

## Fatores de risco para o desenvolvimento de síndrome de Burnout em professores da rede básica

Jociane André de Borba<sup>1</sup>  
Zuleika Leonora Schmidt Costa<sup>2</sup>

**Resumo:** O estresse é um componente na vida de diversos trabalhadores, mas estudos apontam que profissões assistencialistas têm uma propensão maior ao esgotamento, podendo resultar em síndrome de Burnout. Perceber os acontecimentos e utilizar os recursos físicos e psicológicos necessários para lidar com as situações diárias auxiliam os indivíduos a mensurar a relevância, ou não, de tal fato. O estudo tem como objetivo apresentar a análise de pesquisas produzidas sobre as condições de trabalho e saúde dos professores da educação básica, compreendendo o processo educacional e as atividades estressantes da docência e identificar as principais ações que provocam o estresse junto aos professores. Foi realizada uma busca de artigos científicos abrangendo o período de quinze anos, excluindo os artigos que ficaram fora dos critérios de inclusão e analisando os escolhidos, para assim selecionar doze artigos. Os resultados obtidos comprovaram que a síndrome de Burnout está presente em meio aos profissionais da educação do ensino fundamental e colaboram para o afastamento desses profissionais do seu labore, em muitas vezes acontecendo de maneira silenciosa e sem percepção por parte do envolvido. Identificar os sinais do estresse e os seus níveis colaboram com o autoconhecimento do indivíduo, produzindo alertas nos momentos mais críticos e que necessitam de uma atenção específica por parte do profissional. A informação e o acompanhamento desses profissionais é um dos caminhos mais seguros para evitar o afastamento, ou até mesmo a desistência, da profissão.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional. Professores. Ensino Fundamental.

**Abstract:** *Stress is a component in the lives of many workers, but studies indicate that welfare professions are more prone to exhaustion, which can result in Burnout syndrome. Understanding the events and using the physical and psychological resources necessary to deal with daily situations helps individuals to measure the relevance, or not, of such fact. The research aims to present the analysis of research produced on the working conditions and health of basic education teachers, understanding the educational process and the stressing activities of the teaching and identify the main actions that cause stress among teachers. A*

---

<sup>1</sup> Estudante de graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Cenecista de Osório (UNICNEC).

<sup>2</sup> Psicóloga Doutora em Educação pela UNILASALLE, Ms. em Educação pela UFRGS, Coordenadora e Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Cenecista de Osório (UNICNEC).

*search for scientific articles covering the period of fifteen years was carried out, excluding the articles that were outside the inclusion criteria and analyzing those chosen, in order to select twelve articles. The results obtained proved that the Burnout syndrome is present among elementary school education professionals and contributes to the removal of these professionals from their labors, often happening in a silent manner and without perception on the part of the involved. Identifying the signs of stress and its levels collaborate with the self-knowledge of the individual, producing alerts at the most critical moments that need specific attention from the professional. The information and follow-up of these professionals is one of the safest ways to avoid the removal, or even giving up, of the profession.*

**Keywords:** Occupational Stress. Teachers. Elementary School.

## **Introdução**

O estresse é uma palavra que no senso comum denomina muitas das situações vivenciadas pelo ser humano; em meio às diversas atividades o estresse acaba sendo o vilão de situações que ganham proporções maiores do que foi planejado pelo indivíduo. “Ao se considerar que o estresse tem etiologia múltipla, têm-se formulado e validado diferentes modelos para explicar suas causas e, na atualidade, tem crescido a preocupação com os fatores psicossociais no trabalho” (REIS et all, 2010, p. 715).

No contexto escolar o estresse recebe um olhar importante, pois vem atingindo um grande número de profissionais e causando afastamento e até desistência da profissão. “É interessante salientar que o estudo do estresse tem sido dominado pela perspectiva clínica, como um fenômeno psicofisiológico decorrente da percepção individual de desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo” (REIS et all, 2010, p. 715).

Na literatura é possível visualizar o destaque da profissão docente para altos índices de estresse entre os profissionais que atuam nesta área. Fatores ergonômicos e ambientais, desvalorização da profissão, remuneração baixa, carga horária excessiva e exigências profissionais são alguns dos fatores que contribuem para o reforço dessa reação fisiológica chamada estresse.

O estresse é um componente na vida de diversos trabalhadores, mas estudos apontam que profissões assistencialistas têm uma propensão maior ao esgotamento. Perceber os acontecimentos e utilizar os recursos físicos e psicológicos necessários para lidar com as situações diárias auxiliam os indivíduos a mensurar a relevância, ou não, de tal fato.

