

# SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

*Data de aceite: 02/09/2024*

### **Marcio Marinho Magalhães**

Centro Universitário de Ciências e  
Tecnologia do Maranhão- UNIFACEMA  
Caxias-MA  
<https://orcid.org/0000-0001-6020-381X>

### **Maria Evanilde Sousa e Sousa**

Faculdade de Educação São Francisco-  
FAESF  
Pedreiras-MA  
<https://orcid.org/0000-0002-0111-3344>

### **Jucyellen Lopes de Araújo**

Centro Universitário Planalto do Distrito  
Federal Polo Codó MA; Codó-MA  
<https://orcid.org/0009-0008-7011-2258>

### **João Pedro Oliveira Barros**

Universidade Anhanguera; Caxias-MA  
<https://orcid.org/0009-0003-7948-983X>

### **Isabel Pereira de Oliveira**

Universidade federal do Maranhão - UFMA  
Lagoa Grande do Maranhão  
<https://orcid.org/0009-0001-7399-9076>

**RESUMO:** A Síndrome de Burnout (SB) é uma doença que se caracteriza como estresse laboral crônico e exaustão emocional prolongada e pode surgir em dias e até mesmo durante anos de sofrimento emocional. É considerada um risco para os

profissionais, especialmente docentes por suas preocupações e pressões constantes, esforços não apenas físicos, mas também por envolvimento emocional e grande esforço mental. O presente estudo tem como objetivo analisar por meio de uma revisão de literatura identificar a prevalência e os fatores associados da síndrome de Burnout em professores. O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas foram Google Acadêmico; PubMed da National Library of Medicine; BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SCIELO e outros tipos de fontes de informação. Onde a estratégia de busca aplicada foi fazendo a seguinte combinação de termos de pesquisa: “Professores” E “Síndrome de Burnout” E “Saúde do trabalhador”. Ou “Teachers” [MeSH Terms] AND “Burnout syndrome” [MeSH Terms] AND “Worker’s health”. Sendo selecionados artigos originais publicados no período entre 2017 a 2023, disponíveis gratuitamente na língua portuguesa, espanhola e inglesa. As pesquisas comprovaram professor é a profissão considerada como uma das mais estressantes, devido ao número elevado de disciplinas ministradas principalmente os professores de educação básica, longas

jornadas de trabalho, o próprio ambiente físico escolar e falta de valorização profissional. Concluindo que os professores vêm adoecendo com maior frequência em virtude de sua atividade ocupacional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Professores. Síndrome de Burnout. Saúde do trabalhador.

## SIGNS AND SYMPTOMS OF BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

**ABSTRACT:** Burnout Syndrome (BS) is a disease that is characterized by chronic work stress and prolonged emotional exhaustion and can appear in days or even years of emotional suffering. It is considered a risk for professionals, especially teachers due to their constant worries and pressure, not only physical efforts, but also emotional involvement and great mental effort. The present study aims to analyze, through a literature review, identify the prevalence and associated factors of Burnout syndrome in teachers. The present study is a bibliographical research of the integrative literature review type. The databases used were Google Scholar; PubMed from the National Library of Medicine; VHL (Virtual Health Library), SCIELO and other types of information sources. Where the search strategy was applied was the following combination of search terms: “Teachers” AND “Burnout Syndrome” AND “Worker’s health”. Or “Teachers” [MeSH Terms] AND “Burnout syndrome” [MeSH Terms] AND “Worker’s health”. Original articles published between 2017 and 2023 were selected, available free of charge in Portuguese, Spanish and English. Research has shown that teaching is a profession considered one of the most stressful, due to the high number of subjects taught mainly to basic education teachers, long working hours, the physical school environment itself and the lack of professional appreciation. Concluding that teachers have been falling ill more frequently due to their occupational activity.

**KEYWORDS:** Teachers. Burnout syndrome. Worker’s health.

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é uma doença conhecida desde 1974, resulta de duas palavras traduzidas do inglês, burn (queima) e out (exterior), indicando o esgotamento que aparece após ser utilizada grande parte da energia presente no corpo, no exercício da vida profissional. Caracteriza-se como estresse laboral crônico e exaustão emocional prolongada e pode surgir em dias e até mesmo durante anos de sofrimento emocional. É considerada um risco para os profissionais, especialmente docentes por suas preocupações e pressões constantes, esforços não apenas físicos, mas também por envolvimento emocional e grande esforço mental (Dias; Silva, 2020).

Mas Pereira *et al.* (2019), caracteriza a SB em três dimensões de manifestação que pode ou não ter relação com o ambiente de trabalho do indivíduo, como: (1) exaustão emocional (EE), o indivíduo sente forte fadiga, déficit de recursos emocionais, sensação de estar passando de seus limites; (2) despersonalização (DP), é conhecida como cinismo, sentimentos negativos em relação ao trabalho e com as pessoas com quem trabalha, além de atitudes desumanas indiferentes e cínicas; (3) realização pessoal (RP) falta de perspectiva de futuro, devido uma avaliação negativa do trabalho, o que afeta diretamente seu autoconceito, autoestima, promovendo insatisfação profissional.

E segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a SB está incluída como um fenômeno ocupacional. Não é classificado como uma condição médica, pois Burnout é uma síndrome conceituada como resultado do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso (OMS, 2019). Além de ser uma combinação de esgotamento crônico e atitudes negativas em relação ao trabalho, com efeitos nocivos para a saúde e a produtividade, podendo favorecer prejuízos diários, exaustão e autodestruição, além da possibilidade de diminuir o acesso a recursos usuais na atividade exercida, no engajamento e na utilização das habilidades do trabalhador (Arraz, 2021).

A manifestação de mal-estar apresenta como característica um estado de exaustão emocional, podendo culminar em estados mais avançados de burnout, resultante das relações sociais complexas, das projeções pessoais e do circuito de um processo de estresse. Em professores, a SB atua em sucessões degenerativas de sua eficácia dentro do ambiente de trabalho, configurada como um conjunto de consequências negativas que afetam o professor a partir de uma ação combinada de condições psicológicas e sociais em docentes, não devendo ser confundido com estresse (De Lima *et al.*, 2022).

