



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**ARYANNE NUNES FLORÊNCIO
JOÃO PEDRO ARAÚJO CARVALHO PANTA**

**A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NOS PROFESSORES DA
EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

PORTO NACIONAL-TO

2020

**ARYANNE NUNES FLORÊNCIO
JOÃO PEDRO ARAÚJO CARVALHO PANTA**

**A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NOS PROFESSORES DA
EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA**

Artigo científico submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientadora: Profa. Dra. Nelzir Martins Costa

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

A PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

THE PREVALENCE OF *BURNOUT* SYNDROME IN BASIC EDUCATION TEACHERS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Aryanne Nunes Florêncio¹
João Pedro Araújo Carvalho Panta¹
Nelzir Martins Costa ²

¹Acadêmico (a) do curso de Medicina na Faculdade Presidente Antônio Carlos –
FAPAC/PORTO

²Doutora em Ensino de Língua e Literatura, Professora Adjunta na Faculdade
Presidente Antônio Carlos – FAPAC/PORTO
)

RESUMO: Introdução - A educação constitui a base da formação intelectual, social e cultural dos indivíduos e tem como peça chave a figura do professor. Diante da mudança no panorama educacional, esse profissional é exposto a maior grau de cobranças e exigências, o que predispõe ao seu adoecimento. Com isso, estão cada vez maiores os índices de transtornos psiquiátricos relacionados a essa profissão. Nesse viés, a síndrome de *Burnout* ganha destaque com a necessidade crescente em entendê-la e contextualizar sua prevalência, esmiuçando os fatores que influenciam para seu surgimento. **Objetivo** – Reunir dados sobre a prevalência da síndrome de *Burnout* em professores da educação básica no período entre 2008 e 2020. **Metodologia** – Revisão de literatura com caráter exploratório, realizou-se um levantamento bibliográfico sobre o tema da síndrome de *burnout* em professores da educação básica. As plataformas de busca utilizadas foram *Scielo* e Google Acadêmico, utilizando artigos publicados entre 2015 e 2020. **Resultados e Discussões** – 12 artigos foram selecionados para a revisão após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Nota-se que a síndrome de *Burnout* já é realidade na docência da maior parte dos estudos, seja em fase inicial ou em fases mais avançadas. **Considerações Finais** – A bibliografia coletada sugere que a Síndrome de *Burnout* possui uma prevalência considerável no cenário da educação no Brasil, possuindo uma causa multifatorial e corroborando para o aumento da insatisfação, desmotivação e frustração dos professores no seu campo de trabalho, o que fomenta a necessidade de maiores estudos.

Palavras-chave: Professor. Educação Básica. Adoecimento. Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT: Introduction - Education forms the basis of the intellectual, social and cultural formation of individuals and has the figure of the teacher as the key. In view of the change in the educational landscape, these professionals are exposed to a greater degree of demands and demands, which predisposes them to illness. As a result, the rates of psychiatric disorders related to this profession are increasing. In this bias, Burnout syndrome is highlighted with the growing need to understand it and contextualize its prevalence, examining the factors that influence its emergence. **Objective** - To gather data on the prevalence of Burnout syndrome in teachers of basic education in the period between 2008 and 2020. **Methodology** - Literature review with an exploratory character, a bibliographic survey was carried out on the theme of burnout syndrome in teachers of basic education, the search platforms used were Scielo and Google Scholar, using articles published between 2015 and 2020. **Results and Discussions** - 12 articles were selected for review after applying the inclusion and exclusion criteria. It is noted that the Burnout syndrome is already a reality in the teaching of most studies, either in the initial phase or in more advanced phases. **Final Considerations** - The bibliography collected suggests that the Burnout Syndrome has a considerable prevalence in the education scenario in Brazil, having a multifactorial cause and corroborating to the increase of dissatisfaction, demotivation and frustration of teachers in their field of work, which promotes the need for further studies.

Keywords: Teacher. Basic education. Illness. Burnout syndrome.

1 INTRODUÇÃO

A educação é um dos pilares fundamentais para a formação intelectual, cultural e social do indivíduo. Nesse processo, está envolvida a família, a prática social e a atuação indispensável do educador. Esse é o principal mediador do conhecimento, imbuído de comprometimento pedagógico, profissional e ético.

Contudo, o ambiente de trabalho em vigência atua como fator de risco para que os docentes padeçam de diversos problemas de saúde, que podem cursar com alterações relacionadas à fonação, às degenerações articulares e sofrimento psíquico, como depressão, ansiedade, síndrome de *Burnout*, fenômenos do pânico e distúrbio bipolar.

