ISSN 2317-5079



REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Síndrome de burnout em docentes

Burnout syndrome in teachers

Síndrome de burnout en profesores

Moara e Silva Conceição Pinto[1], Antonione Santos Bezerra Pinto[2], Daylana Pacheco da Silva[3], Thaís Santos Bezerra Pinto[4], Francisca Francisete de Sousa Nunes Queiroz Correio[5], Samuel Pires Melo[6]

RESUMO

A Síndrome de Burnout é caracterizada como uma reação à tensão emocional crônica causada por se lidar excessivamente com pessoas O estudo objetiva realizar uma análise sobre a Síndrome em docentes, apresentando características, sintomas, consequências, prevenção e tratamento. Trata-se de uma revisão de literatura em bases de dados de publicações nacionais e internacionais publicadas no período de 1999 a 2014.O professor assume muitas funções a parte de seu interesse e, muitas vezes, de sua carga horária, sendo um profissional candidato ao esgotamento mental. Na realidade dos docentes, pode-se observar a correria do dia-a-dia; as alterações de humor que ocorrem nas relações professor-aluno e a sobrecarga de tarefas. Diante da literatura consultada, observou-se que os professores constituem uma classe propensa a desenvolver a Síndrome de Burnout; o ambiente de trabalho onde ocorre equilíbrio entre os níveis de esforço e recompensa é um fator considerado na prevenção desta síndrome; docentes que atuam no ensino superior, embora, tenham uma sobrecarga com atividades de pesquisa e extensão, são recompensados pela posição social (status) e valorização profissional.Conclui-se que a adoção de mecanismos coletivos e a resiliência contribuem para o enfrentamento de dificuldades e obstáculos que se instalam nos diferentes grupos sociais do ambiente escolar ou acadêmico. **Descritores**: Esgotamento Profissional. Estresse Psicológico. Docentes. Saúde do Trabalhador. Saúde Pública.

ABSTRACT

The Burnout syndrome is characterized as a reaction to chronic emotional stress caused by excessive labor with people The study aims to carry out an analysis of the syndrome in teachers, presenting characteristics, symptoms, consequences, prevention and treatment. This is a review of literature in national and international publications databases published from 1999 to 2014.The teacher takes on many roles out of part of your interest and often of their workload, being a professional candidate to mental exhaustion. In fact in teachers it can be observed the rush of day-to-day; the mood changes that occur in the teacher-student relations and the overload of tasks Given the literature, it could be observerd that teachers are a class prone to develop Burnout syndrome; the work environment where there is balance between effort and reward levels is a factor considered in the prevention of this syndrome; teachers who work in higher education, though, have an overload with research and extension activities but at the same time they are rewarded by social position (status) and professional development It was concluded that the adoption of collective mechanisms and of resilience can contribute to face difficulties and obstacles that settle in different social groups of school or academic environment. **Descriptors:** Professional Burnout. Psychological stress. Teachers. Worker's health. Public Health.

RESUMEN

El síndrome de Burnout se caracteriza como una reacción al estrés emocional crónico causado por el exceso de trabajo con la gente El estudio tiene como objetivo llevar a cabo un análisis del síndrome en los profesores, presentando características, síntomas, consecuencias, prevención y tratamiento. Esta es una revisión de la literatura en publicaciones nacionales e internacionales bases de datos publicadas entre 1999 y 2014. El profesor asume muchos papeles de parte de su interés y, a menudo de su carga de trabajo, siendo un candidato profesional para el agotamiento mental. De hecho, en los maestros se puede observar las prisas del día a día; los cambios de humor que se producen en las relaciones profesor-alumno y la sobrecarga de tareas Dada la literatura, se observó que: los profesores son una clase propensos a desarrollar síndrome de Burnout; el ambiente de trabajo donde hay equilibrio entre los niveles de esfuerzo y recompensa es un factor considerado en la prevención de este síndrome; maestros que trabajan en la educación superior, sin embargo, tienen una sobrecarga de actividades de investigación y extensión, pero al mismo tiempo se les recompensa por la posición social (estado) y el desarrollo profesional. La conclusión es que la adopción de mecanismos colectivos y de la resiliencia puede contribuir a hacer frente a las dificultades y los obstáculos que se instalan en diferentes grupos sociales de la escuela o el entorno académico. Palabras clave: Burnout Profesional. El estrés psicológico. Profesores. La salud del trabajador. Salud Pública.

