



**Licenciatura em Ciências Biológicas**

**ALEX ALENCAR DE OLIVEIRA**

**SÍNDROME DE BURNOUT: uma análise a respeito da  
problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da  
covid-19 no Brasil**

**Paripiranga  
2021**

**ALEX ALENCAR DE OLIVEIRA**

**SÍNDROME DE BURNOUT: uma análise a respeito da  
problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da  
covid-19 no Brasil**

Monografia apresentada no curso de graduação do Centro  
Universitário AGES como um dos pré-requisitos para  
obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Karla Araújo Montenegro

Paripiranga  
2021

**ALEX ALENCAR DE OLIVEIRA**

**SÍNDROME DE BURNOUT: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da covid-19 no Brasil**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de licenciado em Ciências Biológicas à Comissão Julgadora designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso da Ages.

Paripiranga, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

Profª. Flavia Michelle Silva Wiltshire  
Ages

Prof.  
Ages

Ao meu pai, que sempre me apoiou.  
A Shesley Layane, pessoa que eu amo.  
Aos meus amigos, Everton e Raul.  
À orientadora, Ana Karla, uma pessoa muito humana.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, Edivaldo Moraes, que sempre trabalhou intensamente e me apoiou todas as vezes que precisei, obrigado por sempre me ouvir e nutrido minha mente com coisas positivas, você é uma das pessoas mais importantes da minha vida, possuo o mesmo respeito e amor pelo meu avô, Antônio Pias, (*in memoriam*)

Ao Centro Universitário AGES, pela formação e oportunidade oferecida em uma região com pouco investimento em educação.

À orientadora, Ana Karla, a melhor professora de todas, a mais empática e brilhante, busca sempre acolher todos os alunos.

Ao coordenador, Fabio Luiz, um professor brilhante de conhecimentos técnicos em Anatomia e outras áreas, além de ser muito empático e justo.

Aos professores, Flávia Michelle, Ana Karla, Judson, Ana Angélica, Tiago Rosário, Daniel Queissada e Daniela Droppa.

A Shesley Layane, a pessoa mais especial da minha vida, que me apoiou em um momento difícil e sempre esteve disponível para conversar, além de ter permitido que eu fosse uma das pessoas mais importantes em sua vida, obrigado por todos os momentos, por me completar, preencher meus medos e me fazer feliz e pela paciência de me ouvir em situações difíceis, admiro a sua inteligência, sua capacidade técnica, seu amor pela natureza e pelos animais, seu modo de agir com as pessoas, sua gentileza e a confiança que tem em mim, eu te amo.

A Raul Celestino, o meu melhor amigo, uma das pessoas mais importantes da minha vida, te admiro desde 2013, quando nos conhecemos, você sempre se mostrou presente, ajudando em momentos em que eu não estava bem, além de ser uma das pessoas mais sensata, humana e inteligente que conheço, principalmente em relação à matemática, nunca entendi como que alguém pode ser tão inteligente, obrigado.

A Everton Porfírio, meu melhor amigo virtual, você mora longe, mas é uma das pessoas mais importantes da minha vida, desde quando nos conhecemos em alguns grupos em 2016, parecia algo sem sentido, porém percebo a pessoa humana e inteligente que você é, obrigado por sempre me ouvir e dizer o que pensa, a sua sinceridade é uma de suas melhores características, além da compreensão da realidade e inteligência.

A Esther Santana, uma das pessoas mais inteligentes que já conheci, possui um amplo conhecimento em Biologia, inglês e é mestranda, algo impressionante, obrigado por sempre me ouvir, você é empática e incrível.

A Paolo Guin e Jailson Mendel, amigos distantes que sempre me fortaleceram nos estudos.

Ao meu estimado amigo, André, uma das pessoas mais inteligentes que eu conheço, o qual possui um discernimento da realidade e da área de Letras incrível, obrigado por sempre me ouvir e compartilhar seus pensamentos, você é uma pessoa maravilhosa.

Por fim, meus agradecimentos a todos os amigos e colegas, Tácia, Ana Gabriela, Emilly, Renan, Deirada, Gabriel, José Luiz, Rômulo Pimentel e Guilherme, que estiveram presentes e sempre dialogaram comigo.

Não se pode falar de educação sem amor.

Paulo Freire

## **RESUMO**

O presente trabalho a partir da problemática proposta, tem como objetivo geral: analisar a Síndrome de Burnout e os seus efeitos nos docentes ativos em meio à pandemia da covid 19 no Brasil, a qual tem enquanto sintomas: o esgotamento mental e físico, causando problemas cardíacos, depressão e transtornos de ansiedade. O trabalho se divide em tópicos como analisar a profissão do professor e seus aspectos psicológicos, nota-se que os professores são submetidos muitas vezes a uma complexidade de demandas, diante disso, exige-se competências pedagógicas, habilidades emocionais e sociais; discutir sobre as dificuldades do professor em tempos de pandemia, ou seja, a alta demanda laboral, novas ferramentas de trabalho e a insuficiente formação; apontar os problemas causados pela pandemia aos professores, como: condições como esquizofrenia, tensão, estresse, afastamento, SB, ansiedade e abuso de álcool; relatar sobre as características e os aspectos da Síndrome de Burnout, a qual é uma reação para tensões que são crônicas e geradas nas pessoas em contato com outros indivíduos, sendo manifestada por fadiga constante, falta de apetite, distúrbio do sono e dores musculares, e psicicamente: falta de atenção e memória; dialogar a respeito das formas de tratamento, como: psicoterapia, medidas farmacológicas, intervenções psicossociais e afastamento do agente estressor, e enquanto prevenção para o problema: promoção de energia no trabalho, funções em grupo e formação continuada. A presente pesquisa é de natureza aplicada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout. Docentes. Pandemia.

## **ABSTRACT**

The present work, based on the proposed problematic, has the general objective: to analyze the Burnout Syndrome and its effects on active teachers in the midst of the covid 19 pandemic in Brazil, which has as symptoms: mental and physical exhaustion, causing cardiac problems, depression and anxiety disorders. As for the topics, there is: to analyze the teacher's profession and its psychological aspects, it is noted that teachers are often subjected to a complexity of demands, in view of this, it requires pedagogical competencies, emotional and social skills; discuss the teacher's difficulties in pandemic times, that is, the high labor demand, new work tools and insufficient training; point out the problems caused by the pandemic to teachers, such as: conditions such as schizophrenia, tension, stress, absence, SB, anxiety and alcohol abuse; report about the Burnout Syndrome characteristics and aspects, which is a reaction to tensions that are chronic and generated in people in contact with other individuals, being manifested by constant fatigue, lack of appetite, sleep disturbance and muscle pain, and psychically: lack of attention and memory; dialogue about the forms of treatment, such as: psychotherapy, pharmacological measures, psychosocial interventions and stressor removal, and as prevention for the problem: promotion of energy at work, group functions and continuing education. This an applied nature research.

**KEYWORDS:** Burnout. Teachers. Pandemic.

**LISTAS**

## **LISTA DE FIGURAS**

1: Relação entre professores e alunos .....	16
2: Estresse crônico e paradigmas da educação .....	43
3: Número de artigos publicados sobre a Síndrome de Burnout no Brasil por Estados .....	44
4: Número de artigos publicados sobre a Síndrome de Burnout mundialmente .....	46

## **LISTA DE TABELAS**

1: Desencadeadores e facilitadores da Síndrome de Burnout .....	39
2: Valores empresariais .....	40
3: Distribuição de artigos .....	40
4: Número de artigos publicados por área.....	41
5: Experiência formativa para a prevenção da Síndrome de Burnout .....	45

## **SUMÁRIO**

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	13
2.1 Profissão do professor, questões sociais e seus aspectos psicológicos.....	14
2.2 Dificuldades do professor em tempos de pandemia .....	19
2.3 Aspectos psicológicos dos professores durante a pandemia.....	23
2.4 Aspectos a respeito da Síndrome de Burnout (SB) .....	26
2.5 Diagnóstico, prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout (SB) .....	33
<b>3 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	49
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	52
<b>ANEXOS</b> .....	59

# 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema: Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da COVID-19 no Brasil, alicerçado, principalmente, com as teorias de Vio et al., (2020), os quais dissertam a respeito da exaustão causada aos professores por conta do medo, da insegurança e da grande demanda de trabalho remoto, pois as aulas presenciais foram interrompidas e houve uma grande necessidade de planejar e organizar a profissão com um pouco espaço de tempo.

O trabalho também inclui a produção de Diehl e Carlotto (2020), que abordam a respeito do significado de Síndrome de Burnout (SB), a qual envolve variáveis cognitivas e atitudinais, ou seja, uma redução da realização pessoal passada pelo professor, além de despersonalização e exaustão emocional por conta dos estressores que são psicossociais, pois há uma grande demanda para poucos recursos disponíveis ou inadequados, ou seja, é causada por um desgaste psíquico que também se torna físico em relação ao contato com pessoas.

Rojas, Martínez e Riffo (2020) afirmam que a Síndrome de Burnout é conhecida como a síndrome do trabalhador queimado, sendo documentada pela primeira vez na literatura científica nos Estados Unidos, em 1974, por Herbert Freudenberger, caracterizando-a como um esforço em excesso ao executar um trabalho por horas contínuas, levando a uma exaustão, seguida de irritação, desmotivação, aborrecimento e problemas familiares e pessoais, contendo sintomas como a baixa realização pessoal no trabalho, exaustão emocional e despersonalização, ou seja, realizar um trabalho com a qualidade e ações que não são muito humanas, além disso, há fatores agravantes como bebidas alcoólicas e excesso de cigarros.

Já Pereira, Santos e Manenti (2020) relatam a respeito de quando a situação de emergência do Coronavírus (2019-nCoV) ganhou contorno, em torno de 03 de fevereiro de 2020, sendo em 26 de fevereiro de 2020 o primeiro caso, levando a uma tensão em todo o país por conta das notícias que o vírus se espalhou por municípios e capitais, atingindo, posteriormente, a educação brasileira e levando as escolas a suspenderem as atividades presenciais, por conta disso, houve um grande debate entre os professores a fim de garantir a educação em meio à pandemia, sendo envolvida a questão também ideológica, pois forças neoliberais e conservadoras exploram a mão de obra que não está adaptada às ferramentas.

Durante o momento que o Brasil perpassa, é possível observar a disseminação do novo coronavírus, todos os casos de infecção e epidemias recentes mostram que é uma ameaça

contínua aos seres humanos e à economia, sendo necessária a restrição de diversas atividades nas escolas e em outros locais, o que pode levar ao problema da Síndrome de Burnout, especialmente em consequência da mudança de rotina e dos problemas que os docentes passam por conta da formação fragilizada, diante disso, quais consequências que a pandemia leva ao trabalho dos professores?

A partir da problemática proposta, o presente estudo tem como objetivo geral: analisar a Síndrome de Burnout e os seus efeitos aos docentes ativos em meio à pandemia no Brasil e ainda, como objetivos específicos: analisar a profissão do professor e seus aspectos psicológicos; discutir sobre as dificuldades do professor em tempos de pandemia; apontar os problemas causados pela pandemia aos professores; relatar sobre as características e os aspectos da Síndrome de *Burnout* e dialogar a respeito das formas de tratamento e prevenção para o problema.

Assim, supõe-se que, a pandemia leva à alta exigência e cobrança da capacidade dos professores para trabalhos através da internet, ou seja, diversos problemas de formação e adaptação são apresentados por estes profissionais, acarretando na Síndrome de Burnout, em que há uma despersonalização, problemas emocionais e físicos nos docentes, principalmente, levando em conta o excesso de trabalho e a alta demanda exigida para pessoas que estão isoladas e com baixo contato social.

Este tema é de grande importância, pois, em hipótese, no atual momento vivido no Brasil, existem diversos profissionais que estão apresentando dificuldades e problemas psicológicos que afetam suas vidas no trabalho e no âmbito pessoal, e com a falta da divulgação de informações científicas a respeito da Síndrome de Burnout (SB) e o aumento do número de casos, podem levar a uma emergência pública, além do novo coronavírus, o qual vem causando uma crise humanitária no século XXI. Diante disso, é necessário conscientizar os docentes para que busquem uma ajuda especializada, para que haja melhora na condição em que se encontram, isto é, para as aulas remotas ou presenciais com limitação.

Quanto aos métodos de pesquisa empregados, segundo Gil (2010), a abordagem é qualitativa, a qual não se preocupa com uma representatividade numérica, mas, sim, com os aprofundamentos e o entendimento a respeito de um grupo social ou organização, sendo defendido tal pressuposto de modelo para pesquisas de ciências sociais e suas especificidades, a pesquisa é de natureza aplicada, objetivos descritivos e explicativos, com procedimentos de pesquisa bibliográfica (materiais já elaborados, contendo livros e artigos científicos).

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Dentre os teóricos que compõem este trabalho, estão Pereira, Santos e Manenti (2020) os quais comentam a respeito do contexto em que os professores estão inseridos na pandemia que se iniciou ao final de 2019, surgindo na província de Wuhuan na China e impactando as formas de socialização e os âmbitos da vida social em geral. Contudo, no Brasil, começou a ganhar forma entre 03 de fevereiro (declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional - ESPIN) e 26 de fevereiro de 2020 (primeiro caso confirmado) havendo um clima de tensão em todo país e o isolamento repentino com planejamento de atividades remotas.

Modesto, Souza e Rodrigues (2020) abordam que os professores estão tendo que adaptarem o trabalho presencial para o remoto em curto espaço de tempo, levando a Síndrome de Burnout, a qual produz sintomas como o esgotamento mental e físico, com problemas cardíacos, depressão e transtornos de ansiedade; há três dimensões para o problema, a exaustão emocional (carência ou falta de energia), baixa realização profissional e despersonalização, ou seja, o indivíduo passa a acreditar na não existência de condições para a realização de suas tarefas.

Já Diehl e Carlotto (2020), abordam também a respeito do significado de Síndrome de Burnout (SB), que envolve variáveis cognitivas e atitudinais, ou seja, uma redução da realização pessoal para o trabalho do professor, além de despersonalização e exaustão emocional por conta dos estressores que são psicossociais, pois há uma grande demanda para poucos recursos disponíveis ou inadequados, ou seja, é causado um desgaste psíquico que também se torna físico em relação ao contato com pessoas ou a origem do problema.

Rojas, Martínez e Rizzo (2020) relatam que a Síndrome de Burnout é conhecida como a síndrome do trabalhador queimado, foi documentada pela primeira vez na literatura científica nos Estados Unidos, em 1974, por Herbert Freudenberger. Vio et al., (2020), dissertam a respeito da exaustão causada aos professores por conta do medo, da insegurança e da grande demanda de trabalho remoto

Melo, Dias e Volpato (2020) argumentam sobre o fato da Síndrome de Burnout ser uma tensão gerada nas pessoas ao manter um contato prolongado e direto com outros indivíduos durante o trabalho, com sintomas como fadiga constante, distúrbio do sono, dores musculares, falta de apetite, falta de atenção, frustração, ansiedade, alterações da memória e irritabilidade.

Souza e Bezerra (2019) descrevem a Síndrome de Burnout como contendo quesitos específicos de cada autor.

