

Universidade Brasil
Curso de Pedagogia
Campus Descalvado

ANDREIA VALENTINA IGNÁCIO SOARES
MARIA ELISA MONTEDIOCA DE FARIAS JAQUETA

A SÍNDROME DE BURNOUT NO COTIDIANO DOCENTE

THE BURNOUT SYNDROME IN TEACHING EVERYDAY

Descalvado, SP
2020

Andreia Valentina Ignácio Soares
Maria Elisa Montedioca de Farias Jaqueta

A SÍNDROME DE BURNOUT NO COTIDIANO DOCENTE

Orientador(a): Prof.^a Esp. . Fernanda Garcia Scrocchio Lourenção

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Pedagogia da Universidade Brasil, como complementação dos créditos necessários para obtenção do título de Graduação em Pedagogia.

Descalvado, SP
2020

Soares, Andreia Valentina Ignácio
S652s A síndrome de Burnout no cotidiano docente / Andreia
Valentina Ignácio Soares, Maria Elisa Montedioca de Fa-
rias Jaqueta. – Descalvado, 2020.
29f. : il. ; 29,5cm.

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso
de Graduação em Pedagogia da Universidade Brasil, como
complementação dos créditos necessários para obtenção do
título de Graduação em Pedagogia.

Orientadora: Prof^a Esp. Fernanda Garcia Scrocchio
Lourenção.

1. Síndrome de Burnout. 2. Estresse laboral. 3. Traba-
lho docente. 4. Prevenção e tratamento. I. Jaqueta, Maria
Elisa Montedioca de Farias. II. Título.

CDD 371.10019

Autorizo, exclusivamente, para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial deste TCC, por processos xerográficos ou eletrônicos.

Assinatura do aluno:

Data:

Universidade Brasil
Curso de Pedagogia
Campus Descalvado

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

A Síndrome de Burnout no Cotidiano Docente

Autores: ANDREIA VALENTINA IGNÁCIO SOARES
MARIA ELISA MONTEDIOCA DE FARIAS JAQUETA

Orientador(a): FERNANDA GARCIA SCROCCHIO LOURENÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso atendeu aos critérios de avaliação estabelecidos, sendo considerado suficiente para a obtenção do diploma do curso de Pedagogia pela Universidade Brasil.

Banca Examinadora:

Prof.^a Esp. Fernanda Garcia Scrocchio Lourenção

Prof.^a Ma. Márcia Maria de Oliveira Tessarin

Prof.^a Ma. Nilce Helene Poiatti

Descalvado, SP

Data: 04/12/2020.

Dedicamos este trabalho aos professores, pois essa conquista não seria possível se não fosse pela paciência e dedicação de cada docente.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados, durante todos os anos de estudo.

Aos nossos familiares Flávia Jaqueta, Matheus Jaqueta, Giancarlo Fernandes, Rita de Cassia Artigozo, Thaís Marcatto, Valdir Soares, Pedro Soares e Lucas Soares, por todo o apoio, ajuda e paciência, que muito contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos professores, por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o nosso aprendizado.

“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.”

Nelson Mandela

RESUMO

O estresse, reação natural do organismo, quando em situação de ameaça, sobrecarga e perigo, causa no indivíduo alterações físicas e emocionais. Pessoas acometidas pelo estresse crônico no local de trabalho são, atualmente, diagnosticadas com a doença denominada de Síndrome Burnout. Trazer à luz uma reflexão sobre a temática em questão, principalmente na área da Educação é a finalidade do presente artigo. Pautada em uma pesquisa bibliográfica, este estudo buscou investigar a síndrome, considerada pela ciência como uma patologia, bem como as causas, sintomas, prevenção e tratamento. Com o objetivo de ampliar a compreensão do assunto também levantou-se a legislação brasileira de amparo ao professor acometido pela síndrome. O ambiente escolar, espaço de relações afetivas e sociais, quando tomado por situações que geram instabilidade emocional, física e comportamental podem levar ao estresse laboral. Nesse sentido, faz-se necessário ampliar a discussão sobre o assunto na sociedade e elaborar políticas públicas e privadas que garantam qualidade de trabalho ao professor, pois o Burnout interfere no processo educacional, na relação professor-aluno e compromete o sucesso do ensino e da aprendizagem.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Estresse Laboral. Trabalho Docente. Prevenção e Tratamento.

1 INTRODUÇÃO

Há tempos observou-se que o homem sofre de exaustão após o trabalho, relacionando seu esgotamento a causas comuns de estresse, gerando riscos ocupacionais devido ao ambiente laboral em que o indivíduo está inserido. A pesquisa em questão parte da necessidade de levantar o conceito histórico da Síndrome de Burnout, como também compreender sua relação com o estresse no contexto ocupacional. Através de uma análise da construção das relações sociais no ambiente de trabalho, em áreas que atuam diretamente com o cuidar, mais especificamente a docência, foi possível relacionar o estresse proveniente de uma função com os diversos problemas socioemocionais que atingem a saúde do professor, causando inúmeros danos ao profissional e as pessoas que estão ao seu redor.

Segundo dados da Associação Internacional de Manejo do Estresse (ISMA):

[...] 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma sequela ocasionada pelo estresse. Desse total, 32% sofreriam de burnout. De acordo com João Silvestre da Silva Junior, diretor da Associação Nacional de Medicina do Trabalho e perito médico do INSS, cerca de 20 mil brasileiros pedem afastamento médico por ano por doenças mentais relacionadas ao trabalho (2019, [n.p.]).

Observou-se que o Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout vem se destacando nos últimos anos, em razão do esgotamento físico e do comprometimento emocional, comportamental, sugerindo graves consequências para a saúde do profissional, que varia de uma pessoa para outra e do ambiente ao qual está exposto. Neste contexto, o profissional da educação, não está isento dessa exposição, pois desempenha atividades que demandam um esforço mais relacionado as particularidades da instituição escolar que trabalha, do que da função docente, além do contexto social no qual está inserido, suas necessidades, desejos e angústias. Tais situações exigem que o professor esteja capacitado para além do aspecto pedagógico do ensino ao qual foi preparado em sua formação acadêmica.