Dentre as condições que favorecem esse adoecimento estão a estrutura precária de trabalho, a desvalorização da profissão, remuneração financeira injusta, alta cobrança de produtividade, jornadas exaustivas de trabalho e alta quantidade de alunos assistidos por cada professor.

A docência é uma das categorias profissionais com maior grau de comprometimento da saúde do trabalhador e dentre as doenças ocupacionais mais

frequentes está a depressão, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é a principal causa de incapacidade laboral no mundo (BRASIL, 2001).

Além disso, as repercussões referentes ao processo de adoecimento docente se traduzem em variadas e complexas mudanças estruturais, funcionais e sociais como o remanejamento, licença médica, afastamento ou até abandono, ou seja, uma resultante de elementos que integram o universo profissional e pessoal, aliados aos padrões socioculturais encontrados no ambiente estudantil.

Em consequência desses processos, encontra-se um panorama oneroso dentro da educação que enfrenta as dificuldades da continuidade do processo ensino-aprendizagem, alterações na dinâmica com o restante do corpo docente se tornam conflituosas, e também, a ruptura da continuidade do vínculo já estabelecido com os alunos, o que evidencia a dificuldade da substituição por outro profissional e sua integração com os planos já traçados pela instituição.

A síndrome de *Burnout* é um fenômeno psicossocial e sua prevalência tem sido estudada em diversas áreas de atuação profissional. No campo da educação não é diferente e o esgotamento psicossocial também é comum. Por isso, faz-se necessário compreender a repercussão dessa patologia, desvendando os fatores que influem para seu surgimento e assim traçar medidas de intervenção. Logo, o objetivo desse estudo é identificar a prevalência da síndrome de *Burnout* entre educadores no período entre 2008 e 2020.

2 METODOLOGIA

Esse estudo é caracterizado como uma revisão de literatura, de caráter exploratório, com levantamento bibliográfico sobre o tema da síndrome de *burnout* em professores da educação básica, abordando seus possíveis fatores desencadeantes, prevalência e propostas de intervenção. Foi realizada pesquisa e análise de artigos científicos, estudos e ensaios na plataforma *Scielo* e Google Acadêmico. Os descritores em questão foram “*burnout*”, “professores”, “prevalência” e “ensino básico”.

Os critérios de inclusão foram artigos e estudos que tratassem sobre a Síndrome de *Burnout* em professores atuantes no grau básico de ensino, publicados entre os anos de 2008 e 2020. Foram aceitos artigos nas línguas português, espanhol e inglês.

Os critérios de exclusão foram trabalhos que não estivessem relacionados exclusivamente à síndrome de *burnout* e também aqueles que analisaram a síndrome em professores de ensino superior, outras profissões ou acadêmicos.

Inicialmente foram selecionados 18 artigos pelo título. Após leitura, foram selecionados 14 artigos para leitura na íntegra. Destes, 2 foram excluídos por não apresentarem conteúdo convergente ao tema da revisão aqui proposta. Os dados utilizados foram respeitosamente interpretados e referenciados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre os 12 artigos selecionados, 2 são em língua inglesa e 1 deles em língua espanhola. Dentre eles, 66,6% são datados entre 2015 e 2019 (8), 25% datam entre 2010 e 2014 (3) e 8% do período anterior a 2010 (1).

Percentual igual dos artigos (25%) abordam os seguintes subtemas: prevalência da síndrome de *burnout* entre os professores; fatores desencadeantes da síndrome de *burnout* entre professores e, por fim, prevalência e causa da síndrome de *burnout* entre professores da educação básica, totalizando 75% dos arquivos escolhidos. Os 25% restantes dividem-se entre prevenção, propostas de intervenção e análise do conhecimento dos professores sobre a patologia em estudo nessa revisão.

A síndrome de *burnout* (SB) é um fenômeno psicossocial que pode ser subdividido em 2 tipos: o primeiro é marcado pelo mal-estar e insatisfação profissional sobre sua atuação no trabalho, ou seja, o trabalhador continua exercendo sua função, porém sente-se insatisfeito com seu desempenho, o qual não consegue exercer em sua plenitude. O segundo tipo, por outro lado, tem o sentimento de culpa associado às sensações do primeiro tipo e isso, muitas vezes, pode incapacitá-lo ao trabalho (DIEHL; CARLOTTO, 2014).