De acordo com Bittencourt et al, “o estresse do professor não ocorre de repente; é um processo gradativo que inicia com alguns sinais de alerta e, por não ser imediatamente percebidos, conduzem os professores a estágios mais elevados dos sintomas” (2010, p. 5). Sinais são liberados pelo corpo como demonstração de um esgotamento, um cansaço maior do que o habitual e que vai sobrecarregando o profissional.

A pesquisa tem como objetivo apresentar a análise de pesquisas produzidas sobre as condições de trabalho e saúde dos professores da educação básica, compreender o processo educacional e as atividades estressantes da docência, identificar as principais ações que provocam o estresse junto aos professores e apontar situações que colaboram com a execução da profissão. Embora o estresse contribua com um papel importante para o nosso corpo, a intensidade de fatores que colaboram com a frequência dessa reação bioquímica versus os recursos necessários que o indivíduo possui para lidar com eles, podem traduzir em aspectos negativos para a saúde do profissional da docência.

A síndrome de burnout surge através de um processo de estresse ocupacional, causando prejuízo social, psicológico e físico ao indivíduo. Profissões dirigidas a atendimento de pessoas, principalmente envolvendo cunho emocional, estão em grande parte ligadas as questões que geram níveis de estresses elevados, com intensidades significativas e características importantes para o esgotamento psicossocial.

A docência está sendo citada, entre as pesquisas, como a mais predisponente a exaustão, por características peculiares da mesma. Perceber os acontecimentos que levam ao esgotamento e utilizar os recursos físicos e

psicológicos necessários para lidar com as situações diárias auxiliam os indivíduos a mensurar a relevância, ou não, de tais fatos.

Visa-se contribuir com pesquisas que levantam questões importantes sobre o estresse crônico em meio à profissão docente, demonstrando dados que auxiliem em programas de prevenção da síndrome de Burnout. É possível destacar a necessidade de campanhas que auxiliem os profissionais da área da educação a perceberem fatores que contribuem para o aprofundamento do estresse, de maneira que possam procurar auxílio antes que o esgotamento mental e físico ocorra.

## **Método**

### **Estratégia de busca**

A busca bibliográfica foi realizada nas seguintes bases eletrônicas: Biblioteca virtual Scientific Electronic Library On line - Scielo (<http://scielo.org/>) e Google acadêmico (<https://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>), num período de quinze anos, abrangendo o ano de 2005 até o ano de 2020. Além disto, artigos relevantes também foram buscados nas referências dos estudos usados para o embasamento crítico dessa proposta de revisão. Os termos-chave da busca foram os seguintes: (1) estresse; (2) estresse na função pedagógica e (3) síndrome de burnout em professores do ensino fundamental.

### **Seleção dos Estudos**

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas. Na primeira etapa, o resumo de cada artigo encontrado na busca inicial às bases de dados foi lido e um parecer sobre a inclusão ou não do artigo na revisão foi emitido para 106 artigos encontrados, alguns se repetiam. Casos em que o resumo não tornou possível a emissão de parecer, a decisão por incluir ou não tal artigo foi a partir da leitura do texto na íntegra.

Os critérios de inclusão foram os seguintes: (1) o artigo foi publicado em periódico científico; (2) os sujeitos têm algum diagnóstico de síndrome de burnout (3) e são participantes do meio escolar no ensino fundamental

preferencialmente; (4) pode ou não ter as intervenções de algum de seus protocolos classificados como comportamentais, cognitivos comportamentais ou cognitivas; (5) é necessário a publicação na língua portuguesa.

Na segunda etapa, da seleção de estudos, os artigos foram previamente selecionados e os duvidosos tiveram seus textos examinados por completo e foram submetidos à decisão de incluí-los (ou não) na fase seguinte da revisão de literatura, a coleta e análise dos dados. Dentre os 34 artigos selecionados, a presente revisão considerou apenas aqueles cujo foco foi à síndrome de burnout destacada no espaço escolar, com professores do ensino fundamental, totalizando doze artigos.

#### **Coleta e Análise dos Dados**

Após a definição dos estudos utilizados na revisão, foi realizado o resumo, a coleta e a análise dos dados relevantes dessas publicações selecionadas. Inicialmente foi utilizada uma leitura estruturada para facilitar a comparação entre os dados e a análise dos mesmos. Depois, os achados de cada artigo foram cotejados em tabela única onde constam informações como autor, título, periódico publicado e ano de publicação.