## **2.1 Profissão do professor, questões sociais e seus aspectos psicológicos**

De acordo com Diehl e Marin (2016), os professores possuem uma fragmentação em seu trabalho e complexidade de demandas impostas, principalmente com a questão da transformação rápida do contexto social, diante disso, as responsabilidades para tais profissionais e exigências são ampliadas, exigindo-se competências pedagógicas, habilidades emocionais e sociais; a saúde do docente é um tema de relevância para a pesquisa nacional, principalmente em contextos estressantes.

Já para Jacomini e Penna (2016), a profissão docente apresenta problemas de desvalorização política e social, mesmo havendo a garantia do Estado em promover os direitos de reivindicar salário, aposentadoria e carreira, ou seja, há uma regulamentação para a função desde a Constituição Federal Brasileira de 1989, com a contemplação de planos de trabalho e ingresso por meio de concurso público, além de, depois da Emenda Constitucional n. 19/1998, ocorrer o piso salarial profissional, tornando obrigatório a promoção da educação em todos os estados, Distrito Federal e municípios.

Diehl e Marin (2016) também argumentam que a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera a profissão docente uma das mais estressantes, pois ensinar se tornou uma atividade que há desgaste, repercutindo na saúde física, mental e desempenho no trabalho, além de problemas osteomusculares, apatia, desânimo e desesperança; o impacto está também presente em todos os níveis de ensino e instituições, sendo públicas ou privadas, ou seja, há um intenso envolvimento emocional em relação às problemáticas dos alunos, falta de motivação e desvalorização social do trabalho.

Outros fatores, também citados pelos autores acima, são a exigência de qualificação do desempenho, as classes com grandes números de alunos, extensiva jornada de trabalho com inexistência de tempo para o descanso e lazer e relações interpessoais que não são satisfatórias; dentre os motivos de estresse ocupacional, estão a falta de controle sobre o tempo, burocracia em excesso, indisciplina dos estudantes, dificuldade para os docentes se adaptarem a novas iniciativas educacionais e problemas para se relacionarem com os supervisores das escolas.

Para Valle (2011), o professor possui a tarefa complexa de trabalhar na formação de discentes em um meio de transformações e inovações tecnológicas que dificultam e desafiam a formação docente e sua profissão, sendo possível argumentar que existe uma missão de adaptar o ensino para alunos com características e necessidades diferentes, por conta disso, muitos problemas sérios são reproduzidos na saúde mental do professor, como o estresse e os distúrbios do sono, diante de tal problemática, a saúde mental deve ser uma preocupação no campo do ensino, pois existe uma cobrança para tais trabalhadores, mas não o diálogo a respeito de suas condições psicológicas, excluindo o papel da Psicologia nas necessidades biopsicossociais.

Outro fator que leva aos problemas da categoria docente é a indisciplina dos alunos, a qual é um dos maiores estressores, Libâneo (2013) argumenta que a formação do professor está ligada a duas dimensões: a teórico-científica e a pedagógica, com a escola tendo a função social de possibilitar o domínio de conhecimentos culturais e científicos, apesar, deve-se adicionar o fato de que os alunos desinteressados/indisciplinados ou desistentes estão ligados a fatores como desigualdade social e a responsabilidade da instituição de ensino, ou seja, a educação depende de fatores externos e internos (esforço dos discentes), necessitando haver o trabalho escolar em relação às lutas sociais pela transformação.

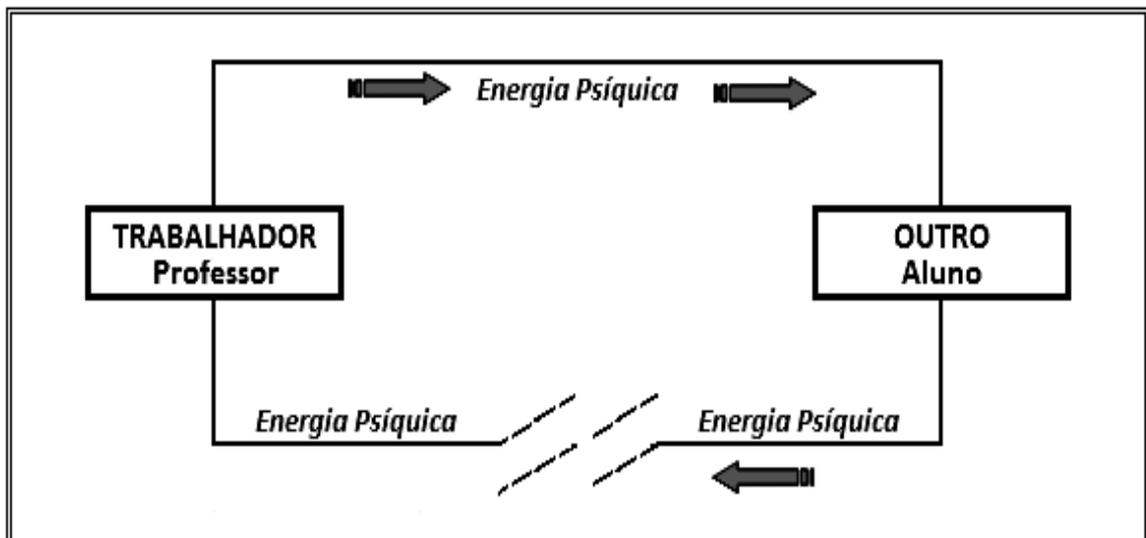
Em relação ao fato psicológico, Diehl e Marin (2016) indicam que há a incidência, entre estudos de 1985 e 2007, de estresse, síndrome de Burnout, transtornos mentais, doenças osteomusculares, problemas vocais e outros, além disso, em torno de 2016, o estresse e a síndrome de Burnout (estresse de caráter que persiste em relação às situações e pressão emocional de forma repetitiva) são os principais fatores que levam ao afastamento do trabalho docente nas escolas.

Boarini (2012) aponta que os comportamentos indisciplinados que afetam o docente podem estar mostrando conflitos velados na instituição, ou seja, uma insatisfação com a escola, a qual se torna mais indiferente em relação às questões críticas/sociais, além disso, há o indicativo que o local não utiliza corretamente os recursos digitais, devendo utilizar as tecnologias a favor do aprendizado, não tornando-as distante da realidade presente, algo que é constantemente alvo de estudos em relação à formação docente.

Ferreira et al., (2016) destacam que a indisciplina e a falta de controle docente para as tarefas propostas, além do descontrole/estresse levam ao burnout; indicam confusões conceituais como resultado da carência na formação docente, com três representações de tais comportamentos: há disputas de poder em sala de aula (o professor trabalha de forma autoritária e os discentes não aceitam), as relações professor-aluno e mensagens em relação à função e natureza escolar.

Carlotto et al. (2019) também argumentam que a categoria docente é uma das profissões com alto risco para desgastes e adoecimento, além de haver uma grande relação com o afastamento da função, sendo causado pela alta demanda de produção e tempo de trabalho com elevada carga horária semanal; apesar disso, a saúde dos professores ainda é uma questão secundária no campo da educação (gestores e educadores), além de haver um baixo reconhecimento do problema, o que causa um custo econômico e social e atinge diretamente na qualidade da educação comunitária, pois também existe uma questão de preconceito e estigmas com limitações de atividades por conta da infraestrutura da rede pública.

Para Camargo e Rosso (2011), a profissão docente exige uma alta carga de energia afetiva no processo, pois existe a relação de cuidados em relação ao estado emocional do aluno e seu aprendizado, sendo esse um ponto principal para o sucesso na profissão e nas práticas docentes, além das necessidades de reinvenção constante na profissão, porém há um ponto que é desafiador para a saúde mental do educador, que são as regras e questões burocráticas estabelecidas no ambiente de trabalho, ou seja, isso se revela na quebra de comprometimento nas relações de energia psíquica através de tensões e agentes estressores (fala-se de desgaste e sofrimento mental e físico) (figura 1).



**Figura 1:** Relação entre professores e alunos.  
**Fonte:** Camargo; Rosso (2011).

Em relação à profissão, para Tostes et al. (2018), o professor possui a função de se adaptar ao mercado capitalista em que há novos métodos de gerência, inovações tecnológicas e ritmo de produção mais acelerado, ocorre também a desqualificação dos docentes por conta

da produtividade em seu trabalho sobrecarregado e possíveis fracassos escolares, levando a doenças ocupacionais.

Já para Souza e Leite (2011), há um contexto histórico desde a metade do século XIX a respeito do capitalismo e as extensas jornadas, alienação do trabalho e baixos salários, fatores esses que seguem presentes atualmente e provocam o mal-estar docente, com a desvalorização, exigências profissionais, indisciplina, violência, superlotação de salas, temperatura, ruído, ameaças de alunos, roubos, falta de tempo para si e outras questões que levam o professor a se questionar a respeito de sua escolha profissional e o sentido da própria profissão, além de problemas como disfunções vocais, estresse, síndrome de burnout e depressão.

Em relação à profissão dos docentes, segundo Pereira (1999), o modelo de formação que causa dificuldades atualmente advém dos anos 30, nos quais, com o surgimento das licenciaturas, as disciplinas de natureza pedagógica possuíam um foco de aproximadamente um ano, enquanto as de conteúdo duravam cerca de três anos, constituindo-se o modelo da racionalidade técnica, em que o professor é visto como um técnico, um especialista que aplica com rigor, na sua prática cotidiana, as regras que derivam do conhecimento científico e do conhecimento pedagógico.

O autor citado acima também adiciona que os desafios para o docente envolvem a separação entre teoria e prática na preparação profissional, a prioridade dada à formação teórica em detrimento da formação prática e a concepção da práxis como mero espaço de aplicação de conhecimentos teóricos, sem um estatuto epistemológico próprio, levando a problemas de gestão da sala de aula e indisciplina no espaço de ensino, que acarretam fenômenos ocupacionais negativos.

A profissão docente, contemporaneamente, segundo Perrenoud (2002), é baseada no desenvolvimento da capacidade de refletir a respeito do sistema, as estruturas de ação individual ou coletiva, durante e sobre os momentos ativos de compromisso ativo no ensino, além disso, cada pessoa reflete sobre sua própria prática, mas caso não haja um questionamento metódico nem regular, não há tomada de consciência nem mudanças, contendo também o ato de continuar progredindo mesmo quando existem dificuldades e situações de crise, o docente contemporâneo também não se limita à formação inicial, ele reexamina seus objetivos, procedimentos, saberes e suas evidências sempre que possível.

Perrenoud (2002) também adiciona que o professor reflexivo faz perguntas em um ciclo de aperfeiçoamento de sua profissão, seja consigo mesmo ou com o trabalho em equipe pedagógica, além de tentar compreender os seus erros, além disso, a prática reflexiva é um trabalho e se torna regular com postura e identidade particulares, para isso, é necessário

transformar o ofício docente em uma profissão plena e integral, envolvendo a formação inicial e contínua para desenvolver a postura reflexiva; em melhoria ao ensino, os países também devem renunciar em algumas questões: não deve sobrecarregar o currículo com saberes disciplinares e metodológicos, mas, sim, haver a resolução de problemas, envolvendo a capacidade de autorregulação, diferente do antigo padrão desatualizado.

Segundo Rodrigues (2016), a profissão do professor possui a dificuldade de atingir todos os alunos no processo de ensino e aprendizagem, ou seja, mesmo sendo constituído um pensamento que questiona suas atitudes, sua experiência e seu saber diante de situações problemas que requerem uma ação inovadora que impulsiona o educador para a busca de novos aprendizados (saberes), ainda existem dificuldades em diversos períodos históricos, mas seguir o método inovador no ensino proporciona impactos positivos para a educação no geral.

Neto e Bezerra (2016) comentam também a respeito das diferenças entre os professores em contextos históricos diferentes, os antecessores possuíam baixo saber específico e pedagógico para sua profissão em uma perspectiva tradicionalista, enquanto que havia a necessidade de se formalizar para possuir o saber da profissão de educador, visando possuir conhecimento e princípios da ciência para aplicar em sala de aula (pedagogia), sendo um diferenciador entre um docente e um leigo para a área do ensino nas escolas, algo não debatido na sociedade, o que revela o problema da desvalorização docente.

A profissão docente para Morin (2011), possui a separação inadequada dos saberes através de suas fragmentações, compartimentações entre disciplinas e problemas polidisciplinares, tornando conjuntos e problemas essenciais invisíveis, ou seja, a hiperespecialização é um problema que impede o docente de ver os problemas globais, sendo um fato limitante: o desafio da globalidade, cujo o envolvimento é político, sociológico e econômico, levando ao estresse e outros casos negativos no ambiente de trabalho.

**Morin (2011) também cita** sobre o desafio da expansão descontrolada do saber que leva os professores a transitarem no ensino, entre linguagens discordantes, além do desafio cultural advindo do século XX, em que há uma separação entre as culturas humanas e a ciência, com as primeiras sendo alimentadoras da inteligência geral e a segunda é separadora das áreas do conhecimento e não reflete, ou seja, existe uma grande exigência para que os docentes estejam sempre atualizados em relação aos conteúdos, algo que é comum em educadores mais experientes, mas é um processo difícil para os que possuem mais problemas psicológicos (como o estresse) e dificuldades técnicas.

Segundo Tracz (2013), os professores na maior parte das escolas possuem problemas para o uso de inovações tecnológicas no ensino, além de apresentarem uma resistência diante

de tais recursos, como uma forma de defesa para os agentes estressores e a ansiedade, sendo citado também que quando há a aplicação na sala de aula, não é em sua plenitude, mas sim de maneira sutil e muitas vezes serve como “passatempo” para discentes, ou seja, é um problema que já foi citado em períodos anteriores e há um agravamento na pandemia.

## **2.2 Dificuldades do professor em tempos de pandemia**

O problema do novo coronavírus se origina, segundo Li et al. (2020), quando houve uma disseminação inicial através do mercado de frutos do mar de Huanan (*South China Seafood City Food Market*) em Wuhan (China), às 9 horas, no dia 7 de janeiro de 2020, o vírus foi identificado e oficialmente denominado pela OMS como Sars-Cov-2, o Sars-Cov ocorreu primeiramente em 2002, que, inicialmente, infectou cerca de 8.422 pessoas e causou 916 mortes em todo mundo durante a epidemia, todos os casos de infecção e epidemias mostram que o coronavírus é uma ameaça contínua aos seres humanos e à economia, o que levou à sociedade entrar em um *lockdown* e a ocorrerem as aulas remotas.

Com o advento da pandemia de 2020, houveram dificuldades para os professores, para Paludo (2020), pois cerca de 216 países foram afetados com o aprofundamento das desigualdades sociais e econômicas, o que levou a problemas na educação, professores e professoras presenciam a alta demanda laboral, novas ferramentas de trabalho, falta de formação suficiente, além disso, os docentes também enfrentam o problema de atender grupos do ensino básico com tecnologias como o aparelho celular, o qual não era visualizado como uma importante ferramenta pedagógica.

Anjos (2020) também aponta que com o advento da pandemia, os sistemas tradicionais de ensino, linguagem e comunicação sofreram uma drástica mudança, havendo uso de aulas remotas em plataformas digitais, as quais apresentam dificuldades em relação à interação, falta de acesso dos alunos às tecnologias, causando redução de interesse, conhecimento e motivação dos discentes, sendo necessário estabelecer um pensamento de condicionar os alunos a participarem das aulas para um bônus de nota.