1- Cirurgiã – dentista. Especialista em Endodontia pelo Centro Universitário UNINOVAFAPI. Especialista em Docência do Ensino Superior pela FATECI. Mestranda em Ciências Biomédicas pela UFPI. Professora Substituta do curso de Odontologia da UESPI. 2 - Cirurgião – dentista. Especialista em Radiologia Odontológica, especialista em Estomatologia, mestre em Radiologia Odontológica. Especialista em Docência do Ensino Superior pela FATECI. Professor do curso Tecnólogo em Radiologia na Faculdade de Tecnologia Intensiva – FATECI. Professor do curso de pós-graduação em Radiologia Odontológica do Instituto Lato Sensu. 3 - Graduando em Odontologia pela Universidade Estadual do Piauí. Professora do curso de Técnico em Saúde Bucal do Colégio Êxito. 4 – Psicóloga. Especialista em Saúde Pública pela Faculdade de Tecnologia Equipe Darwin. 5 – Fisioterapeuta. Especialista em Fisioterapia Dermatofuncional. Professora do curso Técnico em Estética e Enfermagem no Centro de Ensino Técnico Intensivo –

ISSN 2317-5079

CENETI. Preceptora do curso de Fisioterapia Dermatofuncional na Faculdade Maurício de Nassau. 6 – Sociólogo. Doutor em Sociologia pela Universidade Federal de Pernambuco. Professor do Departamento de Ciências Sociais da Educação e Desporto e colaborador do Programa de Pós-graduação em Sociologia da Universidade Federal do Piauí.

INTRODUÇÃO

Novos cenários têm sido definidos em um mundo globalizado com o capitalismo mundial integrado, novas tecnologias, aceleração de produção, trabalho e trabalhadores flexíveis e polivalentes, acompanhados de trabalhadores precarizados e excluídos das inovações (GOMES; BRITO, 2014).

O estresse, no mundo moderno, está presente, tanto na vida das pessoas como no trabalho. Caso o estresse seja crônico e associado ao trabalho, é denominado Síndrome de *Burnout*. A síndrome ocorre quando o indivíduo não possui mais recursos para enfrentar as situações e conflitos laborais (TRINDADE et al., 2010).

Quando o ambiente de trabalho favorece o aparecimento de *Burnout*, observa-se maior rotatividade de funcionários dentro das empresas, absenteísmo, queda de qualidade e produtividade, incremento de licenças por problemas de saúde, baixa moral dos trabalhadores, o "desligamento psicológico", entre outras incidências (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

A definição mais aceita sobre a Síndrome de *Burnout* fundamenta-se na perspectiva social-psicológica, que considera a síndrome como uma reação à tensão emocional crônica causada por se lidar excessivamente com pessoas (CARLOTTO; CÂMARA, 2004).

Os profissionais mais suscetíveis a esta síndrome são os que desenvolvem suas atividades na área assistencial, ou seja, que trabalham no contato direto com pessoas em prestação de serviço, como professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros (VOLPATO et al., 2002).

Na realidade dos docentes, pode-se observar a correria do dia-a-dia; as alterações de humor que ocorrem nas relações professor-aluno; a sobrecarga de tarefas, que precisa desdobrar-se em leituras para preparação de aulas e correção de trabalhos (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

A Síndrome de Burnout apresenta-se, hoje, como um dos grandes problemas psicossociais, que estão a afetar profissionais de diversas áreas, sendo considerada uma questão de saúde pública. Esta realidade tem gerado grande interesse e preocupação não só da comunidade científica internacional, mas também de entidades governamentais, empresariais, educacionais e sindicais no Brasil, devido à severidade das consequências individuais tendo em vista suas implicações para a saúde física e mental do trabalhador, com evidente comprometimento de sua qualidade de vida no trabalho, quanto organizacionais, especialmente como fator de interferência nas relações interpessoais do professor e em suas atividades laborais (FERENHOF; FERENHOF, 2002; SOUSA, MENDONÇA, 2009; BATISTA et al., 2010).

