

ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM DOCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Clara Hecker de Carvalho¹

Tomás Lúcio Marques de Almeida Lima²

Ana Priscila Lira de Farias Freitas³

Ana Isabella Arruda Meira Ribeiro⁴

RESUMO

A síndrome de *burnout* ou esgotamento profissional é um fenômeno psicossocial correspondente aos estressores interpessoais crônicos presentes nas atividades laborais. Vários estressores associam-se a vulnerabilidade entre os professores, em situações cotidianas nas atividades inerentes a este trabalho, podendo desencadear o *burnout*. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão integrativa acerca do esgotamento profissional em profissionais docentes no Brasil. Foi feito um levantamento nas bases de dados do Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS (MEDLINE, LILACS, BBO - ODONTOLOGIA), usando o descritor “Esgotamento Profissional”. Foram encontradas 14.064 publicações. Os critérios de inclusão foram: estudos publicados nos últimos 5 anos, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e francês, contemplando investigações em docentes e tendo o Brasil como país de origem. Excluíram-se documentos repetidos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso. Chegou-se ao total de 3 publicações, a serem incluídas para a revisão. A maioria dos indivíduos estudados foram mulheres, casadas entre 30 e 40 anos, sendo mais suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome pelo acúmulo de funções sociais, maternas, domésticas e laborais, bem como o mau comportamento dos alunos. Este desenvolvimento também foi correlacionado com a quantidade de disciplinas lecionadas pelos profissionais. A manifestação da síndrome de *burnout* em docentes pode ser influenciada por fatores intrínsecos e extrínsecos à rotina de trabalho, sendo assim, é fundamental priorizar a aplicabilidade de mudanças estruturadas que melhorem a qualidade de vida profissional e pessoal dos docentes, bem como a implementação de estratégias de enfrentamento de complicações relacionadas ao *burnout*.

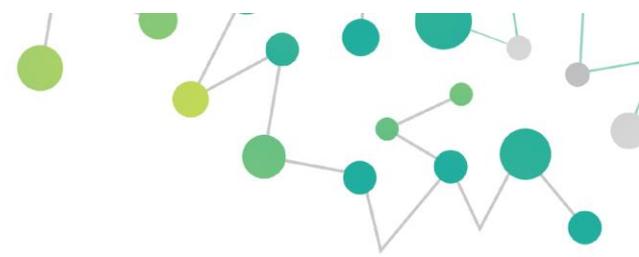
Palavras-chave: Esgotamento Profissional, Docentes, Adaptação psicológica.

¹ Graduanda do Curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anahecker98@gmail.com.

² Professor Mestre do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I, tomaslucio.lima@gmail.com.

³ Professora Mestra do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I, anapriscila_f@hotmail.com.

⁴ Professora Doutora do Departamento de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I, dra.isabellaribeiro@gmail.com.



39

40

41

1. INTRODUÇÃO

42

O estresse é uma doença crônica recorrente que, em longo prazo, pode ocasionar incapacidade para o trabalho e gerar custos financeiros, perda de renda vitalícia e aposentadoria antecipada, além do risco de suicídio (PRADO, 2016). Em consequência do aumento de expectativas profissionais, cargas horárias maiores e falta relativa de apoio comunitário no ambiente de trabalho, a quantidade de estresse relacionado ao trabalho tem aumentado durante as últimas décadas (MOSS et al., 2016). Situação física inapropriada diminui a satisfação no trabalho e influencia a produtividade, saúde e vida social. Um ambiente de trabalho adequado é crucial para o conforto pessoal e um bom exercício da sua atividade laboral, caso contrário, e associado a outros fatores, pode levar à exaustão (ROSEN et al., 2018).