O interesse pelo tema deu-se em razão do adoecimento dos profissionais de educação em condições laborais, ambientais e sociais a que estão submetidos. Para isso o presente estudo trouxe um recorte de como o estresse influencia o exercício da profissão e sua relação com a Síndrome de Burnout. Nesse sentido, buscou-se compreender a patologia, por meio de uma pesquisa bibliográfica, tendo como fonte

a literatura atual, os estudos de órgãos internacionais nas áreas da saúde e do trabalho, o levantamento da temática em periódicos, teses e pesquisas afins. Também investigou-se as dificuldades laborais enfrentadas pelo docente, sua conexão com o meio estressor e os desafios profissionais diários, além de elucidar as medidas tomadas pelos poderes público e privado no que tange ao amparo legal professor, e as formas de prevenção e tratamento.

2 HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT: ALGUMAS ANÁLISES

No mundo contemporâneo é comum as pessoas associarem o cansaço e a pressão a que estão submetidas diariamente, seja por fatores sociais, profissionais e emocionais, ao estresse. Uma das preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) está associada na consequência do estresse no trabalho, na saúde e produtividade dos profissionais, bem como as medidas para reduzir o problema. Nesse sentido, Organização Pan-Americana (OPAS), órgão pertencente a OMS, através do seu diretor assistente, ao abrir a web conferência na cidade de Washington, afirmou que:

Nenhum de nós está livre de estresse no trabalho. O mundo do trabalho atual – dados os desafios do progresso industrial, globalização, desenvolvimento tecnológico e comunicação virtual – nos impõe condições que excedem os limites de nossas habilidades e capacidades. O resultado é o estresse no ambiente de trabalho, que pode causar disfunções físicas, psicológicas e até sociais que prejudicam nossa saúde, minam nossa produtividade e podem afetar até nossas famílias e círculos sociais (OPAS, 2016, [n.p.]).

Para ampliar a reflexão acerca do estresse no ambiente de trabalho, é preciso compreender primeiramente o sentido amplo e estrito deste termo, que segundo BENEVIDES-PEREIRA (2002, p.26) o estresse é classificado como “[...] um processo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais.”. Assim, pode-se afirmar que estresse é definido como uma reação natural do organismo ao vivenciar situações de perigo ou ameaça, que nos coloca em estado de alerta provocando alterações físicas e emocionais.

Com a finalidade de ampliar a compreensão acerca do assunto, também se faz necessário diferenciar estresse de cansaço, que segundo Varella (2020), estresse é

uma expressão que se popularizou em decorrência da vida exaustiva imposta pela sociedade moderna. Ainda segundo ele pode-se perceber a diferença entre cansaço e estresse pelas definições que os dois termos recebem. Desta forma, cansaço segundo Dicio pode ser explicado como “fadiga, canseira ou fraqueza (física ou mental) causada pelo excesso de exercício, de trabalho ou por doença; fadiga: cansaço físico, mental.”. Já o estresse está associado a um processo de esgotamento, ou seja, quando o sofrimento já está instalado, como se pode verificar segundo a mesma fonte: “exaustão física ou emocional geralmente causada em razão de algum sofrimento, doença, cansaço, pressão, trauma, sendo definida pela incapacidade de desenvolver suas funções ou trabalhos habituais.” (2020, [n.p.]).

De acordo com (BENEVIDES-PEREIRA, 2002) estresse é uma palavra de origem latina e foi empregada pela primeira vez no século XVII significando, fadiga e cansaço, sendo à época associada a partir dos séculos XVIII e XIX, esse termo foi relacionado ao conceito de força, caracterizando condições físicas e mentais de um indivíduo como um processo temporário, podendo ser positivo ou negativo, ou seja, estresse é um sobre esforço do organismo ao sobrepor-se em um nível de resistência, levando a necessidade de adaptação que nos ocasionam.

Atualmente o aumento do estresse nas pessoas, dentre outros fatores, está vinculado ao mundo do trabalho, razão pela qual o meio acadêmico e órgãos internacionais na área da saúde tem realizado estudos sistemáticos sobre estresse ocupacional. Nesse sentido, em abril de 2016 - Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), comemorou a data com o tema *Estresse no ambiente de trabalho: um desafio coletivo*, a fim de chamar a atenção para o assunto e promover um amplo debate em nível global. Segundo a OMS,

Estudo recente citado no relatório da OIT “Estresse no ambiente de trabalho: um desafio coletivo”, indicou que mais de 40 milhões de pessoas são afetadas por estresse relacionado ao trabalho na União Europeia, e que o custo estimado da depressão relacionada ao trabalho é de 617 bilhões de euros por ano (2016, [n.p.], grifo do autor).

Guy Ryder, diretor-assistente da OPAS/OMS aponta que muito já se evoluiu em relação a compreensão do problema, dado o aumento na conscientização por parte dos formuladores de políticas públicas, parceiros sociais e redes de profissionais que, na maioria dos países, estão contribuindo cada vez mais para o desenvolvimento

das legislações, políticas, estratégias e ferramentas, com a finalidade de avaliar a gestão do estresse laboral.

Na vida moderna o estresse está relacionado a Síndrome de Burnout, que no sentido etimológico, deriva de duas expressões da língua inglesa *burn-* queimar, fora; *out* - exterior; ou seja, refere-se a aquilo que deixou de funcionar, sem energia ou que é decorrente principalmente de uma exaustão emocional. O primeiro a atualizar esta denominação foi Freudenberg, médico psicanalista, que em seu artigo *Staff Burnout* define o fenômeno como “[...] um sentimento de fracasso e exaustão causados por um excessivo desgaste de energia [...]” (1974, 258). Atribui-se a Freudenberg a descoberta dos sintomas provocados pelo esgotamento profissional, bem como a vinculação deste a uma doença, descrita segundo ele, como uma síndrome composta por exaustão, desilusão e isolamento em que os sentimentos de fadiga são causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos.

Apesar desta síndrome ter sido nomeada na década de 70, em 1969 o psicólogo Bradley em seus estudos, vinculando o estresse ao trabalho, associa-o a um tipo de desgaste que apenas alguns profissionais sofrem, propondo então medidas organizacionais para seu enfrentamento, através de programas desenvolvidos para a referente síndrome. Os estudos de Bradley tinham a finalidade de mostrar os processos de intervenção por ações e procedimentos direcionados ao controle e prevenção da mesma, atuando de maneira em que fiquem centrados na resposta do indivíduo, em seu contexto ocupacional e na interação entre o ocupacional e o indivíduo.