Partindo desse contexto, torna-se oportuno e importante pesquisar sobre essa temática, objetivando-se a prevenção desta síndrome e a procura por tratamento por parte dos profissionais docentes que sofrem da mesma.

O presente trabalho propõe, através de uma Revisão de Literatura, realizar um estudo sobre a Síndrome de *Burnout* em professores, apresentando características, sintomas, consequências, prevenção e tratamento.

METODOLOGIA

ISSN 2317-5079

O presente estudo é uma Revisão de Literatura, onde foi feita uma busca constituída de artigos científicos, capítulos de livros, livros, portarias, manuais e teses disponíveis.

A busca eletrônica foi realizada em portais de pesquisas, bibliotecas virtuais, sites de buscas, revistas eletrônicas e base de dados, Bireme e Pubmed. A pesquisa abrangeu publicações nacionais e internacionais publicadas no período de 1999 a 2014.

Após o levantamento bibliográfico, os critérios de inclusão abrangeram a análise dos trabalhos e a classificação dos mesmos por temas abordados em quatro categorias: definição Síndrome de *Burnout*; causas, sintomas e profissionais envolvidos; trabalho docente e abordagens preventivas e tratamento.

Foram utilizados os seguintes descritores: Esgotamento Profissional; Estresse Psicológico; Docentes; Saúde do Trabalhador; Saúde Pública.

Para a construção deste estudo foram feitos dois questionamentos: "Quais as causas, sintomas e consequências do esgotamento profissional diretamente envolvidas no ambiente e estilo de trabalho do docente?" e "Como adotar medidas preventivas e abordagens terapêuticas a fim de tornar a atividade escolar e acadêmica saudáveis biopsicosocialmente?"

RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

O *Burnout* é um termo inglês que designa algo que parou de funcionar por esgotamento de energia (VOLPATO et al., 2002). Metaforicamente, é aquilo, ou aquele que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Não existe uma definição única para *Burnout*, contudo, os autores concordam tratar-se de uma síndrome, ou seja, de um conjunto de respostas a situações de estresse laboral de reação à tensão emocional crônica quando o indivíduo interage ou lida reiteradamente com outras pessoas. Distingue-se do estresse por envolver atitudes e condutas negativas com relação às pessoas usuárias dos serviços, aos clientes, à organização e ao próprio trabalho. O conceito de estresse envolve apenas esgotamento pessoal com interferência na vida do indivíduo e não afeta necessariamente a relação desse com seu trabalho, com seus clientes etc. (COSTA, 2003).

O Ministério da Saúde brasileiro reconhece a Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento Profissional como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, que afeta principalmente profissionais da área de serviços ou cuidadores, quando em contato direto com os usuários, como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais, agentes penitenciários, entre outros (BRASIL, 2014; MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

O *Burnout* é constituído de três dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional.

A Exaustão Emocional caracteriza-se pela falta de energia e sentimento de esgotamento de recursos com relação ao trabalho, tendo como maior causa o conflito pessoal nas relações e a sobrecarga. A Despersonalização se apresenta como um estado psíquico no qual prevalece a dissimulação afetiva, o distanciamento e uma forma de tratamento impessoal com a clientela, podendo apresentar sintomas como descomprometimento com os resultados, conduta voltada a si mesmo, alienação, ansiedade, irritabilidade e desmotivação. A Baixa Realização Profissional é caraterizada pela tendência de trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa (MASLASCH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

ISSN 2317-5079

A exaustão, seja física, emocional ou mental, custa caro, tanto para o indivíduo que contribui com seu desgaste pessoal, como para a instituição que sofre com a perda da qualidade, produtividade e, consequentemente, com a redução de seus recursos financeiros (VOLPATO et al., 2002).