O excesso de estresse pode causar inúmeros riscos como insônia, fadiga, irritabilidade, ansiedade e até depressão que, relaciona-se com baixa atuação no trabalho impactando negativamente na relação professor-aluno, gerando questionamento sobre a escolha profissional e podendo desencadear a SB. Esse termo foi aperfeiçoado por Maslach e Jackson em 1996, sendo definido como um transtorno mental composto por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, causada pelo prolongamento de situações de desgaste relacionado ao trabalho (Melo *et al.*, 2021).

Diante do exposto, é notório que a SB pode desencadear um impacto negativo na vida pessoal e profissional dos indivíduos que trabalham muito, principalmente naqueles profissionais que tem muitas responsabilidades e sentem muita pressão por conta do trabalho. Portanto, elaborou-se partir da seguinte problemática: Quais os principais fatores de indícios de Síndrome de Burnout (SB) em professores e seu efeito sobre a saúde deste docente? Em resposta a problemática levantou-se as seguintes hipóteses: o descontentamento no ambiente de escolar é um dos sinais que antecedem a Síndrome de Burnout; o cansaço, a irritabilidade, as mudanças de comportamento para com os demais colegas que compõe o corpo docente são sintomas que caracterizam a Síndrome de Burnout.

Diante das informações precitadas, o presente estudo tem como objetivo analisar por meio de uma revisão de literatura identificar a prevalência e os fatores associados da síndrome de Burnout em professores. E como objetivos específicos: destacar os dados sociodemográficos da Síndrome de Burnout em professores; descrever a principais sinais e sintomas da Síndrome de Burnout; apontar as principais consequências que síndrome de Burnout pode trazer aos professores.

A aplicabilidade desse projeto é justificada e sustentada por meio de dados científicos que mostram a necessidade de se falar sobre essa temática, visto que o número de professores com Síndrome de Burnout cresce cada vez mais, conforme apresentado nos dados acima. Acredita-se que esse trabalho será de fundamental importância para a comunidade de professores de uma forma geral, haja vista que conterá informações relevantes sobre causas, sinais e sintomas que essa patologia trás e como ela pode interferir na produtividade no ambiente de trabalho.

Este trabalho está dividido em capítulos, sendo primeiro a introdução que faz a apresentação do tema, o segundo é a metodologia que descreve como foi realizada a pesquisa bibliográfica para elaboração desse trabalho, o terceiro capítulo é o referencial teórico que está dividido em subtópicos que se refere a revisão das pesquisas e discussões feitas por outros autores sobre o tema que foi abordado nesse trabalho. O quarto capítulo trata-se sobre os resultados e discussões, serão apresentados todos os estudos selecionados que respondessem a problemática e os objetivos desse trabalho. E o quinto capítulo são as considerações finais a respeito das conclusões que o autor chegou dessa pesquisa.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, do tipo bibliográfica, através de revisão integrativa de literatura, sobre o tema “SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES”. Esta modalidade de pesquisa permite a análise de pesquisas e síntese dos conceitos de forma ampla, tendo em vista a necessidade do conhecimento científico para elaboração e desenvolvimento do artigo. Algumas etapas foram seguidas para elaboração da revisão integrativa, sendo elas: Elaboração da pergunta/problemática; coleta bibliográfica, classificação dos dados, análise e discussão dos estudos incluídos, e resultados finais (ALVES et al., 2021).

## **ETAPAS DA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

### **Identificação do tema e seleção da questão da pesquisa**

O tema: “SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES”, que determinou a construção da estratégia PICO, que representa um acrônimo para Paciente (P), Intervenção (I) e Contexto (Co), na qual foi utilizada para a geração da questão norteadora desta revisão integrativa da literatura: Quais os principais fatores de indícios de Síndrome de Burnout (SB) em professores e seu efeito sobre a saúde deste docente?

Para a localização dos estudos relevantes, que respondessem à pergunta da pesquisa, utilizou-se de descritores indexados e não indexados (Palavras-chaves) nos idiomas português, inglês e espanhol. Os descritores foram obtidos a partir do Medical Subject Headings (MESH), e dos descritores em Ciências da Saúde, como mostra o quadro 1. E essas palavras foram combinados entre si através de operadores booleanos (AND) e (E).

Foram examinados por meio dos descritores e palavras-chave as bases de dados: Google Acadêmico; PubMed; BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SCIELO. Essas bases de dados foram escolhidas devido ao grau de credibilidade e qualidade de trabalhos que seus bancos tem disponível ao pesquisador, além de serem de fácil acesso, grátis e terem estudos em diversas línguas.

	<b>ELEMENTOS</b>	<b>DECS</b>	<b>MESH</b>
<b>P</b>	“Professores”	“Teachers”	“Teachers”
<b>I</b>	“Síndrome de Burnout”	“Burnout syndrome”	“Burnout syndrome”
<b>Co</b>	“Saúde do trabalhador”	“Worker’s health”	“Worker’s health”

Quadro 1 – Elementos da estratégia PICO, descritores e palavras-chave utilizados – Caxias, MA, Brasil, 2023.

Fonte: Descritores, Títulos e Palavras-chave.

## **Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão**

Como critérios de inclusão foram utilizados estudos disponíveis em sua totalidade, como teses, dissertações, monografias e artigos originais publicados nos anos de 2017 a 2023 por serem estudos mais atuais, nos idiomas Português, Inglês e Espanhol. Foram excluídos da busca inicial os capítulos de livros, resumos, textos incompletos, relatos técnicos e outras formas de publicação que não artigos científicos completos.

## **Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados**

A análise para seleção dos estudos foi realizada em duas fases:

Na primeira, os estudos foram pré-selecionados segundo os critérios de inclusão e exclusão, e de acordo com as estratégias de funcionamento e busca de cada base de dados.

Na segunda fase os estudos foram analisados quanto ao potencial de participação no estudo, avaliando o atendimento à questão da pesquisa, bem como o tipo de investigação, objetivos, amostra, método, desfechos, resultados e conclusão.

Esse estudo utilizou a mesma metodologia de estratégia Pico que Mendes et al. (2019), utilizou em seu estudo, servindo como base para elaboração desse projeto, que visa contribuir com recomendações pautadas em resultados de pesquisas para a prática clínica, bem como na identificação de lacunas do conhecimento direcionando o desenvolvimento de pesquisas futuras.

## Aspectos Éticos

Esse é um estudo de revisão, sendo assim, não teve a necessidade de ser submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa. Ao longo de toda a pesquisa, o estudo teve como fundamentos os princípios éticos, a fim de que se mantenha o máximo zelo na veracidade das informações, evitando, desse modo, equívocos, distorções, contradições e apropriação indevida de trabalhos e/ou estudos anteriores.

