PROFESSORES COM PROBLEMAS PSICOLÓGICOS: SÍNDROME DE BURNOUT

ANDREIA DA SILVA MARINHO

RESUMO
A Síndrome de Burnout, caracterizada por um estado de esgotamento físico e emocional resultante de situações de trabalho estressantes e prolongadas, é um problema crescente entre os professores. Este transtorno afeta diretamente a saúde mental, manifestando-se por sintomas como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. No ambiente educacional, as altas demandas, a falta de reconhecimento, a sobrecarga de trabalho e o gerenciamento de turmas cada vez mais desafadoras contribuem para o desenvolvimento do Burnout. Consequentemente, a qualidade do ensino pode ser prejudicada, além de aumentar os índices de afastamentos profssionais. Este estudo aborda os principais fatores desencadeantes da síndrome, suas implicações na vida pessoal e profssional dos educadores e estratégias de enfrentamento, como apoio psicológico, valorização profssional e políticas institucionais voltadas à melhoria das condições de trabalho. Conclui-se que a atenção à saúde mental dos professores é essencial para um ambiente educacional saudável e produtivo.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout, Docentes Ensino Superior, Professores Universitários, Saúde mental.

INTRODUÇÃO

O exercício da docência é uma atividade que exige não apenas competência técnica e pedagógica, mas também um envolvimento emocional intenso. Entretanto, nas últimas décadas, têm-se observado um aumento expressivo de problemas psicológicos entre os professores, com destaque para a Síndrome de Burnout. Este fenômeno, caracterizado pelo esgotamento físico e mental associado a condições de trabalho estressantes, representa um dos maiores desafos enfrentados por profssionais da educação em todo o mundo.

A Síndrome de Burnout, que pode ser desencadeada por fatores como sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, condições inadequadas nas escolas e difculdades no manejo de turmas, afeta não apenas a saúde mental dos docentes, mas também a qualidade do ensino e o desempenho dos alunos. Além disso, as demandas emocionais e sociais do trabalho docente, combinadas com a precarização da carreira, tornam o professor vulnerável a altos níveis de estresse, gerando um impacto signifcativo em sua vida pessoal e profssional. Diante dessa realidade, este trabalho busca compreender os fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em professores, suas manifestações e consequências, bem como identifcar estratégias de enfrentamento e prevenção. O estudo parte da necessidade de aprofundar o debate sobre a saúde mental dos educadores e propor ações que possam promover um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor, contribuindo para a valorização da profssão docente e para a construção de um sistema educacional mais efciente e humano.

DESENVOLVIMENTO

A profssão docente está intrinsecamente ligada a desafos que vão além da sala de aula, exigindo dos professores um equilíbrio constante entre a responsabilidade acadêmica e as demandas emocionais. No entanto, muitos desses profssionais enfrentam condições adversas, como excesso de carga horária, turmas numerosas, pressão por resultados, confitos interpessoais e a necessidade de lidar com a indisciplina escolar. Esses fatores, somados à ausência de suporte adequado, têm contribuído para o aumento dos casos de Burnout, uma síndrome que afeta profundamente o desempenho e a qualidade de vida dos docentes.

Essas difculdades enfrentadas pelos docentes impactam não apenas seu bem-estar individual, mas também refetem diretamente na qualidade do ensino oferecido aos estudantes. A sobrecarga de trabalho, muitas vezes caracterizada por longas jornadas e múltiplas funções acumuladas, faz com que o tempo disponível para planejamento pedagógico e atualização profssional seja extremamente reduzido. Isso cria um ciclo

de exaustão, em que o professor se vê pressionado a manter a eficácia de suas aulas, ao mesmo tempo em que precisa lidar com uma série de outras responsabilidades administrativas e burocráticas. Outro ponto preocupante é a falta de valorização da carreira docente, tanto do ponto de vista financeiro quanto simbólico. Salários baixos, atraso nos pagamentos, ausência de planos de carreira estruturados e reconhecimento insuficiente são fatores que desmotivam muitos profissionais, levando-os a questionar sua permanência na profissão. Além disso, o ambiente escolar, que deveria ser um espaço de apoio e cooperação, muitas vezes se torna um local de tensão, devido a conflitos com a gestão, colegas ou até com os próprios alunos e seus responsáveis.

