



SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES NO ENSINO SUPERIOR

Juliana dos Santos Novais¹

RESUMO: A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico, causado por esgotamento físico e mental, no qual resulta em comportamentos negativos, podendo prejudicar o profissional sob vários aspectos, os quais vão desde o excesso de ansiedade ao isolamento social. Nesse sentido, o presente artigo busca informar sobre a doença, demonstrando suas causas, sintomas, estágios, consequências e tratamento, além de relatar fatores que levam os professores universitários a apresentarem o transtorno, considerando sua rotina profissional e fatores externos que colaboram com tal condição. Iwanicki e Schwab (1981), e Farber (1991) são alguns dos autores que afirmam que o Magistério é uma das profissões de alto risco. Assim, os profissionais da educação possuem indícios que sustentam esta concepção, visto que sua atuação requer habilidades múltiplas, com tendência a desempenhar vários papéis que exigem uma carga horária extensa e inúmeras responsabilidades.

Palavras-chave: Tratamento. Esgotamento profissional. Professores.

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS IN HIGHER EDUCATION

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a psychic disorder, caused by physical and mental exhaustion, which results in negative behaviors, which can harm the professional in several aspects, ranging from excessive anxiety to social isolation. In this sense, this article seeks to inform about the disease, demonstrating its causes, symptoms, stages, consequences and treatment, in addition to reporting factors that lead university professors to present the disorder, considering their professional routine and external factors that collaborate with this condition. Iwanicki and Schwab (1981), and Farber (1991) are some of the authors who claim that teaching is one of the high-risk professions. Thus, education professionals have evidence to support this conception, since their performance requires multiple skills, with a tendency to play various roles that require an extensive workload and numerous responsibilities.

Keywords: Treatment. Professional burnout. Teachers.

SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

RESUMEN: El Síndrome de Burnout es un trastorno psicológico, causado por el agotamiento físico y mental, que resulta en conductas negativas, que pueden perjudicar al profesional en varios aspectos, que van desde la ansiedad excesiva hasta el aislamiento social. En ese sentido, el presente artículo busca informar sobre la enfermedad, demostrando sus causas, síntomas, etapas, consecuencias y tratamiento, además de relatar los factores que llevan a los profesores universitarios a presentar el trastorno, considerando su rutina profesional y factores externos que colaboran con ella. tal condición. Iwanicki y Schwab (1981) y Farber (1991) son algunos de los autores que afirman que la docencia es una de las profesiones de alto riesgo. Así, los profesionales de la educación cuentan con evidencias que sustentan esta concepción, ya que su desempeño requiere múltiples habilidades, con tendencia a desempeñar varios roles que demandan una gran carga de trabajo y numerosas responsabilidades.

Palabras clave: Tratamiento. Agotamiento profesional. maestros

¹ Servidora técnico-administrativa centro universitário de mineiros, enfermeira.

Autor correspondente:
juliananovais@outlook.com

*Originais recebidos em
18 de Março de 2022*

*Aceito para publicação em
29 de Março de 2022*

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout representa condição de desgaste psíquico, provocado por estresse no ambiente profissional, onde o trabalho cotidiano causa um estado de tensão emocional, afetando a saúde física e mental, além de manifestações de desconforto, ansiedade e transtornos psicológicos, o que aos poucos, reflete na saúde e no convívio social. Demanda que nas últimas décadas acentuou devido ao demasiado descaso frente a condições mínimas de trabalho.

A jornada de trabalho requer esforços diários para que as responsabilidades sejam cumpridas conforme o planejado. Diante disso, muitas profissões se sobrecarregam em seus afazeres, ocupando boa parte do dia, sem que haja um considerável descanso ou intervalos. Para a saúde mental é algo prejudicial, pois nota-se a importância de manter uma rotina equilibrada, em que o trabalho ocupe o necessário para que o esgotamento físico não ocorra.

Dessa forma, é preciso estabelecer cronogramas leves, que permitam um exercício profissional sem frustrações ou situações que possam gerar preocupações. O trabalho deve ser uma prática prazerosa e saudável, onde cada função atue da melhor forma possível, mas que saiba conduzir seu papel com equilíbrio e tranquilidade.