Flores e Lima (2021) apontam que os professores no contexto da pandemia não se sentem preparados para lecionar com os recursos tecnológicos no ensino remoto, pois não receberam a formação ou apoio adequado anteriormente, havendo a maior presença da transmissão de conteúdos e centralidade do professor no processo, com a exigência da gestão

de sala de aula, produzindo conteúdos midiático; também é ressaltado que a escola necessitou de uma inclusão digital e paradigma educacional para que os professores não sofressem dificuldades.

Já para Rondini, Pedro e Duarte (2020), existem dificuldades como o curto período de tempo para se adaptar à pandemia, o desempenho dos alunos abaixo do que é esperado (demonstrando despreparo), a desigualdade social, pois é possível observar que parte dos alunos possuem um *smartphone* de última geração, enquanto outros apenas utiliza uma televisão, algo que limita o planejamento das aulas e o ensino, além do aprendizado de uso das plataformas remotas pelos docentes e estudantes; os desafios enfrentados não estão apenas relacionados com os conteúdos ou metodologias, mas, sim, com fatores econômicos, familiares e sociais dos estudantes.

Rocha et al. (2020) adicionam que há dificuldades dos professores em relação à conexão de internet, desconhecimento ou desinteresse para a utilização de ferramentas tecnológicas por conta de fatores de formação, excesso de trabalho, falta de contato físico com os estudantes, problemas técnicos durante as aulas remotas, como a ausência de som e imagem, além das dificuldade socioeconômicas dos estudantes, causando um afastamento da inclusão digital e revelando o problema de paradigma tradicional da educação, no qual há apenas transmissão do conhecimento para os discentes.

Já para Cipriano e Almeida (2020), há o fato de 60% das classes D e E não possuem acesso à internet no Brasil, enquanto que os outros 40% acessam à rede pelo aparelho celular, com uma qualidade de serviço não sendo adequada para a educação de modo geral, ou seja, isso gera problemas para os professores promoverem o ensino e aprendizagem com uma qualidade adequada, pode-se também ressaltar que 30% dos lares brasileiros não possuem uma condição básica de acesso à internet, justamente por conta de problemas sociais e a implementação inadequada de rede, levando também ao professor não possuir estrutura de trabalho e os alunos não exercem seus papéis de cidadãos.

Jaskiu e Lopes (2020) trazem a questão dos desafios para os professores em relação as TDIC levando em conta as mulheres mães e professores, com o fato de apenas 41% da população rural do país estar conectada à internet e os *smartphones* serem o recurso para acesso *on-line* de 97% das pessoas, enquanto isso, o computador é utilizado por 56,6%, além disso, outro desafio é a falta de tais tecnologias, em adição com a necessidade do planejamento de atividades impressas para os alunos.

Para Jaskiu e Lopes (2020), o problema de ocorrerem atividades impressas é da equipe diretiva, o quadro de funcionários e os trabalhadores pedagógicos da escola estarem expostos

ao novo Coronavírus (covid-19), mesmo havendo a utilização de álcool gel e máscaras, a movimentação de pessoas frequente pode contaminar muitas outras no ambiente, contando também com a falta de autonomia docente na disponibilização de aulas gravadas, pois em algumas instituições há uma sequência pré-definida de aulas que serão gravadas, ou seja, há uma dificuldade na disposição e elaboração do ensino assíncrono, sendo um problema encontrado em diversos locais.

Outra dificuldade encontrada pelos professores durante a pandemia, para Jaskiu e Lopes (2020), é de que temas que deveriam ser trabalhados em um maior número de aulas, acabaram sendo resumidos em apenas um momento de ensino remoto, o que leva à dificuldade de aprendizagem, desconsideração pelas desafios enfrentados por alunos e o aumento do trabalho dos docentes para a orientação de atividades, já que existe o atendimento particular via *WhatsApp*, contando com o envio de áudios e vídeos, ou seja, há um aumento da carga horária dos educadores.

Jaskiu e Lopes (2020) também adicionam a respeito das dificuldades para o andamento das aulas, pois enquanto o professor interage, a máquina não se constitui como um espaço para emoções, contatos sociais, formação política, ética, estética e histórica de forma similar à sala de aula, ou seja, há uma desconsideração pelas lutas pedagógicas e educacionais, revelando um estudo e educação tecnicista para o trabalho de baixo custo para fortalecer uma determinada massa de diplomados, mas com a falta de conhecimento científico e ética inerentes à profissão.

Os professores também sofrem problemas e dificuldades, de acordo com Jaskiu e Lopes (2020), no que tange a não entrega de atividades por conta dos alunos, fazendo com que os pais simplifiquem os males apontando os docentes como responsáveis universais de coisas erradas, isso faz com que os educadores sejam sempre indevidamente julgados, esse é o ponto da valorização docente, a qual piora com o advento da pandemia, causando mal-estar, cansaço e burnout, além disso, dependendo do local de trabalho, alguns alunos devolvem as atividades enviadas em branco e há, também, uma impossibilidade de contato com os responsáveis.

Outro ponto importante salientado por Jaskiu e Lopes (2020) é o dos professores expostos a uma realidade com uma sobrecarga de tarefas, com filhos na quarentena, é necessário haver o cuidado com as crianças (orientar os estudos) e realizar corretamente as refeições e atividades físicas (quando existem), isso envolve as mães na pandemia, as quais possuem a jornada de cozinhar, lavar roupas e outros afazeres, um modelo que não é benéfico para as donas de casa/professoras e causa as dificuldades da síndrome de burnout, de dores na cervical e lombar.

Em relação às atividades escritas para os alunos sem acesso à internet, para Jaskiu e Lopes (2020), gera o problema da exposição à saúde, como já citado, e a demanda de tempo para todos, pois os docentes necessitam editar e reeditar atividades impressas para os discentes, ocorrendo também a reorganização de tempo e diferentes datas para entrega e correção, o que demanda um tempo extra, além disso, os docentes passam por dificuldade no ensino dos conteúdos, pois apenas o livro didático não é o essencial para que os estudantes aprendam os temas exigidos e importantes.

Outras dificuldades enfrentadas pelos professores, para Branco e Adriano (2020), são com a dificuldade de acesso ao conhecimento da cultura digital durante a pandemia, situação proveniente das fragilidades na formação inicial, pois muitos conceitos de tecnologia surgiram em torno de 2002, com a Resolução CNE/CP nº I, ou seja, as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs), além da Resolução CNE/CP nº 2 de julho de 2015, que dialogam sobre o emprego das linguagens digitais no ensino, além de competências para o mundo contemporâneo, incluindo a BNCC, a qual cita isso diretamente.

Branco e Adriano (2020) adicionam que tal problema advém de um histórico da falta de formação inicial para o trabalho dos professores com tecnologias ou a inexistência de resultados esperados pela licenciatura, isso leva à negação dos recursos tecnológicos para a prática e o ensino em sala de aula, fato que ocorre por falta de conhecimento e impossibilidade de adquirir os utensílios digitais, ou seja, há também a não aceitação e a dificuldade atual para utilizar as potencialidades, interação e experiência.

Segundo Branco e Adriano (2020), há diversas limitações que dificultam o trabalho dos professores na pandemia e limitam as possibilidades de aprendizagem dos alunos por conta da falta de conhecimento sobre o uso das linguagens digitais, revelando uma exclusão de uma parcela dos estudantes e distanciando a sociedade ideal esperada para o Brasil, sendo necessária a formação continuada para que os docentes consigam superar as fragilidades da formação inicial e desenvolvam a autonomia de seu trabalho e a participação dos alunos.

Os professores também passam por tensões, para Branco e Adriano (2020), no campo cognitivo para o ensino de conteúdo em um sistema educativo que tende à instrução e transmissão, além disso, há uma dificuldade em como os docentes e alunos utilizam a internet para a propagação de informação nas mídias, pois é necessário construir uma reflexão pedagógica envolvendo a escola e o currículo, ou seja, isso diz respeito à necessidade da formação continuada e capacitação da gestão escolar.

Já segundo Barretto (2015), há um problema da qualidade dos cursos de licenciatura para a formação docente, os quais ainda possuem arquétipos antigos que envolvem a

permanência de desequilíbrios sociais e históricos na formação docente, diferente do que é proposto por Brasil (1996), em que a educação superior tem por finalidade, em seu artigo 43, de estimular a criação cultural e o desenvolvimento do espírito científico, algo que não é viabilizado por tais instituições de ensino que permanecem com um modelo ultrapassado, algo que causa os problemas atuais da pandemia.

Os professores também sofrem de dificuldades na quebra de um paradigma tradicional de ensino durante a pandemia, o qual, de acordo com Moran, Masetto e Behrens (2012), contempla a leitura e a escrita em um paradigma de repetição e memorização de datas, fórmulas, números que não trazem um significado para os alunos na aprendizagem, sendo o papel do professor mudar tal metodologia para uma que leve ao aprender, principalmente a partir da categoria de conhecimento que é denominada de digital, ou seja, exige-se a postura do docente de criar possibilidades de encontros presenciais e virtuais que envolvam a sociedade do conhecimento, com os alunos passando a ser descobridores, produtores e transformadores.

Os docentes enfrentam, segundo Lévi (1999), o fato dos saberes se tornarem codificados com o avanço das NTDICs, em bases de acesso online, mapas de diversos fenômenos e notícias mundiais, simulações interativas, com uma alta potência de mutação contextual em relação a antigos padrões abstratos de conhecimento, além disso, o ideal mobilizador da informática em relação ao contexto do ensino EAD é o da inteligência coletiva, ou seja, para que se haja uma valorização, a utilização otimizada e a presença de uma sinergia entre as competências a serem dominadas, algo que não acontece na realidade e causa problemas que levam ao ensino remoto precário.

Triyono et al. (2020) afirmam que apenas o autodesenvolvimento (feito por treinamento ou atividades educacionais para treinar coletivamente os docentes) dos professores sem o planejamento ao longo da pandemia não será suficiente para melhorar a qualidade do ensino e evitar as diversas dificuldades enfrentadas, ou seja, o conhecimento e as habilidades dos professores aumentarão quando o treinamento que é oferecido é realmente bem planejado para a realidade de ensino (remoto), revelando mais um problema.

### **2.3 Aspectos psicológicos dos professores durante a pandemia**

Em relação à saúde mental de docentes em tempos de pandemia, para Pereira, Santos e Manenti (2020), os sistemas educativos são forçados para uma reforma por conta das

transformações sofridas no mundo do trabalho por conta das crises econômicas, impondo à escola o redirecionamento dos profissionais, os quais necessitam ser proativos, aptos e competitivos para se aperfeiçoar, com isso, abre-se um espaço para a exploração e a precariedade que levam a um sofrimento mental por conta de tais condições, como esquizofrenia, tensão, estresse, afastamento, Síndrome de Burnout (SB), ansiedade, abuso de álcool, além da intromissão do trabalho em todos os espaços da vida do professor.

De acordo com Cruz et al. (2020), durante surtos de doenças infecciosas, crescem rumores e há a existência de atitudes de mente fechada em relação ao problema, levando a problemas como episódios de pânico, ansiedade, estresse e depressão, o que representa uma modificação da rotina, medo e preocupação em relação às exigências provocadas pela mudança de rotina, além de alterações de humor e afeto nos docentes, desatenção, desconcentração, anedonia (perda dos prazeres em fazer atividades), pequenos acidentes e aumento de erros.

Já para Cipriano e Almeida (2020), a falta de acesso a serviços de boa qualidade para a população escolar e a falta de gerenciamento de políticas geram experiências negativas para os docentes e os alunos, sendo o cenário de pandemia um agravante, pois existe o aumento do estresse emocional, alteração do sono, ansiedade, sobretudo, por conta da privação do contato humano e a preocupação com riscos de contaminação da covid-19, além de quadros de depressão, síndrome do pânico, raiva, medo, insônia e raiva; transtornos mentais e doenças físicas também podem estar relacionadas ao distanciamento social.

Segundo Ribeiro et al. (2020), diferentemente, certos estressores não afetam diretamente a saúde e o bem-estar das pessoas, mas há uma adaptação ao meio ambiente por mecanismos humanos, podendo ser transformados ou minimizados, sendo assim, alguns professores se adaptam e outros desenvolvem doenças mentais, como depressão, estresse e diminuição da saúde mental, disfonia, sedentarismo nos horários vagos e ansiedade, além dos casos de remuneração insuficiente por conta de cortes para economia e custeios para manter as tecnologias, sendo tais profissionais ainda invisíveis na produção científica a respeito do tema no Brasil; existe também o fato dos professores gravarem de madrugada por conta de ruídos.

Para Souza et al. (2020), com o fenômeno da aula remota síncrona e assíncrona, os professores devem se adaptar rapidamente ao modelo de ensino em que há pouco domínio, assim como administrar a rotina estressante de transformar o ambiente domiciliar em um local de trabalho, arcando com despesas como computador, microfone, impressora, internet, mobiliário, câmera, ou seja, existe uma precarização laborais e uma jornada intensiva de trabalho, além disso, há um problema atual de uma volta às aulas com riscos à saúde do discente

e docente do local de trabalho, algo que estimula o surgimento de greves e disputas judiciais na profissão.

Monteiro (2020) informa que na pandemia, para professores, a chance de haver o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão chega a ser o dobro, levando em conta a comparação do trabalho docente com outras profissões, principalmente por conta das dificuldades em relação às Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), além disso, é provável também sintomas físicos, como falta de ar, dores abdominais (intestino), rouquidão da voz, o que leva ao questionamento se existe ou não a presença da covid-19 mesmo enquanto existe o isolamento do profissional

Em relação à saúde psicológica do professor, de acordo com Oliveira e Santos (2021), há uma necessidade repentina de se reinventar na pandemia, com um mal-estar envolvido por não conseguir atingir os objetivos propostos pela instituição, como o uso de recursos tecnológicos, resultando no afastamento do profissional da escola, além de relações interpessoais indiferentes e ruins, desinteresse dos estudantes pelo aprendizado, altas cobranças e qualificações, com falta de tempo para descanso; os docentes também enfrentam cefaleia, humor deprimido, agressividade em excesso, indecisão, alteração da memória, concentração e memória, contando também o papel do educador na gestão do planejamento escolar.

Monteiro (2020) também afirma que na pandemia, para os docentes, há a presença de sofrimento psicológico, com frustrações, estresse, tentativas de suicídio, incertezas a respeito do próprio emprego e sua continuidade para os não concursados e depressão, além de afastamento em relação à sociedade e família, uma grande carga de emoções e experiências negativas, tédio, confusão, raiva, informações falsas espalhadas pela população (*fake news*), ou seja, a condição mental do professor torna-se propensa ao desenvolvimento de transtornos de modo geral.

Outros fatores negativos à saúde mental do professor, para Morin e Carrier (2021), incluem a presença de insônia, quadros depressivos piorados, ansiedade, estresse crônico, os problemas são mais presentes em mulheres, já que contam uma jornada maior de trabalho doméstico, além disso, também é notável a presença de pesadelos e outros problemas de sono, ou até mesmo um quadro de insônia crônica, sendo necessário haver um regulamento do horário para dormir, exposição ao sol com todos os cuidados necessários e nos horários corretos para tal, contando também com a proteção contra o novo coronavírus.