“A SB envolve três fatores principais, sendo eles a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional.” (BARBOSA; PES; ARAUJO, 2020, p. 299). Essas características manifestam-se sob a forma de insatisfação com o próprio trabalho prestado, prejuízo no relacionamento entre professores e alunos ou colegas de trabalho, e pela falta de motivação na execução do seu trabalho.

No contexto da escola, a atuação do professor excede a função de apenas ensinar e hoje assume também o papel de oferecer suporte psicológico, guiar em relação a hábitos de saúde e higiene e outras áreas de educação social. Todas essas

incumbências aos docentes atribuídas lhes conferem grande carga profissional e também emocional. A isso soma-se, ainda, o oneroso processo burocrático e de infraestrutura que também faz parte do dia a dia dos educadores e interfere de maneira importante na qualidade de vida dos mesmos (ROCHA; FERNANDES, 2008).

A síndrome de *Burnout* impacta de maneira significativa nos gastos públicos com saúde, visto que pessoas com níveis elevados de estresse e *burnout* tendem a ser menos produtivas, menos entusiasmadas e apresentam maior probabilidade de adquirir outros transtornos mentais. Esses fatos resultam em menor eficiência e afastamento (MESQUITA *et al*, 2013).

Diante disso, medidas de intervenção são estudadas a fim de obter controle do desgaste emocional causado pelo estresse crônico – que é causa importante do *Burnout*. Tais medidas estão relacionadas à gestão de emoções, melhoria na relação entre a família e o trabalho e estratégias que facilitem a adaptação ao aumento e outras alterações da demanda de trabalho. É importante ressaltar que a maneira de intervir deve focar nas diferentes maneiras como o fenômeno de *Burnout* se expressa, e, assim, personalizar as propostas de ação para beneficiar cada grupo varia conforme o contexto em que está inserido (DALCIN; CARLOTTO, 2018).

Quadro 1- Artigos selecionados para análise dos dados

Autores/Títulos	Ano/País	Objetivo	Síndrome de <i>Burnout</i> em professores
ALIANTE, Gildo; ABACAR, Mussa. Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal	2018/ Brasil	Estudo que através de uma revisão de literatura objetiva conhecer as fontes de stress em professores do ensino básico e médio em três países que falam a língua portuguesa: Moçambique, Brasil e Portugal.	Conforme os resultados achados, os fatores estressores estão presentes nos três países, sendo a indisciplina e mau comportamento de alunos, a sobrecarga de trabalho, as remunerações baixas, o desinteresse dos alunos pela aprendizagem e desmotivação destes; as condições precárias e inadequadas de trabalho docente; o maior número de alunos/ sala e o relacionamento com os pais e família dos alunos, os estressores comuns para os professores.

<p>DA SILVA, Quenia Lanusse; DE ALMEIDA MENEZES, Thiago Felix; CASSUNDÉ, Fernanda Roda de Souza Araújo. Esgotamento psicológico no trabalho: uma análise sob a ótica da síndrome de <i>burnout</i> em professores do ensino fundamental</p>	<p>2016/ Brasil</p>	<p>Este estudo procurou estabelecer as causas da SB em professores do Ensino Fundamental, do colégio da polícia militar no Vale do São Francisco, e verificar o nível de satisfação do grupo em estudo.</p>	<p>De acordo com a pesquisa, pode-se concluir que a escola em estudo apresenta um número alto de professores nas fases iniciais de SB ou estão muito propensos a isso, o que pode ter uma relação estreita com a desvalorização profissional e pessoal. Contudo é necessário estudos mais robustos para um diagnóstico fidedigno.</p>
<p>GALLARDO-LÓPEZ, José Alberto; LÓPEZ-NOGUERO, Fernando; GALLARDO-VÁZQUEZ, Pedro. Análisis del síndrome de <i>burnout</i> en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento.</p>	<p>2019/ Espanha</p>	<p>A finalidade desta pesquisa é mensurar o nível de <i>burnout</i> nos professores em escolas infantis, primárias e secundárias nos centros públicos e privados da província de Sevilha.</p>	<p>Dentro dos resultados encontrou-se um nível médio de <i>burnout</i> em 88,3% dos professores. também foi encontrado em cada uma das subescalas que o compõem: exaustão emocional em 73%, a despersonalização em 83% e falta de realização em 86,2% dos pesquisados.</p>
<p>DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. CONHECIMENTO DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>: PROCESSO, FATORES DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS.</p>	<p>2014/ Brasil</p>	<p>O estudo apresenta um delineamento qualitativo, que objetiva explorar o conhecimento de professores sobre a Síndrome de <i>Burnout</i>.</p>	<p>Através das entrevistas observa-se que há um conhecimento ainda incipiente sobre a doença, declarado por meio de um senso comum relataram também a indisciplina dos alunos, a falta de apoio dos pais e da direção da escola, a sobrecarga de trabalho e a cobrança social são os principais precipitadores da SB.</p>