51

O termo *burnout* é proveniente do inglês e significa queimar até a exaustão, o termo foi proposto pela primeira vez por Herbert Freudenberger. Segundo sua definição, o *burnout* é um estado de exaustão física e mental causada pela vida profissional daquele indivíduo acometido, indicando um conjunto de sinais e sintomas associados ao colapso físico e emocional que sobrevêm após o esgotamento de toda energia, recursos ou forças disponíveis na realização de tarefas de ajuda a outros (FREUDENBERGER, 1974). A partir da década de 1970, a determinação por *burnout* dos fenômenos associados ao esgotamento mental começou a aparecer com certa constância entre os profissionais que trabalharam nos departamentos de serviços humanos dos Estados Unidos da América. (MALASCH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

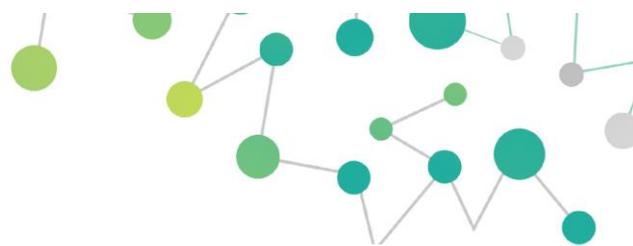
61

Trata-se de um construto formado por três dimensões relacionadas, mas independentes, sendo eles: a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização no trabalho (CARLOTTO; CÂMARA, 2008). Com a exaustão/esgotamento, os trabalhadores são incapazes de se comprometer psicologicamente. Outro aspecto é o desenvolvimento de atitudes e sentimentos negativos e cínicos em relação às pessoas que este trabalhador presta serviços. Estes dois aspectos do *burnout* aparentam estar relacionados. O terceiro aspecto é a tendência de se autoavaliar negativamente, particularmente no que diz respeito ao trabalho realizado pelo profissional. Trabalhadores se sentem descontentes com eles próprios e insatisfeitos com suas conquistas no trabalho. (MALASCH; JACKSON, 1981).

70

Em relação ao contexto epidemiológico mais atual, especificamente desde março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elevou a doença respiratória causada pelo novo

71



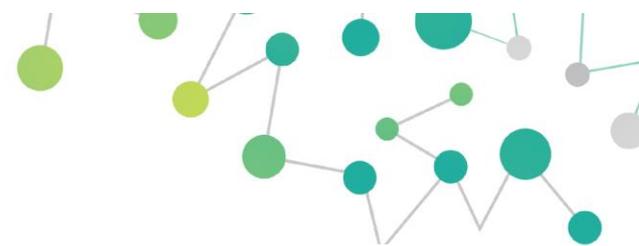
72 corona vírus, a *Coronavirus Disease* (COVID-19), ao status de pandemia (WANG et al., 2020).
73 Na ausência de intervenções farmacológicas padronizadas, a estratégia amplamente adotada
74 contra a expansão do COVID-19 vem sendo reduzir as chances de contágio, especialmente
75 entre os indivíduos mais suscetíveis (LEWNARD; LO, 2020). Tomaram-se medidas políticas
76 e sanitárias como o isolamento social, quarentenas populacionais, inclusive o fechamento de
77 instituições de ensino como escolas e universidades, numa tentativa de conter a escalada da
78 propagação e do número de infectados (FARO et al., 2020).

79 O Ministério da Educação, desde 2001, possibilitou às universidades ofertarem parcial
80 ou totalmente seus cursos de modo não presencial por meio do Ensino a Distância (EAD)
81 (SILVA et al., 2020). As instituições de ensino que preferencialmente funcionam na
82 modalidade presenciais em detrimento ao EAD, sobretudo as públicas, tiveram que aderir
83 urgentemente ao ensino remoto em esforços para minorar os prejuízos no ensino
84 (EACHEMPATI; RAMNARAYAN, 2020; SILVA et al., 2020). Esses esforços levaram ao
85 desenvolvimento de novas metodologias pedagógicas, para as quais os professores inseridos
86 perceberam a necessidade de redisciplinarem seus tempos e seus espaços de trabalho,
87 conciliando o ambiente de trabalho com o ambiente doméstico, bem como as atividades
88 pessoais com as atividades profissionais (LUZ; NETO, 2016).

89 Assim, o sofrimento mental dessa categoria pode mostrar-se patente. A isto se
90 acrescenta que em dada situação de pandemia envolvendo doença infectocontagiosa, são
91 comuns os reflexos econômicos, sociais, psicológicos e de saúde no seu sentido ampliado
92 (MONTEIRO; SOUZA, 2020).