Para Faro et al. (2020), há também o fato dos professores serem propensos à ingestão e dependência de substâncias para manter um estado mental saudável, pois há uma maior presença de síndrome do pânico, medo, estresse (moderado ou grave), ansiedade, depressão,

insônia, solidão, tédio, ruminação após trabalhos sem um resultado esperado, perda de concentração ou diminuição, além de um mal humor ligado à sensação de cansaço persistente, falta de crença em relação ao isolamento e à realidade vivida por toda a sociedade.

Os professores também enfrentam problemas como os pensamentos xenofóbicos ligados ao medo e a insegurança psicológica ao novo coronavírus e suas origens, para Monteiro e Souza (2020), há o desconforto mental sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), como computadores e outros recursos utilizados para o ensino remoto durante a pandemia, sociofobia, pois há um receio de julgamentos durante as aulas e em relação à sociedade em geral e o medo de isolamento com suas consequências à saúde física e psicológica dos educadores.

#### **2.4 Aspectos a respeito da Síndrome de Burnout (SB)**

De acordo Rojas, Martínez e Riffo (2020), a Síndrome de Burnout (SB) não é um tema atual de estudos, pois é estudada há muitos anos, sendo conhecida como “a síndrome do trabalho queimado”, documentada nos Estados Unidos por Herbert Freudenberger em 1974, envolvendo esforço excessivo para executar um trabalho por horas, chegando a se esgotar, sendo um estágio de exaustão extensiva com irritação, desmotivação e aborrecimento que afetam o trabalho, a família e os contextos pessoais do indivíduo seguida de irritação, desmotivação, aborrecimento e problemas familiares e pessoais, contendo sintomas como a baixa realização pessoal no trabalho, exaustão emocional e despersonalização.

Em relação à Síndrome de Burnout (SB), de acordo com Diehl e Carlotto (2020), envolve variáveis cognitivas e atitudinais, como a redução da relação pessoal para o trabalho realizado pelos docentes, além da despersonalização e exaustão emocional por estressores psicossociais, sendo decorrente por conta de uma resposta crônica nas situações estressantes de trabalho e apresenta-se em quatro dimensões: a ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico causado pelo contato com pessoas ou fontes de problemas, indolência (insensibilidade desenvolvida no ambiente de trabalho) e culpa por cobranças e atitudes/negativas desenvolvidas na profissão, as quais não condizem com o papel do docente.

Modesto, Souza e Rodrigues (2020) também argumentam que o Burnout traz sintomas como esgotamento mental e físico que pode levar a problemas cardíacos, transtornos de sono, ansiedade e depressão, contendo três dimensões: exaustão emocional (carência ou falta de

energia, com baixo entusiasmo), baixa realização profissional (autoavaliação negativa do profissional em relação à sua profissão) e despersonalização (tratar pessoas próximas como objetivos, ou seja, insensibilidade emocional.), com as mulheres apresentando maiores índices do que homens, levando em conta sua longa jornada de trabalho.

Já para Melo, Dias e Volpato (2020), a Síndrome de Burnout é uma reação para tensões que são crônicas e geradas em pessoas em contato com outros indivíduos, sendo manifestada de quatro classes: fadiga constante, falta de apetite, distúrbio do sono e dores musculares; psiquicamente, falta de atenção e memória, frustração e ansiedade; no comportamento, através de irritabilidade intermitente ou instantânea, hiperatividade, conflitos com colegas aumentados, pausas para descanso extensas, além de problema de horários no trabalho docente; por fim, há os sintomas defensivos, com isolamento, sentimentos de onipotente, redução da qualidade das aulas e atitudes que são cínicas.

Melo, Dias e Volpato (2020) também dialogam que o Burnout é causador de mal-estar, exaustão e fadiga, perda de energia, esgotamento, com problemas emocionais, mentais e físicos, como infelicidade, autoestima reduzida, desamparo, perda do desejo pela profissão (entusiasmo), além de uma sensação de poucos recursos para cuidar de outras pessoas, sendo algo que corrói ao longo dos anos e há efeitos perturbadores à vida do professor com a síndrome, ou seja, um problema de saúde pública.

Segundo Batista et al. (2010), a Síndrome de Burnout se divide em três dimensões: exaustão emocional, baixa realização profissional e despersonalização; a primeira é caracterizada por falta de energia e um sentimento de recursos esgotados para o trabalho, além de um conflito pessoal com sobrecarga, a segunda diz respeito pela tendência da autoavaliação negativa, havendo o sentimento de insatisfação, enquanto que a terceira dialoga sobre um estado psíquico que prevalece a dissimulação afetiva e o distanciamento, ou seja, há a presença da impessoalidade nas relações diárias.

Já para Souza e Bezerra (2019), ao ultrapassar um limite adequado pelo ser humano, há um conjunto de sintomas físicos, psíquicos e de comportamento, os quais irão atingir negativamente a habilidade de trabalho do professor, levando-o a adoecer, ou seja, a Síndrome de Burnout, sendo representada por uma tensão emocional de forma inconsciente em relações, as quais são baseadas nos grandes esforços no trabalho e irritabilidade, desânimo, agressividade, reações fisiológicas, depressão e baixo rendimento na produtividade, além disso, há a presença de uma baixa autoestima e negação do estresse e baixa energia, ocorrendo também um desequilíbrio entre a capacidade do professor e a exigência da instituição de ensino.

Silva (2020) dialoga a respeito da etimologia da palavra Burnout no Português, a qual deriva-se do inglês, “*burn*” significa queima e “*out*” exterior, ou seja, um distúrbio psíquico que é o resultado do excesso de trabalho, levando à exaustão extrema, esgotamento e estresse, como no caso dos professores que podem ser afetados no desempenho no trabalho, práticas educativas, qualidade de vida e comportamento dos alunos, além disso, as relações interpessoais são afetadas, com os estudantes, gestores, pais dos alunos, isso acontece por conta da demanda em atividades extracurriculares ou fora do horário regular, falta de reconhecimento profissional.

Silva (2020) argumenta também a respeito da definição da Síndrome de Burnout pela 11<sup>o</sup> Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), no qual é uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho, com baixo gerenciamento de sucesso, ou seja, é um fenômeno ocupacional, não sendo uma doença ou condição de saúde e não estando relacionada com experiências em outras áreas que o indivíduo vive, além disso, o Ministério da Saúde adiciona os principais sintomas: cansaço excessivo, mental e físico; alterações no apetite, dor de cabeça frequente; negatividade constante; sentimento de fracasso, insegurança e incompetência, com alterações repentinas do humor.

De acordo com o autor acima, outros sintomas, para o Ministério da Saúde, são isolamento, fadiga, dores musculares, pressão alta, problemas gastrointestinais e há uma alteração nos batimentos cardíacos. Já Pereira (2002) dialoga que existem sintomas físicos, como a fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, cefaleia, perturbações gastrointestinais, transtornos cardiovasculares, imunodeficiência, disfunções sexuais e alterações na menstruação.

Pereira (2002) também argumenta a respeito dos sintomas e comportamentos da Síndrome de Burnout: irritabilidade, negligência, agressividade em excesso, dificuldade para se adequar a mudanças, problemas para relaxar, comportamentos de alto risco e suicídio; os sintomas psíquicos envolvem a falta de atenção, alteração de memória e sentimento de alienação e solidão, com uma lentificação do pensamento, impaciência, dificuldade de auto aceitação, labilidade emocional, desânimo, astenia, depressão, desânimo e paranoia.

Os sintomas defensivos, para o autor citado acima, incluem a tendência ao isolamento, perda de interesse pelo trabalho (ou pelo prazer), ironia, cinismo, sentimento de onipotência, sendo assim, a síndrome afeta negativamente o desempenho social e laboral do profissional. Carlotto (2011) também afirma que a categoria docente vem sendo uma das mais investigadas em relação à Síndrome de Burnout (SB), pois a profissão é, independentemente do nível de ensino ou o nível da escola (pública ou privada), alvo de diversos estressores psicológicos e sociais no local de trabalho.

De acordo com Carlotto (2011), a profissão docente passou de um espaço vocacional para o ensino técnico e burocrático, pois tarefas que exigem muito dos professores são transformadas em uma rotina intensa, contendo cada vez menos tempo para se adequar ao trabalho, convívio social e poucas oportunidades para que a criatividade seja utilizada adequadamente, além disso, a SB também diz respeito a fatores como o baixo salário e precárias condições laborais, críticas públicas para a categoria dos educadores, com cobranças para o fracasso, causando uma sobrecarga mental ou emocional; a própria função de um docente exige também precisão, concentração e atenção.

Diferentemente, para Capellini et al. (2015), alguns aspectos que podem levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) estão divididos em físicos: ventilação, temperatura, ruído, pouco espaço físico, altas temperaturas; organizacionais: jornada de trabalho muito extensa e com sobrecarga e por último, há o problema de infraestrutura escolar, ou seja, a disponibilidade de recursos e materiais didáticos, contendo adaptações, capacitação e formação de professores; diante de tais fatos, a escola se mostra propícia para gerar a problemática.

Para Dets e Morte (2015), a Síndrome de Burnout também leva ao enfraquecimento do sistema de defesa humano, ou seja, o imunológico, o que leva a doenças presentes e possíveis infecções constantes de bactérias, fungos e vírus, além de hipertensão, distúrbios na alimentação (intestino e estômago), problemas na pele, como alergias, com isso advindo do excesso de pressão do trabalho ao professor, ressaltando-se também que doenças desconhecidas pela literatura do fenômeno podem se manifestarem e levarem ao abandono da profissão, pois os objetivos estabelecidos pedagogicamente na escola não são alcançados.

Capellini et al. (2015) também apontam dados a respeito da Síndrome de Burnout, apesar de ainda serem incertos por conta das variações entre as populações estudadas, há um número de indivíduos acometidos que pode variar de 4% a 85,7%, além disso, mulheres com altas demandas de trabalho também são mais suscetíveis a desenvolverem o quadro ocupacional, revelando que tais profissionais estão em riscos, pois os quadros clínicos podem vir a piorar ao longo do tempo, trazendo problemas à saúde do docente e o processo de aprendizagem e ensino dos estudantes.

A SB também é citada, segundo Moreno et al. (2011), pela Lei nº3048/99, da Previdência Social, considerando a síndrome do esgotamento profissional uma doença do trabalho, revelando que as pessoas com esse fenômeno possuem um comportamento agressivo (tensão) e são instáveis emocionalmente e fisicamente, alguns fatores também são comuns, como as aposentadorias precoces, riscos à saúde por conta da profissão realizada pelos

professores, já que existe uma falta de energia e entusiasmo nos portadores do problema, além disso, o fenômeno ocupacional é citado como um evento psicossocial ligado à situação de trabalho (laboral), contendo um contexto social e individual.

De acordo com Latorraca et al. (2019), cerca de 72% das pessoas que trabalhavam ativamente no Brasil devem experimentar, durante algum período, estresse laboral ou condições relacionadas a isso, com a Síndrome de Burnout representando cerca de 32% de dos casos, pois é um processo multidimensional físico, psicológico e social para haver o diagnóstico específico, ou seja, com exaustão emocional, baixa realização profissional e despersonalização, além disso, cerca de 10% dos afastamentos e faltas nos ambientes para trabalho estão ligadas a estressores, com aspectos que são percebidos nas relações interpessoais, diminuição da produtividade, atrasos e ausência de motivação.

Silva (2013) também complementa que o humanismo, com o passar dos anos, foi substituído pelo fundamentalismo e consumismo feroz do sistema capitalista, havendo uma forte desigualdade entre países desenvolvidos e detentores do capital e os outros subalternos a isso, além dos três mundos presentes na sociedade moderna: o mundo globalizado, a perversidade da globalização e o mundo como poderá ser; as críticas estão associadas ao marxismo, visando a não exclusão dos mais pobres em meio à concorrência e a pressão sofrida pelos trabalhadores, o que leva a fatores estressantes, além de haver relações de poder entre detentores do capital e as populações, com um sistema rígido de gestão.

Em relação à Síndrome de Burnout, de acordo com Melo et al. (2015), o termo foi utilizado em 1969 por Brandley, mas apenas passou a ser conhecido de forma vasta em 1974 por Freudenberguer, com paciente contendo ansiedade, depressão, perda de energia, perda de sensibilidade e compreensão, com riscos de deterioração física e/ou mental por consequência da piora de um quadro, sendo também um dos problemas agravantes ocupacionais mais importantes para a sociedade.

Melo et al. (2015) também diferenciam o estresse normal e a Síndrome de Burnout, o primeiro diz respeito a uma manifestação ou sentimento que desaparece depois ou pode deixar de causar efeitos negativos ao indivíduo após um período de tempo ou até um descanso, enquanto que a segunda é um estado crônico com a presença de um estado crônico de estresse no ambiente de trabalho, o qual não pode ser reduzido com repouso ou afastamento laboral.

De acordo com Nunes e Smeha (2017), os professores necessitam de tempo para a preparação de aula e o desenvolvimento dos processos que serão trabalhados ou abordados nas avaliações e nas aulas, o que leva a um desgaste emocional e físico por conta do excesso de trabalho com redução do sentimento de satisfação e prazer para o trabalho com atividades, tal

relação pode estar também ligada ao contato entre os docentes e os alunos, envolvendo também a valorização do trabalho com a própria satisfação do educando e da comunidade que frequenta a escola.

Já para Carvalho e Magalhães (2011), Burnout significa algo que parou de funcionar corretamente por conta de uma falta ou exaustão de energia, contendo uma resposta para estressores laborais crônicos, o fenômeno ocupacional também acontece por conta de novas configurações de organizações, além de determinadas exigências de qualidade e competência que afetam os profissionais de modo geral, ou seja, de mudanças que ocorrem no mundo do trabalho, o qual nem sempre possibilita uma realização para o professor, com diversas insatisfações.

De acordo com Albuquerque, Melo e Neto (2012), a Síndrome de Burnout diz respeito da sensação de estar acabado ou esgotado, ou seja, é uma resposta longa a estresses cotidianos e em relações interpessoais no trabalho, sendo um fenômeno ocupacional, em professores (com maior riscos de desenvolver o problema), há a perda do envolvimento com os alunos e os objetivos escolares, outros profissionais apresentam também um desgaste com clientes e perda de energia, contendo também um desinteresse e falta de desejo para as atividades.

Para Nunes e Smeha (2017), a Síndrome de Burnout se caracteriza por níveis elevados de estresse no local de trabalho, contendo falta de motivação, concentração, a presença de irritabilidade e o isolamento, ou seja, o docente pode vir a se tornar agressivo e perder a motivação para o trabalho, com um desânimo persistente, sensação de impotência e ausência de emoções empáticas com as pessoas ao redor, o fato está ligado também a diversas discussões a respeito das melhorias no ensino brasileiro, levando em conta das dificuldades enfrentadas pelos professores e seu trabalho muito externo em diversos turnos para o complemento da renda e sustento da família.

Nunes e Smeha (2017) também afirmam que a classe dos docentes está na segunda colocação entre as profissões que apresentam o maior número de doenças ocupacional, envolvendo depressão e ansiedade, os quais são unidos à Síndrome de Burnout, além disso, ao longo do tempo, os sinais dos fenômenos vêm sendo mais frequentes, justamente por conta da alta carga de posicionamentos para manter o equilíbrio do cargo e das funções/ações diárias, incluindo também o abandono da profissão em casos mais graves da SB.