Nas décadas seguintes novas pesquisas propuseram outras terminologias como o Estresse Laboral que é uma das principais causas de deterioração do bem-estar e da saúde física e mental das pessoas, bem como o Estresse Laboral Assistencial como sendo os ambientes de trabalho estressores, em que a sobrecarga de atividades são o acúmulo de funções como seus principais fatores. Também é possível mencionar o Estresse Profissional em que a competitividade e a busca por resultados criam ambientes propícios ao estresse que por outro lado pode ser ainda nomeado como Estresse Ocupacional em que o desgaste do organismo desencadeia enfermidades.

Nessa perspectiva, percebe-se que os estudos que trouxeram novas nomenclaturas, estão relacionadas aos principais estressores como fatores ambientais e organizacionais contribuindo para um diagnóstico clínico de doenças

físicas, psicológicas e comportamentais, o que permitiu a expansão dos estudos dos conhecimentos a Síndrome de Burnout no mundo inteiro.

No Brasil o primeiro a mencionar a Síndrome de Burnout foi França (1987) ao publicar um estudo na Revista Brasileira de Medicina. A pesquisa trouxe avanços sobre o assunto ao demonstrar que o indivíduo não aceita a condição de mal-estar físico e psicológico, não admitindo que algo está errado consigo, sendo marcado por uma sensação ruim por tempo prolongado elevando seu estado de tensão, dividindo os sintomas da mesma forma que as descobertas já realizadas, podendo-se desenvolver em diversos ambientes. Para Meleiro “[...] o estágio de esgotamento desenvolve-se quando a ação do estressor, ao qual o organismo se adaptou, permanece por um período longo, esgotando a energia de adaptação.” (2009, p.12).

Seus estudos fizeram com que outros pesquisadores trouxessem novas denominações para o Brasil. Stella (2001) chamou a síndrome de Neurose Profissional ou Neurose de Excelência e a definiu como um estado de desorganização da personalidade instaladas em uma patologia associada com situações organizacionais e profissionais sendo consequências do estresse. Já Moraes (1997) a nomeou de Síndrome de Esgotamento Profissional considerada um distúrbio psíquico. Situando o chamado estresse existencial: aquele decorrente de conflitos de valores e de ausência de sentido e causado por uma complexa trama de sociopatias atuais.

Dos termos utilizados acima por esses autores, os mesmos não parecem acrescentar uma melhora substancial à denominação empregada. Apresentando um significado parcial ou que pode levar a falhas, não encontrando a necessidade em adicionar à já tão ampla gama de nomenclaturas existentes, o que mais tem levado a dificuldades do que a esclarecimentos. Por outro lado, atualmente, o conceito que vem sendo desenvolvido é Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout, para designar e descrever um conjunto de respostas às situações estressantes advindas da atuação de um trabalho em que a especificidade reside na necessidade de interação e cuidado com outras pessoas. A natureza do trabalho constitui-se na fonte de tensões que acarretariam para os profissionais de diversas áreas em uma experiência estressora, impondo-lhes a necessidade de reagir de forma específica e caracterizada.

Em razão das patologias que esta síndrome causa, outros pesquisadores se debruçaram sobre o assunto, ampliando as definições, causas e tratamentos. Ferrari, psicóloga estudiosa da síndrome, a define como:

Uma condição de estresse ligado ao trabalho, cuja definição ainda não é um conceito fechado. Alguns autores afirmam que a denominação deve levar em conta a questão de exaustão emocional, outros autores afirmam que essa síndrome é uma resposta inadequada do sujeito diante de uma situação de estresse crônico. Entre as principais características da exaustão característica da síndrome de Burnout está a falta de energia, a sensação de sobrecarga emocional constante e de esgotamento físico e mental (2014, p.1).

Valle Filho e Bregalda, também pesquisadores da área da psicologia, estudam o diagnóstico da Síndrome de Burnout visando a prevenção de cópias negativas ou estressantes pelas estratégias de aprendizagem e enfrentamento adaptativas entre ambas, e afirmam que “[...] as intervenções objetivam melhorar e qualificar os recursos internos pessoais através do comportamento ativo por parte do indivíduo.” E “[...] têm como metas melhorar a comunicação, relacionamento interpessoal e o trabalho em equipe.” (2020, p.37-38).

O desenvolvimento das situações que modificam as atividades laborais, e seus aspectos relativos a organização que melhoram o ambiente e o clima de trabalho, fazem parte dos programas desenvolvidos por Valle Filho e Bregalda. Tais ações são centradas na interação entre o ocupacional e o individual ocupacional, mostrando a importância das ações de cooperação, rompendo assim o isolamento, bem como melhorando os processos de socialização e fortalecendo o apoio social, pois “[...] o propósito é a prevenção, com foco na educação, promoção da saúde, melhoria e fortalecimento dos recursos coletivos”. (2020, p. 38).

Analisando os estudos já descritos, pode-se afirmar que o estresse é uma fonte favorável ao despertar do Burnout, causando um desgaste do organismo, bem como alterações comportamentais, físicas e psíquicas, principalmente quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que exigem mais de si. Nessa perspectiva, o estresse precede a síndrome por apresentar causas semelhantes, ligando-as às características pessoais e as atividades desenvolvidas, que quando derivadas do ambiente de trabalho, geram fatores que mediam e facilitam o processo de desencadeamento do estresse ocupacional, que posteriormente dará lugar a Síndrome de Burnout.

O Burnout por ser um estado prolongado de estresse, vincula-se ao caráter negativo em que todos os seus métodos falham ou são insuficientes para a realização de algum propósito, levando principalmente a tensão emocional e o estresse crônico, em que o cérebro produz hormônios estressores como cortisol e adrenalina¹, que fazem a pressão arterial subir, os músculos se contraírem, a frequência cardíaca aumentar e a respiração acelerar, estimulando a irritabilidade, tristeza, insegurança e o ressentimento.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU)

O impacto do estresse no local de trabalho varie de um indivíduo para o outro, ele é conhecido por trazer consequências para a saúde que variam de transtornos mentais a doenças cardiovasculares, músculo esqueléticas e reprodutivas (ONU, 2016, [n.p.]).

Nessa ótica, a origem do estresse laboral está associada aos riscos psicossociais relacionados tanto a organização do trabalho, quanto suas condições, bem como as circunstâncias externas que podem incidir no desempenho do trabalhador, na satisfação da função que desempenha e na sua saúde acometendo profissionais de diversas áreas, especialmente àquela cuja função relaciona-se a interação direta com o outro e/ou com situações de coação.