Tratando-se de uma doença que vem sendo diagnosticada em uma diversidade de profissionais e áreas, é de suma importância que mudanças sejam feitas no sentido de incentivar a prevenção deste distúrbio, mencionando formas de exercer o trabalho, colaborando com a própria saúde, observando as práticas que o envolvem, mantendo pensamentos positivos, criando hábitos saudáveis, praticando atividades físicas e realizando ações que integrem programas que contribuam com o bem estar físico, emocional e a automotivação.

A Síndrome de Burnout é um desconforto que constitui uma série de sintomas, os quais são relevantes considerar, para que soluções sejam encontradas, na intenção de amenizar as consequências geradas pela patologia. Sabe-se que o desgaste físico, psicológico e emocional são condições que diminuem a motivação do profissional, levando-o a desacreditar em seus propósitos e a manter atitudes impensadas e inconsequentes.

Sob este contexto, dentre as profissões mais afetadas pelo Burnout estão os professores, uma classe que tem o hábito de cumprir uma dupla jornada e que possui uma rotina intensa, exaustiva e desgastante, devido ao excesso de atividades que realizam no decorrer do processo de ensino em sala de aula.

Contudo, a Síndrome de Burnout representa um grupo de trabalhadores ansiosos, com problemas de concentração, baixa autoestima e grandes possibilidades de demonstrar isolamento social e depressão. Tais condições demonstram a importância do tratamento, o qual deve ser realizado com um profissional especialista da área, de modo que os sintomas possam ter o devido tratamento, cuidado e atenção.

A SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é um distúrbio diretamente relacionado ao estresse e tensão emocional em profissionais que realizam funções de extrema responsabilidade, seja no ambiente de trabalho ou nas atividades pessoais. É uma doença que provoca cansaço, ansiedade, mudanças de humor, além de causar desequilíbrio físico e psicológico, ocasionando sintomas que comprometem o estilo e qualidade de vida do indivíduo.

Por se tratar de um transtorno que atinge inúmeras profissões, é preciso conhecer suas características, a fim de que se faça um diagnóstico que permita a auto prevenção, percebendo a necessidade de conduzir o trabalho com o mínimo de atitudes negativas, evitando assim, que a doença se desenvolva. Saber identificá-la é essencial para que o esgotamento físico, psicológico ou emocional não seja uma opção para quem possua atividades múltiplas e complexas no decorrer do dia.

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o burnout apresenta elementos em comum, ainda que suas definições possuam algumas questões que as divergem, sendo estes elementos: (1) sintomas referentes à depressão, exaustão emocional e mental, fadiga; (2) destaque aos sintomas mentais e comportamentais; (3) quanto aos sintomas, o burnout é relacionado ao trabalho; (4) as manifestações

dos sintomas são dadas em quem não apresentava distúrbios psicopatológicos; (5) a efetividade e desempenho profissional tende a diminuir em decorrência dos comportamentos e atitudes negativos.

Desse modo, espera-se que a exigência consigo mesmo não dependa de um esforço em que o indivíduo tenha que fazer além de suas possibilidades, pois manter-se ocupado o tempo todo não contribui com um estilo de vida saudável. Ter essa consciência contribui com a aquisição de hábitos prazerosos e que tragam realização pessoal.

Percebe-se que o Burnout é uma doença que ocorre em pessoas que possuem jornadas duplas de trabalho, desempenhando vários papéis durante a rotina diária. Nota-se que se sobrecarregar é uma opção que pode causar um desequilíbrio interno, com frustrações, preocupações e possíveis sinais de desmotivação, devido ao cansaço e tensão acumulados.

Contudo, é necessário ter atenção quanto às práticas do dia a dia e analisar até que ponto é saudável assumir tarefas que colaboram com o desgaste físico, causando ansiedade, indisposição, isolamento social e situações de desconforto.

CAUSAS

A Síndrome de Burnout tem alcançado um número significativo de pessoas, devido à ansiedade e estresse, acumulados normalmente no ambiente de trabalho, o que demonstra uma sensação de esgotamento físico e emocional. Mas o setor profissional não é o único causador dessa condição, visto que há fatores externos que contribuem com uma rotina cansativa, podendo estar relacionado à problemas pessoais, faculdade, entre outras possibilidades que podem deixar o indivíduo sobrecarregado.

Conforme afirma a psiquiatra Licia Oliveira ao site Psicologia Viva, o Burnout é uma doença que envolve traços da personalidade, referentes à genética e associados a possíveis fatores externos. Subentende-se que as pessoas que não conseguem lidar com uma certa carga de estresse ou frustrações, possuem maior propensão a desenvolverem o distúrbio.