<b>Autor(es)</b>	<b>Título</b>	<b>Periódico</b>	<b>Ano</b>
GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila.	O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.	Educação e Pesquisa	2005
SILVA, Maria Emília Pereira da.	Burnout: por que sofrem os professores?	Estudos e Pesquisas em Psicologia	2006
LEVY, Gisele Cristine Tenório de; SOBRINHO, Machado Francisco de Paula Nunes; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de.	Síndrome de Burnout em professores da rede pública.	Produção	2009

LOPES, Andressa Pereira; PONTES, Édel Alexandre Silva.	Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular.	Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)	2009
BATISTA; Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; COUTINHO, Antônio Souto; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva.	Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB.	Revista Brasileira de Epidemiologia	2010
TEIXEIRA, Fernanda Gomes; SILVA, Mara Regina Santos da; MEDEIROS, Gabriela Luvielmo.	Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem.	Revista de Enfermagem Referência	2010
BITTENCOURT, Maria das Graças S. Q.; BELADELLI, Ediana Maria Noatto; SOMACAL, Cristiane Maccari.	O Estresse do Professor do Ensino Fundamental.	Faculdade Unoeste SC	2010
DIHEL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra.	Conhecimento de professores sobre a Síndrome De Burnout: processo, fatores de risco e consequências.	Psicologia em Estudo	2014
SILVA, Jorge Luiz Lima da; PEREIRA, Letícia Cardoso de Lacerda; SANTOS, Mariana Pereira; BORTOLAZZO, Pedro Antônio Alves Bezerra;	Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil.	Enfermaria Atual da Costa Rica	2017

RABELO, Thalia Gomes da Silva; MACHADO, Emanoele Amaral.			
SILVA, Nilson Rogério; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sônia Regina	Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional.	Revista Brasileira de Educação	2018
DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra.	Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores.	Psicologia Escolar e Educacional	2018
SILVA, Lilian Alves Silvestre da; ALMEIDA, Cláudia Elizângela Barbosa dos Santos; SANTOS, Tauane Matiely de Oliveira.	Síndrome de Burnout: uma revisão de literatura sobre a saúde mental de professores do ensino fundamental.	Revista Científica Semana Acadêmica	2019

Tabela 1 – Tabela de demonstração de artigos e seus autores, utilizados para definição do artigo em questão.

Fonte: Autoria própria, 2020.

## Resultados e Discussão

O objetivo inicial da pesquisa era apresentar uma análise, realizada através das pesquisas em artigos científicos, produzidas sobre as condições de trabalho e saúde dos professores da educação básica, compreender o processo educacional e as atividades estressantes da docência, identificar as principais ações que provocam o estresse junto aos professores e apontar situações que colaboram com a exaustão da profissão. Os resultados obtidos comprovaram que a síndrome de Burnout está presente em meio aos profissionais da educação do ensino fundamental e colaboram para o afastamento desses profissionais do seu labore, em muitas vezes acontecendo de maneira silenciosa e sem percepção por parte do envolvido. O estresse é um componente na vida de diversos trabalhadores, mas os estudos apontam que profissões assistencialistas têm uma propensão maior

ao esgotamento. Perceber os acontecimentos e utilizar os recursos físicos e psicológicos necessários para lidar com as situações diárias auxiliam os indivíduos a mensurar a relevância, ou não, de tal fato.

Nas leituras realizadas, dos artigos selecionados e demais citados nos textos, o tempo de atuação na docência é maior que seis anos e foi possível perceber o envolvimento dos profissionais da educação no contexto do trabalho, destacando a experiência dos mesmos. Percebe-se, nas leituras realizadas, que os participantes possuem formação acadêmica suficiente para o bom desempenho da função exercida, predominando a formação em Pedagogia, e a alguns até possuem curso de especialização na área.

Em algumas leituras foi possível destacar um nível de estresse, destacando o nervosismo acentuado, ansiedade, ímpetos de raiva, angústia, fadiga, períodos de depressão, falta ou excesso de apetite e perda ou oscilação do humor, como sintomas físicos que predominam no seu dia-a-dia. Já como fatores que auxiliam no aumento do estresse, destacavam levar a vida corrida, fazer várias atividades em simultâneo, não conseguir desligar-se do trabalho, assumir atividades além do seu limite, realizar atividades difíceis, ter pouco tempo livre e utilizar o seu horário de descanso para o trabalho.

