto de mudanças laborais e seu impacto na prevenção da doença ainda são escassos. Diante desta informação, a maioria dos casos, se adota o risco do afastamento profissional de suas atividades laborais para realizar o tratamento, na ausência de estratégias efetivas para a prevenção do acometimento patológico deste profissional.

4 CONCLUSÃO

A análise dos estudos selecionados para essa revisão possibilitou analisar as principais causas relacionadas a SB em docentes, sendo os maiores fatores de riscos as relações interpessoais, a falta de estrutura e ambiente adequados para o desenvolvimento do ensino, desinteresse dos discentes, relação de desgaste com superiores e outros fatores como violência, assédio e questões relacionadas as necessidades humanas básicas (padrão de sono, alimentação saudável, prática de exercícios físicos e outros), além desses, os estudos fazem apontamento sobre os salários, a desvalorização profissional e a alta jornada de trabalho.

Os achados dessa revisão corroboram a necessidade de aproximar as políticas de saúde do trabalhador voltadas ao ambiente escolar/acadêmico, sobretudo na prevenção de causas de transtornos mentais relacionadas ao desenvolvimento da SB nesses profissionais. Diante dessa realidade, novos estudos podem traçar planos de intervenções em ambientes acadêmicos com alternativas que possam reduzir os fatores estressores, como dinâmicas de autoconhecimento, atividades de autocuidado, psicoterapia e algumas práticas integrativas complementares, como a auricoloterapia e musicoterapia, por exemplo.

REFERÊNCIAS

ABREU, K.L, *et al.* Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. **Psicol. cienc. prof.** vol.22 no.2 Brasília June 2002.

ANDRADE, P.S; CARDOSO, T.A.O. Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde Soc.** São Paulo, v.21, n.1, p.129-140, 2012.

BARBA, M. L. et al. Síndrome de *Burnout* na Covid-19: os impactos na saúde dos trabalhadores da saúde *Burnout Syndrome at Covid-19: the health impacts on health workers.* **Brazilian journal of development**, v. 7, n. 7, p. 72347-72363, 2021.

BATISTA, J.B.V, *et al.* Prevalência da Síndrome de *Burnout* e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Rev Bras Epidemiol** 13(3): 502-12, 2010.

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

CARLOTTO, M.S. A Síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. Maringá. 2002.

CARLOTTO, M.S; Câmara, S.G Análise da produção científica sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil. **PSICO**, Porto Alegre, PUCRS, v. 39, n. 2, pp. 152-158, abr./jun. 2008.

CARVALHÊDO, Tereza Célia Silva; DE MELO, Maria Celia Conceição. Os professores e a síndrome de *burnout*. **Revista Expressão Católica**, v. 11, n. 1, p. 67-72, 2022.

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.

DIAS, Bruno Vilas Boas; SILVA, Priscila Soares de Souza da. Síndrome de *Burnout* em docentes: revisão integrativa sobre as causas. **CuidArte, Enferm**, p. 95-100, 2020.

FERENHOF A.I; Ferenhof A.E. Sobre a Síndrome de *Burnout* em professores. **EccoS Revista Científica**, vol. 4, núm. 1, junho, 2002, pp. 131-151. Universidade Nove de Julho.São Paulo, Brasil.

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.

LIMA, Suiane dos Santos Fialho; DOLABELA, Maria Fani. Estratégias utilizadas para a prevenção e tratamento do Síndrome de *Burnout*. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 10, n. 5, pág. e11110514500-e11110514500, 2021.

MASLACH, C., SCHAUFELI, WB, & LEITER, MP (2001). Esgotamento do trabalho. **Annual Review of Psychology**, 52, 397-422. doi: 10.1146 / annurev.psych.52.1.397.

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.

MATOS SOUZA, Arielle et al. Síndrome de Burnout entre docentes: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/ElectronicJournalCollection Health ISSN**, v. 2178, p. 2091.

Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> Brasil, 2019.

MOREIRA, D.S, *et al.* Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, 25(7):15591568, Rio de Janeiro, jul, 2009.

OLIVEIRA, Maricélia Tavares Borges et al. Síndrome de Burnout em professores universitários: revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 9, p. e3688-e3688, 2020.

OLIVEIRA, Michelle Figueiredo De; ARAUJO, Lais Moreira Borges. Saúde mental do estudante de medicina. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 11, p. 23440-23452, 2019.

OLIVEIRA, R. Síndrome de Burnout em professores. **Universidade Estadual da Paraíba Campus I**. Centro de Educação. Departamento de Educação. Campina Grande, 2016.

OLIVEIRA, Luana Vaz; SILVA, Luciana de Araújo Mendes. BURNOUT DOCENTE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. **Scientia generalis**, v. 2, n. 2, p. 271-280, 2021.

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.

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.

SOUSA DA SILVA, Raynan José et al. Ocorrência da Síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 4, 2018.

SOUZA, Luciana Luiz; DE LIMA, Aline Venceslau Vieira. Estresse ocupacional, síndrome de burnout e docência universitária: uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica BRASILEIRA. **Trabalho (En) Cena**, v. 7, p. e022007-e022007, 2022.

VIDAL, E.R.S. Síndrome de Burnout em professores. **Pedagogia em Ação**. v. 9, n. 1. Belo Horizonte-MG. 2017.

TRIGO, T.R, *et al.* Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clín** 34 (5); 223-233. São Paulo, 2007.