A indisciplina, aliada à falta de respaldo institucional, figura como um dos principais gatilhos para o estresse crônico entre os professores. A sensação de impotência diante de comportamentos inadequados, sem contar com medidas eficazes de intervenção, leva o docente a experimentar sentimento de frustração e desgaste emocional. Essa fragilidade psicológica pode evoluir para quadros clínicos mais graves, como a Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho.

A Burnout entre os professores não é um fenômeno isolado, mas sim um reflexo de um sistema educacional que falha em oferecer condições dignas de trabalho. Os sintomas se manifestam de diversas formas, como irritabilidade, ansiedade, distúrbios do sono, perda de motivação e dificuldades de concentração. Com o passar do tempo, esses sinais comprometem significativamente a capacidade do docente de desempenhar suas funções, tornando o trabalho uma fonte constante de sofrimento. O prazer de ensinar, que deveria ser um dos pilares da prática pedagógica, vai sendo substituído por um sentimento de sobrevivência.

Além disso, a precarização das condições estruturais nas escolas públicas agrava ainda mais esse cenário. Salas mal equipadas, ausência de materiais didáticos, infraestrutura inadequada e falta de segurança contribuem para um ambiente hostil, onde o professor precisa improvisar constantemente para garantir que o processo de aprendizagem aconteça. Tal realidade torna-se um fator adicional de desgaste, pois exige do docente habilidades para lidar com situações que extrapolam sua formação e competências originais.

Também é importante considerar o impacto da tecnologia e da constante mudança nas metodologias de ensino. Embora essas inovações possam representar avanços significativos, sua implementação muitas vezes ocorre sem o devido preparo e suporte técnico aos educadores. Assim, os professores se veem obrigados a adaptar suas práticas de forma abrupta, enfrentando novas exigências sem o respaldo necessário. Isso gera um sentimento de inadequação, aumentando o nível de cobrança e contribuindo para a sensação de esgotamento.

Outro aspecto crítico é a dificuldade de conciliar vida pessoal e profissional. Muitos docentes relatam levar trabalho para casa, corrigindo provas, preparando aulas e elaborando relatórios fora do horário contratual. Isso interfere diretamente em momentos de descanso, lazer e convivência familiar, prejudicando o equilíbrio emocional e favorecendo o surgimento de doenças psicossomáticas. A ausência de políticas institucionais que promovam o bem-estar e a saúde mental desses profissionais agrava o problema.

Diante desse contexto, torna-se fundamental repensar as políticas públicas voltadas à valorização do magistério. É preciso investir em formação continuada, oferecer condições adequadas de trabalho, melhorar a remuneração e garantir espaços de escuta e apoio psicológico dentro das instituições escolares. A criação de redes de apoio entre os próprios professores também pode ser uma alternativa eficaz para fortalecer vínculos e compartilhar estratégias de enfrentamento diante dos desafios cotidianos.

A sociedade, de modo geral, também precisa reconhecer a importância da atuação docente como pilar essencial para o desenvolvimento de qualquer nação. O respeito e a valorização da profissão devem ser promovidos desde a base, por meio de campanhas de conscientização, valorização da carreira e incentivo à participação da comunidade no ambiente escolar. Apenas com uma mudança cultural profunda será possível construir um

