

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES¹

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

Suelen Fernanda Nunes² e Luciane Najar Smeha³

RESUMO

O estudo apresenta o resultado de uma pesquisa teórica, que objetivou compreender os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em docentes de escolas de ensino médio e elucidar seus sintomas e possibilidades de tratamento. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura. Os dados foram obtidos por meio de buscas na base de dados Scielo, para isso utilizou-se como descritores: Síndrome de Burnout e docência. Além disso, também foram utilizados livros e capítulos de livros que versam sobre a temática. O estudo revelou a importância do esclarecimento à sociedade sobre o risco da Síndrome de Burnout em docentes, considerando que esses profissionais estão expostos aos seguintes fatores desencadeantes: situações de estresse, cansaço, exaustão emocional, sobrecarga de trabalho, baixa remuneração e pouco reconhecimento social. Assim, a escola poderá prevenir fatores desencadeantes e detectar precocemente os sintomas que indicam sofrimento psíquico e, a partir disso, orientar e incentivar o docente a buscar tratamento especializado.

Palavras-chave: sofrimento psíquico, trabalho, saúde mental, stress.

ABSTRACT

The study presents the results of a theoretical research that aimed to understand the triggering factors of Burnout Syndrome in high school teachers, and, also to elucidate their symptoms and treatment possibilities. A narrative review of the literature was carried out. The data were obtained through searches in the Scielo database, for that we used as descriptors: Burnout Syndrome and teaching. In addition, books and chapters of books dealing with the subject were also used. The study revealed the importance of clarifying to society the risk of Burnout Syndrome in teachers, considering that these professionals are exposed to the following triggering factors: situations of stress, fatigue, emotional exhaustion, work overload, low remuneration and little social recognition. Thus, the school can prevent triggering factors and early detect the symptoms that indicate psychic suffering and, from this, guide and encourage the teacher to seek specialized treatment.

Keywords: *Psychic suffering, job, mental health, stress.*

¹ Trabalho de Conclusão de Curso - TCC.

² Aluna do curso de Especialização em Psicologia do Trabalho e das Organizações - Centro Universitário Franciscano. E-mail: psicsuelennunes@gmail.com

³ Orientadora. Docente do Curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: lucianenajar@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Este artigo aborda a temática da Síndrome de Burnout em docentes. Esta síndrome se caracteriza por um nível elevado de estresse vivenciado no âmbito do trabalho. Os sintomas começam a ser percebidos com a falta de concentração, desmotivação, isolamento e irritabilidade. O profissional pode tornar-se agressivo com as pessoas ao seu redor, perder o interesse pelo trabalho, ter autoestima baixa, sentir-se desanimado e impotente (FERREIRA; SANTOS; RIGOLON, 2014; MALAGRIS, 2004; MELO, 2015). Segundo Pêgo e Pegô (2016) Burnout é uma palavra inglesa empregada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão. A Síndrome de Burnout destaca-se por ter uma concepção multidimensional, cuja manifestação se caracteriza por esgotamento emocional, redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização do profissional.

Atualmente, no Brasil, a profissão de docente vem sendo pauta em discussões com vistas à necessidade de melhorias no ensino. A realidade dos docentes envolve muitas dificuldades e desafios, entre eles, a necessidade de trabalhar em variados turnos ou em diversas escolas para complementar a renda. Isso promove uma sobrecarga de trabalho, ocasionando o adoecimento desses indivíduos. Muitas vezes, eles sofrem por se sentir desvalorizados e desmotivados, passando a viver o sentimento da insatisfação com sua profissão de docente. Um fazer que inicialmente fora idealizado e, posteriormente, diante do trabalho real, passou a ter muitas decepções com a prática profissional, causando frustração, estresse, desgaste físico e mental, pelo acúmulo de tarefas e desgaste nas relações interpessoais com os alunos (DALAGASPARINA; MONTEIRO, 2014; PASCHOALINO, 2009).

