



## **PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DURANTE O PERÍODO PANDÊMICO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

André Gustavo de Medeiros Matos<sup>1</sup>  
Marcília Ingrid Lima Barroso Nunes<sup>2</sup>  
Telma Patricia Nunes Chagas Almeida<sup>3</sup>

### **RESUMO**

O estudo em questão objetiva analisar o estado de saúde mental dos professores através da análise da síndrome de Burnout durante o período pandêmico em que a sociedade se encontra, principalmente com o isolamento social. Quando analisamos a qualidade de ensino é identificado o papel do docente como peça central do processo, mas que, durante o período inicial do isolamento social foi negligenciado o cuidado com o profissional dessa área. Trata-se de uma pesquisa em que foi mapeado informações com docentes dos mais diversos níveis de ensino via aplicação de questionário online. Os resultados preocupam, pois demonstram que muitos professores estão com a síndrome de Burnout, mas que ainda não perceberam, afetando grandemente a sua percepção de realização profissional.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout, Professor, Saúde Mental, Isolamento Social, Pandemia.

### **INTRODUÇÃO**

A síndrome de Burnout é uma doença ocupacional desencadeada por altos níveis de estresse psicológico com sintomas desencadeados fisicamente, podendo ser classificado como uma doença psicossomática (METLAINE, et al. 2018).

O Ministério da Saúde classifica a Síndrome de Burnout como um distúrbio emocional sendo percebido através da exaustão extrema, estresse e esgotamento físico proveniente do trabalho desgastante, que demandam muita responsabilidade, sendo a principal causadora do distúrbio as altas cargas de trabalho. A palavra é uma expressão utilizada no inglês que significa queima total, podendo ser compreendido como uma total queima das reservas energéticas do organismo.

---

<sup>1</sup> Professor do Curso de Educação Física da Universidade Paulista – UNIP e da Faculdade Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, [matos.efisica@gmail.com](mailto:matos.efisica@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar - UNP, [milbarroso@yahoo.com.br](mailto:milbarroso@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Profa. Ma. Telma Patricia Nunes Chagas Almeida –Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Letras/ PPGL/UERN , [telmauern@gmail.com](mailto:telmauern@gmail.com)



Segundo a psicóloga Kestenberg (2020) é normal pessoas que trabalham muito serem acometidas com essa síndrome, porém, existem profissões que possuem uma pré-disposição a serem acometidas devido a característica do trabalho realizado por elas, entre as profissões temos a de professor.

O trabalho docente pode ser compreendido como uma atividade repetitivas, com alta carga burocrática e com uma alta demanda de trabalho, sendo ele executado com horários inflexíveis com um conteúdo a ser estudado dentro do prazo pré-estabelecido (SOUZA e LEITE, 2011).

A profissão docente é muito desgastante, pois é necessário que o profissional esteja atualizado com os acontecimentos, além de ter que se preocupar com a qualidade de formação que está realizando através de acompanhamento dos discentes, portanto, finda por levar trabalho extra para casa. A realidade do Brasil força muitos professores a trabalharem em mais de uma escola, diminuindo ainda mais, o tempo que esses profissionais teriam para cuidarem de si. Juntamente a todos esses problemas os professores são desvalorizados no cenário nacional, o que aumenta os casos de depressão, outra doença psicossomática que pode ser desencadeada através da síndrome de Burnout (PSICOLOGIA VIVA, 2020).

O professor é o elemento fundamental do processo de ensino e, tendo em vista que esse é mutável, o professor necessita estar aberto a novas mudanças que podem ocorrer, sendo ele um ambiente desafiador (KLUSMAN, et al. 2008; PYHÄLTÖ, PIETARINEN e SALMELARRO, 2011), dessa forma, a docência se tornou alvo de muitas investigações no cenário das doenças psicossomáticas (BORBA, et al. 2017). A docência é classificada como uma profissão de risco desde 1981 pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), sendo figurado a profissão em segundo lugar nas que mais acometem doenças ocupacionais em escala mundial (OIT, 2012).