Nota-se que a ansiedade e preocupação são decorrentes de situações que provocam desequilíbrios emocionais, como um desentendimento no relacionamento, pequenos descontentamentos que se acumulam de forma negativa e outras manifestações do cotidiano que causam algum tipo de contrariedade.

Atualmente, a definição mais aceita do burnout é a fundamentada na perspectiva social-psicológica de Maslach e colaboradores, sendo esta constituída de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho (CARLOTTO, 2002). Dessa forma, é preciso compreender que a doença se agrava conforme a evolução das dimensões citadas, considerando que cada profissional desenvolve o distúrbio sob os mais variados aspectos, estejam eles relacionados ao ambiente de trabalho ou não.

A questão é que as causas ocorrem desde os motivos mais simples ao excesso de responsabilidades diários, provocando a necessidade do uso de medicamentos, na tentativa de alívio imediato das sensações negativas, o que, na verdade, não traz benefícios, se a saúde mental se encontra abalada e desestruturada.

O fato é que o Burnout está relacionado com o excessivo esforço físico, mental ou emocional, seguido de poucos momentos de descanso ou descontração. Tudo que ocupa muito o seu tempo e acaba sugando a sua energia pode ser motivo para que o Burnout apareça (KESTENBERG, 2018). Nesse sentido, é viável manter o equilíbrio na vida pessoal e analisar a prática profissional, para que ambos os setores sejam administrados de forma saudável.

SINTOMAS

Os sintomas do Burnout são variados e se destacam por serem comuns a outros distúrbios. Identificá-los é importante para que se faça o tratamento adequado, visando o bem-estar de quem

o possui, de modo que a doença seja identificada ainda no início, evitando assim, maiores agravamentos.

Dentre os sintomas, as atitudes negativas que denotam a presença da síndrome, existe a ansiedade, depressão, isolamento social, baixa autoestima, mudanças de humor, ausência no trabalho, dificuldade de concentração, irritabilidade, pessimismo e agressividade. Há ainda, as manifestações físicas, sendo estas: enxaqueca, pressão alta, dor de cabeça, dores musculares, insônia, cansaço, crises de asma, sudorese, distúrbios gastrointestinais e palpitação.

Observa-se que são sintomas relevantes e que causam uma certa preocupação, devido à complexidade que podem ter dependendo do estágio do distúrbio. Dessa forma, é preciso compreender a melhor forma de lidar com a doença, procurando buscar soluções que estimulem o tratamento. Assim, nota-se que construir barreiras não é uma opção.

ESTÁGIOS DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

O Burnout possui alguns estágios que levam ao esgotamento profissional. A doença tem sido cada vez mais comum. Através desta concepção, os psicólogos Herbert Freudenberger e Gail North listaram 12 estágios referentes à síndrome. A partir desta afirmação, os estágios referem-se a:

- Compulsão em demonstrar seu próprio valor – há a necessidade de demonstrar a eficiência no trabalho e a capacidade em executá-lo;
- Incapacidade de se desligar do trabalho – ocorrem sinais de excesso de trabalho em horários inadequados;
- Negação das próprias necessidades – hábitos e prioridades se tornam fatores secundários;
- Fuga de conflitos – pode ocorrer os primeiros sintomas físicos e evita-se enfrentar a situação;
- Reinterpretação de valores pessoais - os momentos de descanso, assim como os hobbies e a família se tornam coisas sem importância;
- Negação de problemas – ocorre a intolerância, julgamentos quanto aos colegas de trabalho, sarcasmo e agressividade;
- Distanciamento da vida social – vida social inexistente ou restrita;
- Mudanças estranhas de comportamento – há uma mudança significativa na personalidade, tornando-se o oposto do que costumava ser;
- Despersonalização – não há o reconhecimento do próprio valor e das necessidades, sendo indiferente às pessoas ao redor;
- Vazio interno – nessa fase, ocorre a compulsão por comida e sexo, além do consumo de álcool e drogas;
- Depressão – neste período, a vida perde o sentido;
- Síndrome de Burnout ou esgotamento – trata-se do momento que exige tratamento médico urgente, onde ocorre pensamentos suicidas.