## DESENVOLVIMENTO

### DEFINIÇÕES DE SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo os autores Simões e Cardoso (2022), essa síndrome é compreendida como um fenômeno de uma síndrome psicológica, decorrente da tensão emocional crônica, vivenciada pelos profissionais focados em trabalhos ou em atividades que envolvem relacionamento intenso e repetido com pessoas que precisam de seus cuidados e/ou de sua assistência. E dentre os profissionais mais afetados, destaca-se os professores que sofrem dificuldades crônicas no financiamento e no planejamento do sistema educacional, violência no meio escolar, além de terem funções que consistem em prestar cuidados ou atenção às pessoas.

Ensinar envolve um conjunto de atividades estressante, que implicam na saúde física e mental e nas atividades profissionais ocorrendo desequilíbrios na saúde e bem-estar resultando em distúrbios psicossociais dos professores que além da sobrecarga de trabalho, tempo reduzido para qualificação, compromete seu desenvolvimento e satisfação profissional, manifestando que na natureza da atividade docente existem diversos estressores que com a constância podem levar à SB, tanto o trabalho junto com a doença e sofrimento frequentemente são causas de estresse físico e psicológico, levando o profissional ao estresse ocupacional (Menezes *et al.*, 2017).

Diante do exposto os autores destacam os impactos negativos presentes no excesso do trabalho de professores, estando submetidos a aumentos nas exigências dentro do ambiente de trabalho, apresentando alguns dos processos que estão presentes na SB e de como eles estão vinculados aos desequilíbrios afetam tanto na profissional como pessoal.

A SB é, em grande parte entendida como um modelo teórico tridimensional envolve, o esgotamento emocional, ausência de realização pessoal no trabalho e despersonalização, exaustão emocional, caracteriza-se na presença do esgotamento para com situações cotidianas do trabalho, a partir redução da realização pessoal no trabalho ou o desapontamento que tem impactos negativos, fazendo com que os professores se avaliem como incapazes, desmotivados e com baixa autoestima, e a despersonalização que é desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas relacionadas ao campo profissional (Baptista *et al.*, 2019).

Mas é importante frisar que a evolução da síndrome de burnout pode ser manifestada nos trabalhadores de forma isolada ou em conjunto, como a perda de sentido do trabalho, do idealismo e otimismo e ausência de simpatia e tolerância, mediante o seu público e inabilidade de estimar o trabalho como desenvolvimento pessoal. Desse modo, é de extrema importância que seja empregado atividades, voltadas para a ajuda e o desenvolvimento do próximo, com um olhar comunitário, para que os trabalhadores possam relatar os pontos que atrapalham um bom desempenho profissional (Santos; Silva, 2021).

A partir do entendimento das três dimensões exaustão emocional (cansaço físico e mental), despersonalização (atitude negativa e distanciamento em relação ao trabalho e às pessoas) e diminuição da realização pessoal (perda de satisfação e motivação), que o autor expõe para ajuda identificar o grau em que a SB está se desenvolvendo e como ela manifesta-se no indivíduo, facilita o entendimento quanto aos desequilíbrios na saúde e permite o entendimento sobre como as dimensões interagem e causam um esgotamento profissional que afeta a saúde e o bem-estar da pessoa.

## CAUSAS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

A SB caracteriza-se como resposta aos estímulos prolongados dos estressores interpessoais que aumentam de acordo com a demanda de trabalho e a exposição a acontecimentos mais graves como: quando são vítimas de violência, fazendo com que apresentem elevados níveis de exaustão emocional e de despersonalização há dificuldade no desenvolvimento de suas atividades, e exige grande consumo de energia, consequentemente, provoca sentimentos de insatisfação, os professores na maioria das vezes, encontram-se despreparados para lidar com violência no ambiente escolar, e esta afeta a saúde física e psíquica desses profissionais (Ribeiro *et al.*, 2022).

Ribeiro *et al.* (2022), destaca que o grau de desenvolvimento da SB aumenta gradativamente de acordo com a exposição aos estressores que resultam em respostas negativas, tendo em vista a demanda de trabalho e a exposição a acontecimentos mais graves como os de violência. Entre os fatores associados à SB em professores, destacam-se dois grupos: fatores individuais variando entre sexo, idade, estado civil, situação conjugal, formação escolar e acadêmica, salário e personalidade que caracteriza-se, pelas estratégias de enfrentamento, a eficiência, o controle, a autoestima, a motivação e a empatia, e os fatores contextuais ligados ao cargo ou trabalho, analisa-se a carga de trabalho, tempo, a grande quantidade de alunos e altas carga horas trabalhadas, atividades, afinidades interpessoais na escolar, condições físicas e recursos, adesão social, autonomia, cargas emocionais, satisfação, funcionamento, valores organizacionais, gestão, políticas educacionais pedagógicas e gestão curricular, cultura da escola, além de aspectos sociais, econômicos e culturais (Dalcin; Carlotto, 2018).

A desvalorização do trabalho docente é visto através do desrespeito por parte dos alunos, baixos salários, carga de trabalho exaustiva, elevado número de alunos por classe e pressão por metas de produção, que somam-se e são em parte responsáveis pelo intenso sofrimento docente que aumenta na falta de preparo durante a formação; dificuldades na relação com alunos e pais, a exigência de adoção de um modelo de ensino que não corresponde ao modelo de escola instituído; havendo de ser cumpridas tarefas como preenchimento de relatórios, cálculo de notas e anotações de frequência (Tostes *et al.*, 2018).

Dentre as demandas de trabalhos que levam a SB Tostes *et al.* (2018), destaca características de como o ambiente de trabalho afeta o professor, mostrando como excesso de demandas, falta de controle e autonomia, falta de reconhecimento, ambiente de trabalho desfavorável e falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, causando um ambiente de estresse crônico levando ao esgotamento físico, mental e emocional do professor.

Os docentes apresentam diferenças no desenvolvimento da SB de acordo com o nível de ensino em que está inserido implicando na vivência de diferentes fenômenos de acordo com o contexto cultural e com a modalidade de atuação profissional, em docentes do ensino superior, presencia-se a exigência de altas demandas qualitativas e quantitativas acompanhando o mercado que podem levar a conflitos entre valores pessoais e institucionais, dano na identidade docente, aumento de funções com sobrecarga de trabalho e percepção de que o docente não está correspondendo às expectativas sociais da sua função (Bernardini *et al.*, 2022).