“O estresse do professor é classificado entre fatores primários e fatores secundários. O primeiro se refere aos fatores que recaem de maneira direta sobre a ação do professor em sala de aula” (BITTENCOURT et all, 2010, p. 5). Nesse sentido a pesquisa destaca itens estressantes como: indisciplina dos alunos, a falta de comprometimento das famílias em relação às aprendizagens das crianças, a falta de recursos especializados para acompanhamento dos alunos com dificuldades e a falta de recursos materiais para compor as atividades escolares.

“O segundo grupo de fatores, de ação mais indireta, está relacionado às condições ambientais em que a docência é exercida” (BITTENCOURT et all, 2010, p. 5). Já a falta de segurança e a estrutura ruim do espaço escolar dão destaque, na pesquisa, para esse grupo.

De acordo com Bittencourt et al, “o estresse do professor não ocorre de repente; é um processo gradativo que inicia com alguns sinais de alerta e, por não ser imediatamente percebidos, conduzem os professores a estágios mais elevados dos sintomas” (2010, p. 5). Foram percebíveis os envolvidos com estresse declararem ter problemas de saúde, usar o álcool como uma maneira de aliviar a tensão e buscarem na mediação alívio para dores psicológicas e/ou físicas.

Segundo Silva e Martinez “quando o organismo consegue se adaptar e resistir ao estressor, o processo de stress se interrompe, e não traz prejuízos para as pessoas. No entanto, se isso não ocorre, ele avança para fases mais severas” (2005, p. 60). Nesse sentido a prevenção é o melhor caminho quando falamos sobre estresse, conhecer o seu próprio ritmo e perceber as situações que aumentam o estresse é um bom início para ter uma vida melhor.

### **O Estresse**

O fisiologista francês Claude Bernard foi um dos precursores nos estudos sobre o bem-estar. A habilidade do organismo em manter seu equilíbrio interno, enquanto ocorrem mudanças no meio externo, é dos aspectos fundamentais para o bem-estar do ser humano. (DUTRA, 2001)

Por volta de 1960, Hans Selye tenta definir o termo estresse como algo que poderia afetar a saúde física do ser humano, modificando as estruturas corporais, produzindo reações químicas que podem ser observadas e calculadas. “Segundo Selye o estresse é uma ameaça potencial ou real a homeostase, ou qualquer tipo de estímulo que leve a ativação do eixo hipotálamo-pituitária adrenal (HPA) a fim de preparar o animal a lidar com as novas situações e desafios” (ANHUAMÁN, 2013, p. 18).

O estresse é uma reação, muito mais do que um sentimento ou emoção. Ele nos prepara para lidar com situações que nos exige mais foco mental ou intensidade muscular do que de costume, ativando a resposta de luta ou fuga que para os nossos antepassados eram muito utilizada em questões de sobrevivência.

Atualmente não é necessário lidar com predadores, mas a vida moderna trouxe consigo elementos que causam estresse. Os estressores ativam no corpo um trabalho conjunto entre o hipotálamo, glândula pituitária e adrenais (o eixo HPA), que juntos são responsáveis pela produção do cortisol, um hormônio muito útil em situações que necessitam reações rápidas.

Rodrigues (1997) traz uma definição de estresse como:

[...] uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar" (op. cit., p.24). Esta é uma visão biopsicossocial do estresse, que considera os estímulos estressores provenientes tanto do meio externo (estímulos de ordem física ou social, como o trabalho), quanto do interno (pensamentos, emoções, fantasias e sentimentos, como angústia, medo, alegria e tristeza). (FILGUEIRAS e HIPPERT, 1999, p. 42)

De modo geral o estresse é provocado por toda a situação que, de algum modo, leva o indivíduo a tomar uma decisão rápida e o modo como se lida com esses estressores é o que denomina as reações benéficas ou maléficas ao corpo. Os autores Silva et al (2010), Gasparinni et al (2005), Silva (2006), Diehl e Carlotto (2014) e Silva et al (2018) auxiliam na compreensão desses conceitos.

O estresse tem seus benefícios pro corpo, pois através das reações causadas pelos estressores o corpo muda seu funcionamento para se adaptar ao meio externo, que na situação de estresse está inconstante. Essas reações corporais auxiliam o cérebro em busca de uma reorganização para que o corpo consiga fazer o necessário para retornar a sua homeostase.

Esse mecanismo corporal reage de maneira a liberar mais energia, hormônios e neurotransmissores, dando condições ao indivíduo de responder ao desafio. Adrenalina e corticosteróides possibilitam que toda a energia do nosso corpo fique voltada para a resposta motora e cognitiva, fazendo com que o indivíduo fique atento e alerta nas situações.