Considerando os estágios mencionados, percebe-se que há um nível significativo de fatores que ocorrem devido ao transtorno. Tendo em vista as referidas fases, deve-se considerar o Burnout uma doença que possui uma diversidade de sintomas físicos e psicológicos que se agravam à medida em que mudam de estágio. Neste sentido, é necessário que o conhecimento sobre o distúrbio esteja cada vez mais presente nos treinamentos e cursos, a fim de que medidas preventivas sejam tomadas, evitando, assim, que ocorra situações irreversíveis.

A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES NO ENSINO SUPERIOR

O Burnout é uma condição patológica que tem afetado muitos profissionais da educação, em especial, os docentes no Ensino Superior. Diante disso, vale ressaltar a importância em propor medidas preventivas, que amenizem as possibilidades do surgimento da doença entre os referidos profissionais.

Sabe-se que o Burnout em professores pode ser conceitualmente definido dentro de uma abordagem interacional e considerado o resultado da interação entre intenções e ações individuais do professor e suas condições de trabalho (Sleegers, 1999, p. 255). Dentre os vários fatores que promovem o aparecimento do distúrbio, as metas e planejamento dos educadores podem contribuir para a aquisição do transtorno. Devido à complexidade dos imprevistos decorrentes em sala de aula, são comuns as frustrações que ocorrem durante o processo de ensino e aprendizagem dos acadêmicos.

Ser professor universitário demanda tempo, metas a serem cumpridas, organização de trabalhos individuais e coletivos. Com isso, surge ainda a falta de reconhecimento profissional, a inadequação salarial e as cobranças cotidianas, que exigem esforço, foco e atenção, o que pode provocar o início do Burnout nestes profissionais. Professores, como todas as pessoas, precisam sentir-se importantes, amados e de alguma forma especiais. Eles necessitam ter estas necessidades afirmadas por quem eles vivem e trabalham (FARBER, 1999, p.165).

O professor acometido pela síndrome tem dificuldade de envolver-se, falta-lhe carisma e emoção quando se relaciona com estudantes, o que afeta não só a aprendizagem e a motivação dos alunos, mas também o comportamento destes (RUDOW, 1999). Seu descontentamento pessoal e profissional reflete em seu processo de socialização, seja com os colegas de trabalho ou os próprios estudantes.

Dessa forma, nota-se que o desenvolvimento da doença nos profissionais da Educação Superior tem alcançado educadores insatisfeitos, de modo que sua saúde física e mental é afetada, de forma significativa. Ao lidar com as frustrações, os professores se perdem em seus propósitos, comprometendo sua prática educativa e relacionamento interpessoal.

Considerando os aspectos que promovem essa mudança no comportamento do profissional, percebe-se que a problemática envolve questões internas e externas que, se não forem trabalhadas, poderão trazer graves consequências e implicações.

CONSEQUÊNCIAS

Lidar com a Síndrome de Burnout é uma tarefa que exige comprometimento quanto às mudanças, pois as consequências ocasionadas pela doença podem ser irreversíveis. Desse modo, no que compete aos profissionais docentes no Ensino Superior, é preciso que o educador mantenha o foco em seu tratamento.

Há casos em que o professor se vê obrigado a abandonar a profissão, por não conseguir manter a rotina, devido às suas atitudes negativas, já demonstradas no ambiente de trabalho. Quando o distúrbio promove fatores que interferem na relação entre professores e alunos, a qualidade do educador se compromete.

Wisniewski & Gargiulo (1997) relatam sobre os comportamentos de professores que apresentam o Burnout:

Geralmente, altos níveis de burnout fazem com que os profissionais fiquem contando as horas para o dia de trabalho terminar, pensem freqüentemente nas próximas férias e se utilizem de inúmeros atestados médicos para aliviar o estresse e a tensão do trabalho (WISNIEWSKI & GARGIULO, 1997, p. 15).

Neste contexto, é perceptível a dificuldade do educador em exercer seu papel com motivação. Tendo em vista que o transtorno causa uma certa limitação nas práticas educacionais, o professor não se envolve com seus alunos, criando uma barreira entre eles e demonstrando incapacidade de lidar com essas consequências.

A exaustão emocional é uma condição que interfere na prática profissional. No caso do professor, pode ocorrer a insônia e altos níveis de estresse, fatores que trarão ao professor consequências individuais e coletivas, afetando sua função, o ensino ofertado e o processo de socialização com os colegas de trabalho.