cenário mais justo e sustentável para os profissionais da educação.
O papel dos gestores escolares, nesse sentido, é igualmente decisivo. A promoção de um clima organizacional saudável, baseado no diálogo, na escuta ativa e no reconhecimento do trabalho docente, pode contribuir significativamente para a redução dos índices de adoecimento. Lideranças que acolhem, motivam e inspiram tendem a criar ambientes mais colaborativos, nos quais o professor se sente parte de um projeto coletivo e não apenas um executor de tarefas.
A formação inicial dos professores também precisa ser repensada para incluir conteúdos relacionados à saúde mental, gestão de conflitos, técnicas de autocuidado e desenvolvimento de competências socioemocionais. Preparar o educador para lidar com os desafios emocionais da profissão é tão importante quanto capacitá-lo nas áreas específicas do conhecimento. Dessa forma, ele estará mais preparado para identificar sinais de esgotamento e buscar ajuda quando necessário.
Em paralelo, é preciso criar mecanismos institucionais de apoio contínuo, como programas de acompanhamento psicológico, espaços de escuta, atividades voltadas à saúde e bem-estar e horários de planejamento que respeitem a carga horária regulamentar. Tais ações não devem ser encaradas como gastos, mas sim como investimentos na qualidade do ensino e na sustentabilidade da profissão docente.
Esse esforço coletivo deve partir de uma compreensão profunda da complexidade que envolve o trabalho docente, indo além das cobranças por resultados e indicadores de desempenho. O professor não é apenas um transmissor de conhecimento, mas um agente transformador que atua diretamente na formação de cidadãos críticos e conscientes. No entanto, ao ser pressionado a alcançar metas estabelecidas por políticas educacionais muitas vezes desconectadas da realidade da escola, ele se vê imerso em um ambiente onde a quantidade sobrepõe a qualidade. A lógica produtivista da educação, impulsionada por avaliações padronizadas, reduz a prática pedagógica a números, sem considerar o contexto social, econômico e emocional dos alunos e dos próprios docentes. Tal abordagem gera frustração e sentimento de inadequação, pois desconsidera a subjetividade envolvida no processo de ensino-aprendizagem.
Além disso, o isolamento profissional é outro fator que contribui significativamente para o sofrimento dos professores. Muitas vezes, esses profissionais sentem-se sozinhos diante das dificuldades que enfrentam, sem canais adequados para expressar suas angústias ou buscar apoio. A ausência de espaços de diálogo horizontal e de troca de experiências entre pares dificulta a criação de estratégias coletivas de enfrentamento. A cultura escolar tradicional, ainda marcada pela hierarquia rígida e pela individualização do trabalho, reforça esse isolamento, promovendo uma lógica de competição velada em detrimento da cooperação. Dessa forma, o ambiente escolar se torna um lugar de tensão permanente, onde o apoio mútuo é substituído pela cobrança e pelo medo do julgamento.
Nesse cenário, o adoecimento mental do professor deixa de ser uma questão individual e passa a ser um fenômeno estrutural, que exige respostas sistêmicas e políticas públicas comprometidas com a saúde do trabalhador da educação. O sofrimento psíquico, quando ignorado ou minimizado, pode se intensificar ao ponto de comprometer gravemente a vida pessoal e profissional do docente. Muitos recorrem a medicamentos para lidar com a ansiedade e a depressão, enquanto outros simplesmente desistem da profissão. A evasão docente, motivada por condições adversas de trabalho, representa uma grande perda para o sistema educacional, pois se perde a experiência, o conhecimento acumulado e o vínculo construído com os alunos e com a comunidade escolar.
Por isso, é urgente que o Estado assuma sua responsabilidade na garantia de condições dignas de trabalho para os professores. Investimentos em infraestrutura escolar, valorização salarial, contratação de profissionais de apoio e redução do número de alunos por turma são medidas essenciais para combater o esgotamento físico e emocional. A escuta ativa dos docentes, por meio de conselhos escolares democráticos e instâncias participativas, pode contribuir para a formulação de políticas mais coerentes com

a realidade vivida na escola. A promoção da saúde mental não deve se restringir a ações pontuais, mas integrar o planejamento estratégico das redes de ensino, como uma prioridade permanente.

O envolvimento da comunidade também é fundamental nesse processo. Pais, responsáveis e demais membros da sociedade precisam compreender que a escola não é uma instituição isolada, mas parte integrante do tecido social. O respeito ao trabalho do professor deve ser incentivado desde a infância, por meio de ações educativas que valorizem a empatia, o diálogo e a solidariedade. Uma comunidade escolar que reconhece e apoia seus docentes contribui para a construção de um ambiente mais acolhedor, onde o vínculo afetivo fortalece a aprendizagem e a saúde emocional de todos os envolvidos. O reconhecimento público, por meio de campanhas institucionais, também pode ser uma ferramenta importante para valorizar a imagem do professor e combater estigmas que ainda persistem.