A ausência do verdadeiro sentido de trabalho, em um ambiente adverso, vem a repercutir na saúde emocional, física e psíquica dos trabalhadores. Isso faz desencadear a Síndrome de Burnout, principalmente, em consequência das pressões vividas do dia a dia no ambiente de trabalho. Devido a essa pressão, os profissionais acabam com a autoestima baixa, tornam-se desmotivados e desinteressados pelo ofício. Além disso, insatisfação, frustração e sentimento de fracasso, promovem o esgotamento e a desvalorização do trabalhador, acarretando na Síndrome de Burnout (FERREIRA, 2006; PASCHOALINO, 2009; PÊGO; PÊGO, 2016).

A Síndrome está relacionada ao estresse no trabalho, a qual afeta os trabalhadores, independente da área de atuação, por meio da exaustão emocional, interferindo na qualidade de vida desses profissionais. É de fundamental importância abrir espaços de comunicação e discussão para que os trabalhadores possam dar um novo sentido ao sofrimento vivenciado. Por isso, este estudo teve como objetivo compreender os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em docentes e elucidar seus sintomas e possibilidades de tratamento.

MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho apresentado se refere a uma pesquisa de revisão narrativa, com uma síntese qualitativa dos dados analisados. Na revisão não são utilizados critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura, desta forma a seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores (ROTHER, 2007).

No primeiro momento foram obtidas as obras publicadas nas bases de dados Scielo, por meio dos seguintes descritores: Síndrome de Burnout e docência. Como critérios de inclusão foram considerados artigos em língua portuguesa, publicados nos últimos dez anos, disponíveis na íntegra. Dos artigos encontrados foram selecionados alguns que atendiam aos objetivos deste estudo, tais como: fatores desencadeantes da Síndrome, estratégias de enfrentamento e tratamento. Além disso, também foram utilizados livros e capítulos de livros que versavam sobre a temática.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O termo Síndrome de Burnout vem do inglês e é utilizado para designar algo ou alguém que não possui mais energia, foi utilizado e descoberto pela primeira vez na década de 1970 por Freunderberger (1974). O autor passou a analisar alguns funcionários com quem trabalhava no seu dia a dia. Percebeu que eles começaram a desenvolver mudanças no humor, desmotivação no trabalho, perda de interesse nas tarefas diárias. Esse processo durava por um período de um ano e estava interligado aos sintomas físicos e psíquicos, onde o profissional demonstrava um estado de exaustão emocional e um sentimento de fracasso, devido ao desgaste excessivo de energias e recursos (FREUNDERBERGER, 1974).

A Síndrome de Burnout atinge o trabalhador em qualquer função ocupacional. Entre as mais afetadas estão os profissionais da área da saúde, professores e militares. Isso ocorre em decorrência do estresse elevado, cobrança excessiva, cansaço físico e mental. O estresse ocupacional propicia ao indivíduo a incapacidade de cumprir a demanda exigida em seu ambiente de trabalho, tornando sua função desgastante. A classe de docentes, hoje no Brasil, está em segundo lugar entre as profissões que mais apresentam doenças de caráter ocupacional, com elevados índices de depressão e ansiedade, podendo ser assimilados com a Síndrome de Burnout (BATISTA et al., 2010). Pode-se compreender que a Síndrome de Burnout, em docentes, vem aumentando no decorrer do tempo, devido ao estresse que muitos deles acabam somatizando na sua jornada de trabalho. Muitas vezes, desempenham diversos papéis que lhes exigem um posicionamento para manter o equilíbrio em suas ações diárias, causando sofrimento psíquico, esgotamento físico e mental (MASLACH; LEITER, 1999).

A Síndrome de Burnout é caracterizada por estresse, está ligada a situações de trabalho onde é desencadeada, ao longo do tempo, a pressão emocional por estar em constante envolvimento com as

peças. Pode ocasionar adoecimento no trabalho, problemas de saúde e desmotivação, podendo causar, até mesmo, o abandono da profissão. A Síndrome de Burnout tem se desenvolvido mais, devido ao trabalho estressante que os docentes estão vivenciando em sua rotina, por vezes, com sobrecarga de trabalho onde não dão conta da demanda e acabam convivendo com a tensão e as cobranças que o dia a dia lhes proporciona (HARRISON, 1999).