Bernardini *et al.* (2022) destaca que esses impactos podem variar de acordo com o professor e o contexto de trabalho em que está inserido sendo afetado por diferentes fatores, e a combinação deles pode levar ao desenvolvimento da SB.

A SB provoca perturbações que apresentam seus reflexos negativos na vida do docente, na escola e no processo de ensino, sendo uma situação em que os riscos ocupacionais podem impactar negativamente na saúde desse profissional, dessa maneira, no estudo com 100 professoras de escolas públicas municipais foi observado a prevalência de 29% da SB entre os docentes, e no final do estudo foi contestado o distanciamento emocional de 40%, a exaustão emocional 37%, a desumanização de 22% e a realização pessoal de 11%. E a depressão foi identificada em 23% dos professores, além de correlações positivas e fortes entre a depressão e as dimensões da SB (Silva *et al.*, 2018).

Silva *et al.* (2018), demonstra a presença das diferentes fases de evolução na SB que são a exaustão emocional, a desumanização e a realização pessoal e destaca algumas características e como se apresentam, além de, demonstrar que o desenvolvimento dessas fases pode acompanhar a depressão relacionada ao desenvolvimento das dimensões da SB.

Mas Silva e Nascimento (2021), afirma que a síndrome de Burnout consiste no estresse crônico mal administrado devido as altas cargas de horário de trabalho e jornada dupla que exigem altos níveis de responsabilidades do profissional, desgaste físico e mental causando um desequilíbrio emocional, mudança de humor e fadiga relacionado ao esgotamento profissional. Diante disso, a síndrome de Burnout foi classificada em 12 estágios (Quadro 1).

<b>ESTÁGIOS</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
1. Compulsão a autovalorização	Consiste na necessidade de demonstrar que sabe fazer com excelência o que está realizando.
2. Inépcia para o desligamento do trabalho	Sempre leva trabalho para casa sem precisar ter demanda, revisa antes de dormir mensagens e e-mails, e sempre troca o descanso do final de semana por tarefas ligadas ao trabalho.
3. Nega suas necessidades básicas.	Coloca em segundo plano, o bem-estar, o lazer, a alimentação e o sono, por acreditar que os sacrifícios são necessários para seu sucesso colocando em risco sua saúde física e mental.
4. Fuga de conflitos	Percebe algum problema, mas nega veementemente para evitar enfrentar a situação-problema, apresentando o surgimento dos primeiros sintomas físicos.
5. Valores pessoais reinterpretado.	A prioridade volta-se para o resultado do trabalho, colocando como secundário, o descanso, o lazer, os hobbies e até a família.
6. Período de ignorar problemas.	Período caracterizado pela presença de atos agressivos e sarcásticos, sendo intolerante com os colegas de trabalho considerando-os indisciplinados, incompetentes e preguiçosos.
7. Interrupção da vida social.	Se priva ao trabalho tornando suas atividades automáticas ou mecânicas. Passa a viver sozinho e a fazer uso de drogas ou álcool quando necessita relaxar.
8. Comportamentos inadequados e mudanças de hábitos.	Mudança repentina de hábitos, demonstrando mudança de humor, medo e apatia. Esses sinais podem ser percebidos por colegas de trabalho, amigos e familiares.
9. Mudança de personalidade.	Torna-se cego as suas necessidades básicas e seu valor próprio sendo rude no trato com aqueles com quem convive. Geralmente tem uma tendência a desvalorizar as pessoas ao seu redor.
10. Sentimento de vazio.	Costuma não reconhecer seu valor e nada lhe preenche e o satisfaz, desenvolvendo a compulsão alimentar e sexual, bem como o uso de drogas e álcool para minimizar seu desconforto interno.
11. Estado depressivo.	A vida torna-se sem sentido e o futuro incerto, a pessoa desenvolve o sentimento de incerteza e exaustão com o pensamento de que tudo estar perdido.
12. Esgotamento físico e mental (Síndrome de Burnout).	Fase mais tensa da síndrome que necessita de auxílio médico imediato, pois a pessoas desenvolvem o desejo pelo suicídio em função de um colapso físico e mental.

Quadro 1- Os estágios da síndrome de Burnout.

Fonte: Silva e Nascimento (2021).

A SB apresenta os sintomas de diferentes ordens, dentre os quais: na ordem fisiológica destacam-se, a falta de apetite, cansaço, distúrbio do sono, dores musculares, cefaleia, úlceras, distúrbio do sistema respiratório, perturbações trato digestivo, nos sintomas de ordem psicológica manifestam-se a impaciência, agressividade, desânimo, isolamento, ansiedade, sentimento de impotência, frustração, que impactam na perda da produtividade, desmotivação, alteração na memória, depressão e os sintoma de ordem de conduta que apresentam falta de atenção e concentração no trabalho, conflitos regulares com colegas, falta de comprometimento com o horário de trabalho, intervalos prolongados, menor qualidade do trabalho, danos emocionais (Nunes; Smeha, 2017).

Dentre os sintomas e sinais destacados por Nunes e Smeha (2017), estão a exaustão física e emocional persistente a diminuição do desempenho no trabalho, alterações de sono, mudanças de humor, isolamento social, sintomas físicos dores de cabeça frequentes, dores musculares, problemas digestivos, alterações no apetite, no peso e sistema imunológico enfraquecido e demonstra que a exposição crônica a estressores colaboram para queda da qualidade de trabalho.

A exaustão emocional, o distanciamento afetivo e o sentimento de insatisfação profissional e com o trabalho são sentimentos ligados a SB, fazem com que os indivíduos afetados, tenham desinteresse nas inovações dentro do trabalho e apresentem desgaste quando exigido criatividade e maior comprometimento, o processo de desgaste tanto psicológico quanto físico em que os sujeitos estão expostos resultam em menor investimento de tempo e energia no trabalho fazendo o que consideram necessário e faltam com mais frequência há uma queda na qualidade e quantidade de trabalho produzido resultante do desgaste (Cândido; Souza, 2017).