93 O impacto de todas essas mudanças parece ser maior com relação ao trabalho realizado
94 em um novo período de tempo e em novos espaços, muitas vezes não mais contabilizáveis e
95 circunscritos às obrigações trabalhistas. Entretanto, essa aparente liberdade no planejamento
96 laboral pode trazer como consequências uma insalubre invasão do trabalho sobre as relações e
97 os espaços pessoais, familiares, de lazer e de descanso (LUZ; NETO, 2016).

98 Dessa forma, surgem desafios para os docentes relacionados ao aprendizado no
99 manuseio das tecnologias da informação, para estimular os discentes na comunicação,
100 construção e busca do conhecimento e a finalização do ano letivo na modalidade de ensino à
101 distância (SILVA et al, 2020). As exigências aumentaram quanto aos aspectos pedagógicos,
102 avaliativos, quebras de paradigmas metodológicos e adequação às tecnologias da informação,
103 por vezes insuficientes em seu trabalho anterior. Ademais, os docentes são culpabilizados pela
104 atual situação, agravando ainda mais o seu descontentamento e frustração. Não à toa, é



105 observado uma escalada na manifestação de transtornos mentais entre os docentes
106 universitários (MONTEIRO; SOUZA, 2020).

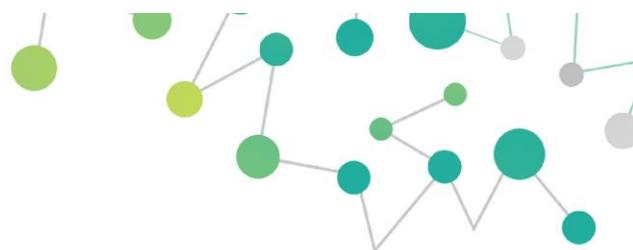
107 O conceito da síndrome de *burnout* é uma construção social que ascende como
108 consequência de relações interpessoais e organizacionais, nas quais, a depressão e um conjunto
109 de emoções negativas afetam as relações interpessoais, sendo direcionados para a instalação de
110 gatilhos. Isto é, afetam os colegas, depois os amigos, a família e finalmente, o próprio
111 trabalhador (PEGO; ZILLE; SOARES, 2016).

112 Todo trabalho é composto de cargas laborais, das quais no caso dos docentes, pode-se
113 observar uma divisão em duas categorias. Sendo elas a carga física: Definida como a exigência
114 da interação material com o corpo, isto é, interações com o ambiente. E a carga emocional:
115 Sendo reações emocionais que influenciam direta e indiretamente à saúde e à vida dos docentes.
116 (JEUNON et al., 2017).

117 O ensino passou a agregar mais atividades ao seu processo de trabalho, diferenciando-
118 se cada vez mais do que a formação inicial oferecia. Isso em somatória a ação profissional do
119 professor no ensino superior, que supõe atividades não só de ensino, mas também de pesquisa
120 e extensão, um tripé indissociável que constitui o eixo fundamental das universidades
121 brasileiras. (MACEDO; MENEZES, 2016). Se a instituição for rígida, inalterável, pode causar
122 um aumento na carga física, tornando-se uma fonte de tensão e dor, inexoravelmente levando
123 a manifestação de doença ao profissional. O sofrimento pode ser intensificado quando a
124 instituição também não permite a negociação entre o trabalho prescrito e o real. (JEUNON et
125 al., 2017).

126 Do ponto de vista institucional, espera-se que o professor de ensino superior domine o
127 conteúdo de disciplinas e integre-as ao plano político-pedagógico do curso. Que utilize
128 diferentes metodologias durante o processo de ensino aprendido, prepare aulas e disponha de
129 horas para realizar atividades de pesquisa e extensão, além de executar atividades
130 administrativas. Todos estes fatores podem acarretar atividades potencialmente desencadeantes
131 de estresse. Listam-se também como exemplos de atividades docente as avaliações sistemáticas
132 presentes no plano de carreira, submissões dos trabalhos a congressos, periódicos e outros
133 eventos, além da produção de relatórios de produção e pesquisa (CARLOTTO, 2002).