FATORES DESENCADEANTES NO CONTEXTO DA DOCÊNCIA

A profissão de docente demanda tempo, pois passa por diversos processos, desde a preparação do conteúdo até ao que vai ser abordado em aula e nas avaliações. Esse processo pode vir a desencadear um desgaste físico e emocional pela sobrecarga de trabalho, acarretando sentimento de prazer e desprazer na criação das atividades, podendo estar ligado a alguns fatores em relação ao aluno e ao professor, à valorização do trabalho, ao reconhecimento da sua atuação enquanto docente, às condições que são fornecidas para a realização do trabalho e sua satisfação com o mesmo (CARLOTTO, 2002). Caso esses fatores não sejam atendidos satisfatoriamente ao docente, ele poderá vir a desencadear a Síndrome de Burnout, uma forma de adoecimento no trabalho que reverbera negativamente na autoestima do trabalhador (MELO, 2015).

Atualmente os professores não estão somente em sala de aula. Em seus cronogramas diários se incluem os trabalhos administrativos, como, por exemplo, participações em reuniões pedagógicas, preenchimento de cadernos de chamada e atendimento ao aluno que, por vezes, ultrapassam limites. Os professores que possuem excesso de alunos por turma, sofrem com esgotamento emocional, além de serem pressionados para darem conta dessas atividades. Também, ficam expostos a situações para as quais, por vezes, não estão preparados. Somando-se às cobranças e ao ritmo de trabalho mais acelerado, alguns docentes ainda têm seus salários parcelados, o que os faz sentirem-se desvalorizados e desmotivados profissionalmente, sem falar naqueles que deixam de estar com sua família, abdicando de seus horários de lazer para atender à demanda da escola (RAUSCH; DUBIELLA, 2013).

No Brasil, o número de pessoas sem acesso à educação formal tem diminuído ao longo dos anos. Por outro lado, a situação da educação no Brasil está cada dia mais preocupante, devido ao descontentamento dos docentes no cenário educacional. Alguns docentes relataram seus anseios e dificuldades em relação à sua profissão, muitos acabam se afastando do ambiente de trabalho ou abandonam a docência, tendo como justificativas o baixo salário, condições de trabalhos precárias, sobrecarga de atividades, desvalorização, perda do interesse profissional e doenças desencadeadas pelo alto índice de estresse (FÍGOLI; GONÇALVES, 2006).

O baixo salário dos docentes os faz acumular cargas horárias elevadas no dia a dia. A jornada de trabalho desses profissionais acaba desencadeando problemas futuros. Muitas vezes, sua qualidade de ensino começa a deixar a desejar, porque nas horas que teriam vagas para preparar uma aula de

qualidade, estão trabalhando em outros locais para complementarem a renda no final do mês. Essa jornada de trabalho desgastante acarreta problemas na saúde psíquica, física e mental desses profissionais, pois estão diariamente vulneráveis ao estresse. Além da sobrecarga de trabalho há a preocupação com seu desempenho enquanto docentes. A falta de disciplina dos alunos e o desinteresse dos pais contribuem para a desvalorização da sua profissão. Quando chega ao ponto do docente abandonar a docência é porque seu grau de frustração e insatisfação chegou ao seu limite de aceitação, fazendo com que a desmotivação se torne maior que o prazer que a sala de aula pode proporcionar (FERREIRA; SANTOS; RIGOLON, 2014).

Jimenez (2002) relatou que na profissão de docente há uma exigência de equilíbrio emocional e de paciência. O profissional desempenha vários papéis e, muitas vezes, papéis que envolvem o acolhimento do aluno, no sentido de apoio para o seu desenvolvimento interpessoal. Isso desencadeia sentimentos contraditórios e exige recursos emocionais, podendo ocorrer um desgaste psíquico. Conforme Vasquez e Gazzotti (2006), a profissão de docente está exposta a riscos no contexto psicossocial do indivíduo, pois vivencia situações estressantes na escola, como, por exemplo, problemas de relações interpessoais com alunos, colegas ou gestores. Aos poucos, as situações estressantes vão se tornando crônicas, o que aumenta as chances de se configurar a Síndrome de Burnout. Ela interfere na realização de objetivos pessoais e profissionais, desenvolvendo no professor o processo de alienação no trabalho, somado a um sentimento de descaso com suas atividades rotineiras, indiferença com as pessoas, perda do interesse pela profissão, levando-o, muitas vezes, a abandonar a carreira.

SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

Os sintomas da Síndrome de Burnout estão interligados com esgotamento no trabalho, podendo vir a acarretar dificuldades no sistema de ensino, afetando a qualidade de aprendizado do aluno, gerando problemas no seu convívio social com colegas, familiares e demais pessoas próximas. O papel de docente sofre muitas exigências e cargas horárias elevadas de trabalho. Este trabalho, muitas vezes, é visto como um sentimento satisfatório, prazeroso, de realização pessoal e profissional, mas, também pode ser visto como um trabalho desgastante, estressante, causando o adoecimento desse sujeito, pois o mesmo sente-se desmotivado, tornando sofrimento o que era um sentimento satisfatório, afetando pessoas do seu convívio (ANDRADE; OLIVEIRA, 2012).

Os docentes com mais idade, vivências e experiências, estão menos vulneráveis para desencadear a Síndrome de Burnout, por estarem mais habilitados para enfrentar situações estressantes no âmbito da sala de aula, com os colegas de trabalho. Estão mais capacitados devido ao longo período que já atuam na profissão de docente, trazendo consigo recursos técnicos e habilidades desenvolvidas no decorrer dos anos, evidenciando mais facilidade de lidar com os conflitos gerados na escola entre aluno - professor, professor - aluno e em decorrência da sobrecarga de trabalho (LEVY; SOBRINHO;

SOUZA, 2009). A Síndrome de Burnout está representada em três fatores importantes: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A exaustão emocional está ligada ao esgotamento no trabalho e à preocupação exigida do indivíduo, onde o trabalhador percebe que não consegue dar mais de si, por se sentir sem forças e exausto para dar conta de suas atividades rotineiras (BEZERRA; BERESIN, 2009). O indivíduo em exaustão emocional encontra-se fragilizado, exausto, desanimado e sem energia para encarar novos trabalhos, desafios e, até mesmo, o convívio com as pessoas. Dificilmente consegue se recuperar ao passar dos dias, pois chega ao limite de suas forças (DALAGASPARINA; MONTEIRO, 2014).

Já na despersonalização, o profissional desenvolve sentimentos e atitudes que passam a ser negativos, ocasionando a insensibilidade emocional. Passa a agir de maneira fria e com indiferença com as pessoas ao seu redor, acarretando seu afastamento dos colegas de trabalho. O distanciamento de seus interesses de trabalho é uma das formas de exaustão, começando a se manifestarem os sintomas de irritabilidade, ansiedade, descontentamento, autoestima baixa, desmotivação, diminuição do ritmo e dos resultados do trabalho e isolamento. O trabalho começa a não se tornar prazeroso e a interferir no seu desenvolvimento interpessoal e na sua qualidade de desempenho (BEZERRA; BERESIN, 2009). A pessoa passa a ter descrenças em relação ao seu trabalho, atitudes de distanciamento e insensibilidade, perda do interesse e do comprometimento em relação à equipe de trabalho (DALAGASPARINA; MONTEIRO, 2014). O contexto interpessoal expresso pela despersonalização é onde se desenvolve o trabalho e a diminuição das realizações pessoais do sujeito. Vem representado pela autoavaliação que esse sujeito realiza do seu desenvolvimento pessoal e ocupacional, perante o seu contexto de trabalho (MASLACH; LEITER, 1999).