O estresse, junto a componentes emocionais, físicos e mentais, frente a estímulos que irritam, amedrontam, excitam e/ou confundem a pessoa acometida por SB, de maneira que ela adoce mais e surgem doenças, apesar de ainda realizar suas atividades diárias, podendo avançar para problemas estomacais, aumento na pressão sanguínea, uma má qualidade de sono e possíveis problemas articulares decorrentes das consequências adversas dos fatores estressores mediante ao tempo, mesmo que em baixo nível, afeta o cérebro, coração, pulmões, músculos e tem sido associado a vários problemas de saúde, estudos realizados com professores indicam a presença desses sintomas estressores, afetam negativamente sua saúde, bem-estar e impacta na educação das crianças (Freitas *et al.*, 2018).

Freitas *et al.* (2018), destaca repercussões negativas da SB como baixa os autoestima e sentimentos de inadequação que além de atingir negativamente a saúde do professor afetam a qualidade na relação entre profissionais e professor e aluno.

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

No diagnóstico da SB deve-se combinar a análise de todas as suas dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, em todos os casos, faz-se necessários a realização de entrevista clínica com o emprego de outros métodos de avaliação psicológica para admitir o diagnóstico e rejeitar problemas que possam influenciar os sintomas avaliados, para possibilitar a análise das dimensões e o grau da SB refletido no exercício da atividade, já que o Burnout pode ser facilmente confundida com outros transtornos mentais, como a depressão, evidenciando-se a importância de se estabelecer um adequado diagnóstico de cada caso (Do Prado *et al.*, 2017).

Para a avaliação da SB são consideradas as características, causas, natureza e relações com outros eventos que possam desencadear a síndrome, e para chegar a esse resultado utiliza-se o Maslach Burnout Inventory (MBI), questionário que contém vinte e duas questões com pontuação de zero a cinco, que avalia se o trabalhador se expõe a síndrome, e modifica de acordo com a percepção da intensidade de estresse profissional o MBI é formado por escala de frequência com 5 pontos, que avaliam 3 dimensões: esgotamento emocional 9 afirmativas, despersonalização 5 afirmativas e realização pessoal 8 afirmativas (Silva *et al.*, 2018).

E há necessidade de realizar a comparação de todas as dimensões, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional para conseguir determinar quais as causas, natureza e semelhanças com outros eventos que possam desencadear a síndrome utiliza-se o Maslach Burnout Inventory (MBI) que classifica de acordo com cada dimensão e exclusão de outras condições (Silva *et al.*, 2018).

Devido as similaridades e características dos sintomas da depressão, do estresse e Burnout faz-se a aplicação dos testes psicológicos para diagnóstico da SB, como o inventário de sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL) e o questionário para a avaliação da síndrome de Burnout (CESQT), o teste ISSL medi qual o nível de estresse que se encontra o paciente, têm quatro fases na sua escala de desenvolvimento, sendo: fase de alerta, fase de resistência, fase de quase exaustão e fase de exaustão, no CESQT é realizada a mensuração que avalia o nível de sintomatologia relacionada ao Burnout, composto por três escalas de medida, relacionadas com aspectos pessoais, do trabalho e do paciente que pode ser utilizado em diferentes domínios (Gonçalves *et al.*, 2020).

Uma das abordagens para avaliação do estresse o ISSL ou Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp, é composto por itens relacionados a sintomas físicos, emocionais e comportamentais associados ao estresse, sendo possível identificar os sintomas de estresse presentes em cada indivíduo e avaliar a intensidade do estresse vivenciado, e para avaliação da síndrome CESQT identificando a presença e a intensidade, permitindo um diagnóstico mais preciso e orientando as intervenções e tratamentos eficientes para ajudar a pessoa a lidar com o burnout e melhorar o seu bem-estar (Gonçalves *et al.*, 2020).

## OS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES COM SÍNDROME DE BURNOUT

A qualidade de vida (QV) se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento envolve muitas formas de ciência e conhecimento popular, levando em consideração a vida das pessoas como um todo, para determinar a qualidade de vida no trabalho (QVT) avalia-se dois principais componentes: Fatores Individuais (estilo de vida): alimentação, atividade física, controle do estresse, relacionamentos e comportamento preventivo e Fatores Socioambientais: ambiente físico, ambiente social, desenvolvimento e realização profissional, remuneração e benefícios e relevância social do trabalho (Teles *et al.*, 2022).

A saúde começa a ser lesada ao longo de todos os episódios estressores, e quando o estresse se torna crônico há um agravamento, pois o mesmo está relacionado a diversas condições clínicas crônicas e degenerativas como a resistência insulínica, aterosclerose, deposição de gordura vegetal, osteoporose, alterações imunológicas e transtornos psiquiátricos. A SB apresenta comprometimento cognitivo e afetivo, o que pode gerar condutas de insensibilidade, afastamento interpessoal ou sentimento de culpa, as consequências podem ser em curto ou em longo prazo e vão desde a ansiedade, a apatia, os sintomas físicos e psicológicos, o absenteísmo e licenças médicas frequentes até a incapacidade total para o trabalho (Rocha *et al.*, 2018; Magalhães *et al.*, 2021).

No estudo realizado por Magalhães *et al.* (2021), foi destacado as implicações que podem abranger diferentes aspectos da saúde, como estado físico, mental e emocional, que pode desencadear uma série de problemas que repercutem nas capacidades de realizar atividades cognitivas e interferir na qualidade de vida geral.

Como uma das consequência a intenção de abandono é dos indícios da SB, o menor interesse no ingresso da carreira ou abandono à docência implicam custos emocionais, financeiros, diminuição do reconhecimento social, tal como a perda de tempo, treinamento e investimento financeiro, uma das formas como acontece essa saída é abandono psicológico, em que o professor vai à escola, leciona, cumpre as obrigações, executando as atividades em um limite que representa o mínimo necessário para manter o emprego, age como uma estratégia de distanciamento para lidar com as demandas e com a insatisfação no trabalho, níveis elevados de estresse têm sido relacionados à decisão de abandono da profissão que acontece pelo desgaste físico e psicológico somadas as exposições frequente a estressores ocupacionais (Carlotto *et al.*, 2019).

As modificações frequentes no contexto social e a forma de como a realidade da profissão ao se deparar com situações estressantes, levam ao desgaste que em longo do tempo afetam o professor em diversos eventos, gerando ocasiões incômodas, o histórico econômico e político tem sido nocivo aos professores, sentenciando-os a não explorarem seu nível máximo de desempenho, já que suas atribuições crescem cada vez mais, originando grande sobrecarga de trabalho, insatisfação, frustração dos alunos, incapacidade de produzir conhecimento e a desconfiança social (Palage *et al.*, 2022).