<p>KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de <i>Burnout</i> em professores da educação básica.</p>	<p>2015/ Brasil</p>	<p>Esse estudo teve como finalidade identificar os fatores associados aos piores índices nas três dimensões de <i>Burnout</i>, em professores da educação básica em Londrina no estado do Paraná.</p>	<p>Na revisão verificou-se associação da idade e da situação conjugal com algumas dimensões do <i>Burnout</i>. Educadores mais jovens apresentaram níveis mais elevados de exaustão, despersonalização e baixa realização profissional. Professores com menos tempo de profissão também apresentaram maior frequência de baixa realização profissional. Piores níveis também foram observados entre professores que julgavam seus relacionamentos com alunos, pais de alunos, superiores ou colegas como ruim/regular e entre os que referiram violência nos 12 meses anteriores à pesquisa.</p>
<p>DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de <i>Burnout</i> em professores.</p>	<p>2018/ Brasil</p>	<p>A finalidade deste estudo foi avaliar o impacto de uma intervenção para Síndrome de <i>Burnout</i> em professores.</p>	<p>Os resultados obtidos demonstraram que a intervenção mostrou impacto em relevantes dimensões que previnem a SB no grupo em estudo, aumentando o desejo de alcançar suas metas e avaliar seu trabalho como fonte de realização, começaram a focar em novas maneiras de enfrentar os fatores estressores, trabalhando em resolutivas focadas no problema, e maior utilização da diversidade de emoções positivas no campo laboral.</p>
<p>DOS SANTOS, Alaíde Almeida; SOBRINHO, Carlito Lopes Nascimento. Revisão sistemática da prevalência da Síndrome de <i>Burnout</i> em professores do ensino fundamental e médio.</p>	<p>2012/ Brasil</p>	<p>O estudo possui como finalidade apontar possíveis fatores de risco que possam corroborar com o acometimento da síndrome de <i>burnout</i>, em professores do ensino fundamental e médio.</p>	<p>A revisão de literatura evidencia a elevada prevalência da SB, mesmo que o trabalho de comparação dos resultados seja oneroso devido à pluralidade de instrumentos para mensurar as dimensões do acometimento, indicando também um crescimento da pesquisa em epidemiologia do agravo.</p>

DA SILVA, Adelson Fernandes et al. Prevailing factors causing professional burnout in teachers. CADERNOS BRASILEIROS DE TERAPIA OCUPACIONAL- BRAZILIAN JOURNAL OF OCCUPATIONAL THERAPY	2017/ Brasil	O propósito da pesquisa é estabelecer qual a relação entre SB e alguns fatores associados e desencadeantes, na região sudeste do Brasil.	Os resultados apresentados neste estudo permitiram a identificação de uma alta prevalência de SB, afetando um em três professores de educação pública e gratuita do Estado.
MESQUITA, Alex Andrade et al. Estresse e síndrome de <i>burnout</i> em professores: Prevalência e causas.	2013/ Brasil	A pesquisa tem como foco verificar a presença de estresse, suas fases e a predominância de sintomas, bem como verificar os principais fatores causadores relatado pelos professores.	Os resultados apontam que a maioria dos professores se encontra estressada, porém, em fase de resistência. A causa mais frequente de estresse relatada foi: indisciplina/violência, seguida por falta de interesse dos alunos.
ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel et al. Prevalência da Síndrome de <i>Burnout</i> em professores do ensino básico do Brasil: uma revisão de literatura.	2018/ Brasil	Este estudo objetivou realizar uma revisão da literatura para conhecer a prevalência da Síndrome de <i>Burnout</i> em docentes do ensino básico brasileiro no período de 2000 a 2017.	Foi identificado que a maioria dos docentes no ensino básico do Brasil são do sexo feminino e jovens adultos, A alta prevalência da Síndrome de <i>Burnout</i> encontrada nos estudos mostrou que os educadores possuem níveis elevados de exaustão emocional e diminuição da realização pessoal no trabalho laboral.
CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers.	2019/ Brasil	O estudo exposto visa estabelecer estatísticas sobre a SB e os riscos psicossociais em um grupo de professores brasileiros.	Os resultados revelam uma prevalência de 10,9% dos participantes com sentimentos de baixo entusiasmo pelo trabalho, 15,3% com alto nível de exaustão psicológica, 20,9% de indolência e 20,8% de culpa.
ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a	2008/ Brasil	O estudo tem como premissa avaliar a qualidade de vida dos professores do ensino fundamental	De forma geral, 95 % dos docentes são do sexo feminino e foi observado que todos os domínios investigados pelo SF-36 (instrumento de pesquisa formado por oito componentes que avaliam: a capacidade