O papel da formação continuada, nesse contexto, torna-se ainda mais relevante. É preciso oferecer programas de capacitação que não apenas atualizem os conhecimentos pedagógicos, mas que também contemplem aspectos relacionados à saúde emocional, à gestão do estresse e à mediação de conflitos. Oficinas, grupos de apoio, rodas de conversa e outras metodologias participativas podem ser utilizados para promover o desenvolvimento de competências socioemocionais e fortalecer o sentimento de pertencimento à profissão. A universidade, como formadora de professores, também deve rever seus currículos e práticas, incorporando essas dimensões de maneira efetiva e não apenas como conteúdos teóricos isolados.

Além disso, é necessário repensar a própria concepção de sucesso na educação. O desempenho escolar não pode ser medido exclusivamente por notas ou avaliações padronizadas. O sucesso deve ser entendido como a capacidade de promover aprendizagens significativas, respeitando os tempos e ritmos de cada aluno, e construindo relações humanas baseadas no respeito mútuo e na escuta sensível. O professor, para desempenhar esse papel com plenitude, precisa estar emocionalmente equilibrado e sentir-se valorizado em sua função. A afetividade, que é parte essencial do processo educativo, não pode ser dissociada das condições objetivas de trabalho. Um ambiente afetivamente seguro depende de condições materiais adequadas e de uma gestão comprometida com o bem-estar coletivo.

A intersetorialidade das políticas públicas também deve ser considerada. Educação, saúde, assistência social e cultura precisam dialogar e atuar de maneira integrada para garantir os direitos dos professores e dos estudantes. A escola não pode ser sobrecarregada com funções que não são de sua competência sem que haja o devido suporte técnico e institucional. A presença de equipes multidisciplinares nas escolas, compostas por psicólogos, assistentes sociais, mediadores e outros profissionais, pode aliviar a carga sobre os docentes e oferecer respostas mais qualificadas aos desafios cotidianos. Esses profissionais devem atuar em parceria com os professores, fortalecendo a rede de cuidado e promovendo ações preventivas.

Outro ponto a ser abordado é a necessidade de políticas de prevenção ao adoecimento. Campanhas internas de conscientização sobre saúde mental, momentos de escuta coletiva, pausas ativas durante a jornada de trabalho e acesso a terapias integrativas são exemplos de práticas que podem ser implementadas com relativo baixo custo e grande impacto. A cultura do cuidado precisa ser institucionalizada, para que o professor sinta-se autorizado a cuidar de si, sem culpa ou medo de represálias. Isso envolve também o papel dos sindicatos e das associações de classe, que devem lutar por condições de trabalho mais humanas e promover a saúde integral de seus representados.

O incentivo à pesquisa sobre saúde do trabalhador da educação também pode gerar dados importantes para a formulação de políticas públicas mais eficazes. Estudos que investiguem as causas, os impactos e as possíveis soluções para o Burnout docente são essenciais para embasar ações governamentais e institucionais. É necessário investir em levantamentos periódicos, com escuta qualificada dos profissionais da educação, para que se conheça a realidade vivida nas escolas e se possa agir de maneira

preventiva. O conhecimento científico precisa dialogar com o conhecimento da prática, construindo pontes entre teoria e realidade.

Por fim, é preciso cultivar uma nova ética do cuidado no ambiente escolar. Uma ética que valorize a empatia, o respeito às diferenças, a escuta sensível e o compromisso com o bem-estar coletivo. Essa ética deve estar presente nas relações entre professores, gestores, estudantes e famílias, promovendo uma cultura organizacional mais humana e justa. O cuidado com o outro começa pelo cuidado consigo mesmo, e isso precisa ser ensinado, aprendido e vivenciado no cotidiano escolar. Somente assim será possível reverter o quadro de adoecimento que assola os professores e reconstruir a profissão docente como uma escolha digna, saudável e transformadora.