2.1 Profissionais acometidos pela Síndrome de Burnout

Estudos diversos comprovam que a Síndrome de Burnout acomete principalmente os profissionais que atuam diretamente com público ou que estão em constante pressão pelas responsabilidades que suas áreas exercem. Frequentemente são diagnosticados, com a síndrome, profissionais que lidam com o público em geral ou em áreas que trabalham sob pressão, apresentando uma considerável diminuição de energia, perda de motivação e comprometimento com trabalho. Assim, verifica-se um maior índice dessa patologia nas seguintes profissões: policiais, bombeiros, professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, carcereiros, oficiais de justiça, administradores e executivos.

¹ Cortisol e adrenalina: são produzidos pelas glândulas suprarrenais, eles servem para auxiliar o organismo a reduzir as inflamações, contribuir para o bom funcionamento do sistema imune e manter constantes os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial (ENCONTRO, 2017, [n.p.]).

De acordo com Codo e Menezes:

Esta síndrome afeta, principalmente, profissionais da área de serviços quando em contato direto com seus usuários. Clientela de risco são apontados os profissionais de educação e saúde, policiais e agentes penitenciários, entre outros (2006, p.258).

A Síndrome de Burnout afeta profissões que se relacionam diretamente com o cuidar, em razão do relacionamento afetivo que as mesmas exigem. O distúrbio tende a atingir na maioria das vezes pessoas mais motivadas, pois estas, procuram exercer a profissão de forma eficiente, a auto cobrança e as exigências que a função tornam o indivíduo mais suscetível a desenvolver a Síndrome de Burnout, motivada pela pressão interior e exterior.

O Ministério da Saúde (MS) reconhece a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional como uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho (BRASIL, 2001). A patologia é considerada como um prejuízo ocupacional de caráter psicossocial importante na sociedade atual. O estresse ocupacional pode ser constatado entre os docentes pelos seus problemas de saúde e pelo aumento na frequência do trabalho. Além das consequências individuais, referindo-se que a Síndrome de Burnout em professores afeta diretamente o trabalho com os alunos e com a qualidade de ensino.

2.2 A Síndrome de Burnout na Docência

Na área da Educação o docente está em constante avaliação, desde o ingresso na carreira, através de testes sistemáticos para a evolução do profissional, assim o mesmo caracteriza-se pela diversidade, pela pluralidade de opções, caminhos, alternativas, interesses e tensões. O papel do docente vai além da sala de aula e da mediação do processo de conhecimento do estudante, além disso, já se sabe que profissionais cujo trabalho é alicerçado em uma relação interpessoal são mais suscetíveis a desenvolverem esta síndrome.

Para o professor, o dever de lecionar vai além de tornar o ensino um instrumento de conhecimento que molda um indivíduo em bons cidadãos, é algo que este profissional o faz pelo prazer de ver os resultados de seu trabalho ao se deparar com as boas práticas de um ex-aluno quando o encontra ocasionalmente. Assim, o

professor trabalha mais pela satisfação e entusiasmo ao que faz, do que por um reconhecimento financeiro e pessoal.

Em relação ao profissionalismo que toda carreira exige Alves traz uma reflexão comparando profissão e vocação: “[...] mas professor é profissão, não é algo que se define por dentro, por amor. Educador, ao contrário, não é profissão; é vocação. E toda vocação nasce de um grande amor, de uma grande esperança.” (1984, p.16). Desta forma, é importante ressaltar que a vocação nasce por um conjunto de situações educacionais de aprendizagem que tornam possíveis o amor pela profissão, quando o docente desempenha o seu papel e tem consciência.

Nesse sentido, quando a aprendizagem do aluno não é alcançada, acaba-se criando um esgotamento profissional, cada vez mais comum no meio educacional, visto que, as relações se tornam desgastadas pela ausência de interesse e respeito entre professor e aluno. Por isso, às vezes ensinar é uma atividade altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores.

Desde muito o professor vem desempenhando vários papéis ao mesmo tempo, como por exemplo: de facilitador, organizador, responsável pelo emocional dos alunos, da relação com a sociedade, bem como educação sexual dos mesmos, do trabalho em equipe, entre outros. Sendo necessário também programar, avaliar e orientar, ser ativo em seu grupo, participar de reuniões e ainda se fazer presente em sua vida pessoal (SILVA; SCHUSTER. 2016).

A Síndrome de Burnout nos professores se manifesta devido ao excesso de funções, desvalorização profissional, recursos escassos, aumento da violência na sala de aula e condições ruins no local de trabalho. Percebe-se assim, que várias questões influenciam o seu bem-estar, gerando consequências como estresse, ansiedade, esgotamento, exaustão emocional e insegurança causada pela condição socioeconômica e pelo desprestígio salarial. Segundo a OIT, o professor é fundamental para o combate à pobreza, as desigualdades sociais e a sustentabilidade sendo sinal de concordância, aos quatro objetivos estratégicos fundamentais:

O respeito aos direitos no trabalho, especialmente aqueles definidos como fundamentais (liberdade sindical, direito de negociação coletiva, eliminação de todas as formas de discriminação em matéria de emprego e ocupação e erradicação de todas as formas de trabalho forçado e trabalho infantil); a promoção do emprego produtivo e de

qualidade; a ampliação da proteção social; e o fortalecimento do diálogo social. (OIT, 2008, [n. p.]

Frequentemente, a Síndrome de Burnout vem ganhando destaque na educação, muitas vezes devido às condições no ambiente de trabalho, fazendo com que o professor se esforce mais do que o necessário para planejar suas aulas, mesmo sem os materiais básicos, muitas vezes precisando adaptar-se com os recursos presentes na escola. A partir dessas considerações é importante ressaltar o que diz Meleiro (2009, p.19):

As condições de trabalho em muitas escolas, tanto particulares quanto públicas, deixam a desejar, não proporcionando aos professores o material necessário para suas atividades e inibindo iniciativas de professores criativos que demandem recursos financeiros. A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, mingando suas forças internas motivacionais no dia a dia. O resultado é queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais.

Nesse sentido, se todos esses recursos materiais forem empregados de forma adequada, promoverão melhores condições de trabalho nas escolas. No entanto, a qualidade do trabalho do professor não está vinculada apenas as situações apontadas anteriormente, mas também sofre influência dos aspectos relacionais entre escola-aluno-família. Em relação a esta questão, Brasil (1998, p. 78) aponta que:

As trocas recíprocas e o suporte mútuo devem ser a tônica do relacionamento. Os profissionais da instituição devem partilhar, com os pais, conhecimentos sobre desenvolvimento infantil e informações relevantes sobre as crianças utilizando uma sistemática de comunicações regulares.