Ao pensar nos aspectos negativos que a doença traz, deve-se ter em mente a necessidade de colaborar com essa problemática. É necessário incentivo profissional, reconhecimento e gratidão ao

empenho dos referidos profissionais, de forma que percebam sua importância para o ensino acadêmico.

A partir deste contexto, informar os profissionais da educação sobre a doença é uma maneira de preveni-la. Conduzir os educadores com essa consciência permitirá que adotem medidas que tragam mudanças positivas às suas práticas em sala de aula e em casa, mantendo uma rotina equilibrada e hábitos saudáveis.

TRATAMENTO

Quando se trata do Burnout, é preciso adequar a rotina pessoal e profissional às práticas que colaborem com o bem estar, como reorganizar as atividades diárias, incluindo hábitos saudáveis e que colaborem com um estilo de vida que favoreça o indivíduo em suas responsabilidades cotidianas.

A prática da atividade física é uma opção viável para amenizar a sensação de ansiedade e estresse. Estimular o corpo a se movimentar possibilita momentos de relaxamento, colaborando com a saúde e com aspectos relacionados à disposição física no ambiente de trabalho. É de suma importância que corpo e mente sejam bem cuidados.

Observa-se que a alimentação também assume um papel que influencia a atividade humana. Manter os nutrientes e vitaminas adequados contribui para o bom funcionamento do corpo, o que colabora ainda com as ações intelectuais, promovendo uma rotina alimentar balanceada e saudável.

Entre outros fatores, é preciso que haja o contato com um especialista da área, que auxilie quanto às condutas a serem adotadas. Evitar o consumo excessivo de álcool, cigarro, café, estimulantes e refrigerantes permite que a síndrome seja amenizada. O profissional deve ter a consciência sobre essas questões, buscando reverter o transtorno com atitudes que contribuam com o tratamento.

Um dos motivos que levam à Síndrome de Burnout é a existência de uma cobrança extremamente excessiva de si mesmo. Uma busca pela perfeição que simplesmente não existe (KESTENBERG, 2018). Sob este contexto, percebe-se que ser exigente de forma extrema é um indício de insegurança, podendo trazer comportamentos inadequados e inconseqüentes.

Além disso, o ambiente de trabalho requer relações que envolvam a cooperação mútua. Ter uma boa convivência é uma necessidade em todas as áreas de atuação, pois demonstra empatia, respeito e cordialidade. Manter a gentileza e posturas positivas garantem a permanência da harmonia no ambiente profissional.

Para que haja eficácia no tratamento da Síndrome de Burnout é preciso que o indivíduo reconheça, primeiramente, que possui um transtorno e que deve priorizar sua saúde física e mental em todos os ambientes que frequentar, pois sua qualidade de vida deve estar voltada ao seu bem-estar, à realização pessoal e profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout representa doença que exige tratamento e controle emocional para que possa reduzir seus sintomas. Dessa forma, tendo em vista que várias profissões são afetadas pelo transtorno, destaca-se, em especial, a situação dos docentes no Ensino Superior. Enquanto educadores, possuem responsabilidades múltiplas e sua atuação requer eficientes medidas quanto à forma de trabalhar os conteúdos.

Ao observar a realidade que cerca os professores, percebe-se que o seu grau de envolvimento com os estudantes universitários compõe estratégias que buscam desenvolver sua prática com o máximo de eficiência, situação exigida pelo sistema educacional brasileiro, no viés punitivo e reativo. Assumir as novas funções que o contexto social exige dos professores supõe domínio de uma ampla série de habilidades pessoais que não podem ser reduzidas ao âmbito da acumulação do conhecimento (ESTEVE, 1999).

Por outro lado, as habilidades que norteiam os educadores são pautadas nos conteúdos a serem desenvolvidos, o que deixa a desejar em outros aspectos referentes ao que os cercam. Nesse sentido, o professor conhece muito sobre o que e como ensinar, mas pouco sobre os alunos e muito menos sobre si mesmo (DOMÉNECH, 1995).

Conforme afirma Merazzi (1983), lidar com as políticas educacionais é um fator que exige do professor uma ação dupla, onde tenha a capacidade de prestar atendimento individual e em outros momentos, direcionar as ações a essas políticas que causam uma certa submissão. Sendo assim,]

[...] algumas vezes é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e em outras ele tem que lidar com as políticas educacionais para as quais as necessidades sociais o direcionam, tornando professor e alunos submissos, a serviço das necessidades políticas e econômicas do momento (MERAZZI, 1983).