A maneira de como os professores lidam com o cotidiano potencialmente adverso pode refletir de forma negativa, gerando problemas corporais e psicológicos sendo desencadeadores da SB, a partir da ampliação da insatisfação profissional e as condições inadequadas de trabalho podem provocar mudanças no conforto físico ou psicológico, levando-os ao afastamento de seus postos de trabalho, dessa forma o volume e sobrecarga de trabalho têm sido as variáveis que predispõe à SB, que acontecem quando a quantidade e a qualidade das demandas de trabalho ultrapassam a capacidade de atuação pessoal, o professor tenderá a adoecer (Silva *et al.*, 2017).

Os efeitos da SB na QV descritos no estudo de Silva *et al.* (2017), que os professores podem sentir, atinge tanto dentro quanto fora da escola manifestando-se, por meio do desgaste emocional visível, queda na qualidade de ensino, aumento do conflito, mostra impactos na vida familiar, redução das atividades de lazer, isolamento social é importante reconhecer esses impactos tanto na escola quanto fora dela para fornecer o suporte adequado aos professores essas modificações mudam a forma de como o professor distingue o nível de satisfação no trabalho qualidades pessoais, valores e perspectivas com o ambiente de trabalho.

Diante das informações precitadas existem alguns ajustes que os professores podem realizar, afim de ter uma diminuição dos impactos negativos da SB, são: avaliar desgaste profissional que podem estar ligadas com as condições de trabalho em que professor se encontra, partindo do diálogo com os diretores e demais colegas de trabalho para ajustar as perspectivas alcançar saídas, procurar apoio comunicando com amigos ou entes queridos, participar de programa de assistência psicológica para funcionários, fazer atividades relaxantes, realizar atividades físicas com regularidade, cuidar da condição do sono.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 2 apresenta as variáveis, em relação a distribuição dos estudos de acordo com o ano de publicação e idioma dos estudos. O ano de 2023, 2020 e 2019 apresentaram o maior número de publicações, sendo 2 publicações em cada ano, correspondendo a 25% no total. Em relação ao idioma, houve uma prevalência em 62,5% de publicações no idioma português e 37,5% no idioma inglês.

Variáveis	Número absoluto	%
<b>ANO DA PUBLICAÇÃO</b>		
2023	2	25,0
2022	1	12,5
2021	1	12,5
2020	2	25,0
2019	2	25,0
<b>IDIOMA</b>		
Inglês	3	37,5
Português	5	62,5
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	

Quadro 2: Distribuição dos estudos incluídos, segundo o ano de publicação e idioma.

Fonte: Pesquisa direta 2024.

No quadro 2 apresenta a distribuição das publicações quanto aos autores, ano, tipo de estudo, amostra, objetivo e principais achados relacionados sobre os sinais e sintomas associados a síndrome de burnout em professores. As publicações estão dispostas em ordem cronológica, a partir da publicação mais atual.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	PRINCIPAIS ACHADOS
Souza; Carballo; Lucca, 2023.	Revisão sistemática	Verificar a associação entre os fatores psicossociais do trabalho (FPT), as características individuais da Síndrome de Burnout (SB) em professores da rede de Educação Básica. Foram analisados artigos das bases de dados PubMed, Scielo e Periódicos Capes, publicados entre 2014 e 2018, e que utilizaram o Maslach Burnout Inventory na avaliação de SB	Os professores da Educação Básica, principalmente de escolas públicas, se encontram em sofrimento físico e emocional devido aos problemas de infraestrutura e os fatores psicossociais do trabalho relacionados com as elevadas demandas de trabalho, a falta de autonomia, a qualidade ruim dos relacionamentos e a violência, que contribuíram para o desenvolvimento da SB. Além disso esse estudo mostrou que as mulheres demonstraram estar mais vulneráveis à Burnout.
Franciosi; Vieira; Both, 2023.	Pesquisa de campo de características descritivas, corte transversal e abordagem quantitativa.	Este estudo foi correlacionou à Satisfação no Trabalho e a Síndrome de Burnout de professores de Educação Física da Educação Básica. Participaram 59 professores de Educação Física vinculados às redes municipal e estadual e atuantes na cidade de Arapongas – Paraná – Brasil.	Foi possível identificar que existe correlação entre os constructos de Satisfação no Trabalho e Síndrome de Burnout, além de as evidências demonstraram que a Remuneração não é fator determinante para aquisição da Síndrome de Burnout, pois se apresentou como a dimensão mais destoada da Satisfação no Trabalho, o que remete que os honorários recebidos não interferem nos sentimentos de motivação ou de esgotamento profissional. Desta maneira, identifica-se que a alta gratificação salarial não interfere na avaliação global da Satisfação no Trabalho, pois a Remuneração não está diretamente associada à Síndrome de Burnout, além de não ser uma das causas de esgotamento para o grupo investigado.