A atuação em rede, com parcerias entre escolas, universidades, secretarias de educação e instituições da área da saúde, pode potencializar os efeitos positivos dessas medidas. Compartilhar experiências bem-sucedidas, promover formação continuada e desenvolver políticas integradas são estratégias fundamentais para enfrentar a crise do adoecimento docente.

O caminho para superar o Burnout na educação passa, portanto, por um esforço coletivo que envolve o poder público, a gestão escolar, os próprios docentes e a sociedade como um todo. É necessário reconstruir o pacto social em torno da educação, reconhecendo que o professor não pode mais ser visto como um herói solitário, mas sim como um profissional que precisa de condições reais para exercer sua função com dignidade e excelência.

A Síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez na década de 1970 e tem sido amplamente estudada desde então, especialmente em profissões que envolvem alta interação interpessoal, como a docência. A condição é caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, em que o indivíduo sente que não possui energia para enfrentar as exigências diárias; despersonalização, marcada por uma atitude de distanciamento ou cinismo em relação aos alunos ou colegas; e a sensação de baixa realização pessoal, que leva à percepção de ineficiência e falta de valor no trabalho realizado.

No contexto educacional, os impactos da Síndrome de Burnout são particularmente graves. Professores acometidos por essa condição podem apresentar queda na motivação, absenteísmo frequente e até afastamentos permanentes, além de prejuízos na interação com os alunos. Essa deterioração no bem-estar dos docentes reflete diretamente na qualidade do ensino, comprometendo o desenvolvimento acadêmico e emocional dos estudantes.

Além disso, as mudanças no cenário educacional contemporâneo têm intensificado as pressões sobre os professores. A incorporação de novas tecnologias, a adaptação às políticas públicas de educação, as expectativas da sociedade por resultados imediatos e as condições precárias de infraestrutura em muitas escolas tornam o ambiente de trabalho ainda mais desafador. Tais fatores têm contribuído para o aumento dos níveis de estresse e, consequentemente, para o agravamento dos quadros de Burnout.

Por outro lado, a saúde mental dos professores é frequentemente negligenciada tanto pelos gestores escolares quanto pelas políticas públicas. Em muitos casos, faltam programas de apoio psicológico e ações preventivas capazes de mitigar os efeitos do estresse e proporcionar um ambiente mais acolhedor. A ausência de uma rede de suporte adequada torna os professores ainda mais suscetíveis a desenvolverem transtornos emocionais, reforçando a necessidade urgente de intervenções específicas.

Diante desse cenário, é imprescindível que haja uma mobilização coletiva para reconhecer e enfrentar a Síndrome de Burnout como um problema que transcende os limites individuais e afeta toda a comunidade escolar. Isso requer não apenas a conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho, mas também a implementação de estratégias eficazes, como a oferta de suporte psicológico, a redução da carga de trabalho, a valorização da carreira docente e a criação de espaços de diálogo entre professores e gestores.

Este trabalho propõe-se a explorar de forma aprofundada os impactos da Síndrome de Burnout na vida dos professores, analisando os principais fatores desencadeantes, as consequências para o