É possível somarem-se sentimentos de frustração e tensão, pois os trabalhadores podem perceber que já não tem condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas. As pessoas se sentem infelizes consigo mesmas e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. Também experimentam um declínio do sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os outros (CARLOTO; CÂMARA, 2004).

Agentes etiológicos do *burnout*

Os principais antecedentes dessa dimensão são a sobrecarga de trabalho e o conflito intrapessoal (SOUSA; MENDONÇA, 2009). No entanto, pode não estar associada a qualquer realidade da sociedade, cultura ou país (FERENHOF; FERENHOF, 2002).

As pessoas competitivas, impacientes, com excessiva necessidade de controle e com dificuldade de tolerar frustrações são candidatas a adquirirem a Síndrome de *Burnout*. Os portadores atribuem as suas possibilidades aos acontecimentos externos, assim como as pessoas com auto-estima, autoconfiança e auto-eficácia baixas e perfeccionistas (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Sintomas

O *Burnout* acarreta (Tabela 1), além de problemas emocionais, alterações físicas e problemas de saúde, como fadiga constante e progressiva, que se caracteriza pela sensação de falta de energia, vazio interno (TRINDADE et al., 2010).

Entre os problemas psíquicos estão os sentimentos de solidão, impaciência, impotência, astenia, desânimo, mal-estar permanente, depressão e desconfiança (TRINDADE et al., 2010)

O quadro evolutivo manifesta-se primeiramente em nível individual – sintomas físicos, como dores na coluna, costas e pescoço e desmotivação para o trabalho – esta fase seria semelhante ao estresse. Após, as alterações manifestam-se e atingem o ambiente de trabalho, alterando suas relações com os colegas, com os clientes e prejudicando a organização. Por fim, manifestam-se as doenças psicossomáticas: uso de medicamentos, alcoolismo, drogadição, câncer, acidentes vasculares, depressão e ideias de suicídio (BALLONE, 2013).

Tabela 1 - Sintomas mais frequentes Associados ao *Burnout*

SINTOMAS	CARACTERÍSTICAS
Psicossomáticos	Enxaquecas, dores de cabeça, insônia, gastrites e úlceras, diarreias, crises de asma, palpitações, hipertensão, maior frequência de infecções, dores musculares e/ou cervicais; alergias, suspensão do ciclo menstrual nas mulheres;
Comportamentais	Absenteísmo, isolamento, violência, drogadição, incapacidade de relaxar, mudanças bruscas de humor, comportamento de risco;
Emocionais	Impaciência, distanciamento afetivo, sentimento de solidão, sentimento de alienação, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, sentimento de impotência; desejo de abandonar o emprego, decréscimo do rendimento de trabalho, baixa auto-estima, dúvidas de sua própria capacidade e sentimento de onipotência;
Defensivos	Negação das emoções, ironia, atenção seletiva, hostilidade, apatia e desconfiança.

Fonte: BENEVIDES-PEREIRA (2001).

ISSN 2317-5079

Foi associado também a transtornos ansiosos, episódios dissociativos, ansiedade, depressão, pensamentos intrusivos, paranoia, hipervigilância e relações pessoais interrompidas, além da ideação suicida e tentativa de suicídio e abuso e dependência ao álcool e outras substâncias ilícitas (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Consequências do *burnout*

Os efeitos do *Burnout* podem prejudicar o profissional em três níveis: individual (físico, mental, profissional e social), profissional (atendimento negligente e lento ao cliente, contato impessoal com colegas de trabalho e/ou pacientes/clientes) e organizacional (conflito com os membros da equipe, rotatividade, absenteísmo, diminuição da qualidade dos serviços) (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

O trabalhador esgotado volta-se para si, para buscar seus próprios recursos, em que a fuga é uma estratégia para tentar conviver com a situação; entretanto, esta o leva ao sofrimento e à frustração no trabalho (TRINDADE et al., 2010). Essa dificuldade gera a tendência de uma "evolução negativa" no trabalho, afetando a habilidade profissional e a disposição laboral. Além disso, o contato e o relacionamento com as pessoas usuárias do trabalho ficam prejudicados – corpo discente e docente, pessoal técnico administrativo, enfim, a organização como um todo (FERENHOF, FERENHOF, 2002).