134 A conjuntura da baixa satisfação no trabalho vem afetando a saúde e o bem-estar
135 psicológico de muitos professores, levando a Organização Internacional de Trabalho a afirmar
136 que os professores correm maiores riscos de esgotamento físico ou mental sob o efeito de
137 dificuldades materiais e psicológicas associadas com o trabalho (ILO, 1981).



138 Nesse contexto, a presente revisão integrativa teve por objetivo verificar em base de
139 dados as evidências atuais a respeito da influência da síndrome de *burnout* em docentes
140 brasileiros, suas principais populações acometidas e os fatores de maior recorrência que
141 corroboram com a instalação e permanência desta, assim como quais seriam as medidas de
142 interesse para uma melhor prevenção e manejo.

143

144 **2. METODOLOGIA**

145

146 **2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO E ETAPAS DA PESQUISA**

147 Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura a qual buscou verificar a relação da
148 síndrome de *burnout* e esgotamento profissional em docentes em um corte transversal entre os
149 meses de março a junho de 2020. Avaliou, sintetizou e buscou nas evidências disponíveis a
150 contribuição científica atual na temática (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008). Os autores
151 referidos previamente estruturaram uma revisão integrativa de literatura dividida em seis partes
152 essenciais: (1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para
153 elaboração da revisão integrativa; (2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de
154 estudos / amostragem ou busca na literatura; (3) definição das informações a serem extraídas
155 dos estudos selecionados / categorização dos estudos; (4) avaliação dos estudos incluídos na
156 revisão integrativa; (5) interpretação dos resultados; (6) apresentação da revisão / síntese do
157 conhecimento.

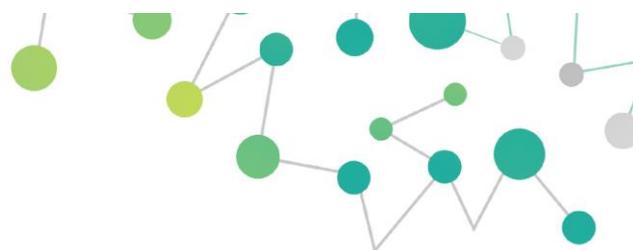
158 **2.2 QUESTÕES NORTEADORAS**

159 Pretendeu-se responder aos seguintes questionamentos: Em que consiste a síndrome de
160 *burnout* em relação aos docentes? Quais os fatores contribuintes para o desenvolvimento desta
161 síndrome? Quais as medidas necessárias para prevenção e manejo?

162 **2.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE, BUSCA NA LITERATURA E AMOSTRA**

163 **2.3.1 Critérios de elegibilidade**

164 As publicações selecionadas obedeceram a filtros pré-estabelecidos seguindo um padrão
165 idealizado para a busca. Os critérios para exclusão foram os documentos repetidos, dissertações
166 de mestrado, teses de doutorado e trabalhos de conclusão de curso, artigos de revisão
167 bibliográfica ou sistemática, livros, possíveis duplicatas no cruzamento das publicações entre



168 as diferentes bases de dados e os estudos que, apesar de constarem no resultado da busca, não
169 apresentaram metodologia para avaliação da proposta do tema. Por fim, foi feita a seleção do
170 país “Brasil”, com o objetivo de limitar e otimizar o resultado da pesquisa.

171 **2.3.2 Estratégias de busca**

172 Foi realizada a busca dos estudos nas bases de dados por duas pesquisadoras
173 previamente calibradas. Utilizou-se a plataforma BVS - Biblioteca Virtual em Saúde, através
174 das bases de dados Medline, Lilacs e BBO.

175 Primeiramente o tema foi definido e o descritor e filtros devidamente estabelecidos. O
176 termo utilizado para a busca nas bases de dados está indexado nos Descritores em Ciência da
177 Saúde – DeCS foi “Esgotamento profissional”, obtendo-se um resultado de 14.064 artigos. Esse
178 descritor foi combinado aos demais filtros disponibilizados pela plataforma, sendo eles: a
179 seleção de determinados idiomas (português, inglês e francês), o intervalo de tempo dos 5
180 últimos anos (2015-2020), a seleção entre artigos com o texto completo disponibilizados, a
181 adição do assunto principal “docentes” e o descarte do assunto “estudantes”.