Na situação em que nos encontramos de pandemia global com isolamento social causada pelo vírus Sars-Cov2 o sistema imunológico possui uma importância fundamental, observado que a síndrome de Burnout está associada à insônia e função metabólica, assim como estão correlacionados com inflamação e sistema imunológico, se torna essencial um olhar mais cuidadoso das instituições para com o seu profissional docente (METLAINE, et al. 2018).

Dessa forma, esse estudo teve como objetivo analisar a prevalência dos professores acometidos pela síndrome de Burnout durante o período de pandemia global e de isolamento social, tendo em vista que muitos professores não tiveram a devida capacitação para atuar



através do ensino remoto.

## **METODOLOGIA**

Como procedimentos de pesquisa e caminho metodológico para o mapeamento das informações acerca da temática, elaboramos um formulário eletrônico aos profissionais que atuam na Educação Física via Google Forms organizado em duas etapas: na primeira etapa os dados gerais onde foram solicitadas informações relativas à atuação/formação aos quais o respondente estejam vinculado; e, na segunda etapa os dados de desempenho em que foram solicitadas informações sobre a prática de atividades físicas direcionadas a saúde do idoso.

Junto ao formulário foi encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para maiores de 18 anos baseado na resolução 466/12 que dispõe sobre diretrizes e normas de pesquisas envolvendo seres humanos de modo a apresentar os objetivos da pesquisa, bem como o compromisso em manter o anonimato quanto aos sujeitos voluntários participantes, do mesmo modo que reiterava a participação voluntária com os contatos dos pesquisadores, caso optassem pelo não consentimento da participação durante o processo de mapeamento das informações, sem que isso lhe trouxessem nenhum prejuízo ou penalidade.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A síndrome de Burnout causa estresse físico que leva ao profissional a uma perda da qualidade de ensino, assim como uma queda no ritmo de produção do professor, o que pode acarretar em diversos outros problemas profissionais, assim como, a insegurança proveniente de uma possível demissão por incapacidade de cumprir os prazos determinados pela instituição, ou seja, isso pode criar um efeito cascata onde mais estresse alimenta o processo psicológico levando o profissional a ficar ainda mais debilitado e estressado.

Mota e colaboradores (2019) corroboram com essa afirmação quando citam que a síndrome de Burnout pode afetar o professor a atingir os objetivos de suas aulas, chegando ao extremo de experimentar um processo de desumanização e apatia para com o seu trabalho, chegando a casos de professores que pensam em desistir da profissão.

Devido às características da profissão, o professor se torna alvo de diversas doenças psicossomáticas, dentre elas: a síndrome de Burnout que é uma das mais relatadas, apresentando diversos professores cuja necessidade de se ausentar ao trabalho para realizar o devido tratamento foi requerido (HOZO, SUCIC e ZAJA, 2015).



Na literatura é encontrado, ainda, que a eficácia do trabalho do professor pode ser determinado por fatores de personalidade, enquanto que o esgotamento proveniente da síndrome de Burnout está relacionado com variáveis organizacionais e individuais, além dessas variáveis, também, estar relacionado com a percepção dos professores de um salário justo, quando relacionado com o ambiente de trabalho (MOJSA-KAJA, GOLONKA e MAREK, 2015).

Rodríguez-Mantilla e Fernández-Díaz (2017), trazem um ponto de vista interessante que complementa os demais autores, quando elucidam a síndrome de Burnout como o resultado de um processo, a despeito do que algumas pessoas julgarem como sendo um distúrbio súbito.

Outro ponto exposto no estudo supracitado é a correlação da interação entre outros professores no ambiente de trabalho e a prevalência de síndrome de Burnout, em que os autores passaram a relatar o convívio com outros profissionais da mesma área no ambiente de trabalho como alternativa colaborativa para a eficiência das atividades desenvolvidas, além de mostrar que quanto melhor for a relação entre os professores, menores são os sintomas relacionados à exaustão emocional.

Entretanto, essa interação não é considerada tão importante nos efeitos da síndrome de Burnout quanto a interação entre professor e alunos quando analisados em comparação.