***Burnout* e o trabalho docente**

A organização social do trabalho do professor separa a concepção e o planejamento da tarefa, da sua execução. Sua atividade é fragmentada, sem o controle sobre o conteúdo e a forma de transmitir seu conhecimento. Estas questões têm sido determinadas, na nova organização de trabalho, por técnicos especialistas de nível hierarquicamente superior (CARLOTTO, 2003).

Embora o estresse e o *Burnout* no ensino certamente ocorram há muito tempo entre os professores, tem sido considerado como problema sério mais explícito nos últimos anos (BATISTA et al., 2010). Sob a ótica do reconhecimento social desta profissão, identificou-se que já houve um tempo em que se considerava a profissão docente um sacerdócio, uma vocação de abnegação e de dedicação quase heroica (CARLOTTO, 2003).

O professor assume muitas funções, aparte de seu interesse e muitas vezes de sua carga horária. Além das classes, faz trabalhos administrativos, planeja, recicla-se, investiga, orienta alunos e atende as visitas de pais. Também deve organizar atividades extraescolares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios bimestrais e individuais relativos às dificuldades de aprendizagem de alunos e, muitas vezes, cuidar do patrimônio, material, recreios e locais de refeições. Esta intensificação do fazer docente lhe ocasiona conflitos, pois ao ter que arcar com essa sobrecarga, vê reduzido seu tempo disponível para estudos individuais ou em grupo, participação de cursos ou outros recursos que possam contribuir para a sua qualificação e favorecer seu desenvolvimento e sua realização profissional (NACARATO; VARANI; CARVALHO, 2000).

Problemas em salas de aula, como desmotivação dos alunos, comportamento indisciplinado, falta de ascenção na carreira profissional, baixos salários, más condições de trabalho, turmas excessivamente grandes, pressões de tempo e prazos, baixo

ISSN 2317-5079

reconhecimento e prestígio social da profissão, conflitos entre colegas e rápidas mudanças nas exigências de adaptação dos currículos. Tais problemas não são desconhecidos, manifestações grevistas frequentes, além de a própria mídia, constantemente informa e alertam sobre esta realidade, no entanto, pouco se tem feito a no sentido de mudá-la (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

No caso dos professores universitários, somam-se a estas, outras atividades como a participação em comissões, a pressão institucional por publicação e pesquisa, de rendimento e melhoria na formação do aluno, a aprendizagem de novos recursos tecnológicos; a submissão às normas e regras técnicas da própria instituição de ensino e as governamentais (CNPq, MEC), para enumerar apenas algumas das mais evidentes. Tais atividades levam a uma rotina exaustiva, que deve ser administrada e incorporada às demais dimensões e papéis assumidos pelos professores no âmbito de sua vida privada, o que nem sempre se dá e os predispõe ao *Burnout* (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

No entanto, a variável de maior poder explicativo para a dimensão de Exaustão Emocional foi a satisfação com o pagamento. Na medida em que aumenta sua satisfação, diminui seu sentimento de desgaste. O professor universitário, segundo comparado com os docentes de escolas possui uma representação social de maior *status,* é um profissional que tem maiores vantagens como melhores salários e condições de trabalho. Entretanto, foi atribuído o desenvolvimento de pesquisas e a publicação científica como fatores geradores de Burnout em professores universitários, além do reconhecimento acadêmico que buscam (CARLOTO; CÂMARA, 2007).

Abordagens preventivas e tratamento

Muitas são as possibilidades de intervenção preventivas ou de reabilitação do *Burnout* no contexto educacional, algumas direcionadas ao professor, outras à equipe diretiva e pedagógica e, ainda, outras à comunidade (CARLOTTO, 2003).