182 **2.3.3 Sequência de busca e resultado final**

183 Após a aplicação dos descritores foram localizadas 14.064 publicações, no filtro
184 “idioma” foram selecionados: português, inglês e francês e ao clicar em “filtrar” foram
185 reduzidos a 11.675. Ao selecionar os anos entre 2015 e 2020 no filtro ano de publicação, o
186 número de trabalhos caiu para 3.843, ao marcar a opção “disponível” no menu texto completo,
187 as opções eram 3.430, no filtro “tipo de documento” foi marcada a opção “artigo” e resultou
188 em 3.400, em “assunto principal” foram selecionados os campos “docentes” e “estudantes”,
189 surgiram 52, destes, 51 com o descritor “docente” e 1 com o descritor “estudantes”, porém este
190 último foi descartado. Após marcar a opção “Brasil” no campo “país/região de origem” chegou-
191 se a 4 resultados, sendo 1 artigo foi eliminado por ser um título em repetição, Ao final, 3 artigos
192 seguiram para realizar esta revisão.

193 **2.4 DEFINIÇÃO DAS INFORMAÇÕES A SEREM EXTRAÍDAS DOS ESTUDOS**

194 Foi utilizado um quadro sinóptico, que apresenta o resumo dos artigos selecionados para
195 discussão que contempla as seguintes informações: dados de identificação do artigo (autores,
196 ano de publicação, título e idioma), objetivo, metodologia, resultado e conclusões do estudo.

198 Durante a avaliação dos artigos selecionados, inicialmente foram lidos os títulos e os
199 resumos. Posteriormente, foi realizada a leitura preliminar do artigo completo de modo a
200 confirmar a seleção. Por fim, foi feita uma leitura detalhada dos artigos para a análise dos
201 resultados, discussões e metodologias assim como o preenchimento do quadro sinóptico.

202 2.6 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

203 Realizou-se a comparação entre os estudos, a identificação de conclusões e implicações
204 resultantes da revisão integrativa (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008). Ademais, a
205 identificação de possíveis lacunas oferece oportunidade para o apontamento de sugestões
206 pertinentes para futuras pesquisas relacionadas com a temática em questão (GANONG, 1987).
207 Um fluxograma foi criado a fim de sintetizar e esquematizar as etapas realizadas na metodologia
208 até então (**Figura 1**).

209

210 2.8 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

211

212 Por ter se tratado de uma pesquisa que fez uso de informações disponíveis em base de
213 dados em saúde de domínio público, os pesquisadores observaram as diretrizes contidas na
214 resolução número 466/12 do CNS (Conselho Nacional de Saúde) que regulamenta a pesquisa
215 em seres humanos ao considerar as publicações que seriam incluídas. Foi necessário conter
216 explicitamente informações de observância dos aspectos éticos em todas as publicações antes
217 da inclusão, em consonância com a resolução 466/12 do CNS e as diretrizes da Declaração de
218 Helsinque.

219

220 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

221

222 A resultante final foi de 3 artigos selecionados, os quais foram analisados neste estudo.
223 (**Quadro 1**).

Quadro 1 - Processo de busca e seleção dos estudos na Plataforma BVS, após cada critério de seleção

Descritor / Esgotamento Profissional	Resultado Inicial Total	Seleção de Idiomas	Intervalo de Tempo	Seleção de Textos Completos	Tipo de documento (Artigo)	Assunto Principal (Docentes)	País Região (Brasil)	Exclusão de repetições
Número de artigos	14.064	11.675	3.843	3.430	3.400	51	4	3

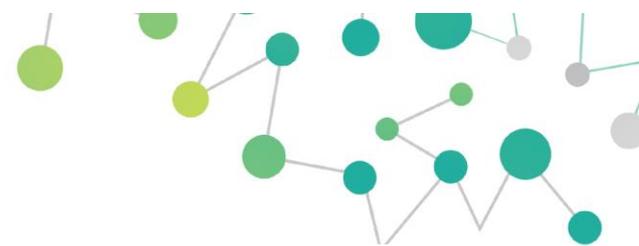
225 Finalizada a leitura integral dos 3 artigos, as publicações selecionadas foram
 226 organizadas como mostrado a seguir (**Quadro 2**), contendo suas respectivas autorias, ano de
 227 publicação, idioma, objetivo, metodologia, resultados e conclusão que caracterizaram os
 228 estudos para esta revisão.