Koga e colaboradores (2015) corroboram essa ideia e complementam ao afirmarem que a relação entre o profissional e as pessoas que o envolvem no ambiente de trabalho afetam grandemente os valores da escala, assim como, a violência no ambiente escolar, portanto, a qualidade de relação do professor com o ambiente é considerado tão importante quanto a relação do indivíduo com as pessoas que compõem o seu ambiente de trabalho.

Os estudos realizados no Brasil estão andando muito bem, mas já demonstram dados preocupantes, como na cidade de João pessoa foi identificado que 33,6% dos professores das escolas municipais demonstraram um alto índice de exaustão emocional, 43,4 % foram identificados com uma baixa realização profissional e 8,3% estão com um índice elevado de despersonalização, além de a maioria dessa classe de trabalhadores ter uma sobrecarga de trabalho, mesmo se dedicando exclusivamente a isso (BATISTA, et al. 2010).

O estudo de Levy, Nunes Sobrinho e Souza (2009) corrobora com esses dados quando apresenta que mais de 70% dos avaliados em seu estudo apresentavam sintomas da síndrome, onde 85% destes se sentiam inseguros no ambiente da sala de aula, 44% trabalhavam mais do que 60 horas semanais.



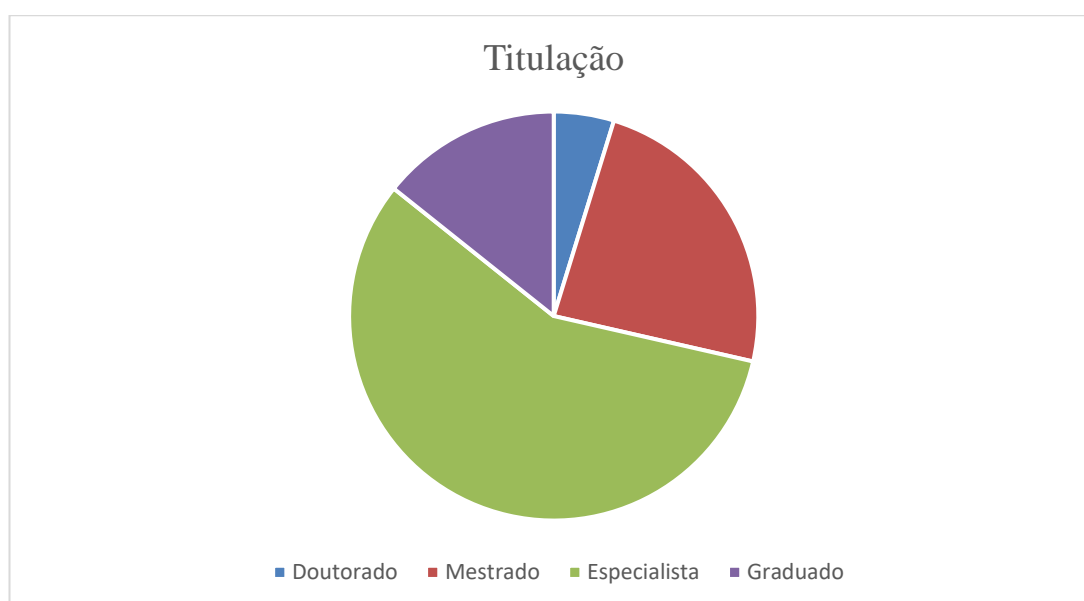
Dessa forma, podemos identificar diversos sinais e sintomas que influenciam a saúde mental desses profissionais, mesmo que não se transformem em transtornos mentais graves, acabam interferindo na qualidade do ensino e, apesar disso, esses professores continuam a atuar nas escolas, o que pode acarretar no efeito “cascata” aumentando os gatilhos da síndrome de Burnout (BATISTA, et al. 2010).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A prática docente está rodeada de diversos problemas e gatilhos que dificultam uma atuação focada e despreocupada, em que o professor precise somente se concentrar em ensinar e em estudar para as suas aulas, dessa forma, podemos averiguar um forte indícios de doenças psicossomáticas associadas a prática dessa profissão.