E o último fator, citado pelo autor, é a baixa realização profissional, quando ocorre a sensação de falta de competência e de produtividade para realizar suas atividades, causando a diminuição da autoestima, baixa realização pessoal, desânimo e insatisfação com o trabalho. Está associada à autoavaliação negativa em relação ao seu desempenho no trabalho, podendo vir a acarretar no desinteresse e no comprometimento com o trabalho e com as pessoas ao seu redor (BEZERRA; BERESIN, 2009). A pessoa passa a sentir-se incapaz, insuficiente, coloca em dúvida seu desempenho no trabalho, acredita que seu trabalho e sua presença não fazem falta na equipe, passa a ficar frustrado e descomprometido com seus colegas de trabalho (DALAGASPARINA; MONTEIRO, 2014).

A Síndrome de Burnout apresenta os sintomas em ordem fisiológica, psicológica e de conduta. Os sintomas de ordem fisiológica referem-se à falta de apetite, cansaço, distúrbio do sono, dores musculares, cefaleia, úlceras, distúrbio do sistema respiratório, problemas cardiovasculares, perturbações gastrointestinais. Sintomas de ordem psicológica: impaciência, irritabilidade com as pessoas, desânimo, isolamento, ansiedade, sentimento de impotência, agressividade, frustração, perda da produtividade, respostas agressivas, desmotivação profissional, alteração na memória, depressão. Por último, o autor apresenta o sintoma de ordem de conduta: falta de atenção e concentração

no trabalho, conflitos seguidos com colegas, falta de comprometimento com o horário de trabalho, intervalos prolongados além do permitido, baixa qualidade do trabalho, desgaste emocional. (GUIMARÃES; CARDOSO, 2004).

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Os profissionais, devido à sobrecarga de trabalho e ao estresse que vivenciam enquanto docentes, buscam estratégias de enfrentamento dessa exaustão emocional. Muitos vão à procura de atividades pessoais onde possam amenizar sua carga estressante, tentam manter o equilíbrio para amenizar situações onde haja uma exigência maior do seu controle emocional frente às demandas no seu contexto de trabalho (CARLOTTO; PALAZZO, 2006). A Síndrome de Burnout é diagnosticada pelo médico ou psicoterapeuta, onde se consideram os sintomas e as três dimensões: exaustão emocional, despersonalização, baixa realização pessoal. O profissional fará uma avaliação com alguns instrumentos próprios, como testes e entrevista de anamnese. O diagnóstico deve ser realizado de forma precisa e correta, pois a síndrome pode ser confundida com a depressão e o estresse no ambiente de trabalho. É necessário lembrar que alguns instrumentos utilizados para o diagnóstico não garantem uma avaliação exata. Devido a isso, é importante que se faça uma avaliação do ambiente de trabalho, envolvendo atividades que estavam sendo desenvolvidas e uma entrevista com os colegas e familiares. Só assim pode-se obter mais informações para a conclusão do diagnóstico (RIBEIRO, 2012).

A psicoterapia é de fundamental importância para o tratamento da Síndrome de Burnout, pois o psicólogo irá auxiliar o paciente a atravessar as crises que estão atrapalhando seu desempenho no cotidiano, podendo ocorrer atendimentos individuais ou em grupos. A presença da família é importante para que ocorra a retomada do contexto de vida social do sujeito. Entre as terapias e intervenções podem ser incluídas atividades físicas e de relaxamento, danças, músicas, ferramentas que ajudem o paciente a minimizar os sintomas e sofrimento, deixando-o mais seguro para o convívio novamente com as pessoas de suas relações. São usadas estratégias para ampliar a adaptação do paciente ao tratamento, visando melhorar sua capacidade de autoestima (CARLOTTO, 2002). O objetivo das intervenções na psicoterapia é fazer com o que o indivíduo reconheça suas habilidades e competências no seu trabalho. É importante ressaltar, para um melhor resultado nesta capacitação do indivíduo, que a equipe de professores, alunos, direção e comunidade escolar deve estar interligada neste processo, fazendo com que sejam minimizados o sofrimento e o isolamento deste profissional (CARLOTTO, 2014).