Carvalho; Melo, 2022.	Estudo bibliográfico-exploratório, de natureza qualitativa descritiva	Evidenciar as possibilidades de identificar a síndrome de Burnout em professores, bem como, causas, prevenção e intervenção. É relevante manter a saúde mental no ambiente laboral, justifica-se essa preocupação por considerarmos os dados recentes sobre o Burnout como um dos primeiros enunciados para que outros transtornos mentais venham a se desenvolver levando a altos índices de afastamentos laborais.	Encontrou várias causas além de excelentes possibilidades de prevenção e intervenção da Burnout.  As causas dessa síndrome precisam ser vistas e tratadas no início e de forma preventiva sendo necessário um conhecimento mais amplo sobre os transtornos mentais, por parte de professores e gestores, porque sabendo identificar as causas iniciais (falta de interesse, desânimo e ansiedade) é possível diminuir os sintomas e os casos mais graves
Oliveira; Santos, 2021.	Pesquisa bibliográfica	Discutir as possíveis causas da síndrome de burnout em docentes da educação básica.	Os artigos aqui estudados, mostraram a influência significativa da SB em professores da educação básica, doença ocupacional causada pelo estresse crônico oriundo do trabalho. O docente integra um grupo de risco em relação à síndrome, e que necessita de mais investimentos na saúde e qualidade de vida do professor.
Diehl; Carlotto, 2020.	Pesquisa quantitativa	Analisa a diferença nas dimensões da SB em 1.284 professores de acordo com os diferentes níveis de ensino. Foram utilizados um questionário de dados sociodemográficos e laborais e o Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo - CESQT-PE.	Os resultados, obtidos por meio da Análise de Variância (ANOVA), revelaram, no ensino infantil, médias altas em Ilusão pelo Trabalho e, baixas em Desgaste Psicológico e Indolência. Docentes dos níveis fundamental e médio apresentam médias baixas na dimensão Ilusão pelo Trabalho e altas em Desgaste Psicológico e Indolência, e professores do ensino fundamental apresentaram índices elevados de Culpa. Os resultados revelam a necessidade de intervenções diferenciadas de acordo com cada nível de ensino.
Penachi; Teixeira, 2020.	Estudo observacional	Analisa a incidência da síndrome de burnout em professores universitários de uma instituição pública federal, sediada no Estado do Paraná.	Resultados obtidos apontam que 26,09% da amostra não apresentaram alteração em qualquer das três dimensões avaliadas pelo MBI. Já dentre os demais, 37,68% apresentaram alteração em uma das três dimensões do burnout e 36,23% em duas ou nas três dimensões. Foram encontrados níveis alarmantes de exaustão emocional, situação apresentada por 47,82% da amostra, de despersonalização em 26,08% da amostra e de reduzida realização pessoal no pentrabalho em 50,72% da amostra.
Facci, 2019.	Estudo qualitativo	Apresentar os resultados de uma pesquisa realizada com professores sobre a questão do adoecimento do professor provocado pela violência na escola	Embora a violência física e verbal esteja presente na escola, os professores analisam que o adoecimento está vinculado ao acirramento das condições de trabalho vivenciado na atualidade, havendo, segundo os pressupostos da Psicologia Histórico-Cultural, uma cisão entre sentido e significado na atividade docente.
Leite et al., 2019	Pesquisa descritiva e quantitativa, do tipo seccional	A pesquisa propôs identificar a prevalência e os fatores associados da síndrome de Burnout em docentes de universidades públicas e privadas.	Demonstrou que a prevalência da síndrome de Burnout nos professores universitários no município de Caicó, Rio Grande do Norte, é relativamente alta. A detecção precoce de níveis sintomáticos de Burnout pode ser um bom indicador de possíveis tratamentos precoces.

Quadro 3. Distribuição dos artigos quanto aos autores, ano, tipo de estudo, objetivo e principais achados sobre sinais e sintomas associados a síndrome de burnout em professores.

Fonte: Pesquisa direta 2024.

Souza *et al.* (2023), realizou um estudo para verificar a associação entre os fatores psicossociais do trabalho (FPT), as características individuais da Síndrome de Burnout (SB) em professores da rede de Educação Básica. E constatou que, o estresse crônico no trabalho, a gestão e os fatores psicossociais no trabalho (FPT) colaboram para o adoecimento físico e mental, devido a carga elevada de tarefas, o número de alunos por sala, a versatilidade, o comportamento indisciplinado dos alunos, as baixas condições de trabalhos, a falta de autonomia para resolver problemas institucionais e a falta de reconhecimento são alguns dos fatores psicossociais do trabalho da docência que contribuem para o adoecimento e o afastamento do trabalho.

Corroborando com os autores acima, Franciosi *et al.*(2023), observaram em sua pesquisa que existe correlação entre os constructos de Satisfação no Trabalho e Síndrome de Burnout, e que a doença afeta a saúde dos trabalhadores devido o estresse de estado crônico, desenvolvida em meios de trabalho que de excessiva pressão, conflitos e que não apresentam recompensas, reconhecimento ou gratificações insuficientes.

Evidências semelhantes foram encontradas no estudo realizado por Carvalhêdo e Melo (2022), que concluíram que a alta 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 são fatores que desencadeiam a síndrome de Burnout em professores. Sendo necessário ressignificar o trabalho docente, melhorar as condições de trabalho e diminuir os índices da síndrome de Burnout no cenário brasileiro.

Facci (2019), conclui em seu estudo que, embora a violência física e verbal esteja presente na escola, os professores analisam que o adoecimento está vinculado ao acirramento das condições de trabalho vivenciado na atualidade, havendo, segundo os pressupostos da Psicologia Histórico-Cultural, uma cisão entre sentido e significado na atividade docente. Ou seja, as causas dessa síndrome precisam ser vistas e tratadas no início pelos gestores, porém a falta de comunicação e investimentos impendem que sejam feitas as melhorias adequadas nas escolas.

Já para Diehl e Carlotto (2020), o nível de ensino em que o professor atua repercute de modos diferentes sobre as variáveis que desencadeiam à SB, o autor identificou que os professores do ensino primário e intermediário tendem a se preocupar em atender as demandas de diversas situações, como direção de escola, pais, estudantes, conselho escolar e têm poucas recompensas, suporte e reconhecimento. Já os professores de ensino secundário e universitário tem preocupações com as demandas de carga horarias, elaboração de várias atividades, e com gestores que na maioria das vezes exigem muitas cobranças dos professores, causando stresse.

Corroborando com o estudo anterior, Oliveira e Santos (2021), afirma que o professor é a profissão considerada como uma das mais estressantes, devido ao número elevado de disciplinas ministradas principalmente os professores de educação básica, longas jornadas de trabalho, o próprio ambiente físico escolar, às normas e a relação entre gestores e profissionais, além da interação trabalho-família, e as grandes responsabilidades que esses profissionais tem com a comunidade em que atuam. Além da existência de qualquer doença de base nos professores são condições associadas significativamente com a síndrome de burnout.

Durante a avaliação da incidência da síndrome de burnout em professores universitários de uma instituição pública federa, Penachi e Teixeira (2020), constataram que, os critérios para diagnóstico positivo da SB, estão relacionados aos altos níveis de exaustão emocional e despersonalização associados a reduzida realização pessoal, encontrou-se altos índices de exaustão emocional em 47,8% dos professores, altos níveis de despersonalização em 26,1% e reduzida realização pessoal profissional em 50,7% da amostra, os resultados distinguiram que apenas 26,09% da amostra, não exibiram mudanças em qualquer das três dimensões avaliadas, dentre os demais, 37,68% apresentaram alteração em uma das três dimensões da SB e 36,23% em duas ou três dimensões. Portanto, além dos casos já identificados com diagnóstico positivo para a síndrome de burnout, a grande maioria dos professores encontra-se em processo de adoecimento, tendo uma grande chance de ser revestida essa situação caso seja tratado antes do agravamento.