Embora a citação faça referência ao desenvolvimento infantil, a questão relacional permeia todos os níveis de ensino, integrando as famílias nos projetos e demais atividades pedagógicas. Mesmo a escola desenvolvendo ações para acolher a família, esta muitas vezes, opta por se manter distante do processo, transferindo algumas obrigações que compete a si, ao docente e a escola. Escola e família devem se unir para compartilhar as responsabilidades. Neste processo, não há quem somente ensine e quem somente aprende. Por se tratar de relações, há uma troca de

saberes entre família, professor e aluno que juntos aprendem e ensinam. Freire, assim afirma que:

Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo. [...] O educador já não é mais o que apenas educa, mas o que, enquanto educa, é educado, em diálogo com o educando que, ao ser educado, também educa. Ambos, assim, se tornam sujeitos do processo em que crescem juntos (2004, p. 68).

As atividades desenvolvidas na sala de aula, mediadas pelo professor, tem como objeto de trabalho o aprendizado do aluno e quando o vínculo afetivo entre ambos não se estabelece, fica um sentimento de frustração para o docente, gerando tensão emocional tanto para o aluno, quanto para o professor, que passa a sentir-se incapaz e desvalorizado. Cabe ao professor e ao aluno se considerarem como sujeitos providos de emoções, sentimentos e necessidades, devendo sentir prazer no que faz, pelo respeito, pela afetividade e pela troca de saberes que estabelecem.

Além da condição relacional para o sucesso da aprendizagem, a agressividade e a falta de respeito no contexto escolar são fatores que também influenciam no declínio emocional do docente, quando este se sente impotente ao não conseguir desempenhar sua função. Conforme ressaltam as autoras Silva e Schuster (2016, p.18):

As violências nas escolas, bem como a falta de respeito e de limites por parte dos alunos, são graves e presentes problemas sociais, e isso afeta diretamente o desenvolvimento do trabalho, bem como a saúde mental do professor.

Percebe-se assim, que há uma gama de situações relacionadas com o exercício da profissão e ainda consta sua vida pessoal, que conforme apontam Menezes, Codo e Medeiros “[...] é perceptível um aumento significativo de exaustão emocional e despersonalização nos casos em que o professor se sente privado de um tempo que poderia estar se dedicando à família.” (2006, p. 20). Dessa forma, evidencia-se que o docente precisa ter tempo para cuidar de si mesmo e da sua família, não podendo apenas se dedicar à escola, pois tem o direito de viver bem tanto em casa, quanto no trabalho e isso será mais fácil se ele conseguir, pelo menos, por algumas horas do dia manter os dois mundos separados.

Contudo, a docência exige muitas vezes uma dedicação integral no ambiente escolar e domiciliar ao planejar aulas, corrigir atividades e buscar conhecimentos contínuos, dada as constantes mudanças educacionais ligadas ao desenvolvimento e desempenho do aluno, trabalhando para trazer ao mesmo um ensino de qualidade e eficaz. Sem mesmo perceber que deixou de lado um contato mais profundo com sua família e com seu próprio cuidado físico e mental, eleva-se a pressão emocional e outras tensões que podem desencadear a Síndrome de Burnout.

Para que se possa obter um resultado positivo com relação ao aprendizado do aluno, o docente precisa estar bem, ou seja, estar em harmonia e sintonia com a profissão, para firmar uma interação afetiva e de confiança com seu aluno, sem deixar transparecer sua sobrecarga e falta de energia. Na visão de Silva e Schuste,

[...] a educação se encontra em um momento particular, pois é valorizada no discurso e desvalorizada na prática. O fato dos professores não verem o produto do seu trabalho como algo importante para a sociedade, faz com que aumentem os riscos de Burnout nos mesmos (2016, p.18).

As várias causas apresentadas levam a um esgotamento emocional, estágio em que se enquadra a Síndrome de Burnout, desencadeada pela baixa qualidade das relações profissionais e pessoais, o professor percebe-se esgotado emocionalmente e passa a sentir que não consegue mais contribuir para o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Este sintoma, também chamado de despersonalização² é conhecido como um endurecimento afetivo que desencadeia amarguras e atitudes negativas, instaurando a impossibilidade de desenvolver uma relação afetiva com as pessoas que estão ao seu redor ou que necessitam de sua ajuda (SOBRINHO, 2009).

Nesse sentido, a despersonalização diminui o envolvimento pessoal do docente com o trabalho e influencia no seu desempenho e eficácia profissional, fazendo com que ocorra um grande declínio em suas capacidades e competências laborais, levando a uma autoavaliação negativa de si mesmo. Assim, profissionais da educação possuem uma incidência maior de desenvolverem a Síndrome de Burnout em razão das condições estruturais do ambiente de ocupação, bem como a cobrança e a

² Respostas negativas de falta de sensibilidade, cinismo, endurecimento afetivo e desinteresse do profissional para cuidar de pessoas que necessitam de assistência (SOBRINHO, 2009, p. 95-96).

pressão por parte dos gestores, alunos, pais, familiares, seguida por incansáveis horas de ofício dentro e fora das escolas.

Inúmeros docentes se enquadram nesta realidade e quando encantados e seduzidos por melhores condições salariais, bem como reconhecimento profissional, cumprem com as exigências impostas pela profissão, deixando de viver a vida, ter momentos de lazer, de estarem entre os familiares e de cuidarem da saúde física e mental. Ao aprofundar seus estudos acerca do assunto Reinhold (2009, p. 89) reitera:

O Burnout do professor poderia ser consideravelmente reduzido se nos cursos de formação de professores o assunto fosse abordado e técnicas de enfrentamento de stress e Burnout fossem ensinadas e treinadas. Estando o professor ciente desse risco, ele terá melhores condições de reconhecer quando está chegando aos seus próprios limites e adotar as estratégias apropriadas.

Frente a isso, cabe ao poder governamental desenvolver políticas públicas de amparo ao professor. Nesse sentido, a legislação pode ser um importante instrumento de cuidado com o professor, principalmente quando a doença já estiver instalada.