Rausch e Dubiella (2013) apontam a respeito da profissão docente e a Síndrome de Burnout, na qual os professores estão atuando também fora da sala de aula, o que constitui um fator de estresse laboral, ou seja, há atividades de administração em reuniões pedagógicas, atualização e adequação de cadernos envolvendo a lista de chamada e atendimentos aos alunos,

com um agravamento do problema em casos de muitos alunos por turma, levando ao esgotamento emocional docente por conta da pressão dos trabalhos realizados, principalmente ao deixarem suas famílias.

Rausch e Dubiella (2013) também adicionam que os professores também são muito expostos a situações que não há um preparo pedagógico, seja por conta da falta de formação, ou pela ausência de equipamento adequado para o trabalho em sala de aula, isso se soma às cobranças e o acelerado ritmo de trabalho que leva ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, pois diversos horários são recompensados por salários parcelados, diante de tal fato, o profissional se sente desestimulado e sem esperança sobre a profissão, já que as demandas escolares tendem a aumentar mais ainda.

Para Andrade e Oliveira (2012), a Síndrome de Burnout (SB) está ligada com o cansaço/esgotamento no trabalho, o que leva a dificuldades no sistema de ensino e reduz os padrões de melhoria educacional esperados e a aprendizagem do aluno também, o convívio social do portador também é afetado, causando problemas, o que leva ao desgaste e problemas para se sentir feliz, pois há apenas a presença de estresse e adoecimento mental e físico, algo que afeta seu meio.

Em uma análise mais antiga, Levy, Sobrinho e Souza (2009) dialogam que os docentes que tendem a desenvolver a Síndrome de Burnout são os mais jovens, ou seja, com baixa experiência prática no campo do ensino, isso ocorre porque os docentes antigos estão habilitados para os conflitos e situações de sala de aula e colegas de trabalho, isso envolve habilidades e recursos técnicos que foram adquiridos ao longo dos anos, reduzindo de forma contínua a sobrecarga causada pela escola e o ensino, além dos atritos da relação entre docente e discente e aluno-professor.

Para Dalcin e Carlotto (2018), a Síndrome de Burnout responde a um estresse crônico ocupacional e modifica as relações sociais, cognitivas, atitudinais e emotivas, a qual envolve a ilusão por um trabalho, comportamento indolente, desgaste psicológico e culpa por não atingir os objetivos esperados no ambiente laboral, sendo a área da docência uma das mais atingidas, pois o professor deve lidar com o desinteresse dos alunos e a indisciplina, além da falta de diálogo com os pais dos estudantes e a coordenação da escola.

## 2.5 Diagnóstico, prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout (SB)

Para Capellini et al. (2015), em relação à prevenção do fenômeno ocupacional, os professores devem utilizar da interação através de práticas educativas para que possa dificultar o surgimento de problemas emocionais em tais trabalhadores ou nos alunos, ocorrendo através de atividades educativas e habilidades sociais para evitar problemas de comportamento que levem ao agravamento ou surgimento da SB, ou seja, essas propostas em crianças pré-escolares e escolares levam a um aumento de repertório intelectual e redução de indisciplina.

Já para Cardoso e Rossato (2017), a prevenção da Síndrome de Burnout (SB) envolve promover a energia e assiduidade no trabalho através do melhor conforto e sensação do trabalho no ambiental laboral, além da identificação e tratamento correto do fenômeno laboral, pois o tratamento busca a origem do que causa o problema, não apenas o estresse ou depressão apresentados pelo paciente, outrossim, é a possibilidade de uma melhoria da rotina, adicionando esportes e outras atividades, para que a monotonia não se torne parte da vida do docente afetado, assim como a formação continuada para o profissional, já que também é uma questão de aperfeiçoamento.

Deps e Morte (2015) dialogam que diversas condições ambientais levam ao bem-estar alterado do educador, como o ruído e a indisciplina, portanto, as relações interpessoais e a solução de conflitos devem ser trabalhadas para que a Síndrome de Burnout seja parcialmente prevenida em docentes, ou seja, os estudantes e seus sucessos estão relacionados também à relação entre professores e alunos com cooperação, além de práticas sociais na escola, contando com um maior investimento do Estado no estudo das soluções para a SB, não apenas para as possíveis origens do problema.

Urban (2009) cita a respeito da didática e relação entre a dimensão histórico-científica e técnico-prática do trabalho docente para a redução do estresse e auxílio da jornada de trabalho, produzindo uma sociedade com indivíduos qualitativamente diferentes, contendo a ação, reflexão e repetida ação na busca por respostas no ensino, além disso, o perfil ideal de professor depende da escola, ou seja, docentes progressistas possuem amorosidade, coragem, humildade, tolerância, tensão entre paciência e impaciência, compreendendo um docente com preparo teórico-prático interdisciplinar, os quais são menos propensos a desenvolverem a Síndrome de Burnout.

Santos e Belmino (2016) também concordam e dialogam a respeito da utilização de recursos didáticos como sons, fotos, imagens, televisão, computador e livro sendo facilitadores

de situações e experimentações para o aprendizado dos estudantes, criando-se um ambiente de socialização de informações.

Capellini et al. (2015) também citam que as interações realizadas pelo professor podem ser negativas e/ou positivas, levando a problemas de comportamento que favorecem o estresse do docente responsável pela turma, sendo necessário o estabelecimento de habilidades de comunicação, valorização de comportamentos habilidosos (mais comuns em meninas), afetividade, ensino visando a resolução de problemas, além disso, a participação familiar também é importante para que o fenômeno ocupacional da Síndrome de Burnout não ocorra, contendo também o estímulo à interação social e criatividade.

Em relação ao tratamento para o enfrentamento da Síndrome de Burnout, para Moreno et al. (2011), o Ministério da Saúde argumenta que o tratamento do fenômeno ocupacional se dá por meio de acompanhamento psicoterápico, com intervenções psicossociais e farmacológicas, ou seja, o uso de medicamento específico para o controle, além disso, algumas estratégias para a prevenção e/ou redução dos sintomas são o uso de meditação, habilidades comportamentais, educação a respeito da saúde, treinamento de capacidades técnicas e atividade física.

Moreno et al. (2011) também afirmam que existem intervenções também em relação à relação do indivíduo e organização de trabalho, compreendendo determinadas ações para melhorar o exercício de funções em equipe e a comunicação, além de mudanças de condições ambientais e físicas; o foco da intervenção também pode ser dividido em diferentes tipos, ao invés de buscar solucionar e esperar a solução de um problema no ambiente de ensino, o que causa uma frustração em casos negativos de experiência.

Segundo Moreno et al. (2011), há três níveis de intervenções, a primeira diz respeito à modalidade de ser centrada na resposta do profissional de forma individual, no contexto da organização onde o indivíduo trabalha e a união de ambos os conceitos, ou seja, uma interação ocupacional e própria individualista (combinação), com as duas últimas sendo mais adequadas para realidades com grandes variáveis e alta variabilidade de causadores de estresses psicossociais, além disso, o tratamento da Síndrome de Burnout deve ser elaborado visando a necessidade individual de cada paciente e visando levar o docente ou trabalhador de outra profissão estressante para a resposta ao ambiente laboral.

De acordo com Moreno et al. (2011), as estratégias individuais para o tratamento da SB incluem a compreensão de características pessoais e o pensamento emocional em relação a determinada situação estressante apresentada, consistindo na aprendizagem do profissional de estratégias adaptativas para enfrentar o estresse, o que leva a prevenir respostas não desejadas

em relação ao efeito do estresse, além disso, existem estratégias de *coping* para prevenir o desenvolvimento do fenômeno ocupacional, envolvendo um esforço comportamental e cognitivo para tolerar ou dominar as demandas externas e internas apresentadas, podendo se dividir na categoria emocional e focando no problema.

Moreno et al. (2011) argumentam que primeiramente há uma procura de estratégias visando processos defensivos com valores positivos para situações negativas, visando diminuir e reduzir a importância negativa e emocional causada pelo ambiente causador de estresse, enquanto que o *coping* focalizando no problema tenta visualizar e definir a dificuldade vivenciada pelo paciente, no qual procuram-se soluções e escolhas; algumas dessas estratégias incluem confrontar e desafiar a situação, além de haver o afastamento que visa o indivíduo esquecer que a situação realmente está acontecendo e o autocontrole, contando também com o suporte social através de pessoas para se obter apoio para a solução de uma problemática.

Em adição, Moreno et al. (2011) afirmam que as estratégias de *coping* também abrangem a aceitação de responsabilidades para receber e entender a situação, levando o professor a acreditar na sua função e capacidade de responsabilizar-se sobre um ocorrido, ou seja, nada pode ser feito para mudar, além da fuga-esquiva, na qual há pensamentos de minimizar situações através da fantasia, isto é, tornam-se abstratas as situações de conflito, incluindo também estratégias de planos para a resolução final do problema e a reavaliação positiva para refletir positivamente sobre os acontecimentos estressantes.

Já as estratégias organizacionais, para o autor citado anteriormente, dialogam sobre a mudança do contexto ocupacional, modificando a realidade, o ambiente e o clima de desenvolvimento de atividades, ou seja, na instituição que o profissional trabalha, como o professor na escola, ou seja, a organização recebe uma intervenção visando a revisão do tempo para descanso, mudanças na gestão ou direção e estilos de liderança presentes, além disso, alguns autores também defendem a troca de condições de horário, autonomia laboral e decisões importantes de plano de carreira.

Moreno et al. (2011) também adicionam que a Síndrome de Burnout não é um problema que advém das pessoas, mas, sim dos ambientes de trabalho, assim sendo, é uma experiência subjetiva geradora de atitudes e sentimentos negativos e prejudiciais do indivíduo com o local de trabalho, além disso, para o tratamento, investiga-se a perda de comprometimento, desgaste físico e emocional, desempenho de atuação em aulas por professores, como a baixa produtividade existente na instituição, isso inclui as regras laborais muito rígidas e a burocratização (interesse em aspectos econômicos); acrescenta-se que é necessária a atuação dos serviços relacionados à saúde do trabalhador para evitar agravos e doenças do tipo.

Carvalho e Magalhães (2014) também afirmam a respeito de estratégias de prevenção contra a Síndrome de Burnout, envolvendo a inteligência emocional como forma de prevenir o fenômeno, ou seja, é importante possuir atributos emocionais e condições materiais para que a profissão seja exercida com segurança e autonomia, além do estresse surgir por conta da necessidade de adaptação dos professores, interpretando-se como um desafio que leva à excitação emocional, humilhação, fadiga e esforço excessivo.

De acordo com o autor citado acima, os desafios que os professores e outros profissionais passam também são de manter concentração, contendo um efeito somático, mental ou físico, isto é, diante dos fatores apresentados, a emoção e a interpretação da mesma causa uma série de eventos bioquímicos, os quais levarão a várias descargas hormonais pelo sistema nervoso autônomo, ou seja, cita-se o sistema límbico (responsável pelo controle emocional) e nervoso central, além do hipotálamo, a fim do organismo enfrentar uma situação e ocorrer a homeostase, por certo, é uma forma essencial para o tratamento da Síndrome de Burnout.

Sousa (2020) diz também que uma forma eficaz para se tratar a Síndrome de Burnout é a terapia comportamental, a qual visualiza que o comportamento negativo está baseado e como o portador pode se entender para poder mudar atitudes e a rotina, pois há determinadas situações que fixaram a inadequação afetando a vida do indivíduo, pois SB advém de uma interação negativa entre o ambiente e o profissional, como as burocracias e dificuldades de ascensão e salários.

Para Ballone (2008) a SB tem origem através de situações adaptativas que o indivíduo perpassa, o que exige uma participação emocional persistente, ou seja, o problema ocorre por conta de uma falta de estabilidade emocional suficiente e adequada para tais estímulos psicológicos, levando o profissional a sentir-se doente e exausto, sendo assim, a inteligência emocional compreende e utiliza as emoções a favor dos professores, a qual facilita e analisa a forma mais adequada de pensar, contendo a reflexão para crescimento intelectual e emotivo.

Para Carvalho e Magalhães (2014), portanto, a inteligência emocional é quando há o equilíbrio de atitudes e emoções para o desenvolvimento do autocontrole, algo essencial para o tratamento da Síndrome de Burnout é garantir o sucesso social, profissional e pessoal, isso acontece através de dúvidas, determinações e críticas através de uma auto percepção e treino, ou seja, duvidar de ideias dramáticas alimentadas, fatos tristes que causam ansiedade, de motivos falsos que demonstram uma incapacidade de ser feliz.

Ortiz-acosta e Beltrán-jiménez (2011) dialogam que a prevenção da SB inclui a melhoria e fortalecimento da inteligência emocional, além de mudanças culturais no estilo de organização do trabalho, visando regras menos rígidas e uma proibição à exploração do trabalho,

contendo também restrições ao excesso de trabalho individual e redução da competitividade em casos específicos, contendo também metas terapêuticas com o estudo das emoções e as insatisfações do trabalhador.

Carvalho e Magalhães (2014) também adicionam que é necessário um setor especializado e multiprofissional para o cuidado da saúde mental, incluindo uma abordagem interdisciplinar para atender diversas demandas diferentes, isso envolvendo uma visão biológica, psicológica e social para o sofrimento cognitivo dos professores e outros profissionais no ambiente de trabalho, além do enfrentamento (*coping*) que visa mudar o estilo de vida para novas possíveis demandas, evitando, assim, emoções e comportamentos negativos para o desenvolvimento laboral que o indivíduo pode enfrentar, levando em conta lembrar dos limites para respeitá-los, para que, então, a realização própria seja alcançada.

De acordo com Latorraca et al. (2019), é possível observar que os estudos visando avaliar a flexibilização de tempo (horários laborais) do trabalhador refletiram resultados positivos nos quadros de saúde e bem-estar sobre a Síndrome de Burnout, enquanto que as propostas para modificação e melhoria de contratos levaram a efeitos com pontos positivos e negativos ou apenas negativos, isso inclui o método para condições visando o bem-estar no trabalho.

Latorraca et al. (2019) também dialogam a respeito de programas de computador para prevenir e tratar o estresse, os quais trazem resultados incertos por conta do meio eletrônico, principalmente em um período de pandemia, enquanto que as intervenções pessoalmente e diretas por profissionais da área da saúde mental levam a resultados positivos em relação à problemática ressaltada, tais aplicativos para combate ao estresse remetem aos ECRs (eliminar, combinar, reorganizar e simplificar), visando técnicas de relaxamento através de *mindfulness*, ou seja, isso revela um método ligado à prevenção do estresse da SB.

Outro tratamento para a Síndrome de Burnout, para o autor acima, inclui a troca das atividades/tarefas de trabalho, a qual inclui benefícios pequenos em relação aos desfechos de casos, mudanças no estilo e características de gestão da organização (treinamento de professores através de *coachings*), habilidades para controle emocional e intervenções múltiplas, incluindo aumento de salários pela melhor execução da docência, com promoção pela mentoria para cargos.

De acordo com Albuquerque, Melo e Neto (2012), existe no SUS a Política Nacional de Saúde Mental e do Trabalhador, ambas deveriam agir unidas para a saúde mental de todos os profissionais com Burnout, sendo necessário haver uma discussão pública da prevenção do fenômeno ocupacional, sua prevenção, tratamento, reabilitação e estratégia para tal, o debate

também deve adicionar os possíveis fatores de desgastes psicológicos laborais, como as limitações técnicas, materiais e pessoais, alta demanda durante o trabalho, pressões da escola (para os professores), é preciso existir, principalmente, o apoio público de psicólogos para acompanhar casos individuais.