promoção da saúde do trabalhador.		do município de Jequié-BA.	funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental) com os professores do ensino fundamental do município de Jequié-BA encontram-se prejudicados, destacando-se a vitalidade e a dor, as quais apresentaram menor escore.
-----------------------------------	--	----------------------------	--

Nota-se que a síndrome de *Burnout* já é realidade na docência da maior parte dos estudos, seja em fase inicial ou em fases mais avançadas.

Existem 4 fases de estresse quanto ao seu modelo de evolução: a fase de alerta, que é o momento em que ocorre a perturbação do equilíbrio, liberação de adrenalina e possível aumento da produtividade como resposta; a fase de resistência, caracterizada pela tentativa de restaurar o equilíbrio. É nessa fase que há o desgaste emocional e a queda na produção de hormônios na suprarrenal pode favorecer o surgimento de novas doenças, como hipertensão, herpes e diabetes. A fase de quase exaustão, na qual as atividades diárias comuns demandam grande esforço para serem realizadas e a última fase, que é de exaustão. Nesta, a persistência do estresse gera problemas de saúde graves e até mesmo depressão (ALIANTE; ABANCAR, 2018).

A falta de realização é mais notada em professores com maior tempo de atuação quando comparados aos professores com menos experiência. Além disso, essa dimensão do *burnout* também é mais comum em professores de instituições públicas do que os que atuam nos centros particulares de ensino (GALLARDO-LÓPEZ; LÓPEZ-NOGUERO e GALLARDO-VÁZQUEZ, 2019).

A prevalência no sexo feminino foi identificada por *Rocha et al* (2018), reforçaram a ideia de expansão do público feminino no mercado de trabalho nas escolas, visto que esse gênero compõe a maior parte do corpo docente em grande parte das instituições de ensino. Por outro lado, a pesquisa de *da Silva; Menezes e Cassundé* demonstrou que 46% dos professores estão em fase inicial de *burnout*, sendo a maioria do sexo masculino (2016).

Nesse viés, a prevalência do esgotamento profissional em fases iniciais é enfatizada também na pesquisa de *da Silva et al* (2017). Esse estudo aponta que mais

que 24% dos professores estariam no estágio inicial de *burnout* e 4,7% em fase ainda mais grave. Em ambos os casos já é necessário tratamento.

Percebe-se que o desinteresse dos alunos foi pontuado por muitos dos professores como fator causal para o estresse em sala de aula. (ALIANTE, ABANCAR, 2018). Outro estudo enfatiza a indisciplina e o comportamento inapropriado dos estudantes na gênese do estresse dentro do ambiente laboral, associada a outros pontos como infraestrutura precária, desorganização, desvalorização do trabalho e carga horária exacerbada (ROCHA et al, 2018).

Todavia, as variáveis como à sobrecarga emocional e de trabalho, desrespeito dos alunos, relações conflituosas com as famílias e inseguranças no que se refere à própria capacidade de ensino estão relacionadas à dimensão do transtorno e não meramente à sua prevalência (DOS SANTOS; SOBRINHO, 2012).

Uma das maneiras de prevenir esse fenômeno é a compreensão da síndrome pelos próprios trabalhadores afetados, para que dessa maneira consigam elencar os fatores que atuam como protetores e aqueles que são os possíveis desencadeantes. Logo, torna possível a elaboração de planos de ação eficazes e direcionados para cada grupo (DIEHL; CARLOTTO, 2014).

A ideia de promover o conhecimento como maneira de confrontar o esgotamento emocional é também defendida por *Dalcin e Carlotto (2018)*. Eles demonstraram que a implementação de terapia psicossocial, com compartilhamento de experiências entre os docentes, tornou os professores capazes de reconhecer os fatores de risco, com promoção do autodiagnóstico e o planejamento pessoal de medidas de enfrentamento.