2.3 O (des) amparo legal do professor acometido pela Síndrome de Burnout

A descoberta da Síndrome de Burnout e seu avanço, levou as autoridades a criarem instrumentos legais para amparar os profissionais que fossem diagnosticados com a patologia, por ser uma doença laboral que acomete indivíduos do mundo inteiro. A Classificação Internacional de Doenças (CID), criada pela OMS é uma das principais ferramentas epidemiológicas do cotidiano médico e sua função é monitorar a incidência e prevalência de patologias, através de uma padronização universal das doenças, problemas de saúde pública, sinais e sintomas, queixas, causas externas para ferimentos e circunstâncias sociais, apresentando um panorama amplo da situação em saúde dos países e suas populações (PEBMED, 2019).

Consideram-se acidente do trabalho a doença profissional e a doença do trabalho. Equiparam-se também ao acidente do trabalho: o acidente ligado ao trabalho que, embora não tenha sido a causa única, haja contribuído diretamente para a ocorrência da lesão; certos acidentes sofridos pelo segurado no local e no horário de trabalho; a doença proveniente de contaminação acidental do empregado no

exercício de sua atividade; e o acidente sofrido a serviço da empresa ou no trajeto entre a residência e o local de trabalho do segurado e vice-versa (PONTES, 2015, p. 12).

No Brasil as doenças causadas no ambiente de trabalho são regulamentadas pelo Decreto n. 6.042, de 12 de fevereiro de 2007, que disciplina a aplicação, acompanhamento e avaliação do Fator Acidentário de Prevenção (FAP). O referido decreto define no artigo 337 que:

O acidente do trabalho será caracterizado tecnicamente pela perícia médica do INSS, mediante a identificação donexo entre o trabalho e o agravo. § 4º Para os fins deste artigo, considera-se agravo a lesão, doença, transtorno de saúde, distúrbio, disfunção ou síndrome de evolução aguda, subaguda ou crônica, de natureza clínica ou subclínica, inclusive morte, independentemente do tempo de latência (BRASIL, 2007, p. 5).

O docente, portanto, terá direito ao benefício de auxílio-doença por acidente de trabalho quando reconhecida a Síndrome. Tal esgotamento, imposto pelos processos de trabalho intenso, embora seja reconhecido pela legislação brasileira como Síndrome do Esgotamento Profissional, conforme Tabela, está distante de ser reconhecida como resultante de trabalho que adocece, causando um impacto cedo ou tarde, no sistema previdenciário brasileiro.

Tabela - Transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (grupo v da CID-10), segundo Decreto n. 6.042, de 12 de fevereiro de 2007.

DOENÇAS	AGENTES ETIOLÓGICOS OU FATORES DE RISCO DE NATUREZA OCUPACIONAL
XII - Sensação de Estar Acabado ("Síndrome de Burn-Out", "Síndrome do Esgotamento Profissional") (Z73.0)	1. Ritmo de trabalho penoso (Z56.3) 2. Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6)

Fonte: BRASIL, 2007.

A Classificação Internacional de Doenças (CID), gerenciada pela OMS, reúne em um só documento a classificação das causas de morte, estatísticas sobre ferimentos e adoecimento. Em julho de 2018 foi elaborada uma nova edição, a CID 11 que está aprovada para entrar em vigor em 2020, passando a identificar a Síndrome de Burnout como um fenômeno ocupacional. Continuando inclusa no CID

10, porém na mesma categoria que na CID 11, tratando-se de fatores que influenciam o estado de saúde e o contato com os mesmos serviços.

Na CID 10 já consta o código Z73.0 diagnosticando-o como esgotamento ou estado de exaustão vital, na CID 11 ele passa a ter o código QD85 tendo uma explicação mais detalhada, como faz a Associação Nacional de Hospitais Privados (ANAHP) ao especificar a doenças.

Síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões: 1) sentimentos de esgotamento ou esgotamento de energia; 2) distanciamento mental do trabalho, sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e 3) redução da eficácia profissional. Burnout refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida (SÃO PAULO, 2019 [n. p.]).

Nesse sentido, a OMS precisa reconhecer esse fato e explicar os critérios para a Síndrome de Burnout, para unificar os discursos mundiais e ter estatísticas mais precisas sobre a patologia. O estresse proveniente das condições de trabalho é um problema real e precisa ser enxergado como um transtorno sério. Em razão disso, torna-se necessário ter um conjunto de cuidados e ações que se iniciam com a profilaxia para prevenir a patologia. Porém, quando os sintomas aparecem é preciso preveni-los, diagnosticá-los e tratá-los sob a orientação de profissionais da área da saúde mental - psicólogo e/ou psiquiatra, que definirá se o tratamento será realizado com medicação, psicoterapia ou os dois, garantindo assim o restabelecimento do equilíbrio físico e emocional.

2.4 Síndrome de Burnout: prevenção e tratamento

A prevenção do estresse, é importante porque antecipa situações que futuramente poderão desencadear sintomas graves, evitando assim, que o profissional afetado desenvolva a síndrome. Neste caso, o tratamento indicado é a prescrição de psicoterapia, levando o indivíduo a compreender suas angústias e dando-lhe ferramentas para lidar, de forma saudável, com situações estressantes. No caso de uma prevenção tardia, recomenda-se além do acompanhamento psicoterápico, o uso de medicamentos que atuam no equilíbrio de substâncias

cerebrais responsáveis pelo aumento da serotonina³, como a fluoxetina e sertralina⁴, melhorando também os sintomas da insônia, ansiedade e depressão.

Kretschmann (1997) apud Reinhold (2004), ressalta que também é possível usar a orientação para conseguir meios de enfrentamento do estresse relativo ao trabalho docente, seguindo-se algumas etapas:

- Informação - na qual o professor deve saber em que consiste seu trabalho e quais exigências a carreira abarca; a
- Sensibilização, autoconhecimento - o quê o estressa dentro e fora do trabalho e por quê;
- Relaxamento – aprender técnicas que o ajudam a aliviar o estresse diário;
- Administração do tempo – aprender a organizar o trabalho, a equilibrar as exigências profissionais, a tarefas domésticas e o lazer;
- Possibilidade de redução de estresse na aula - buscar as causas do estresse e seu esgotamento em aula;
- Imunização contra o estresse – aprender a desenvolver uma avaliação realista da própria atividade de trabalho e da autoconsciência, reduzindo a vulnerabilidade em situações de atrito, treinamento em comunicação e em resoluções de conflitos.