Aliado a tudo isso temos de observar que os professores não são capacitados, na graduação, para uma atuação em sistema de Ensino à Distância (EAD), muito menos para um ensino de forma remota, que é o que vem acontecendo na grande maioria das instituições de ensino pelo país, independente do nível de ensino, portanto, devemos ter um olhar mais cuidadoso com essa classe que tanto se esforçam diariamente pelo futuro do país.

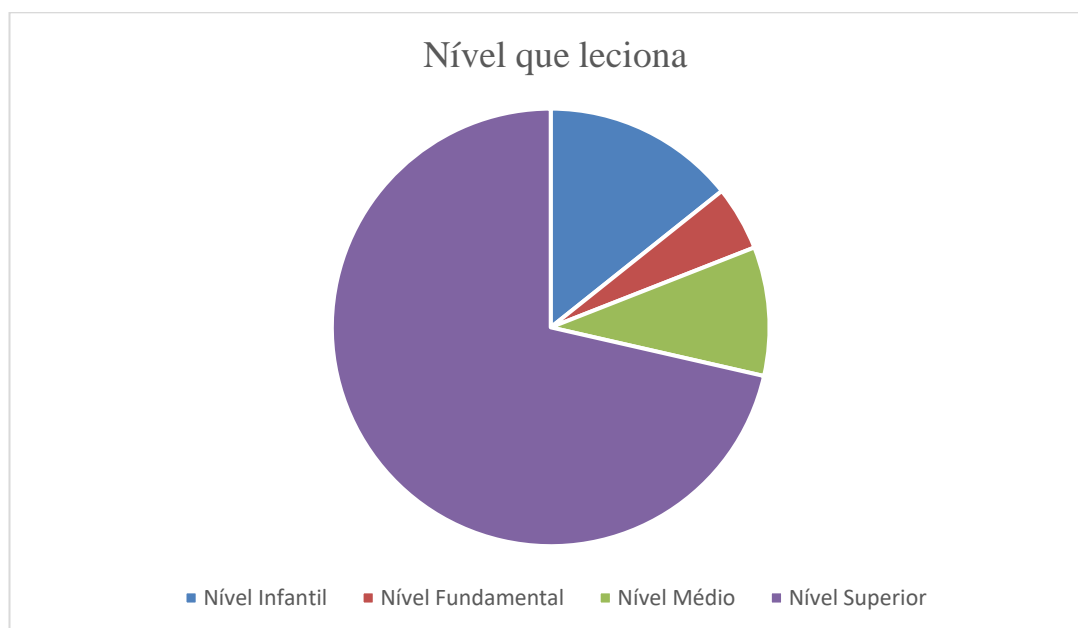
Em sua grande maioria os professores que responderam o questionário de avaliação da síndrome de Burnout foram especialista (57%), seguido de mestres (24%), graduados (14%) e doutor (5%). (Gráfico 01):



Fonte: AUTORES (2020)



Em suas respostas os professores informaram o nível ao qual ensinavam no momento de isolamento social sendo informado que mais da metade deles ensinam no nível superior (68%), seguido de ensino infantil (14%), ensino médio (9%) e ensino fundamental (5%), um dos avaliados informou lecionar em dois níveis de ensino. (Gráfico 02):