A prevenção e a erradicação do *Burnout* em professores não são uma tarefa solitária desses, mas devem contemplar ações conjuntas entre professores, alunos, instituições de ensino e sociedade. Sugerem-se atividades que estabeleçam um contexto mais favorável ao exercício da profissão docente através de programas voltados às equipes diretivas e pedagógicas das escolas, a fim de que possam propiciar um espaço institucional de discussão e reflexão entre equipes e professores. Também, atividades direcionadas aos docentes, alertando-os sobre os possíveis fatores de estresse relacionados ao trabalho e a possibilidade de desenvolvimento desse tipo de estresse ocupacional de caráter crônico (*Burnout*) (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Torna-se importante chamar a atenção para a necessidade de mudança do estilo de atuação, tradicionalmente baseado em um modelo prescritivo e normativo, para uma atuação fundamentada no modelo relacional, potencializando e valorizando as características específicas de cada profissional e possibilitando sua atuação de forma autônoma e criativa frente às diversas situações encontradas no contexto de trabalho. O papel do professor, neste contexto, é o de dinamizar um ensino personalizado orientado para o desenvolvimento integral dos alunos (CARLOTTO, 2003).

Nas ações direcionadas ao professor, é importante trabalharmos no sentido de alertá-lo, através de palestras, sobre os possíveis fatores de estresse relacionados ao trabalho e a possibilidade

de desenvolvimento deste tipo de estresse ocupacional de caráter crônico, tendo em vista que o mesmo só é percebido como transtorno em sua fase final, quando sintomas psicossomáticos já se encontram consolidados. Também pode-se instrumentalizar o corpo docente para a qualificação das relações interpessoais, tendo em vista que esta não é temática exaustivamente desenvolvida na formação deste profissional (CARLOTTO, 2003).

Soluções para o trabalhador evitar o risco de ocorrência do *Burnout* seriam: estabelecer alguns objetivos realistas a curto e longo prazo; se estiver negligenciando a saúde, é necessário mudar os hábitos alimentares e exercitar-se mais; reservar algum tempo em cada dia para exercício de relaxamento e saber esperar pelos acontecimentos; rever as amizades com as pessoas; falar com elas a respeito de seus sentimentos. Não deixar acumular frustrações, raivas, aprender a dizer não, quando é solicitado a fazer mais do que é possível; aprender a delegar responsabilidades para outro e não pensar que é indispensável; encontrar o senso de humor que foi perdido. Aprender a rir de si mesmo e da situação; mais que tudo, estar em contato consigo mesmo, com seus valores e com o que deseja da vida. Aprender a reconhecer quando estiver dirigindo-se a si próprio duramente e quando estiver esgotando os recursos anteriores (INOCENTE, 2005).

Trabalhadores não esgotados revelam utilizar mecanismos coletivos para o enfrentamento dos problemas, ao contrário dos trabalhadores esgotados (TRINDADE et al., 2010). Atribui-se também a resiliência como uma característica dos profissionais para enfrentarem as dificuldades e obstáculos que se instalam nos diferentes grupos sociais do micro-ambiente escolar (FERENHOF; FERENHOF, 2002).

Porém, o pouco conhecimento dos profissionais da saúde diretamente envolvidos com a temática, medicina e psicologia, dificulta seu diagnóstico e possibilidade de intervenção em nível local e global. Somente o avanço da ciência nesse campo que envolve mais que a manifestação de uma doença ocupacional, refletindo-se em um contexto mais amplo, de relações de trabalho, saúde e produção, pode conferir a credibilidade para que se possa, em um futuro próximo, influir sobre as políticas públicas de trabalho no plano nacional (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Portanto, é imperioso que atitudes sejam tomadas, tanto pelo professor, quanto pelo sistema social e governamental para que os professores não sejam tão maltratados e desrespeitados no exercício de sua função, incentivando um trabalho preventivo no sentido de a população venha a ser adequadamente instruída, educada e sabedora de seus direitos e deveres, para que cidadãos sejam formados e novos profissionais entrem no mercado de trabalho (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

CONCLUSÃO

Diante da literatura consultada, pode-se concluir que:

- Os professores constituem uma classe propensa a desenvolver a Síndrome de *Burnout*;
- O ambiente de trabalho em que há equilíbrio entre os níveis de esforço e recompensa sugere que haverá menos distúrbios da Síndrome de *Burnout*;
- Docentes que atuam no ensino superior, embora, tenham uma sobrecarga com atividades de pesquisa e extensão, são

recompensados pela posição social (status) e valorização profissional;

- Adotar mecanismos coletivos e ter resiliência contribuem para o enfrentamento de dificuldades e obstáculos que se instalam nos diferentes grupos sociais do ambiente escolar ou acadêmico.