Levando-se em conta o que foi observado, a melhor maneira de prevenir o aparecimento desta doença ainda é a orientação, sendo necessário que os profissionais conheçam esta realidade e percebam seus sintomas, a exemplo da depressão, da ansiedade, da falta de motivação, da irritabilidade entre outros. Conforme postula Wintenberg (2009, p.8):

A evolução do esgotamento profissional pode ser minimizada pelo acesso à psicoterapia e ao apoio social, à compreensão por parte dos colegas e chefia; à possibilidade de se integrar em comissões de saúde ou grupo voltado para humanizar a situação de trabalho, à variação de atividade e ao apoio familiar.

³ Serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro, estabelecendo comunicação entre as células nervosas, podendo também ser encontrada no sistema digestivo e nas plaquetas do sangue. Esta molécula é produzida a partir de um aminoácido chamado triptofano, que é obtido através dos alimentos (REINHOLD, 2004, p. 53).

⁴ Fluoxetina e Sertralina: são antidepressivos indicados para pacientes com depressão acompanhada de tristeza e prostração por causarem "euforia" (Ibid.).

Devido a realidade do profissional e do estresse sofrido por ele no ambiente de trabalho, surgem sinais e sintomas da doença, que acomete os que atuam diretamente com o público. A Síndrome de Burnout, advinda do estresse ocupacional, o qual é caracterizado por uma lacuna entre trabalho e recompensa, pode ser confundida com o estresse rotineiro e o estresse como doença preocupante, sendo associado à depressão e relacionado com a referida síndrome, já que os sintomas são parecidos e possuem características psicológicas. Para Nyklicek e Pop (2005) a predisposição à depressão aumenta o risco de desenvolver a Síndrome de Burnout além de outros fatores como estilo de vida, rotina, trabalho dentre outros.

Sendo uma doença particularmente emocional e psicológica, o diagnóstico e tratamento devem ser feitos por profissionais da área de saúde mental e o trabalho multidisciplinar qualificado leva o portador da Síndrome de Burnout a uma possível cura. Somente esses especialistas possuem conhecimentos dos processos cognitivos e comportamentais do ser humano; a eles caberá o uso de estratégias de reorganização da rotina do paciente, estimulando o mesmo a mudar seus hábitos, como: ter maior ocorrência de encontros com amigos; praticar uma atividade física que proporcione prazer; a leitura de um bom livro; ouvir músicas relaxantes e fazer meditação. A técnica a ser administrada varia de acordo com a especificidade de cada doente, e a medicação pode diferenciar entre analgésicos, ansiolíticos e antidepressivos⁵, conforme cada caso.

O tratamento da síndrome é essencialmente psicoterapêutico, ou seja, por mediação temporária de psicólogo ou psicanalista, podendo haver atendimento juntamente com cuidados de um médico caso a pessoa apresente problemas biofisiológicos, sendo estes dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outras possíveis intercorrências físicas de qualquer natureza (JBEILI, 2008, p.21).

O profissional de educação precisa de uma visão ampla do assunto e tratamento especializado, para não prejudicar o ensino e a aprendizagem, pois o aluno passa muito tempo aos seus cuidados e como resultado o professor acaba sendo responsável por seu desenvolvimento pessoal e social. A educação é o pilar das relações sociais; logo, sua responsabilidade é maior, pois o sucesso da aprendizagem

⁵ Ansiolíticos e Antidepressivos: são fármacos utilizados no tratamento de distúrbios causados pela ansiedade, capazes de elevar o humor.

em grande parte, depende da qualidade do trabalho docente. Sendo assim, espera-se que o professor esteja bem e que tenha condições de desempenhar suas funções com qualidade, tanto na sala de aula, quanto na formação contínua como a participação em cursos, palestras, eventos e outros.

Pela observação dos aspectos analisados, é evidente a importância e a necessidade de aprofundamento no assunto, em prol das mudanças e melhorias para o trabalho docente, pois observa-se que, na maioria das vezes, o local onde o professor atua, tem potencial estressor, trazendo tensão e desgaste decorrente do exercício laboral. Cabe a sociedade reconhecer que a doença existe e criar espaços de discussão sobre o assunto, bem como aos poderes público e privado, providenciar a promoção da saúde com palestras, seminários, boas condições de trabalho; indicar os principais meios de prevenção da patologia; assim como, informar a população, principalmente os profissionais que lidam com a educação sobre a Síndrome de Burnout.

3 CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout precisa ser vista como um problema que vem crescendo cada vez mais, criando sérios danos à vida dos profissionais, gerando desgaste e ameaçando seu bem-estar, principalmente na área da educação pelo fato desta lidar com o futuro de indivíduos em seu convívio diário. O interesse em fazer uma pesquisa sobre as possíveis causas e instalação da doença, refletindo nas orientações que podem ser oferecidas aos profissionais no combate a esse fenômeno, deve-se ao fato do constante crescimento dessa síndrome, inclusive no período pandêmico que estamos vivendo. O estudo mostrou a necessidade de proporcionar meios de enfrentamento aos profissionais para que possam lidar com as mudanças, pressões e os desgastes gerados pelo papel de seu ofício, em que o convívio está associado às diferenças de personalidade e condições de ambiente de trabalho, proporcionadas pelas instituições de ensino.

Os estressores advêm do meio externo voltado ao ambiente de trabalho, descarregando no organismo uma série de reações que desequilibram os hormônios relacionados ao sistema nervoso. Essas respostas orgânicas estão ligadas ao esforço de adaptação a que o sujeito é submetido constantemente pela exigência das

adequações, cobranças, tal como a busca desenfreada por melhores resultados levando ao estresse. Dependendo da reação do profissional, podendo o mesmo suportar ou não os desgastes do trabalho, faz-se necessário o desenvolvimento de projetos que levem as causas, prevenção e tratamento dessa síndrome aos profissionais. Esta não é uma tarefa solitária, devendo ocorrer uma ação conjunta com todos que estão conectados à área da educação, ou seja, governantes, iniciativa privada, professores, alunos, instituições de ensino e sociedade, visando buscar alternativas para possíveis modificações nas relações intrapessoais, interpessoais e organizacionais.

Para um convívio social de qualidade, antes da Síndrome de Burnout se instalar, os profissionais da área da educação devem analisar suas próprias atitudes com consciência, evitando agradar a todos e pedir ajuda sempre que necessário. Analisar sempre sua carga de trabalho, administrar o tempo, organizar suas obrigações de acordo com a importância e urgência, procurar ser positivo e desenvolver uma capacidade de resistência, também são meios de se evitar o estresse.