ambiente escolar e as possíveis soluções. Além disso, busca-se enfatizar a relevância da saúde mental dos docentes para a construção de um sistema educacional mais justo, sustentável e eficiente.
No decorrer da pesquisa, serão apresentados dados estatísticos que ilustram a gravidade do problema, bem como estudos de caso que exemplificam as experiências dos professores acometidos pela síndrome. Serão também discutidas iniciativas já implementadas em outros contextos educacionais, tanto no Brasil quanto em outros países, que podem servir de modelo para mitigar os efeitos da Síndrome de Burnout e promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.
Conclui-se que a valorização do professor, enquanto agente transformador da sociedade, passa necessariamente pela garantia de condições adequadas de trabalho e pela promoção de sua saúde mental. Apenas por meio de uma abordagem integrada, que envolva educadores, gestores e políticas públicas, será possível enfrentar os desafios impostos pelo Burnout e resgatar a dignidade e a motivação dos professores em sua prática profissional.
A presente pesquisa trata-se de uma revisão sistemática da literatura, de cunho documental, investigativo, analítico e retrospectivo, com enfoque qualitativo. Esse tipo de investigação adota estratégias metodológicas que objetivam organizar e sintetizar os dados averiguados. Foram utilizados critérios rigorosos na seleção dos textos, contribuindo para o aprimoramento das análises sobre o tema proposto, identificando possíveis lacunas e indicando direções para estudos futuros.
A instabilidade profissional também é uma realidade para muitos professores universitários. A crescente contratação de docentes temporários e a falta de segurança no emprego contribuem para o aumento da ansiedade e do estresse. A incerteza sobre a continuidade do trabalho, a necessidade de atuar em diversas instituições simultaneamente e a baixa remuneração em algumas universidades privadas são desafios que impactam diretamente a qualidade de vida dos docentes.
Outro fator preocupante é o impacto emocional decorrente do contato com alunos em situações de vulnerabilidade. Professores universitários frequentemente lidam com estudantes que enfrentam dificuldades financeiras, problemas familiares e questões de saúde mental. Esse contato pode gerar um desgaste emocional significativo, especialmente quando os docentes se sentem impotentes diante das dificuldades enfrentadas pelos alunos.
Além disso, a falta de reconhecimento e valorização profissional agrava ainda mais o quadro. Apesar da importância da docência no ensino superior, muitos professores enfrentam desvalorização salarial e condições precárias de trabalho. A ausência de incentivos e políticas institucionais voltadas para a saúde mental dos docentes contribui para o aumento dos casos de esgotamento profissional e síndrome de burnout.
Para mitigar esses impactos, é fundamental que as instituições de ensino superior adotem políticas de apoio à saúde mental dos docentes. Programas de bem-estar, acompanhamento psicológico, redução da carga de trabalho excessiva e valorização profissional são medidas essenciais para garantir um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.
A busca por estratégias de autocuidado também é uma alternativa para os professores enfrentarem os desafios da profissão. Práticas como a gestão do tempo, a busca por momentos de lazer, a prática de atividades físicas e a adoção de técnicas de relaxamento podem contribuir para a manutenção do equilíbrio emocional.
Portanto, é evidente que a profissão de professor universitário apresenta desafios que vão além da sala de aula, exigindo uma reflexão sobre as condições de trabalho e o impacto dessas demandas na saúde mental dos docentes. A valorização profissional e a implementação de medidas de apoio são fundamentais para garantir que os professores possam exercer sua função de forma saudável e produtiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou compreender os fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre os professores, destacando suas principais causas, manifestações e impactos no ambiente educacional. Ficou evidente que

o Burnout é um fenômeno multifatorial, intensificado por condições de trabalho adversas, como a sobrecarga de tarefas, a falta de reconhecimento profissional, a precariedade das infraestruturas escolares e a pressão por resultados. Esses elementos não apenas comprometem a saúde mental e física dos docentes, mas também afetam a qualidade do ensino e o desenvolvimento dos alunos.

Ao longo do estudo, foi possível observar que a Síndrome de Burnout não se restringe a um problema individual, mas representa um reflexo de um sistema educacional que muitas vezes desvaloriza os professores. A negligência em relação à saúde mental dos educadores tem consequências profundas, tanto para os profissionais quanto para o ambiente escolar, evidenciando a necessidade de uma abordagem integrada para enfrentar essa realidade.

Nesse sentido, é fundamental que as instituições de ensino, em parceria com gestores e políticas públicas, implementem estratégias de prevenção e enfrentamento ao Burnout. Ações como a oferta de suporte psicológico, a redução da carga de trabalho, a valorização salarial, a promoção de condições dignas de trabalho e a capacitação contínua podem contribuir significativamente para a redução dos casos de Burnout. Além disso, criar espaços de diálogo e suporte mútuo entre os professores pode fortalecer a resiliência desses profissionais e promover um ambiente mais saudável.