229 **Quadro 2.** Quadro sinóptico dos artigos selecionados.

ARAÚJO, L. M. N. <i>et al.</i> , 2016.	
Título	Everyday stress in the university: coping strategies of health teachers.
Idioma	Inglês.
Objetivo	Investigar as estratégias de enfrentamento desenvolvidas por professores no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
Metodologia	Estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa. A coleta de dados ocorreu no período de abril de 2012 a maio de 2013 com 37 docentes a partir da entrevista semiestruturada, sendo os dados analisados através da Análise de Conteúdo, utilizando a modalidade da análise temática.
Resultados	A partir das falas dos docentes, foram estruturadas as categorias “Atividades de lazer”; “Atividades de lazer reconhecidamente escassas”; “Enfrentamento às situações estressantes no ambiente universitário”; e “Percepção da necessidade de mudança”.
Conclusão	Foi possível perceber que os docentes identificaram situações estressantes relacionadas ao trabalho e elencaram atividades de lazer para redução das tensões, que, no entanto, não realizam. Sugere-se maior apoio institucional e comprometimento individual na elaboração de estratégias que promovam o bem-estar do trabalhador docente
PRADO, R. L. <i>et al.</i> , 2017.	
Título	Avaliação da síndrome de <i>burnout</i> em professores universitários.
Idioma	Português.

Objetivo	Avaliar a síndrome de <i>burnout</i> entre os professores da graduação dos cursos da área da saúde.
Metodologia	Foram convidados a participar da pesquisa docentes dos cursos da área da saúde da Universidade do Oeste Paulista em Presidente Prudente. Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, foram aplicados dois instrumentos para coleta de dados. Os dados foram tabulados e analisados com o auxílio de programas estatísticos e foi utilizado o teste de correlação de Pearson ao nível de significância de 5%. Foram entrevistados 72 docentes, sendo que destes, 48 (66,7%), são do sexo masculino e 24 (33,3%) são do sexo feminino.
Resultados	De acordo com as dimensões da síndrome de <i>burnout</i> , a que mais se destacou foi a exaustão emocional. As variáveis que demonstraram significância na correlação de Pearson foram: a quantidade de cursos que o docente leciona ($p=0,0012$) e a quantidade de alunos com quem tem contato diariamente ($p=0,0463$) dentro da dimensão de exaustão emocional; e a idade ($p=0,0319$) e tempo de trabalho ($p=0,0082$) dentro da dimensão da eficácia profissional.
Conclusão	Os resultados identificaram um baixo índice em todas as dimensões, porém houve associação significativa entre as dimensões de exaustão emocional e eficácia profissional com as variáveis sociodemográficas.
SILVA, J. L. L. et al., 2018.	
Título	Prevalência da síndrome de <i>burnout</i> entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil.
Idioma	Português.
Objetivo	Descrever a prevalência da síndrome de <i>burnout</i> entre os professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil.
Metodologia	Estudo quantitativo e descritivo, com informações de uma pesquisa realizada com professores. O questionário utilizado consistiu em questões fechadas que abordavam as características sociodemográficas e as características de trabalho dos sujeitos da pesquisa e o Inventário Maslach <i>Burnout</i> .
Resultados	A suspeita de prevalência de síndrome de <i>burnout</i> de acordo com os critérios de Grunfeld foi de 33 casos (63,5%). A prevalência significativa desta síndrome entre os professores gera alerta sobre as condições de trabalho e a saúde mental desses profissionais.
Conclusão	Conclui-se que, a partir dos dados analisados, observou-se que a profissão não possui intervenções para melhorar a qualidade de vida dos professores em seus trabalhos.

230 Araújo *et al.* (2016), Prado *et al.* (2017) e Silva *et al.* (2018) tiveram seus dados
231 coletados a partir de questionários e/ou entrevistas, com caráter descritivo e exploratório. Por



232 meio, da caracterização demográfica, todos os participantes tinham a mesma média de faixa
233 etária, entre 30 e 40 anos de idade.