O controle emocional e a busca pelo equilíbrio entre obrigações familiares e o trabalho também são medidas que ajudam a prevenir a incidência da síndrome de *burnout* (DALCIN; CARLOTTO, 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de *Burnout* é um fenômeno psicossocial que têm ganhado cada vez mais destaque nos diversos ambientes de trabalho. A magnitude e o grande impacto desse distúrbio na qualidade de vida dos trabalhadores, na eficiência do serviço prestado e nos gastos públicos configuram a SB como um grave problema de saúde pública.

A docência é por si só uma profissão desafiadora, cuja demanda excede o ato meramente educativo e abrange aspectos sociais, psicológicos e muitas outras esferas da educação e da formação do indivíduo como cidadão atuante e responsável na sociedade.

Assim, a extensa função do professor associada às condições inadequadas de trabalho, desvalorização, infraestrutura pomenorizada, indisciplina, desinteresse e insubordinação dos alunos leva a um quadro de estresse crônico, cuja persistência culmina no esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização profissional que caracterizam o *burnout*.

O que os estudos têm mostrado é o aumento dessa insatisfação, da desmotivação e da frustração dos professores no seu campo de trabalho. A maneira como essa exaustão repercute na sociedade influi no bem-estar físico e psíquico do docente, o que pode tornar propício o surgimento de outras doenças orgânicas e psiquiátricas. Ademais, muitos são os prejuízos para as famílias dos indivíduos em esgotamento, para os estudantes que são prejudicados e para o Estado, que é quem assume o papel de reversão dos danos.

A maneira mais adequada de superar esse ciclo de exaustão – adoecimento – afastamento é prevenir e intervir. Para prevenção, é importante que o professor seja ouvido, que as causas do adoecimento sejam identificadas e assim sejam traçadas propostas de intervenção que se adequem a cada local, região e suas respectivas necessidades.

REFERÊNCIAS

ALIANTE, Gildo; ABACAR, Mussa. Fontes de Stress Ocupacional em Professores do Ensino Básico e Médio em Moçambique, Brasil e Portugal. **Revista Internacional em Língua Portuguesa**, n. 33, p. 95-110, 2018.

BARBOSA, C. S.; PES, H. O.; ARAÚJO, R. O. Manifestação da síndrome de *burnout* em acadêmicos de medicina – uma revisão de literatura. In: COSTA, N. M.; JONAS, L. O.; FILHO, J. M. S. (Coord.) **Ciência e Saúde: da teoria à prática**. Maringá: Ebook, 2020. p. 299-300.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 2, p. 135-146, 2019.

DA SILVA, Adelson Fernandes et al. Prevailing factors causing professional burnout in teachers. **CADERNOS BRASILEIROS DE TERAPIA OCUPACIONAL-BRAZILIAN JOURNAL OF OCCUPATIONAL THERAPY**, v. 25, n. 2, p. 333-339, 2017.

DA SILVA, Quenia Lanusse; DE ALMEIDA MENEZES, Thiago Felix; CASSUNDÉ, Fernanda Roda de Souza Araújo. Esgotamento psicológico no trabalho: uma análise sob a ótica da síndrome de *burnout* em professores do ensino fundamental. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 29, p. 37-50, 2016.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de *Burnout* em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. CONHECIMENTO DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE *BURNOUT*: PROCESSO, FATORES DE RISCO E CONSEQUÊNCIAS. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 19, n. 4, p. 741-752, Dec. 2014. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722014000400741&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Nov. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722455415>.

DOS SANTOS, Alaíde Almeida; SOBRINHO, Carlito Lopes Nascimento. Revisão sistemática da prevalência da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino fundamental e médio. **Revista baiana de saúde pública**, v. 35, n. 2, p. 299-299, 2012.

GALLARDO-LÓPEZ, José Alberto; LÓPEZ-NOGUERO, Fernando; GALLARDO-VÁZQUEZ, Pedro. Análisis del síndrome de *burnout* en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. **Revista Electrónica Educare**, v. 23, n. 2, p. 324-343, 2019.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

MESQUITA, Alex Andrade et al. Estresse e síndrome de *burnout* em professores: Prevalência e causas. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 75, 2013.

ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel et al. Prevalência da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino básico do Brasil: uma revisão de literatura. **Unoesc & Ciência-ACHS**, v. 9, n. 1, p. 89-96, 2018.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de psiquiatria**, v. 57, n. 1, p. 23-27, 2008.