O tratamento para a Síndrome de Burnout deve ser inteiramente psicoterapêutico, onde haja um acompanhamento com o psicólogo ou psicanalista. Caso necessite de algum tipo de medicamento, o acompanhamento deve estar entrelaçado com o psiquiatra. A medicação pode incluir analgésicos, ansiolíticos e antidepressivos, dependendo de cada situação encontrada. As técnicas psicoterápicas

utilizadas variam de acordo com o estágio da síndrome em que o profissional se encontra, observando qual técnica será melhor adaptada a esse profissional (JBEILI, 2008). Embora o tratamento seja realizado com fármacos, intervenções terapêuticas e psicossociais, o que irá definir a forma de tratamento será a gravidade e a intensidade de cada caso, onde será avaliada a forma de intervenção mais adequada, tanto de psicofármacos quanto de psicoterapias (MELO; SALDANHA, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que o presente trabalho pretendeu ampliar o conhecimento acerca da Síndrome de Burnout em docentes, ficaram evidenciados que os mesmos enfrentam inúmeras dificuldades no exercício de sua profissão. Com o passar do tempo, o sofrimento e a sobrecarga de trabalho diminuem o rendimento na prática profissional. O descontentamento com a profissão pode reverberar no distanciamento das pessoas do seu convívio, colocando em risco seu bem-estar físico e psíquico, os quais podem influenciar na sua capacidade de exercer a profissão de forma prazerosa.

Este estudo permitiu compreender a necessidade de intervenção nas escolas de ensino médio, no sentido de elaborar planos e estratégias que amenizem o sofrimento e a exaustão desses profissionais, buscando proporcionar um ambiente de trabalho mais agradável e o reconhecimento do valor do trabalho de cada docente. Tendo em vista que os profissionais da rede de ensino lidam diretamente com os alunos em formação, isso requer muita responsabilidade sobre a educação, ocasionando uma sobrecarga diária de trabalho e cobrança excessiva, tanto dos alunos quanto da escola. O serviço de psicologia na escola, somado a uma gestão esclarecida e competente, será capaz de ser uma ferramenta para minimizar as situações relacionadas às causas da síndrome, podendo evitar os fatores desencadeantes e detectar os sintomas iniciais nos docentes. Acredita-se que o docente tendo o espaço de escuta dentro da escola servirá como facilitador para identificarmos os sinais da Síndrome de Burnout, pois terá um espaço para expor seu sofrimento, dúvidas, anseios e dificuldades que estão enfrentando no seu cotidiano. É relevante que a atuação dentro da escola aconteça no sentido da prevenção e do acolhimento precoce, especialmente diante das primeiras manifestações de sofrimento do docente.

Por fim, pode-se concluir que profissionais de várias áreas podem ter a Síndrome de Burnout, mas, profissionais ligados à área da docência estão vulneráveis para desenvolver a síndrome, visto que alguns precisam trabalhar em mais de um emprego para poder ter renda para prover o sustento familiar, pois a área da docência no Brasil não é valorizada no mercado de trabalho. Além disso, as relações interpessoais com alunos, em alguns casos, podem colocar o docente diante do desrespeito e da violência física ou moral.

Ressalta-se a importância desse profissional não se sentir sozinho no enfrentamento da síndrome, devendo ser encaminhado rapidamente a um tratamento especializado, como forma de elucidar o que está acontecendo na sua vida profissional e ter a clareza de que ele não é o único a desenvolver

a síndrome, pois ela acontece com outros colegas e não pode ser compreendida como uma fraqueza individual.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; OLIVEIRA, C. T. A. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de Burnout. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-40, 2012. Disponível em: <<https://goo.gl/vAUodj>>. Acesso em: 30 nov. 2016.

BATISTA, J. B. V. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sócio demográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista Bras Epidemiol**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-12, 2010. Disponível em: <<https://goo.gl/gnsQXR>>. Acesso em: 30 nov. 2016.

BEZERRA, R. P.; BERESIN, R. A síndrome de Burnout em enfermeiros da equipe de resgate pré-hospitalar. **Einstein**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 351-6, 2009. Disponível em: <<https://goo.gl/A5FXF3>>. Acesso em: 13 dez. 2016.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de Burnout e o Trabalho Docente. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002. Disponível em: <<https://goo.gl/b1fgE7>>. Acesso em: 15 nov. 2016.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-26, 2006. Disponível em: <<http://ref.scielo.org/vgj4nj>>. Acesso em: 16 dez. 2016.