234 Araújo *et al.* (2016) e Silva *et al.* (2018) observaram a prevalência de participantes do
235 sexo feminino, a partir da caracterização demográfica. Nesse sentido, também foi visto por
236 Araújo *et al.* (2016) e Prado *et al.* (2017) a predominância de pessoas casadas. Foi também
237 concluído que mulheres, pelo acúmulo de funções maternas, sociais e domésticas em adição às
238 profissionais têm ainda mais preditores do estresse e conseqüentemente da síndrome de
239 *burnout*.

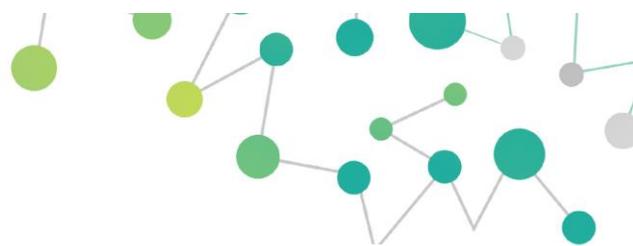
240 Prado *et al.* (2017) e Silva *et al.* (2018) utilizaram além de questionários
241 sociodemográficos, o *Malasch Burnout Inventory (MBI)*, um instrumento que contém 22
242 questões com pontuação variando entre 0 a 5, a fim de avaliar se o trabalhador se expõe a
243 síndrome de *burnout*, variando de acordo com a percepção da intensidade do estresse
244 profissional e suas dimensões. Ambos estudos mencionados acima obedeceram aos parâmetros
245 previstos em estudos anteriores, encontrando maior incidência média das dimensões de
246 *esgotamento profissional*.

247 Avaliando os fatores potenciais ao aumento da prevalência da Síndrome de *burnout*,
248 Araújo *et al.* (2016) e Prado *et al.* (2017), correlacionaram o mau comportamento por parte dos
249 estudantes com o aumento do estresse em seu cotidiano, tendo assim maior predisposição ao
250 desenvolvimento da doença.

251 Araújo *et al.* (2016), Prado *et al.* (2017) e Silva *et al.* (2018) relataram que a quantidade
252 de cursos ou matérias lecionadas, além das outras atividades comumente atribuídas ao docente,
253 no âmbito administrativo e gestacional do departamento ou instituição, que fogem da sua alçada
254 e também contribuem para o aumento do estresse.

255 Segundo Prado *et al.* (2017), a população de estudo com uma idade média um pouco
256 acima da relatada (40- 50 anos) e com uma grande carga de experiência profissional
257 corroboraram para a concordância com estudos anteriores que observaram que profissionais
258 mais experientes apresentaram menor chance de desenvolver a Síndrome de *burnout*, sendo
259 assim, a idade deste profissional, é um fator decisivo para o desenvolvimento da doença.

260 Araújo *et al.* (2016) relataram que docentes desenvolvem alguns mecanismos e
261 estratégias de enfrentamento em sua rotina, que os auxiliam a lidar com os fatos, reduzindo a
262 sensação de tensão e exaustão. No entanto, os indivíduos de sua pesquisa também confirmaram
263 a escassez da real prática destas estratégias que puderam ser identificadas como atividades de



264 lazer, tempo com a família e amigos e o afastamento momentâneo em relação às demandas
265 profissionais.

266 Silva *et al.* (2018) grifaram que a identificação de possíveis agentes estressores no
267 trabalho é o passo inicial da mudança que deve ser realizada no ambiente de trabalho. E que
268 deve ser um processo realizado o mais precocemente possível, para que soluções que
269 minimizem os efeitos nocivos e danos sejam encontradas, tornando o cotidiano mais produtivo,
270 prazeroso e saudável para aqueles que o têm.

271

272 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

273

274 Com base nos estudos realizados na literatura consultada, concluiu-se que a prevalência
275 da síndrome de *burnout* em docentes pode ser influenciada por diversos fatores intrínsecos e
276 extrínsecos a rotina de trabalho. A literatura mostrou dados e indagações convergentes e
277 complementares, permitindo um aprofundamento da discussão por parte do pesquisador e uma
278 futura reflexão que se aplica sobre os tempos atuais de pandemia e sua repercussão.