Os elementos estressores, que se acumulam na rotina, podem ser os causadores do estresse crônico, tornando as reações corporais exageradas um malefício para o ser humano. Alguns sinais do estresse são: irritação, tensão, desânimo, dores no corpo, sudorese, tontura e outros.

As respostas fisiológicas as situações de estresse estão relacionadas com atividade do sistema nervoso autônomo (SNA) e o eixo HPA. No estresse agudo o SNA ativa a porção simpática e reestabelece a condição basal do sistema parassimpático. O eixo HPA é ativado no estresse agudo e crônico, mediando a síndrome de adaptação geral. (ANHUAMÁN, 2013, p. 18)

O excesso de cortisol prolongado aumenta a atividade e o número de conexões entre neurônios nas amígdalas cerebrais, que são encarregadas de nos despertar medo e raiva. Também afeta a região onde está localizado o hipocampo, que é responsável pelo aprendizado, memória e navegação espacial, e está incumbida de regular o eixo HPA (Hipotálamo Pituitária Adrenal), para diminuir a produção do cortisol.

O estresse crônico pode contribuir no prejuízo do córtex pré-frontal, responsável pela concentração, poder de decisão, julgamento e interação social. O cortisol em excesso no corpo contribui com o surgimento de doenças como: depressão, comprometimento cognitivo, diabetes, problemas cardíacos, obesidade e outras.

#### **O estresse na função pedagógica**

A história demonstra mudanças significativas no mercado de trabalho, com isso as demandas exigidas dos colaboradores diferem daquelas exigidas no início da era industrial.

O excesso de demandas produzidas sobre o colaborador pode provocar situações que acentuam o estresse, causando fatores físicos e psicológicos que levam o corpo ao extremo, que pode ocasionar a síndrome de Burnout. Essa que é caracterizada por exaustão emocional, baixa realização profissional e despersonalização; atingindo, na maioria das vezes, os profissionais com alta demanda emocional envolvidos em assistencialismo.

A síndrome de Burnout (SB) é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos presentes no trabalho. No contexto da Psicologia, a definição mais utilizada tem sido a de Maslach e Jackson, em que o burnout é referido como “uma síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho”. (ZANATTA; DE LUCCA, 2015, p. 254)

Na literatura existem diversas classificações para o nível de estresse que o indivíduo está vivenciando, mas segundo Abreu et all, “burnout não é o mesmo que estresse ocupacional, é o resultado de um prolongado processo de tentativas de lidar com determinadas condições de estresse (Rabin, Feldman, & Kaplan, 1999). O estresse pode ser visto como seu determinante, mas não coincide com o mesmo” (2002, p. 24).

Uma das profissões atingidas é a docente, referenciada nas leituras dos artigos selecionados de Batista et all (2010), Diehl e Carlotto (2014), Silva et all (2018) e Gasparini et all (2005). Os profissionais lidam diretamente com o ser humano e fatores como “baixos salários, desvalorização do trabalho, vários empregos em vários turnos, formação deficiente, postura inadequada e infraestrutura precária das instituições de ensino, contando com poucos recursos humanos e menos ainda recursos materiais” (CREMONEZI, 2014, p. 30), contribuindo para que o estresse chegue ao nível crônico.

Segundo Silva, para “o INSS, os transtornos mentais – incluindo a síndrome de Burnout – são a terceira causa de afastamento do trabalho. [...] É uma doença do trabalho e está registrada no Grupo V da CID-10” (2014, p. 01). Por se tratar de sintomas físicos e psicológicos, o colaborador é afastado e direcionado a tratamentos relacionados ao transtorno.

A análise dos dados mostra que a GSPM realizou 16.556 atendimentos de servidores da educação no período de maio de 2001 a abril de 2002. Infere-se, a partir disso, que as razões de procura da perícia médica não são banais, uma vez que, no universo citado, 92% (15.243) dos atendimentos provocaram afastamento do trabalho. Os afastamentos no grupo geral de servidores são concentrados na categoria dos professores,

totalizando 84% dos servidores afastados. (GASPARINI et al, 2005, p. 192)

Os profissionais envolvidos com as questões pedagógicas mobilizam as suas capacidades cognitivas, afetivas e físicas para responderem profissionalmente suas atividades, isso pode gerar um esforço maior em suas funções psicofisiológicas e ocasionar um estresse com maior durabilidade, chegando assim ao estresse crônico e possibilitando que a síndrome de Burnout passe a existir.

É notável, através de pesquisas realizadas e dos índices expostos, que os docentes são propensos a níveis de estresse elevados devido às funções exercidas. Além de suas funções profissionais, exercem outros papéis que podem sobrecarregar o conjunto de atividades que realizam durante sua vida, com isso é necessário um cuidado preventivo entre esses profissionais.