É natural que o ser humano passe ou já tenha passado por momentos e/ou situações de desgaste físico e emocional, geralmente, tateando no escuro e com dificuldade de encontrar respostas e/ou soluções para os problemas que geram o estresse, sentindo a sensação de estar condenado a sofrer com este fato, mas pode-se ter esperança de alcançar uma convivência harmoniosa, satisfatória e produtiva nas relações interpessoais e organizacionais. Mesmo que o caminho seja difícil é preciso persistir, “[...] ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.” (FREIRE, 2012, p. 79).

ABSTRACT

The stress, the organism natural reaction, when in a situation of threath, overwhelm and danger, cause in a person physical and emotional alterations. People taken by the stress in their work place are, now days, diagnosed with a desease called the Brunout Syndrome. To bring to the light a refelction about this point, specially in the education field, is the the meaning of this article. Lined up with a bibliographic research, this study investigated the syndrome, considered by science a patholgy, as well as its causes, symptoms, prevention and treatment. With the goal of magnafying the comprehension of this mater, we also brought up the brazillian legislation about sheltering teachers affected by the syndrome. The school, afective and social enviroment, when taken by situations that cause emotional, physcial and behavior instabilities can lead to stress. Therefore, it´s necessary to increase the discution about this mater in the society and to create public and private policits to guarantee work quality to the teachers, because Burnout interferes in the educational process, in the teacher-student relationship and compromises the success of teaching and learning.

Keywords: Brunout Syndrome. Work Stress. Teaching Work. Prevention and Treatment.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Tereza. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. *In*: _____. **Quando O Trabalho Ameaça O Bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. cap. 2. p.26.

DICIO In:, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. [n.p.]. Disponível em: < <https://www.dicio.com.br/cansaco/>> Acesso em: 21 nov. 2020.

CODO, Wanderley; MEDEIROS, Larissa; MENEZES, Iône V. **O Conflito entre o Trabalho e a Família e o sofrimento psíquico**. In: CODO, Wanderley (Coord.). Educação: carinho e trabalho – Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis, RJ: Vozes / Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 2006, p. 20 - 258.

ANAHP. É ou não é doença? **Estado de São Paulo**. São Paulo, 02 jun. 2019. [n.p.]. Disponível em <https://www.anahp.com.br/noticias/noticias-do-mercado/e-ou-nao-e-doenca/>. Acesso em: 15 nov. 2020.

ENCONTRO BH. **Estresse pode aumentar o nível de cortisol no sangue e causar problemas**. Minas Gerais, 07 ago. 2017. [n.p.]. Disponível em: <<https://www.revistaencontro.com.br/canal/atualidades/2017/08/estresse-pode-aumentar-o-nivel-de-cortisol-no-sangue-e-causar-problema.html>> Acesso em: 12 nov. 2020.

FERRARI, Juliana Spinelli. "**Síndrome de burnout**"; Brasil Escola. [s.n.t].Disponível em:< <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm>>. Acesso em 16 nov. 2020.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 38.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2004. p.68.

_____. **Pedagogia da Esperança: um reencontro com a Pedagogia do oprimido**. 26. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2012. p. 79.

JBEILI, C. **Burnout em Professores: Identificação, Tratamento e Prevenção**. 2008. p. 21Disponível em HTTP: W. W. W. Sinpro-rio.org. br / download/cartilhas/burnout.pdf. Acesso em 16 nov. 2020.

MELEIRO, Alexandrina Maria. Augusto. da Silva. Stress do Professor. In: LIPP, Marilda E. M. et al.(org). **O Stress do Professor**. Campinas. Editora Papirus. 2009. cap. 1 p. 12-19.

MORAES, Cristiane Vaz de. **Tratando de quem trata: atendimento aos serviços de saúde**. Anais do Congresso Interamericano de Psicologia da Saúde. São Paulo, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. M7, 1997.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Organização Mundial da Saúde. **Estresse no ambiente de trabalho cobra preço alto de indivíduos, empregadores e sociedade**. Brasília (2016). [n.p.]. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambiente-de-trabalho-cobra-preco-alto-de-individuos-empregadores-e-sociedade&Itemid=839>. Acesso em: 24 out. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Globalização e mudanças tecnológicas podem aumentar estresse no trabalho. **Organização Internacional do Trabalho**. 2016. [n.p.]. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/72877-globalizacao-e-mudancas-tecnologicas-podem-aumentar-estresse-no-trabalho-diz-oit>>. Acesso em: 24 out. 2020.

REINHOLD, Helga Heinkenickel. **O sentido da vida: prevenção de stress e Burnout do professor**. 2004. 207 f. p. 53 Tese (Doutorado em Pós-Graduação em Psicologia) – PUC-Campinas, 2004. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde_arquivos/6/TDE-2007-06-05T120857Z-330/Publico/TESE%20COMPLETA-Doutorado%20-%20Helga%20Heinhold.pdf Acesso em: 16 de nov. de 2020.

_____. O Burnout. In: LIPP, Marilda E. M. et al.(Org.). **O Stress do Professor**. Campinas. Editora Papirus. 2009. cap. 8 p.89.

SILVA, Janaina Lucia da. SCHUSTER, Marlete. **Síndrome De Burnout: Um Estudo Sobre O Desencanto De Ser Professor (A)**. 2016. p.18. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia-Licenciatura) – Universidade federal da Fronteira Sul, Chapecó.

SOBRINHO, Francisco de Paula Nunes. O stress do professor no ensino fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, Marilda E. M. et al.(org). **O Stress do Professor**. Campinas. Editora Papirus. 2009. cap. 6. p. 95-96.

VALLE FILHO, Jorge Gustavo Castrado. BREGALDA, Larissa. **Síndrome de Burnout um alerta na area da saúde**. Porto Alegre: Editora Clube dos Autores. 2020. p. 37-38

VARELLA, Drauzio. Drauzio Varella responde: como o estado emocional afeta nossa saúde?. **LIV Laboratório Inteligência de Vida**. 2020. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/referencia-site-abnt/> > Acesso em: 24 set. 2020.

WINTENBERG, Dineia Cristina Distéfano. **Síndrome de Burnout: Conhecer para prevenir-se uma intervenção necessária**. 2009. 21 f. p. 9. Trabalho de Conclusão de Curso Superintendência da Educação (Departamento de Políticas e Programas Educacionais Coordenação Estadual do PDE). Secretaria do Estado de São Paulo. São Mateus do Sul.