Albuquerque, Melo e Neto (2012) também citam que para tratar a Síndrome de Burnout é necessária a atuação das secretarias de saúdes para gerir e analisar as condições de trabalho em relação ao problema ocupacional dos professores, envolvendo recursos materiais e psicológicos, além da prevenção de agravos à saúde mental de tais cidadãos, principalmente levando em conta o fato dos profissionais concursados apresentarem maiores problemas, enquanto que os servidores não concursados apresentam uma rotatividade maior e falta de estabilidade laboral, diante disso, é preciso oferecer uma estrutura de segurança e estímulos para a realização profissional dos docentes.

As estratégias, segundo Nunes e Smeha (2017), para enfrentar a Síndrome de Burnout iniciam com a busca de um terapeuta ou médico, os quais farão a avaliação dos sintomas e as dimensões de baixa realização pessoal, exaustão emocional e despersonalização, haverá também a anamnese médica e a utilização de técnicas, além disso, pode haver a confusão entre o fenômeno ocupacional e o estresse natural e a depressão; a análise diagnóstica também engloba o ambiente de trabalho do professor ou outro profissional, contendo entrevistas com amigos e familiares e as atividades desenvolvidas pelo trabalhador com a problemática cognitiva e física.

Carlotto (2002) também adiciona que é necessária a valorização docente no combate da Síndrome de Burnout, os quais devem se sentir amados e importantes pela comunidade onde eles atuam e trabalham, pois o problema acontece quando o profissional sente que seus esforços não geram recompensas emocionais suficientes, além disso, há a necessidade de um bom desenvolvimento de competências e habilidades na educação para lidar com os pedidos e as demandas laborais, já que existe um grande conhecimento a respeito dos conceitos técnicos que serão ensinados e pouco se sabe a respeito dos estudantes e a própria visão do docente (*professional self*).

Sousa (2020) também adiciona que medidas preventivas para a Síndrome de Burnout giram em torno de um programa para treinamento e prevenção de demissões no trabalho, visando identificar o que motiva cada profissional, com ajustes, limitação das horas de trabalho e horas reservadas para o descanso; as atividades em equipe e contato humano também deve ser levado em consideração, com os membros se ajudando quando necessário, ou seja, as experiências são dialogadas para um bem comum, contando com atividades físicas regulares

para professores e outros trabalhadores, para que consigam dormir e evitar a insônia promovida pelo fenômeno ocupacional.

Para Borges et al. (2002), a Síndrome de Burnout diz respeito à exaustão emocional por conta do contato e tratamento excessivo de humanos com outros semelhantes, envolvendo uma preocupação excessiva com os problemas externos e comportamentos negativos para tais fatos, como a ausência de responsabilidade no trabalho e comprometimento para as funções (professores que não demonstram evolução no ensino e em suas habilidades), os autores também citam uma tabela que demonstra diversos fatores.

Tabela 2. Desencadeadores e Facilitadores da Síndrome de *Burnout*

Desencadeadores	Facilitadores
Ambiente físico de trabalho e conteúdos do posto:	Variáveis demográficas
a. nível de ruído, vibrações e iluminação	a. Pontuações masculinas mais elevadas em despersonalização
b. conforto físico percebido	b. Variações inconsistentes por gênero
c. turnos	c. Incidência maior entre jovens
d. riscos e perigos percebidos	d. Menor incidência entre casados
e. sobrecarga percebida	e. Maior incidência em pessoas sem filhos
f. previsibilidade percebida das tarefas ou de seu controle	Variáveis de personalidade
Relacionados ao desempenho dos papéis, às relações interpessoais e desenvolvimento da carreira.	a. Mais propensão entre os empáticos, sensíveis, humanos e idealistas
Relacionados à adoção de novas tecnologias e aspectos da estrutura organizacional, incluindo as questões referentes ao acesso ao processo decisória.	b. <i>Locus</i> de controle externo
	c. Sentimentos de auto-eficácia
	d. Centralidade do trabalho
	Tipos de estratégias de afrontamento utilizadas
	Apoio social

Tabela 1: Desencadeadores e facilitadores da Síndrome de *Burnout*.

Fonte: Borges et al. (2002).

Os autores acima também citam que a Síndrome de Burnout está também relacionada aos valores organizacionais de uma cultura, ou seja, há um reconhecimento de obrigações e um estresse gerado para que as disposições solicitadas pelas instituições sejam cumpridas, com a conservação de comportamentos laborais propostos em conflito com os direitos de autonomia do trabalhador, uma hierarquia e a falta de igualdade (algo que deve ser resolvido para o tratamento do fenômeno ocupacional); de modo geral, a tabela a seguir informa sobre tais fatos.

Tabela 1. Agrupamento dos Valores por Pólos Axiológicos

Pólos Axiológicos	Valores
Autonomia	Criatividade, curiosidade, eficiência, eficácia, modernização, qualidade, reconhecimento, competência, prazer, inovação, realização, estimulação e liberdade.
Conservação	Disciplina, honestidade, lealdade, limpeza, ordem, polidez, prestígio, segurança, sensatez e sigilo.
Estrutura Igualitária	Democracia, descentralização, justiça, qualificação dos recursos humanos, sociabilidade, co-gestão, coleguismo, igualdade, cooperação, dinamismo, independência, autonomia, comunicação, respeito e equidade.
Hierarquia	Fiscalização, hierarquia, obediência, poder, pontualidade, rigidez, supervisão, tradição e autoridade.
Harmonia	Integração interorganizacional, interdependência, ética, parceria, tolerância, intercâmbio, preservação, equilíbrio, respeito à natureza, espontaneidade, iniciativa.
Domínio	Ambição, audácia, competitividade, domínio, previsibilidade, produtividade, satisfação dos clientes e sucesso.

Tabela 2: Valores empresariais.

Fonte: Borges et al. (2002).

Para Cavalcante et al. (2012), a Síndrome de Burnout é de grande interesse para a ciência de diversos países, pois com as tendências capitalistas, as exigências para os profissionais aumentaram e o estresse (fraqueza individual) também, havendo a diferença para o fenômeno ocupacional, o qual se caracteriza por comportamentos ditos negativos (irritabilidade, falta de assiduidade, incapacidades cognitivas de concentração e conflitos diversos no ambiente laboral) e levam a prejuízos sociais, empresariais e, a longo prazo, educacionais, algo que pode ser visualizado na tabela a seguir, comparado ao aumento do número de artigos na base SCIELO entre 2009 e 2000.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos por período de publicação na base de dados SCIELO de 2000 a 2009.

Período	N°	%
Ano de 2000 a 2003	6	24
Ano de 2004 a 2006	8	32
Ano de 2007 a 2009	11	44
Total	25	100

Tabela 3: Distribuição de artigos.

Fonte: Cavalcante et al. (2012).

Cavalcante et al. (2012) também cita a respeito da distribuição das ocupações que recebem o maior número de publicações sobre a Síndrome de Burnout, sendo observado na amostra que os professores compreendem um conjunto de 20% das categorias em estudo, principalmente por conta de problemas em sala de aula, com os profissionais da saúde com 60%, pois lidam com a morte e questões humanitárias conflitantes e difíceis para indivíduos empáticos, além de outros números.

Categoria	N°	%
Profissionais da Área da Saúde	15	60
Professores	5	20
Policiais civis	1	4
Paciente atendido em clínica psiquiátrica	1	4
Outras categorias	3	12
TOTAL	25	100

**Tabela 4:** Número de artigos publicados por área.  
**Fonte:** Cavalcante et al. (2012).

De acordo com Sousa (2020), para o tratamento, deve-se haver o afastamento em relação à empresa e um grupo de suporte para a pessoa com a Síndrome de Burnout, após isso, deve-se identificar de onde vem o fenômeno, como a falta de um determinado ideal e empatia/apoio de outras pessoas ou perdas reais que necessitam de mudanças para boas atividades, além da readaptação com a aprendizagem técnica do ambiente laboral, sendo também importante a formação inicial mais completa dos professores para o entendimento do comportamento humano, visto que há uma carga horária média de 60 horas para cada disciplina.

Além do que foi citado, Teles (2003), no livro que dialoga sobre o que é a psicologia, afirma que tal área almeja três objetivos: a descrição, a predição e o controle do comportamento, a primeira visa descrever em quais condições um fenômeno ocorre, sendo necessária a impessoalidade do profissional, ou seja, não deve haver sua intromissão pessoal para comprovar um resultado; a segunda é a capacidade de prever um fenômeno que está ocorrendo em um paciente por meio de relações de causa-efeito pré-estabelecidas em teorias comprovadas; a

última consiste em manipulação comportamental de um indivíduo para relações humanas. Todos são necessários para descrever precisamente o comportamento humano.

Para a prevenção da Síndrome de Burnout em casos de indisciplina de turmas com o professor, segundo Nicola e Paniz (2016), qualquer recurso ou método diferente do mais utilizado pelo professor é útil, devendo ser acompanhado de uma reflexão pedagógica em relação à sua função no ensino, para que um objetivo proposto, inicialmente, seja alcançado, além de possibilitar uma maior relação professor-aluno e aluno-aluno, o livro didático não deve ser um recurso exclusivo/único para uso, já os jogos oferecem estímulos para que haja o desenvolvimento criativo dos discentes, mostrando que há uma nova maneira (lúdica, participativa) de se relacionar com o conteúdo escolar (evita-se conflitos/indisciplina).

Diante disso, segundo Teles (2003), isso é essencial para o professor, o intuito desse campo do conhecimento é de oferecer auxílio para que o indivíduo saiba lidar consigo próprio, com as experiências de vida e com o outro, além das atividades subjetivas na consciência e inconsciência pessoal, o estudo do comportamento humano e animal — principalmente chimpanzés e ratos — e o bem-estar do Homem são os principais pontos de pesquisa para os psicólogos, ou seja, a área da Psicologia da Educação é essencial para a prevenção da Síndrome de Burnout.

Para Levy, Sobrinho e Nunes (2009), também é necessário, para prevenir o Burnout, estabelecer as relações interpessoais de relacionamento e reflexões com as equipes pedagógicas e da gestão, ou seja, há uma criação de um espaço de trocas de experiências e apoio mútuo entre os indivíduos, contando também com profissionais da saúde mental e contando com os pais e alunos como um *feedback*, além de estruturas arquitetônicas adequadas, atividades voltadas à promoção de emoções, empatia e valores humanos.

Outra medida para estimular os alunos em sala de aula e evitar a Síndrome de Burnout, para Pinho (2018), é sempre se mostrar instigante e inovador, adequando sua metodologia à visão de mundo dos discentes, oferecendo o máximo de possibilidades, para estimular o interesse ativo dos alunos, o mais importante é variar situações e deixar que os alunos escolham, dentre as opções citadas pelo professor, o que vão trabalhar, de quais colegas querem estar próximos e quanto tempo vão permanecer em determinada atividade ou brincadeira com objetivos estabelecidos, isso faz com que o docente reduza sua carga de estresse em atividades lúdicas e melhore suas relações interpessoais.



**Figura 2:** Estresse crônico e paradigmas da educação.

**Fonte:** Criação do autor (produzida em 2021)

Também para impedir que docentes se sintam isolados com a Síndrome de Burnout, a valorização dos professores é extremamente necessária, Scheibe (2010) adiciona que os professores sofrem grande pressão para que apresentem um melhor desempenho, envolvendo os resultados dos alunos, as críticas a respeito da formação de tais profissionais e outras questões, sendo necessário trabalhar projetos de formação continuada com base no processo longo e continuado de construção de habilidades para o trabalho docente para lidar com frustrações e levá-los a lutarem por melhores condições de trabalho junto com a comunidade.

Raimann (2015) também informa que a sociedade, para valorizar, deve enxergar o trabalho docente enquanto uma articulação entre as condições objetivas (preparação de aulas, relação de quantidade de alunos por professor, planejamento, lutas por salário e qualificação) e subjetivas para a profissionalização, sendo esse processo dialético na construção de uma identidade e desenvolvimento profissional, além de considerar os saberes, as técnicas e as competências relativas a seu desempenho docente, com fatores que influenciam, como o Estado capitalista liberal que possui uma concepção de educação que deve ser seguida.

Freire (2004) concorda com o autor anterior, sendo uma das prioridades da prevenção da Síndrome de Burnout a formação docente e a experiência, pois um ponto importante é que não há a atividade docente sem os alunos, ou seja, o professor, para atuar na diversidade de saberes docentes, deve possuir uma reflexão crítica sobre a sua prática cotidiana, exigindo pesquisa para o ensino, não há o ensino sem uma pesquisa profunda anteriormente, sendo uma

característica de um profissional que busca constatar, intervir, educar e se educar, além de ser um indagador proficiente na área ensinada.

Para Gonçalves e Gonçalves (2017), em relação à Síndrome de Burnout, há diversos tipos de satisfação ou motivação ao exercer uma função, a problemática do fenômeno não diz respeito a uma depressão, a qual a culpa e o desânimo para a vida do indivíduo, o esgotamento profissional produz tristeza e uma irregularidade negativa do pensamento, com o trabalho sendo o agente causador ou estressor, levando a baixa tolerância às frustrações e pouco rendimento, há, inclusive, um dado que reforça a tendência ao problema em locais com uma maior tendência de rotatividade e estresse no trabalho, os números indicados abaixo revelam os artigos publicados em relação aos locais.



**Figura 3:** Número de artigos publicados sobre a Síndrome de Burnout no Brasil por Estados em 2017.

Fonte: Gonçalves; Gonçalves (2017).

Dalcin e Carlotto (2018), diferentes dos autores anteriores, propõem uma oficina para a escuta dos profissionais acometidos pela SB, a qual visa enfrentar o estresse e melhorar as conversas, contendo encontros entre os intervalos e o funcionamento de uma formação continuada para as escolas, inicialmente, o envio de convites para um determinado indivíduo, por um profissional da Psicologia e informando os diversos benefícios mentais de tal experiência formativa, com o modelo sendo descrito a seguir.