Construir uma carreira com estabilidade financeira e realização pessoal e profissional não é simples. Nem sempre é possível evitar que o esgotamento no trabalho ocorra. Porém, nota-se que grande parte dos docentes universitários lidam com a Síndrome de Burnout e dessa forma, precisam estar atentos a possíveis mudanças de hábitos, na intenção de evitar que o transtorno se transforme em algo que destrua suas capacidades físicas, psicológicas e emocionais. Diante da doença, o docente deve estar em constante atenção quanto às suas condutas, mantendo a saúde física e mental e priorizando sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGAMBEN, Giorgio. **Infância e história. Destruição da experiência e origem da história**. Belo Horizonte: UFMG, 2008.

BRUNA, Maria Helena Varella. **Síndrome de Burnout (esgotamento profissional)**. UOL. Drauzio – Doenças e sintomas. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>>. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722002000100005&script=sci_arttext>. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. **Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. Disponível em <<https://www.scielosp.org/article/csp/2006.v22n5/1017-1026/pt/>>. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

CARVALHO, M.M.B. **O professor: um profissional, sua saúde e a educação em saúde na escola** [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 1995.

DOMÉNECH, B. D. (1995). **Introducción al síndrome burnout en profesores y maestros y su abordaje terapéutico**. *Psicología Educativa*, 1, 1, 1-16.

ESTEVE, J..M. (1999). **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC.

FARBER, B. A. (1991). *Crisis in education. Stress and burnout in the american teacher*. São Francisco: Jossey-Bass Inc.

FARBER, B. A. (1999). **Inconsequentiality – The key to understanding teacher burnout**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research*(pp.159-165). Cambridge: Cambridge University Press.

GOMES, R. A.; SILVA, M. J.; MOURISCO, S.; SILVA, S.; MOTA, A. & MONTENEGRO, N. (2006). **Problemas e desafios no exercício da atividade docente: um estudo sobre o estresse, burnout, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário**. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93.

IWANICKI, E. F. & SCHWAB, R. L. (1981). **A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory**. *Educational and Psychological Measurement*, 41, 1167-1174.

KESTENBERG, Katia Vega. **Síndrome de Burnout: o que é, os sintomas e o tratamento**. *Psicologia Viva*. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/sindrome-de-burnout/>>. Publicação: 06 de julho de 2018. Modificado em 11 de junho de 2020. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

LEITE, M de P. & SOUZA, A. N. de (2007). **Condições do trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil - Estado da Arte**. São Paulo: Fundacentro/Unicamp.

LEVY, G. C. T. de M. (2006). **Avaliar a síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino**. Dissertação de Mestrado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B. & LEITER, M. P. (2001). **Job burnout**. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.

MASSA, L. D. B.; SILVA, T. S. de S.; SÁ, I. S. V. B.; BARRETO, B. C. de S.; ALMEIDA, P. H. T. Q. de & PONTES, T. B. (2016). **Síndrome de Burnout em professores universitários**. *Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo*, 27(2), 180-189. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189>>. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

MERAZZI, C. (1983). **Apprende à vivre les conflits: une tâche de la formation des enseignants**. *European Journal of Teacher Education*. 6, 2, 101-106.

RUDOW, B.(1999). **Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues, and research perspectives**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing*

teacher burnout: a source book of international practice and research (pp.38-58). Cambridge: Cambridge University Press.

SALLES, Carol. **Síndrome de Burnout: 12 estágios (ou sintomas) do esgotamento profissional**. *Viva Bem* – *Equilíbrio*. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/06/27/sindrome-de-burnout-12-estagios-ou-sintomas-do-esgotamento-profissional.htm>>. Publicação: 27 de junho de 2018. Acesso em 07 de dezembro de 2020.

SLEEGERS, P. (1999). **Professional identity, school reform, and burnout: some reflections on teacher burnout**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (pp.247-255). Cambridge: Cambridge University Press.

WISNIEWSKI, L & GARGIULO, R.M. (1997). **Occupational stress and burnout among special educators: a review of the literature**. *The Journal of Special Education*, 31, 3, 325-349.