**Fonte:** AUTORES (2020)

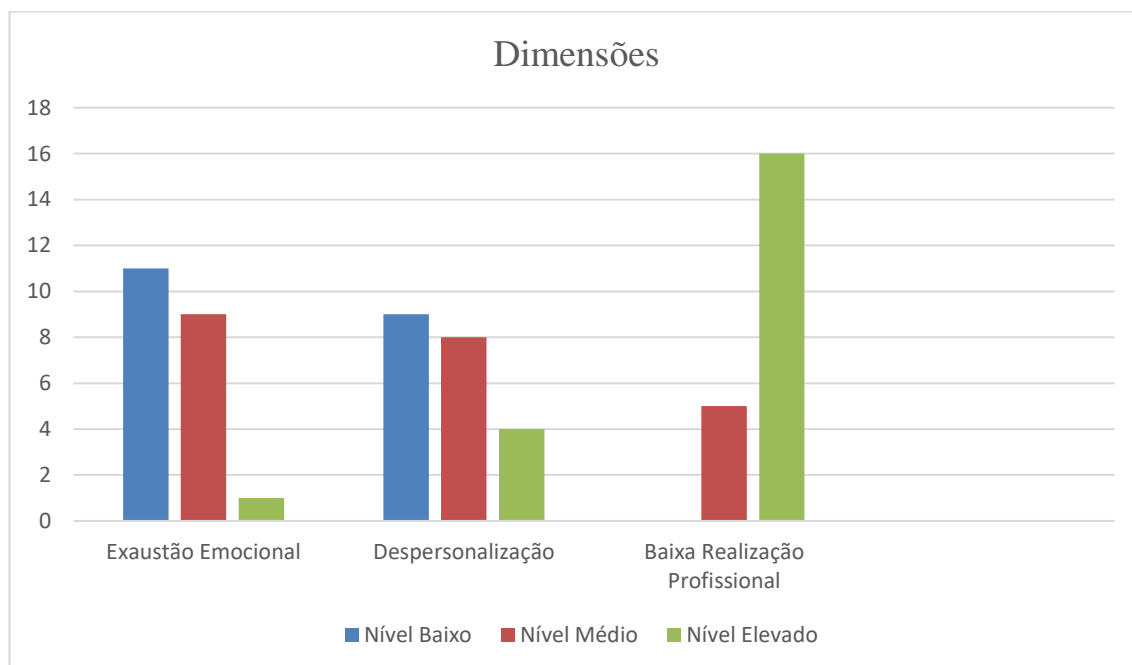
As respostas ao questionário de Burnout foram classificadas em 3 categorias distintas: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DES) e Baixa Realização Profissional (BPR). Essas categorias foram avaliadas conforme a tabela abaixo.

<b>RESULTADOS</b>			
DIMENSÃO	NÍVEL BAIXO	NÍVEL MÉDIO	NÍVEL ALTO
Exaustão Emocional	<16	17 a 27	>28
Despersonalização	<5	06 a 10	>11
Baixa Realização profissional	>40	34 a 39	<33

**Fonte:** ALONSO (2014)

Dessa forma, podemos avaliar que o pior resultado para uma possível síndrome de Burnout seria um nível alto de todas essas categorias, enquanto que um nível baixo se

enquadraria pessoas menos propensas para uma síndrome. As análises foram separadas por cada uma das dimensões. Vejamos a disposição no gráfico 03:



**Fonte:** AUTORES (2020)

Os dados apresentados corroboram com os estudos previamente apresentados, pois a maioria dos professores não apresentaram os melhores resultados esperados, estando entre o nível médio e o elevado, com exceção da dimensão EE, porém, nessa, somente 52% se encontravam em nível elevado, o caso mais grave se encontra na BRP, no qual nenhum professor foi categorizado com um nível baixo e mais de 75% dos professores foram enquadrados em um nível elevado, mostrando a insatisfação dos profissionais com a atual situação do docente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade do ensino não se encontra somente nas capacitações e qualificações dos professores envolvidos no ensino, mas podemos falar que é uma consequência multifatorial, em que professores são a peça central, mas que depende de outros fatores, onde podemos classificar como fatores intrínsecos e os fatores extrínsecos relacionados a sua docência.

É imprescindível observarmos que, cada vez mais, a profissão da docência é desvalorizada, não só no Brasil, mas em diversos outros países também, apesar dos professores



serem profissionais vocacionados e dedicados, é identificado que diversos professores são acometidos anualmente por distúrbios psicológicos provenientes do trabalho.