Em relação a prevalência da SB em professores, Leite *et al.* (2019), realizou uma pesquisa com 100 docentes, e observaram que, as médias dos escores de despersonalização foram significativamente maiores em docentes que tinham outra ocupação, que relataram necessidade de atualização profissional e com número elevado de disciplinas. As médias dos escores de exaustão foram maiores nos professores com doença prévia e hipertensos. Além disso, a prevalência da síndrome de Burnout é maior em professores universitários, porém a detecção precoce de níveis sintomáticos de Burnout pode ser um bom indicador de possíveis tratamentos precoces.

As causas dessa síndrome precisam ser vistas e tratadas no início e de forma preventiva sendo necessário um conhecimento mais amplo sobre os transtornos mentais, por parte de professores e gestores, porque sabendo identificar as causas iniciais (falta de interesse, desânimo e ansiedade) é possível diminuir os sintomas e os casos mais graves

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a síndrome de burnout (SB) é mais comum em profissionais que atuam constantemente sob pressão tal como, os professores, pois sua profissão demanda longas jornadas de trabalho, em ambientes de competitividade e com grandes responsabilidades em que muitas vezes realizam muitas funções.

Logo os professores, encontram-se em sofrimento físico e emocional devido aos problemas de infraestrutura e os fatores psicossociais do trabalho relacionados com as elevadas demandas de trabalho, a falta de autonomia, a qualidade ruim dos relacionamentos e a violência, que contribuíram para o desenvolvimento da SB.

Os professores vêm adoecendo com maior frequência em virtude de sua atividade ocupacional, é indispensável compreender esse fenômeno assim como, organizar respostas à realidade que se apresenta diante as diferentes realidades, partindo das características laborais, e individuais, assim como, fatores de personalidade, de modo a considerar as necessidades de intervenções diferenciadas de acordo com o nível de ensino nas dimensões da SB.

## REFÊRENCIAS

ARRAZ, Fernando Miranda. A Síndrome de Burnout em professores que atuam na Educação Especial: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Educação, Artes e Inclusão**, v. 17, p. e0018-e0018, 2021.

BAPTISTA *et al.* Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 19, n. 1, p. 564-570, 2019.1

BERNARDINI *et al.* Associações entre autoeficácia e burnout em docentes do ensino superior. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 74, n. 1, 2022.

CÂNDIDO; SOUZA. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. **Psicologia**. pt, v. 28, p. 1-12, 2017.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves; OLIVEIRA, Michelle Engers Taube de. Intenção de abandono profissional entre professores: o papel dos estressores ocupacionais. *Revista Brasileira de Educação*, v. 24, 2019.

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

DALCIN; CARLOTTO. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. **Psicologia em Revista**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 745-770, 11 ago. 2018.

DE LIMA *et al.* Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a síndrome de burnout em docentes do ensino superior no Brasil. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, v. 9, n. 19, p. 159-174, 2022.

DIAS; SILVA. Síndrome de Burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas. **CuidArte, Enferm**, p. 95-100, 2020.

DIEHL; CARLOTO. Síndrome de Burnout em professores: diferenças entre níveis de ensino. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 5, pág. e62952623-e62952623, 2020.

DO PRADO et al. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da ABENO**, v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017.

FACCI, Marilda Gonçalves Dias. O adoecimento do professor frente à violência na escola. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 31, p. 130-142, 2019.

FRANCIOSI *et al.* Satisfação no Trabalho e Síndrome de Burnout em professores de Educação Física da Educação Básica. **Revista Ciências de la Actividad Física**, v. 24, n. 1, p. 1-18, 2023.

FREITAS *et al.* Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 319-326, ago. 2018.

GONÇALVES *et al.* A importância do psicodiagnóstico em professores universitários portadores da síndrome de Burnout. **Pubsaúde**, 3, a034, 2020.

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

LIMA *et al.* Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 34, p. 14-25, 2018.

MAGALHÃES *et al.* Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, p. e11, 2021.

MENEZES *et al.* Síndrome de Burnout: avaliação de risco em professores de nível superior. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 11, n. 11, p. 4351-4359, 2017.

MIRANDA *et al.* Avaliação da qualidade de vida e Síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 19, n. 69, 2021.

NUNES; SMEHA. Síndrome de Burnout em docentes. **Disciplinarum Scientia Ciências Humanas**, v. 18, n. 1, pág. 261-271, 2017.

OLIVEIRA; SANTOS. Síndrome de burnout em docentes da educação básica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 9, p. 1069–1077, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Burn-out um “fenômeno ocupacional”: Classificação Internacional de Doenças. **Genebra: Organização Mundial da Saúde**, 2019.

PALAGE *et al.* Prevalência da síndrome de burnout em professores de uma universidade do Estado de Minas Gerais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10619-10663, 2020.

PENACHI; TEIXEIRA. Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. **Educação - Universidad Federal de Santa Maria. (Ufsm)**, [S.L.], v. 45, n. 1, p. 1-19, 31 jan. 2020.

PEREIRA *et al.* Índícios de síndrome de burnout em professores do ensino superior e suas consequências na saúde do docente. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - SERGIPE**, [S. L.], v. 5, n. 3, p. 165, 2019.

RIBEIRO *et al.* Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE01902, 2022.

ROCHA *et al.* Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, [S.L.], v. 13, n. 2, p. 31-37, 21 dez. 2018.

SANTOS; DA SILVA. Conceitos e Fatores da Síndrome de Burnout em Docentes: um Ensaio Teórico. **Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade**, v. 14, n. 4, p. 662-672, 2021.

SILVA *et al.* FATORES QUE PREVALECEM AO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM PROFESSORES. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S.L.], v. 25, n. 2, p. 333-339, 2017.

SILVA, J. R. da. Síndrome de burnout em professores brasileiros. **Póesis Pedagógica, Goiânia**, v. 18, p. 143-159, 2020.

SILVA; LOUREIRO. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, p. e230048, 2018.

SIMÕES; CARDOSO. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1039-1048, 2022.

SOUZA *et al.* Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235165, 2023.

TELES *et al.* A Síndrome de Burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. **Humanidades e tecnologia (FINOM)**, v. 33, n. 1, p. 172-182, 2022.

TOSTES *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 87-99, 2018.