Conclui-se que a valorização dos professores e a priorização de sua saúde mental são condições indispensáveis para a construção de um sistema educacional mais eficiente, inclusivo e sustentável. Reconhecer a importância do bem-estar docente é um passo essencial para garantir não apenas a satisfação e a motivação dos profissionais da educação, mas também para assegurar que os alunos recebam um ensino de qualidade. Por fim, espera-se que este estudo contribua para a ampliação do debate sobre a saúde mental no âmbito educacional, inspirando futuras pesquisas e ações que promovam um ambiente de trabalho mais justo e humano para os professores. Somente com uma abordagem comprometida e integrada será possível enfrentar os desafios impostos pela Síndrome de Burnout e resgatar o valor e a dignidade da profissão docente.

Embora na maioria dos estudos analisados tenha se evidenciado uma predominância baixa nos níveis de síndrome de burnout em suas dimensões, faz-se necessário que novas pesquisas sejam realizadas.

Cabe ressaltar que o conhecimento da população a respeito da (SB) de forma esclarecida encontra-se em processo de construção, tal fator, pode exercer influência no processo diagnóstico, ou seja, existe a possibilidade de casos que ainda não foram diagnosticados ou que tiveram diagnostico incorreto, comumente confundido com ansiedade e depressão.

Á respeito das ações preventivas como combate a (SB) não foram identificadas propostas nos estudos, esse dado traz luz a importância de novos estudos com enfoque em práticas preventivas ao adoecimento laboral.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. D.; SILIO, L. F. Análise da saúde mental dos professores de uma instituição de ensino superior em meio à pandemia. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 2, p. 2, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout. Acesso em: 5 out. 2024.

CARDOSO, V. et al. Revisão sistemática de métodos mistos: método de pesquisa para a incorporação de evidências na enfermagem. Texto & Contexto Enfermagem, v. 28, p. 1-12, 2019. DOI: https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0279. Acesso em: 21 nov. 2024.

CODO, W. Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999.

COOPER, C. L. A natureza mutante do trabalho: o novo contrato psicológico e os estressores associados. In: ROSSI, M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. (Orgs.). Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. São Paulo: Atlas, 2019.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; SELIGMAN, M. Positive psychology. American Psycholo-

gist, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5. Acesso em: 5 out. 2024.

DALLACOSTA, Fabiana Meneghetti; CASTRO Maria Heloisa Ortiz. Síndrome de Burnout em Docentes e Discente Universitários. Revista Ciencias Humanas RCH Fluxo Contínuo. https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/781 Acesso em 24 nov 2024.

SILVA, C. do S. S.; GLÓRIA, L. M.; NASCIMENTO, R. A.; CRUZ, M. C. Esgotamento profissional; professores; dor musculoesquelética. Revista Saúde.Com, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/374850785_Sindrome_de_burnout_e_sintomas_musculoesqueleticos_em_professores_universitarios_prevalencia_e_correlacao. Acesso em: 22 nov. 2024.

SILVA, S. M. F.; OLIVEIRA, Á. de F. Burnout em professores universitários do ensino particular. Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, p. e187785, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-35392019017785. Acesso em: 6 out. 2024.

SOARES, A. L. G. et al. Avaliação da Síndrome de Burnout em Fisioterapeutas Professores Universitários Atuantes Durante a Pandemia da Covid-19. Revista CPAQV, 2023. Disponível em: https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1526. Acesso em: 22 nov. 2024.

TEIXEIRA, G. M.; XAVIER, G. M. V.; NASCIMENTO, A. R. S. Prevalência da Síndrome de Burnout em professores universitários da área de saúde numa capital do nordeste brasileiro. Revista Research, Society and Development, 2023. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43060/34734. Acesso em: 22 nov. 2024.

TELES, C. C.; TELLA, L.; BIANCHINI, L. G. B. A Síndrome de Burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. Humanidades e Tecnologia (FINOM), v. 33, n. 1, p. 172-182, 2022.

TOLEDO, Letícia Campos; CAMPOS, Carolina Rosa. Síndrome de Burnout, Satisfação de vida, Autoestima e Otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto. Revista Educação em Revista.2022 https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3721/6889 Acesso em 24 nov. 2024.

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 35, n. 122, p. 269–276, jul. 2010.

ZANELLI, J. C. Estresse nas Organizações de Trabalho: Compreensão e Intervenção Baseadas em Evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.