O ambiente de trabalho de um profissional pode se tornar algo mais importante que o seu ambiente familiar, pois os profissionais, em sua grande maioria, passam mais tempo no trabalho que em suas casas e, para os professores, essa situação pode ser agravada quando possuem mais de dois vínculos empregatícios.

Durante a pandemia, os professores tiveram de se adaptar muito rapidamente ao processo de ensino remoto, tendo de mudar, completamente, as metodologias abordadas, além dos que precisaram estudar sobre as plataformas online, simplesmente para ser capaz de ensinar.

Muitos não foram capazes de se adaptar de forma satisfatória, ou da forma como gostariam e, isso interfere na qualidade de ensino percebida pelos mesmos, além de muitas instituições não terem dado o devido suporte no início, elevando a carga de trabalho do profissional, assim como, ser um dos possíveis motivos de um alto índice de professores que foram categorizados com uma baixa realização profissional ou com uma despersonalização.

Atualmente, as instituições de ensino observam que o professor é a peça central de ensino, assim como, o profissional pode ser identificado através da escola, portanto, muitas instituições de ensino já investem em uma melhora na qualidade do ambiente de trabalho, porém, esquecem de investir em uma qualidade de materiais ou de modernização para melhorar o contato do professor com a escola.

A verdade é que os professores já apresentam diversos sintomas de psicopatologias que vêm sendo suprimidas ao decorrer do tempo de trabalho, porém, com o processo de isolamento social, esses sintomas tendem a agravar e o sentimento de abandono das instituições com os seus profissionais foram cruciais para um aumento da insatisfação dos mesmos.

É perceptível que a qualidade de ensino foi afetada, principalmente, no início do processo de isolamento social devido a sua implantação ter sido abrupta e sem um bom planejamento no decorrer de um período letivo.

A síndrome de Burnout é somente uma das patologias provenientes de distúrbios psicológicos que podem estar afetando os docentes nesse período, sendo ela uma das mais fáceis de analisar, portanto, se faz necessário um estudo mais detalhado sobre outros distúrbios para identificar o real problema ocasionado pelo isolamento social repentino que foi implementado.





## REFERÊNCIAS

ALONSO, F. G. **Síndrome de Burnout**: manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho, 2014.

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

BORBA, B. M. R.; *et al.* Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 80, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar**. Brasília, DF, 2020.

DE BRITO MOTA, A. F.; *et al.* Voice disorder and burnout syndrome in Teachers. **Journal of Voice**, v. 33, n. 4, p. 581. e7-581. e16, 2019.

HOZO, E. R.; SUCIC, G.; ZAJA, I. Burnout syndrome among educators in pre-school institutions. **Materia socio-medica**, v. 27, n. 6, p. 399, 2015.

KESTENBERG, K. V. Síndrome de Burnout: o que é, os sintomas e o tratamento. **Psicologia Viva**, Brasil, 11 de jun. 2020. Saúde. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 27/08/2020.

KOGA, G. K. C.; *et al.* Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

LEVY, G. C. T. M.; NUNES SOBRINHO, F. P.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Production**, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009.

METLAINE, A.; *et al.* Sleep and biological parameters in professional burnout: A psychophysiological characterization. **PLoS One**, v. 13, n. 1, p. e0190607, 2018.



ORGANIZAÇÃO O INTERNACIONAL DO TRABALHO OIT (2012). **Cartilha sobre o trabalhador(a)**. Conceitos, direitos, deveres e informações sobre a relação de trabalho.

MOJSA-KAJA, J.; GOLONKA, K.; MAREK, T. Job burnout and engagement among teachers: Worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, v. 28, n. 1, 2015.

Profissões com alto índice de depressão: conheça quais são! **Psicologia Viva**, Brasil, 18 de jun. 2020. Carreira. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/profissoes-com-alto-indice-de-depressao/>. Acesso em: 27/08/2020.

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.

RODRÍGUEZ-MANTILLA, J. M. ; FERNÁNDEZ-DÍAZ, M. J. The effect of interpersonal relationships on burnout syndrome in Secondary Education teachers. **Psicothema**, v. 29, n. 3, p. 370-377, 2017.