279 Portanto, a partir da discussão, é fundamental priorizar a necessidade da aplicação de
280 mudanças essenciais para a melhora da qualidade de vida profissional e pessoal dos docentes e
281 implementação de estratégias de enfrentamento por parte destes.

282 Assim como para avaliar a repercussão da atual situação social da população em
283 confinamento para que consigam ser feitas associações diretas de causa e efeito, especialmente
284 considerando a grande alteração da normalidade nas relações pessoais, profissionais e sociais
285 dos indivíduos, em especial os novos desafios dos docentes com tecnologias EAD.

286

287 5. REFERÊNCIAS

288

289 ARAÚJO, L. M. N. *et al.* Everyday stress in the university: coping strategies of health
290 teachers. **Rev. de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 4, p. 4956-4964,
291 2016.

292 CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho: um estudo com
293 professores universitários **Rev. Casa do Psicólogo** – SP, p. 187-212, 2002.

294 CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S.G. Análise da produção científica sobre a síndrome de
295 Burnout no Brasil. *Rev. Psico*, v. 39, n. 2, p. 152-158, 2008.

296 EACHEMPATI, P.; RAMNARAYAN, K. Covidio-pedago-phobia. **J. Med. Educ**, v. 54, n
297 .8, p. 678-680, 2020.

- 298 FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. **Rev. Estudos de**
299 **Psicologia**, v. 37, n. 74, p. 1-14, 2020.
- 300 FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **J. Social Issues**. v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.
- 301 I. L. O. Emploi et conditions de travail dès enseignants. Genève: Bureau International de
302 Travail. 1981.
- 303 JEUNON, E. *et al.* Burnout Syndrome: a study with professors at a public university in
304 Maranhão. **Rev. Gestão & Tecnologia**, v. 17, n. 2, p. 252-268, 2017.
- 305 LEWNARD, J. A.; LO, N. C. Scientific and ethical basis for social-distancing interventions
306 against COVID-19. **J. Lancet Infect Dis**, v. 20, n.6, p. 631-633, 2020.
- 307 LUZ, M. A. M.; NETO, J. L. F. Processos de trabalho e de subjetivação de professores
308 universitários de cursos á distância. **Rev. Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 2, p.
309 265-274, 2016.
- 310 MACEDO, A. F. R.; MENEZES, L. S. Um olhar sobre o processo saúde-doença do docente
311 de universidade pública. **Rev. Rede de Estudos do Trabalho**, v. 9, n. 18/19, p. 45-56, 2016.
- 312 MALASCH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **J. of**
313 **Occupational Behavior**, v. 2, n.2, p. 99-113, 1981.
- 314 MALASCH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annu. Rev. Psychol.** v.
315 52, n. 1, p. 397-422, 2001.
- 316 MONTEIRO, B. M. M.; SOUZA, J. C. Saúde mental e condições de trabalho docente
317 universitário na pandemia da COVID-19. **J. Research, Society and Development**, v. 9, n.
318 9, 2020.
- 319 MOSS, M. *et al.* An Official Critical Care Societies Collaborative Statement - Burnout
320 Syndrome in Critical Care health-care professionals. **J. Chest**, v. 150, n. 1, p. 17-26, 2016.
- 321 PEGO, Z. O.; ZILLE, L. P.; SOARES, M. G. O Estresse Ocupacional de Servidoras Técnico-
322 Administrativas. **Rev. Alcance**, v. 23, n. 2, p. 156-169, 2016.
- 323 PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev. Bras Med Trab**, v.
324 14, n. 3, p. 285-289, 2016.
- 325 PRADO, R. L. *et al.* Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Rev.**
326 **da ABENO**, v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017.
- 327 ROSEN, M. A. *et al.* Teamwork in healthcare: Key discoveries enabling safer, high-quality
328 care. **J. Am Psychol**, v. 73, n. 4, p. 433-450, 2018.
- 329 SILVA, A. F. *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis:**
330 **Rev. de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 216, p. 1-4, 2020.
- 331 SILVA, J. L. L. *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout entre professores da Escola
332 Estadual em Niteroi, Brasil. **Rev. Enfermería Actual**, n. 34, p. 14-25, 2018.
- 333 WANG, C. *et al.* Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the
334 Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General
335 Population in China. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.