REFERÊNCIA

BALLONE, G. J. **Curso sobre estresse** – PsiqWeb Psiquiatria Geral, 1999. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress3.html> . 2013).

BATISTA, J.B.V. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia.** Brasília, v. 13, n. 3, p. 502-512, 2010.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. **A saúde mental de profissionais de saúde mental**: uma investigação da personalidade de psicólogos. Maringá: Eduem, 2001.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho. In A. M. T. Benevides-Pereira (Org.) **Burnout:** Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.21-92. 2002.

BRASIL, M. S. **Portaria 1339/GM, 18/11/1999**. Lista de doenças relacionadas ao trabalho Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2000, que institui a Lista de Doenças relacionadas ao Trabalho, a ser adotada como referência dos agravos originados no processo de trabalho no Sistema Único de Saúde, para uso clínico e epidemiológico. Disponível em: <http://www.cerest.rn.gov.br/contentproducao/aplicacao/sesap_cerest/legislacao/gerados/portaria%20federal%201.339.pdf>. Acesso: 06 fevereiro. 2014.

CARLOTTO, M. S. Burnout e o trabalho docente: Considerações sobre a Intervenção. **Revista Eletrônica InterAção Psy**., v. 1, n. 1, p. 12-18, ago., 2003.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S.G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de Instituições particulares. **Psicologia em Estudo,** Maringá, v. 9, n. 3, p. 499-505, set./dez. 2004.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**., Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, maio, p. 1017-1026, 2006.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S.G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, v. 1, n. 1, p. 101-110, jan./jun 2007.

COSTA, A. E. B. – Auto-Eficácia e Burnout. **Revista Eletrônica Interação Psy**, v. 1, n. 1, ago. 2003.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E.A. Burnout em Professores. São Paulo: **Eccos- Revista Científica,** São Paulo, v. 4, n.1, p. 131/151. 2002.

GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em Professores Universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, v. 1, n. 1, p. 76-89, ago. 2003.

GOMES, L.; BRITO, J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, 2014. Disponível em: <http:/www.revistapsi.uerj.br/v6n/artigos/PDF/v6nIa05.pdf>. Acesso: 30 janeiro. 2014.

INOCENTE, N. J. **Síndrome de Burnout em professores universitários do Vale do Paraíba (SP)**. Tese. 2005. (Doutorado em Ciências Médicas)- Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas; Campinas, 2005.

MAZON, V.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 60, n.1, 2008.

NACARATO, A. M.; VARANI, A.; CARVALHO, V. O cotidiano do trabalho docente: palco, bastidores e trabalho invisível... abrindo cortinas. In: GERALDI, C. M. G.; FIORENTINA, D.; PEREIRA, E. M. A. (orgs.). **Cartografias do trabalho docente.** Campinas: Mercado de Letras. 2000.

SOUSA, I. F.; MENDONÇA, H. *Burnout* em Professores Universitários: Impacto de Percepções de Justiça e Comprometimento Afetivo. Brasília: **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 4, out./dez, p. 499-508, 2009.

Pinto, M. S. C. et al.

TRINDADE, L. L. et al. Estresse e síndrome de burnout entre trabalhadores da equipe de Saúde da Família. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n. 5, p. 684 -689, 2010.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. USP, São Paulo: **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

VOLPATO, D. C. et al. Burnout: O desgaste dos Professores de Maringá. **Revista Eletrônica Interação Psy**., v. 1, n. 1, p. 90-101, ago, 2002.

Submissão: 12/12/2014

Aprovação: 02/03/2015