Módulo	Temática	Objetivo	Técnica
1	Avaliação Pré-teste Contrato de trabalho SB/autodiagnóstico	Fornecer informações sobre a SB, suas dimensões, principais características, sintomas e suas consequências. Estimular o reconhecimento e a existência dos estressores presentes na profissão docente	Exposição teórica. Atividade prática de reconhecimento de estressores. Tarefa de casa: <i>Escreva sua própria narrativa de trabalho.</i>
2	Desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento	Desenvolver estratégias saudáveis para lidar com demandas específicas, interna ou externas que surgem em situações de estresse.	Exposição teórica. Atividade prática de reconhecimento dos estressores laborais e estratégias de enfrentamento. Tarefa de casa: <i>Adaptar as estratégias saudáveis no seu dia a dia.</i>
3	Manejo de problemas e emoções	Desenvolver capacidade de análise da situação para estruturação de plano estratégico e efetivo de resolução de problemas, expressar e avaliar, de forma adequada, as emoções, identificar seus significados, compreendendo as informações nelas contidas de maneira a conseguir administrá-las.	Exposição teórica. Atividade prática de construção de problemas. Tarefa de casa: <i>O que tem no seu relógio?</i>
4	Gestão do tempo/ trabalho, família	Propiciar o desenvolvimento de habilidades para estabelecer prioridades frente a situações laborais de urgência, gerenciamento entre atividade de trabalho e família. Refletir sobre o conceito de família e sua importância para o equilíbrio dinâmico do profissional, suas dimensões física, emocional, social, ambiental e espiritual.	Exposição teórica. Atividade prática de <i>Aprenda a dizer não (ou sim)!</i> Tarefa de casa: <i>Prática de lazer.</i>
5	Expectativas profissionais realísticas e participação dos pais na escola	Discutir as crenças acerca de sua prática, auxiliando a desenvolver concepções mais realísticas e adequadas à profissão. Atenuar o sentimento de responsabilização e vitimização para os estressores presentes no contexto de trabalho.	Exposição teórica Atividade <i>brainstorming</i> .
6	Avaliação Pós-teste Avaliação oral	Levantar propostas individuais, grupais e organizacionais para a prevenção da SB. Encerramento e avaliação oral da intervenção.	Pós/teste e encerramento

**Tabela 5:** Experiência formativa para a prevenção da Síndrome de Burnout.

**Fonte:** Dalcin; Carlloto (2018).

Prata (2010) cita que é papel da gestão promover o desenvolvimento de habilidades e competências na formação continuada (capacitação de profissionais), isso faz com que os docentes eliminem ou reduzam a carga dos agentes estressores sobre sua profissão, prevenindo o surgimento de um fenômeno como o de Burnout, além de promover a sensibilização de

professores e alunos para a presença das tecnologias no dia a dia, algo essencial durante a pandemia do novo coronavírus.

Barreto (2015) informa que a Universidade ainda deve adotar um padrão de ensino que não vise apenas a transferência contínua de conteúdo, ou seja, uma reflexão que traga o foco para as habilidades de um professor contemporâneo e a ligação com competências de ensino que são necessárias, sendo o atual ensino superior responsável por separar a teoria e a prática em busca apenas de teorias que não interagem com o ambiente de ensino das salas de aula do Brasil, ou seja, isso leva a uma fragmentação na formação dos docentes e o contínuo ritmo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Gonçales e Gonçales (2017) citam que é necessário implantar e aplicar políticas públicas promovendo a redução do estresse dos trabalhadores, não só os docentes, pois, além dos profissionais de todas as áreas estarem propícios a apresentarem a Síndrome de Burnout, faz-se presente o pensamento da necessidade dos horários em que há um lazer e o relaxamento exista, sendo possível observar o detrimento de tal área no Brasil por conta do número de artigos produzidos sobre o tema em comparação com outros países, como a imagem informa a seguir, contendo o número de 56 artigos publicados nacionalmente, 1 em Portugal e 1 na Espanha:



**Figura 4:** Número de artigos publicados sobre a Síndrome de Burnout mundialmente em 2017.

**Fonte:** Gonçales; Gonçales (2017).

Para a prevenção da Síndrome de Burnout causada pela indisciplina dos alunos, de acordo com Fonseca e Fonseca (2016), envolve o diálogo e troca de mensagens entre o professor e o aluno, fazendo com que o estudante participe das discussões e pesquisas; o estudo dirigido, no qual o docente elabora um roteiro e estabelece a profundidade dos debates em sala de aula; método Montessori, levando à atenção, capacidade do aluno se disciplinar por meio da percepção do ambiente (jogos sensoriais, educação buscando a inteligência por meio de

atividades), essencial para diminuir a indisciplina; uso de jogos (ludicidade, integração afetiva e cognitiva, criando entusiasmo) e dramatização (desenvolvimento da empatia).

Os autores citados acima também citam os métodos socializados de ensino, como os trabalhos em grupo: favorecimento do diálogo, construção do conhecimento, cooperação, divisão de tarefas, respeitar e ouvir opiniões contrárias/críticas construtivas, promover o hábito de convívio com a sociedade, excelente modo de diminuir a indisciplina; estudos de caso e estudo do meio, desenvolvendo situações reais para os discentes terem contato e desenvolvam estratégias de solução com o conteúdo trabalhado; a solução de problemas melhora o raciocínio, o método da descoberta visa participação ativa por indução.

Em relação às estratégias para a prevenção do problema da Síndrome de Burnout, segundo Viveiro e Diniz (2009), as atividades diversificadas contribuem para a motivação dos discentes, sendo necessária para a aprendizagem significativa, as atividades de campo são úteis para a exploração de conteúdos de forma conceitual (conteúdos e disciplina), atitudinal (promover a mudança de pensamento e evolução qualitativa crítica do aluno) e procedimental, havendo a divisão em excursão e estudo do meio, com sentido similar, podendo ocorrer em diversos lugares, como jardins, museu de história, indústrias, bairros, havendo o confronto da prática e teoria, ou seja, todos os procedimentos citados reduzem a indisciplina e o estresse.

Longo (2012) adiciona que jogos didáticos promovem o desenvolvimento dos alunos em relação à cognição (inteligência, personalidade, socialização e criatividade são desenvolvidas), dentre os exemplos, há jogos de perguntas e respostas em que o objetivo é dividir a turma em grupos, para que haja a socialização e valorização docente; em outro jogo, existe a utilização de um tabuleiro do corpo humano ou mesmo um jogo de ecoponto, visando identificar, de acordo com cores, as ações humanas que afetam o meio ambiente, ou seja, são diversas as atividades que podem reduzir o estresse docente e melhorar sua relação interpessoal, promovendo a satisfação com o trabalho.

Para Tavares, Azevedo e Morais (2014), a escola também passou a preferir uma organização rígida com o estabelecimento de normas, compartimentalização/especialização do saber e suas funções, inserção de uma pedagogia visando resolver problemas educacionais com o ensino de técnicas, permanecendo até os dias atuais, os quais acentuaram também a hierarquização no ambiente escolar e fizeram com que o diretor impusesse suas normas, enquanto que o professor e os outros funcionários devem executar a função proposta, deve-se, então, modificar o pensamento de administração escolar para o de gestão através de programas públicos para a prevenção de Burnout.

Em relação ao planejamento e a organização do trabalho escolar, segundo Lück (2009), o diretor deve estabelecer a prática do planejamento de gestão, orientar a elaboração de planos de ação, promover e liderar a participação da comunidade na escola, ajudar e elaborar planos de ensino e de aula e estabelecer o alinhamento entre o que é proposto pelos docentes e outros planos para as ações educacionais, além de reforçar a prática do planejamento em diversos níveis do trabalho cotidiano, ou seja, tal funcionário deve sempre agir continuamente para suprir e auxiliar os professores na escola, sendo importantes agentes para evitar o estresse crônico e frustrações laborais, algo significativo na prevenção da Síndrome de Burnout.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das informações apresentadas e discutidas, é possível evidenciar que os professores possuem dificuldades no trabalho, principalmente, levando em consideração a falta de valorização da profissão, nota-se que a saúde de tal servidor é atingida por conta da alta carga horária de trabalho e do estresse crônico que pode ser adquirido ao longo do tempo. A profissão apresenta problemas políticos e sociais, mesmo havendo a garantia do Estado em promover os direitos de reivindicar salário, aposentadoria e carreira.

É possível afirmar que a profissão é uma das mais estressantes, pois ensinar se tornou uma atividade que há desgaste, repercutindo na saúde física, mental e desempenho no trabalho, além de problemas osteomusculares, apatia, desânimo e desesperança; o impacto está também presente em todos os níveis de ensino e instituições, sendo públicas ou privadas, ou seja, há um intenso envolvimento emocional em relação às problemáticas dos alunos, falta de motivação, desvalorização social do trabalho.

Com o advento da pandemia, os sistemas tradicionais de ensino, linguagem e comunicação sofreram uma drástica mudança, havendo uso de aulas remotas em plataformas digitais, as quais apresentam dificuldades em relação à interação, falta de acesso dos alunos às tecnologias, causando redução de interesse, conhecimento e motivação dos discentes, sendo necessário estabelecer um pensamento de condicionar os alunos a participarem das aulas para um bônus de nota, algo que também está relacionado à formação inadequada dos docentes mais antigos, pois existe uma dificuldade para o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs).

Os problemas psicológicos enfrentados pelos professores na pandemia são a falta de acesso a serviços de boa qualidade para a população escolar e a falta de gerenciamento de políticas, gerando experiências negativas para os docentes e os alunos, tendo o cenário de pandemia como um agravante, pois existe o aumento do estresse emocional, alteração do sono, ansiedade, sobretudo, por conta da privação do contato humano e a preocupação com riscos de contaminação da covid-19, além de quadros de depressão, síndrome do pânico, raiva, medo, insônia e raiva; transtornos mentais e doenças físicas também podem estar relacionadas ao distanciamento social.

A Síndrome de Burnout (SB) advém do estresse crônico laboral, pois traz sintomas como esgotamento mental e físico que pode levar a problemas cardíacos, transtornos de sono,

ansiedade e depressão, contendo três dimensões: exaustão emocional (carência ou falta de energia, com baixo entusiasmo), baixa realização profissional (autoavaliação negativa do profissional em relação à sua profissão) e despersonalização (tratar pessoas próximas como objetivos, ou seja, insensibilidade emocional.), com as mulheres apresentando maiores índices do que homens, levando em conta sua longa jornada de trabalho.

Também a respeito da definição da Síndrome de Burnout, é resultante do estresse crônico no local de trabalho, com baixo gerenciamento de sucesso, ou seja, é um fenômeno ocupacional, não sendo uma doença ou condição de saúde e não estando relacionada com experiências em outras áreas que o indivíduo vive, além disso, o Ministério da Saúde adiciona os principais sintomas: cansaço excessivo, mental e físico; alterações no apetite, dor de cabeça frequente; negatividade constante; sentimento de fracasso, insegurança e incompetência, com alterações repentinas do humor.

Para prevenir a Síndrome de Burnout, os professores devem utilizar da interação através de práticas educativas para que possa dificultar o surgimento de problemas emocionais em tais trabalhadores ou nos alunos, ocorrendo através de práticas educativas e habilidades sociais para evitar problemas de comportamento que levem ao agravamento ou surgimento da SB, ou seja, essas propostas em crianças pré-escolares e escolares levam a um aumento de repertório intelectual e redução de indisciplina.

Também para impedir que os professores se sintam isolados com a Síndrome de Burnout, a valorização é extremamente necessária, pois muitos sofrem grande pressão para que apresentem um melhor desempenho, envolvendo os resultados dos alunos, e as críticas a respeito da formação e outras questões, sendo necessário trabalhar projetos de formação continuada com base no processo longo e continuado de construção de habilidades para o trabalho docente para lidar com frustrações e levá-los a lutarem por melhores condições de trabalho junto com a comunidade.

A prevenção da Síndrome de Burnout (SB) envolve promover a energia e assiduidade no trabalho através do melhor conforto e sensação do trabalho no ambiente laboral, além da identificação e tratamento correto do fenômeno laboral, pois o tratamento busca a origem do que causa o problema, não apenas o estresse ou depressão apresentados pelo paciente, com a possibilidade de uma melhoria da rotina, adicionando esportes e outras atividades, para que a monotonia não se torne parte da vida do docente afetado, assim como a formação continuada para o profissional, já que também é uma questão de aperfeiçoamento.

O tratamento do fenômeno ocupacional se dá por meio de acompanhamento psicoterápico, com intervenções psicossociais e farmacológicas, ou seja, o uso de medicamento

específico para o controle, além disso, algumas estratégias para a prevenção e/ou redução dos sintomas são o uso de meditação, habilidades comportamentais, educação a respeito da saúde, treinamento de capacidades técnicas e atividade física, com intervenções no local de trabalho do professor que passa por dificuldades, para, assim, diferenciar o problema da depressão e ansiedade e poder eliminar/solucionar os agentes estressores.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Francisco José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, J. L. A. Avaliação da síndrome de burnout em profissionais da Estratégia Saúde da Família da capital paraibana. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 25, n. 3, p. 542-549, 2012.
- ANJOS, Aline Cristina Paulino. Dificuldades no ensino-aprendizagem e comunicação entre professores e alunos durante a pandemia do covid-19. **Rev. Franc. Edu.** Santa Maria v.4, 2020.
- BALLONE, Geraldo J. **Ansiedade, Esgotamento e Estresse**. In. PsiqWeb, Internet, revisto em 2008.
- BARRETTO, Elba Siqueira de Sá. Políticas de formação docente para a educação básica no Brasil: embates contemporâneos. **Revista Brasileira de Educação**, v. 20, n. 62, p. 679-701, 2015.
- BARRETTO, Elba Siqueira de Sá. Políticas de formação docente para a educação básica no Brasil: embates contemporâneos. **Revista Brasileira de Educação**, v. 20, n. 62, p. 679-701, 2015.
- BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. D. S. 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**, v. 13, p. 502-512, 2010.
- BORGES, L. O.; ARGOLO, J. C. T.; PEREIRA, A. L. S.; MACHADO. A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002.
- BRANCO, Emerson Pereira; ADRIANO, Gisele; ZANATTA, Shalimar Calegari. Educação e TDIC: contextos e desafios das aulas remotas durante a pandemia da COVID-19. **Debates em Educação**, v. 12, n. Esp2, p. 328-350, 2020.
- BRASIL. Ministério de Educação e Cultura. **LDB - Lei nº 9394/96**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996.
- CARDOSO, L. A. O.; ROSSATO, L. Síndrome de burnout nos docentes. **Revista Pesquisa e Ação**, v. 3, n. 1, 2017.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; BATISTA, J. V.; SCHNEIDER, G. A. Prevalência de afastamentos por transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho em professores. **Psi Unisc**, v. 3, n. 1, p. 19-32, 2019.
- CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. Inteligência emocional como estratégia de prevenção contra a síndrome de burnout. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 11, n. 2, p. 540-550, 2014.

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. Síndrome de burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 9, n. 1, p. 200-210, 2011.

CIPRIANO, Jonathan Alves; ALMEIDA, L. C. C. S. Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno. **Revista CONEDU (Anais VII CONEDU)**, 2020.

CRUZ, R. M.; ROCHA, R. E. R.; ANDREONI, S.; PESCA, A. D. Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonia**, v. 31, n. 1, p. 325-344, 2020.

DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. 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, L.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: Diferenças entre níveis de ensino. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e62952623-e62952623, 2020.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

FARO, A.; BAHIANO, M. D. A.; NAKANO, T. D. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P. D.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, 37(e200074), 1-14, (2020).

FLORES, J. B.; LIMA, V. M. R. Educação em tempos de pandemia: dificuldades e oportunidades para os professores de ciências e matemática da educação básica na rede pública do Rio Grande do Sul. **Revista Insignare Scientia-RIS**, v. 4, n. 3, p. 94-109, 2021.

FONSECA, J. J. S.; FONSECA, S. M. H. P. **Didática Geral**. 2016.

FREIRE, M. A.; CAVALCANTE, M. M. B.; LOPES, R. E.; ELOIA, S. C.; LIMA, G. F. Estado da arte sobre síndrome de burnout no Brasil. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 11, n. 1, 2012.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GONÇALES, C. A.; GONÇALES, R. A. Síndrome de Burnout: causas e consequências em diversos profissionais. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 3, n. 2, p. 49-65, 2017.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Pro-posições**, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016.