#### **A Síndrome de Burnout na atividade pedagógica**

O termo Burnout foi empregado na década de setenta pelo psicólogo clínico Freudenberg, onde já havia destacado o estresse elevado com um sentimento que causavam afastamento de funções que estavam relacionadas com questões profissionais do indivíduo, mas foi Maslach que “empregou o termo publicamente para referir-se a uma situação que afeta, com maior frequência, aquelas pessoas que, em decorrência de sua profissão, mantêm um contato direto e contínuo com outros seres humanos” (ABREU, 2002, p. 24).

A síndrome de Burnout não é considerada um estresse elevado ou algo do tipo, mas tem seu início demarcado em várias situações que envolvem o indivíduo num estresse constante, “é a consequência de uma tentativa de adaptação própria das pessoas que não dispõem de recursos para lidar com o estresse no trabalho” (ABREU, 2002, p. 24).

Os indivíduos, ao exercerem sua função profissional, estão sujeitos a condições que levam ao esgotamento emocional, insatisfação, sofrimento, irritação, insônia, doenças sintomáticas, problemas cardiovasculares e até o

óbito, dependendo das condições que são exercidas suas funções e a exposição em situações que prolonguem a angústia. Podemos verificar correlações sobre a síndrome de Burnout entre aos autores analisados nos artigos selecionados como Gasparini et all (2005), Levy et all (2009), Édel e Pontes (2009), Batista et all (2010), Bittencourt et all (2010), Teixeira et all (2010), Diehl e Carlotto (2014), Silva et all (2017), Dalcin e Carlotto (2018) e Silva et all (2019).

Atividades laborais que necessitam de um maior envolvimento humano nas relações destacam os maiores níveis de afastamento por questões psicológicas, visto que existem diversos estressores que colaboram para o desenvolvimento da síndrome de Burnout. O trabalho docente tem se destacado entre os números informados pelo Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) e outros órgãos que avaliam a saúde dos trabalhadores no Brasil e pode ser comprovado através da pesquisa realizada por Silva et all (2018).

Segundo Andrade e Cardoso (2012), alguns autores tratam o estresse como uma síndrome evolutiva, que possui três fases: alarme, resistência e exaustão; podendo se tornar crônico de maneira progressiva e acumulativa. As mudanças nas atividades docentes com o passar dos anos e as exigências sociais produzem em alguns profissionais uma sobrecarga de responsabilidades, o que produz um estresse acumulativo e leva o profissional ao afastamento das atividades prazerosas, causando um sofrimento e afastamento da atividade.

A Síndrome de Burnout, assim como o estresse, o esgotamento, a falta de repouso e lazer e adversidades no modo de vida, ou seja, os transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho, foram classificados no Grupo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, reconhecida pela sigla CID (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/ICD). (ANDRADE e CARDOSO, 2012, p. 133).

Através das leituras realizadas é possível destacar que os docentes quando chegam num estresse mais avançado, afeta diretamente nas questões pedagógicas e prejudica o ambiente escolar, pois uma série de sintomas como a alienação, desumanização, apatia, uso abusivos de medicamentos e álcool, entre outros, começam a interferir em questões profissionais importantes do docente. Contribuições de Silva et all (2010), Silva (2006) e Batista et all (2010).

Segundo Andrade e Cardoso (2012) “o desgaste emocional a que os docentes estão sujeitos nas relações com o trabalho são fatores muito significativos na determinação dos transtornos relacionados ao estresse, como é o caso da Síndrome de Burnout” (p, 136). Ambientes saudáveis, reconhecimento profissional, desenvolvimento de habilidades sociais e individuais, entre outras atividades, colaboram para que o docente sinta-se acolhido e valorizado em sua profissão, o que pode proporcionar um olhar sobre o processo no qual o profissional vem passando e evitar o esgotamento.

### **Considerações Finais**

A pesquisa contribuiu com a referência dos profissionais assistencialistas e os altos índices de estresse, dando destaque aos professores que atuam no ensino fundamental.

Os agentes estressores, em meio à pesquisa, vão desde a família da criança até questões burocráticas e ambientais das escolas. O contexto social, profissional e pessoal são gatilhos importantes para despertar reações físicas e psicológicas no indivíduo, quando não há um conjunto de estratégias para lidar com estressores a tendência é agravar a situação e produzir a síndrome de Burnout.