CARLOTTO, M. S. Prevenção Da síndrome de Burnout em Professores: um relato de experiência. **Mudanças - Psicologia da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014. Disponível em: <<https://goo.gl/VjU4Ff>>. Acesso em: 23 jul. 2017.

DALAGASPARINA, P.; MONTEIRO, J. K. Preditores da Síndrome de Brunout em docentes do Ensino Privado. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 19, n. 2, p. 265-275, 2014. Disponível em: <<https://goo.gl/Nqi8Fo>>. Acesso em: 16 jul. 2017.

FERREIRA, D. S. **Assédio Moral**: relações desumanas nas organizações. Rio de Janeiro: Exato, 2006. 44p.

FERREIRA, A. A. E.; SANTOS, D. E.; RIGOLON, R. G. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de Burnout em professores de escolas públicas e privadas. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 59, p. 987-1002, 2014. Disponível em: <<https://goo.gl/pMdMsm>>. Acesso em: 16 dez. 2016.

FÍGOLI, M.; GONÇALVES, B. Evolução da educação no Brasil: uma análise das taxas entre 1970 e 2000, segundo o grau da última série concluída. **Revista Brasileira de Estatística Populacional**, São Paulo, ABEP, v. 23, n. 1, p. 129-150, 2006. Disponível em: <<https://goo.gl/aCiJFj>>. Acesso em: 15 dez. 2016.

FREUNDERBERGER, H. J. Staff burn-out. *Journal of social issues*. **Malden**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações em Síndrome de Burnout. In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Org.). **Série Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

HARRISON, B. J. Are you to burn out? **Fund Raising Management**, v. 30, n. 3, p. 25-28, 1999.

JBEILI, C. Burnout em Professores: identificação, tratamento e prevenção. **Cartilha Burnout**. Brasília, Distrito Federal, 2008. Disponível em: <<https://goo.gl/xUQwYN>>. Acesso em: 20 nov. 2016.

JIMENEZ, B. M. et al. A avaliação do Burnout em professores: comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, 2002. Disponível em: <<https://goo.gl/84Md21>>. Acesso em: 18 dez. 2016.

LEVY, G. C. T. M.; SOBRINHO, F. P. N.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Produção**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009. Disponível em: <<https://goo.gl/sC1sBe>>. Acesso em: 18 dez. 2016.

MALAGRIS, L. E. N. Burnout: o profissional em chamadas. In: NUNES SOBRINHO, F. P.; NASSALLA, I. (Org.). **Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: ZIT Editores, 2004. p. 193-213. Disponível em: <<https://goo.gl/n8iZcb>>. Acesso em: 25 nov. 2016.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Take this job and love it. **Psychology Today**, New York, v. 32, n. 1, p. 50-57, 1999.

MELO, W. F. et al. Síndrome de Burnout em Professores. **Revista REBES**, Pombal/PR, v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/yoaVgQ>>. Acesso em: 20 jul. 2017.

PASCHOALINO, J. B. Q. **O professor desencantado** - Matizes do trabalho docente. Belo Horizonte: Armazém de Idéias, 2009.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Bounout. **Rev Bras Med Trab**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016.

RAUSCH, R. B.; DUBIELLA, E. Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 13, n. 40, p. 1041-1061, 2013.

RIBEIRO, M. C. S. **Enfermagem e Trabalho**: fundamentos para a atenção à saúde dos trabalhadores. 2. ed. São Paulo: Martinari, 2012. p. 170.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 20, p. 2-3, 2007. Disponível em: <<https://goo.gl/dthiwU>>. Acesso em: 30 nov. 2016.

VASQUES, I. M.; GAZZOTTI, A. A. Suporte afetivo e o sofrimento psíquico em burnout. In: CODO, W. (Coord.) **Educação**: carinho e trabalho. Brasília: Vozes, 2006. 46p.