JASKIW, E. F. B.; LOPES, C. V. G. A pandemia, as TDIC e ensino remoto na educação básica: desafios para as mulheres que são mães e professoras. **SCIAS-Educação, Comunicação e Tecnologia**, v. 2, n. 2, p. 231-250, 2020.

LATORRACA, C.; PACHECO, R. L.; MATIMBIANCO, A. L. C.; RIERA, R. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de burnout e estresse no trabalho. **Diagn Tratamento**, v. 24, n. 3, p. 119-25, 2019.

LÉVI, Pierre. **Cibercultura**. Rio de Janeiro: Editora 34, 1999.

LI, G.; FAN, Y.; LAI, Y.; HAN, T.; LI, Z.; ZHOU, P., ZHANG, Q.,; WU, J.; WAN, W.; PAN, P. Coronavirus infections and immune responses. **Journal of medical virology**, v. 92, n. 4, p. 424-432, 2020.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2013.

LONGO, Vera Carolina Cambréa. Vamos jogar? Jogos como recursos didáticos no ensino de ciências e biologia. **Textos FCC**, v. 35, p. 130-159, 2012.

MAIA, C. M.; SCHEIBEL, M. F.; URBAN; A. C. **Didática: organização do trabalho pedagógico**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009.

MELO, M. T.; DIAS, S. R.; VOLPATO, A. N. **Impacto dos fatores relacionados à pandemia de covid 19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC**. Florianópolis, SC: Contexto Digital, 2020.

MELO, W. F.; REGO. S. M. O.; SALDANHA, H. G. A. C.; FLOR, M. F. P. C. O.; MARACAJA, P. B. Síndrome de Burnout em professores. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 5, n. 4, p. 01-06, 2015.

MODESTO, J. G.; SOUZA, L. M.; RODRIGUES, T. S. L. Esgotamento profissional em tempos de Pandemia e suas repercussões para o trabalhador. **PEGADA - A Revista da Geografia do Trabalho**, v. 21, n. 2, p. 376-391, 2020.

MONTEIRO, B M. M.; SOUZA, J. C. Saúde mental e condições de trabalho docente universitário na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e468997660-e468997660, 2020.

MORENO, F. N.; GIL, G. P.; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI, M. T. O. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. **Rev enferm UERJ**, v. 19, n. 1, p. 140-5, 2011.

MORIN, C. M.; CARRIER, J. The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. **Sleep medicine**, v. 77, p. 346, 2021.

MORIN, E. **A cabeça bem feita**: repensar a reforma, reformar o pensamento. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2011.

MORTE, S. V. R. B.; DEPS, V. L. Prevenção e tratamento do estresse e da Síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino. **LINKSCIENCEPLACE-Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 2, n. 1, 2015.

NETO, J. C S; BEZERRA, L. M. A. Reflexões sobre os Saberes da Ação para a Formação Docente. **ID ONLINE REVISTA MULTIDISCIPLINAR E DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 31, p. 241-247, 2016.

NICOLA, Jéssica Anese; PANIZ, Catiane Mazocco. A importância da utilização de diferentes recursos didáticos no Ensino de Ciências e Biologia. **InFor**, v. 2, n. 1, p. 355-381, 2017.

NUNES, S. F.; SMEHA, L. N. Síndrome de Burnout em docentes. **Disciplinarum Scientia| Ciências Humanas**, v. 18, n. 1, p. 261-271, 2017.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, V. M. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 39193-39199, 2021.

ORTIZ-ACOSTA, R.; BELTRÁN-JIMÉNEZ, B. E. Inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos internos de pregrado. **Educación médica**, v. 14, n. 1, p. 49-55, 2011.

PALUDO, Elias Festa. Os desafios da docência em tempos de pandemia. **Em Tese**, v. 17, n. 2, p. 44-53, 2020.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout**: Quando O Trabalho Ameaca O Bem. Casa do psicólogo, 2002.

PEREIRA, H. P.; SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. Saúde Mental de Docentes em Tempos de Pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020.

PEREIRA, Júlio Emílio Diniz. **As licenciaturas e as novas políticas educacionais para a formação docente**. Educação & sociedade, v. 20, n. 68, p. 109-125, 1999.

PERRENOUD, P. **A prática reflexiva no ofício do professor**: profissionalização e razão pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.

PRATA, Carmem Lúcia. **Gestão escolar e as tecnologias**. 2010.

RAIMANN, E. G. A profissionalização docente e seus desafios. In: Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. **Anais XII Congresso Nacional de Educação: Formação de professores, complexidade e trabalho docente**, 2015. p. 13887-13907.

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**, v. 13, n. 40, p. 1041-1061, 2013.

RIBEIRO, B. M. S. S.; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; DALRI, R. C. M. B. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. **Index de Enfermería**, v. 29, n. 3, p. 137-141, 2020.

RIBEIRO, L. C. C.; BARBOSA, Lilia Aparecida Campos Ribeiro; SOARES, Ademilson Souza. Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 5, n. 3, 2015.

ROCHA, F. S. M.; LOSS, T.; ALMEIDA, B. L. C.; MOTTA, M. S.; KALINKE, M. A. O Uso de Tecnologias Digitais no Processo de Ensino durante a Pandemia da CoViD-19. **Interacções**, v. 16, n. 55, p. 58-82, 2020.

RODRIGUES, Daniela Silveira. **O professor reflexivo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Letras) – Universidade Estadual da Paraíba: Centro de Educação, 2016.

ROJAS, O.; MARTÍNEZ, M.; RIFFO, R. Gestão diretiva e estresse laboral do profissional docente: um olhar a partir da pandemia COVID-19. **Revista on-line de Política e Gestão Educacional**, p. 1226-1241, 2020.

RONDINI, C. A.; PEDRO, K. M.; DUARTE, C. S. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: Mudanças na práxis docente. **Interfaces Científicas-Educação**, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.

ROSSO, A. J.; CAMARGO, B. V. As representações sociais das condições de trabalho que causam desgaste aos professores estaduais paranaenses. **ETD-Educação Temática Digital**, v. 13, n. 1, p. 269-289, 2011.

SANTOS, O. K. C.; BELMINO, J. F. B. **Recursos didáticos**: uma melhoria na qualidade da aprendizagem. 2016.

SCHEIBE, Leda. Valorização e formação dos professores para a educação básica: questões desafiadoras para um novo plano nacional de educação. **Educação & Sociedade**, v. 31, n. 112, p. 981-1000, 2010.

SILVA, Jefferson Rodrigues. Síndrome de burnout em professores brasileiros. **Póiesis Pedagógica**, v. 18, p. 143-159, 2020.

SILVA, N. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; RODRIGUES, O. M. P. R.; CAPELLINI, V. L. M. F. O trabalho do professor, indicadores de Burnout, práticas educativas e comportamento dos

alunos: correlação e predição. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 21, n. 3, p. 363-376, 2015.

SILVA, T. T. **Documentos de Identidade**: uma introdução às teorias do Currículo. 3 ed. Belo Horizonte: Editora Autentica, 2013.

SOUSA, Jose Francisco. TERAPIA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 748-764, 2020.

SOUZA, A. N.; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011.

SOUZA, K. R.; SANTOS, B. G.; RODRIGUES, A. M. S.; FELIX, E. G.; GOMES, L. ROCHA, G. L.; CONCEIÇÃO, R. C. M.; ROCHA, F. S.; PEIXOTO, R. B. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 2020.

SOUZA, L. F. S. C.; BEZERRA, M. M. M. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental/Burnout Syndrome and Cognitive Behavior Therapy Care. **ID online - REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 13, n. 47, p. 1060-1070, 2019.

TELES, M. L. S. **O que é psicologia?** São Paulo: Brasiliense, 2003.

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R. R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 87-99, 2018.

TRACZ, Anderson Luiz Augusto. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor**. 2013.

TRIYONO, B.; MOHIB, N.; KASSYMOVA, G.; GALEH, P.; ADINDA, D.; ARPENTIEVA, M. The profile improvement of vocational school teachers' competencies. **Higher Education in Russia**, 2020.

URBAN, Ana Claudia. **Didática Organização do Trabalho Pedagógico**. IESDE BRASIL SA, 2009.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores**: saúde mental no trabalho. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

VIO, N. L.; PASCOAL, I. O.; CAMAGO, M. L.; FEIJÓ, R. M. COVID-19 e o trabalho de docente: a potencialização de aspectos precários. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 78717-78728, 2020.

VIVEIRO, A. A.; DINIZ, R. E. S. Atividades de campo no ensino das ciências e na educação ambiental: refletindo sobre as potencialidades desta estratégia na prática escolar. **Ciência em tela**, v. 2, n. 1, p. 1-12, 2009.

## ANEXO A - TERMO DE RESPONSABILIDADE DO REVISOR DE LÍNGUA PORTUGUESA



### TERMO DE RESPONSABILIDADE

#### RESERVADO AO REVISOR DE LÍNGUA PORTUGUESA

Anexar documento comprobatório de habilidade com a língua, exceto quando revisado pelo orientador.

Eu, Jefferson Reis Santos,  
 declaro inteira responsabilidade pela revisão da Língua Portuguesa do Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulado:

Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da Covid-19 no Brasil.

a ser entregue por Alex Alencar de Oliveira,  
 acadêmico (a) do curso de Ciências Biológicas.

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade no que se refere à revisão do texto escrito no trabalho.

Paripiranga, 25 de junho de 2021.

Jefferson Reis Santos  
 Assinatura do revisor

 Avenida Universitária, 23  
 Parque das Palmeiras Cidade Universitária  
 Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno Paripiranga - BA

BR 116 - KM 277  
 Tucano - BA

Rodovia Lomanto Júnior, BR 407 - Centro  
 Caixa postal nº 165 Senhor do Bonfim - BA

Rodovia Antônio Martins de Menezes,  
 270 Várzea dos Cágados  
 Caixa postal nº 125 Lagarto - SE

Avenida Universitária,  
 701, Bairro Pedra Branca, BR 324  
 Jacobina (BA)

Rua Dr. Ângelo Dourado,  
 nº 27 - Irecê-BA, 44900-000.

**ANEXO B - DOCUMENTO COMPROBATÓRIO DE HABILIDADE COM A  
LÍNGUA PORTUGUESA**

	<p><b>UniAGES</b> Centro Universitário</p>
<p>O Reitor do Centro Universitário AGES, no uso de suas atribuições, tendo em vista a conclusão do curso de Letras, em 14 de abril de 2018, confere o título de</p>	
<p align="center"><b>Licenciado em Letras a</b></p>	
<p align="center"><i>Jeferson Reis Santos</i></p>	
<p>brasileiro, natural do estado de Sergipe, nascido em 8 de fevereiro de 1996, RG 37350536-SSP/SE, filho de Geraldo Ferreira dos Santos e Doracilia Borges dos Reis Santos, e outorga-lhe o presente diploma, a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.</p>	
<p align="center"> José Wilson dos Santos Reitor</p>	<p>Paripiranga (BA), 14 de abril de 2018.</p>
<p align="center"><i>Jeferson Reis Santos</i> Jeferson Reis Santos Diplomado</p>	<p align="center"><i>Maria de Fátima Bastos Andrade e Oliveira</i> Maria de Fátima Bastos Andrade e Oliveira Secretária Acadêmica</p>
<p align="center"></p>	

## ANEXO C - TERMO DE RESPONSABILIDADE DO TRADUTOR



### TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO TRADUTOR DE LÍNGUA ESTRANGEIRA: INGLÊS, ESPANHOL OU FRANCÊS.  
Anexar documento comprobatório da habilidade do tradutor, oriundo de IES ou instituto de línguas.

Eu, Aurelia Emilia de Paula Fernandes, declaro inteira responsabilidade pela tradução do Resumo (Abstract/Resumen/Résumé) referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulada:

**Síndrome de burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da covid-19 no Brasil**

a ser entregue por **Alex Alencar de Oliveira**,  
acadêmico (a) do curso de **Ciências Biológicas**

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade pelo zelo do trabalho no que se refere à tradução para a língua estrangeira.

Paripiranga, 25 de junho de 2021.

*Aurelia Emilia de Paula Fernandes*

Assinatura do tradutor

 Avenida Universitária, 23  
Parque das Palmeiras Cidade Universitária  
Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno Paripiranga - BA

BR 116 - KM 277  
Tucano - BA

Rodovia Lomanto Junior, BR 407 - Centro  
Caixa postal nº 165 Senhor do Bonfim - BA

Rodovia Antônio Martins de Menezes,  
270 Várzea dos Cágados  
Caixa postal nº 125 Lagarto - SE

Avenida Universitária,  
701, Bairro Pedra Branca, BR 324  
Jacobina (BA)

Rua Dr. Ângelo Dourado,  
nº 27 - Irecê-BA, 44900-000.

## ANEXO D - DOCUMENTO COMPROBATÓRIO DE HABILIDADE COM A LÍNGUA ESTRANGEIRA

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Patrocínio  
Coordenação de Extensão e Pós-Graduação

### CERTIFICADO

O Diretor da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Patrocínio, no uso de suas atribuições e tendo em vista a conclusão do Curso de Pós-Graduação "Lato-Sensu", especialização em, Lingua Inglesa

consoante os termos da resolução nº 12/83 do Conselho Federal de Educação,

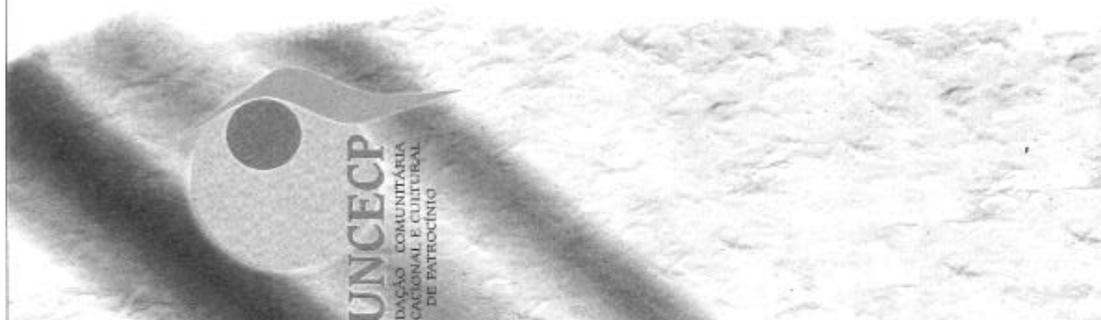
Outorga a Aurélia Emília de Paula Fernandes

o presente Certificado, a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

Patrocínio, MG, 01 de Marco de 19 99

  
COORDENADOR - GERAL DE PÓS-GRADUAÇÃO

  
DIRETOR DA FAFI



	Oliveira, Alex Alencar de, 2000
	Síndrome de Burnout: uma análise a respeito da problemática e seus efeitos em professores em meio à pandemia da covid-19 no Brasil/ Alex Alencar de Oliveira. Paripiranga, 2021.
	64 f.: il.
	Orientador (a): Prof <sup>a</sup> . Dr <sup>a</sup> . Ana Karla Araújo Montenegro Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) – UniAGES, Paripiranga, 2020.
	Fenômeno ocupacional. 2. Tratamento da Síndrome de <i>Burnout</i> . 3. Condição de trabalho dos professores. I. Título. II. UniAGES