Identificar os sinais do estresse e os seus níveis colabora com o autoconhecimento do indivíduo, produzindo alertas nos momentos mais críticos e que necessitam de uma atenção específica por parte do profissional. A informação e o acompanhamento desses profissionais é um dos caminhos

mais seguros para evitar o afastamento, ou até mesmo a desistência, da profissão.

### Referências bibliográficas

ABREU, Klayne Leite de; STOLL, Ingrid; RAMOS, Letícia Silveira; BAUMGARDT, Rosana Aveline; KRISTENSEN, Christian Haag. **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia**. Psicologia e Ciência Profissional [online]. 2002, vol.22, n.2, pp. 22-29. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932002000200004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004)>. Acesso em 22 mar 2020.

ANDRADE, Patricia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de. **Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout**. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.129-140, 2012. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/13.pdf>>. Acesso em 25 mai 2020.

ANHUAMÁN, Laura Andrea León. **Fatores comportamentais, hormonais e neuroatômicos associados à vulnerabilidade ao estresse em ratos carioca Hig Conditioned-Freezing (CHF) e carioca Low Conditioned-Freezing**. Tese de doutorado. Ribeirão Preto, São Paulo: 2013. Disponível em <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-03042014-174324/publico/tesecorrigida.pdf>>. Acesso em 29 mai 2020.

BITTENCOURT, Maria das Graças S. Q.; BELADELLI, Ediana Maria Noatto; SOMACAL, Cristiane Maccari. **O Estresse do Professor do Ensino Fundamental**. II Simpósio Nacional da Educação: Infância, sociedade e educação. Cascavel, SC: 2010. pp. 1-12. Disponível em <<http://cac.php.unioeste.br/eventos/iisimposioeducacao/anais/trabalhos/253.pdf>>. Acesso em 29 mar 2020.

CREMONEZI, Arthur Moraes. **ESTRESSE NO TRABALHO: estudo com professores de uma faculdade privada de ensino superior e uma escola pública de ensino fundamental e médio de Minas Gerais**. Dissertação de Mestrado. Belo Horizonte: 2014. Disponível em <<http://www.unihorizontes.br/mestrado2/estresse-no-trabalho-estudo-com-professores-de-uma-faculdade-privada-de-ensino-superior-e-uma-escola-publica-de-ensino-fundamental-e-media-de-minas-gerais/>>. Acesso em 01 abr 2020.

DUTRA, Luiz Henrique. **A Epistemologia de Claude Bernard**. Campinas: CLE/Unicamp, 2001.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. **A polêmica em torno do conceito de estresse**. Psicologia Ciência e Profissão. pp. 45-51. 1999. Disponível em

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931999000300005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005)>. Acesso em 23 mar 2020.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde**. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 2, pp. 189-199, maio/ago. 2005. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>>. Acesso em 29 mar 2020.

GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais**. Psicologia em estudo [online]. 2008, vol.13, n.4, pp. 847-857. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722008000400023](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722008000400023)>. Acesso em 06 set 2020.

MARTINS, Paulo Cesar Porto; AMORIM, Cloves. **Nível de Estresse nos Professores do Ensino Público de Curitiba**. 2005. pp. 616-626. Disponível em <<http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2005/anaisEvento/documentos/com/TCCI180.pdf>>. Acesso em 12 set 2020.

OLIVEIRA, Vilma Beatriz teixeira Croco de. **Estresse educacional em uma amostra de professores do ensino médio da rede particular de educação**. Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande: 2003. Tese de Mestrado. Disponível em <<http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/7821-stress-ocupacional-em-uma-amostra-de-professores-do-ensino-medio-da-rede-particular-de-educacao.pdf>>. Acesso em 12 set 2020.

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; GOMES, Almiralva Ferraz. **Estresse e Fatores Psicossociais**. Psicologia Ciência e Profissão, vol 30, nº 4, Brasília: 2010, pp. 712-725. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932010000400004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000400004)>. Acesso em 22 mar 2020.

SILVA, Eliana Aparecida Torrezan da; MARTINEZ, Alessandra. **Diferença em nível de stress em duas amostras: capital e interior do estado de São Paulo**. Estudos de psicologia (Campinas) [online]. 2005, vol.22, n.1, pp. 53-61. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2005000100007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2005000100007)>. Acesso em 14 ago 2020.

SILVA, José Carlos dos Santos da. D.O.R.T e **Síndrome de Burnout: Você já ouviu falar?** Publicado em março de 2014. Disponível em <<http://www.sinjur.org.br/noticias/d-o-r-t-e-sindrome-de-burnout-voce-ja-ouviu-falar-20140317-6646.html>>. Acesso em 29 mar 2020.

STACHIW, Rosani Teresinha da Silva; FERREIRA, Dayane Fernandes; BATISTA, Eraldo Carlos. **Níveis de Estresse em Professores do Ensino**

**Fundamental em uma Escola Pública de Rondônia.** pp. 1-10, 2014. Disponível em <[https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo\\_stress.11.pdf](https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_stress.11.pdf)>. Acesso em 04 set 2020.

ZANATTA, Aline Bedin; DE LUCCA, Sérgio Roberto. **Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil.** Revista Escola de Enfermagem, USP, 2015; pp. 253-260. Disponível em <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/pt\\_0080-6234-reeusp-49-02-0253.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/pt_0080-6234-reeusp-49-02-0253.pdf)>. Acesso em 01 abr 2020.

#### Referências Analisadas

BATISTA; Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra; COUTINHO, Antônio Souto; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-512, Sept. 2010. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2010000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000300013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 out 2020.

BITTENCOURT, Maria das Graças S. Q.; BELADELLI, Ediana Maria Noatto; SOMACAL, Cristiane Maccari. **O Estresse do Professor do Ensino Fundamental.** II Simpósio Nacional da Educação e XXI Semana da Pedagogia. Publicação on line. ISSN: 2178-8669. Faculdade Unoeste, SC. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2010000300013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000300013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 10 out 2020.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. **Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores.** Psicologia Escolar e Educacional, Maringá, v. 22, n. 1, p. 141-150, Abr. 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572018000100141&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000100141&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 13 out 2020.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. **Conhecimento de Professores sobre a Síndrome de Burnout: Processo, Fatores de Risco e Consequências.** Psicologia em estudo, Maringá, v. 19, n. 4, pág. 741-752, dezembro de 2014. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722014000400741&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722014000400741&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 10 out 2020.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNCAO, Ada Ávila. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, Aug. 2005. Disponível em

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022005000200003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022005000200003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 03 out 2020.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de; SOBRINHO, Machado Francisco de Paula Nunes; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. **Síndrome de Burnout em professores da rede pública**. Produção, v. 19, n. 3, set./dez. 2009, p. 458-465. Disponível em <<https://www.scielo.br/pdf/prod/v19n3/04.pdf>>. Acesso em 03 out 2020.

LOPES, Andressa Pereira; PONTES, Édel Alexandre Silva. **Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular**. Psicologia Escolar e Educacional, Campinas, v. 13, n. 2, p. 275-281, Dec. 2009. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572009000200010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572009000200010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 23 out 2020.

SILVA, Jorge Luiz Lima da; PEREIRA, Letícia Cardoso de Lacerda; SANTOS, Mariana Pereira; BORTOLAZZO, Pedro Antônio Alves Bezerra; RABELO, Thalia Gomes da Silva; MACHADO, Emanoele Amaral. **Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil**. Enfermaria Atual de Costa Rica, núm. 34, 2018. Universidade de Costa Rica, Escola de Enfermaria. Disponível em <<https://www.redalyc.org/jatsRepo/448/44854610002/html/index.html>>.. Acesso em 10 out 2020.

SILVA, Lilian Alves Silvestre da; ALMEIDA, Cláudia Elizângela Barbosa dos Santos; SANTOS, Tauane Matiely de Oliveira. **Síndrome de Burnout: uma revisão de literatura sobre a saúde mental de professores do ensino fundamental**. Revista Científica Semana Acadêmica. ISSN 2236-6717 em 19/07/2019. Ed. 174. Vol. 01. Disponível em <<https://semanaacademica.org.br/artigo/sindrome-de-burnout-uma-revisao-de-literatura-sobre-saude-mental-de-professores-do-ensino>>. Acesso em 10 out 2020.

SILVA, Maria Emília Pereira da. **Burnout: por que sofrem os professores?** Estudos e pesquisa em psicologia, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 89-98, jun. 2006. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812006000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 10 out. 2020.

SILVA, NILSON ROGÉRIO; BOLSONI-SILVA, ALESSANDRA TURINI; LOUREIRO, SONIA REGINA. **Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional**. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 23, e230048, 2018. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-24782018000100240&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782018000100240&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 13 out 2020.



TEIXEIRA, Fernanda Gomes; SILVA, Mara Regina Santos da; MEDEIROS, Gabriela Luvielmo. **Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem**. Revista de Enfermagem Referência, Coimbra, v. serIII, n. 2, p. 101-109, dez. 2010 . Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832010000400011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832010000400011&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 06 out 2020.