

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES: REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE AS CAUSAS

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS: AN INTEGRATIVE REVIEW ON THE CAUSES

SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LAS CAUSAS

Bruno Vilas Boas Dias* , Priscila Soares de Souza da Silva**

Resumo

Introdução: A síndrome de Burnout na profissão docente envolve aspectos individuais e os relacionados ao ambiente de trabalho. Fenômeno complexo e multidimensional, a síndrome é caracterizada por estresse laboral crônico e exaustão emocional prolongada, podendo surgir em dias e até mesmo em anos de sofrimento emocional. Trabalhar como professor exige esforços físicos, dispêndio emocional e grande desgaste mental. **Objetivo:** Identificar na literatura científica as causas da síndrome de Burnout em profissionais docentes. **Material e Método:** Estudo realizado por meio de revisão integrativa da literatura nas bases de dados eletrônicas: SCIELO, Lilacs, BDNF e Medline, com artigos nacionais publicados entre 2014 a 2019. Para seleção das causas que levam ao desenvolvimento da síndrome efetuaram-se várias leituras e interpretações dos artigos incluídos na amostra. **Resultados:** Dos 142 artigos encontrados foram selecionados 18, obtendo-se como principais causas da síndrome de Burnout em professores: falta de ambiente com estrutura física adequada, desinteresse de alunos, inflexibilidade nas relações, insatisfação profissional, exaustão emocional, inversão de valores sociais, violência nas escolas, escassa atividade de lazer, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, dentre outras. **Conclusão:** É necessário ressignificar o trabalho docente, melhorar as condições de trabalho e diminuir os índices da síndrome de Burnout no cenário brasileiro.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Docentes. Estresse ocupacional. Esgotamento profissional.

Abstract

Introduction: Burnout syndrome in the teaching profession involves individual aspects and those related to the work environment. A complex and multidimensional phenomenon, the syndrome is characterized by chronic work stress and prolonged emotional exhaustion, which can appear in days and even years of emotional distress. Working as a teacher requires physical effort, emotional expenditure and great mental strain. **Objective:** To identify the causes of Burnout syndrome in teaching professionals in the scientific literature. **Material and Method:** A study carried out through an integrative literature review in the electronic databases: SCIELO, Lilacs, BDNF and Medline, with national articles published between 2014 to 2019. To select the causes that lead to the development of the syndrome, several readings and interpretations of the articles included in the sample. **Results:** From the 142 articles found, 18 were selected, resulting in the main causes of Burnout syndrome in teachers: lack of environment with adequate physical structure, lack of interest in students, inflexibility in relationships, professional dissatisfaction, emotional exhaustion, inversion of social values, school violence, scarce leisure activity, professional and salary devaluation, hourly work regime, among others. **Conclusion:** It is necessary to reframe the teaching work, improve working conditions and decrease the rates of Burnout syndrome in the Brazilian scenario.

Keywords: Burnout syndrome. Teachers. Occupational stress. Professional burnout.

Resumen

Introducción: El síndrome de Burnout en la profesión docente involucra aspectos individuales y aquellos relacionados con el ambiente de trabajo. Un fenómeno complejo y multidimensional, el síndrome se caracteriza por estrés laboral crónico y el agotamiento emocional prolongado, que puede aparecer en días e incluso años de angustia emocional. Trabajar como profesor requiere esfuerzo físico, gasto emocional y una gran tensión mental. **Objetivo:** Identificar en la literatura científica las causas del síndrome de Burnout en los docentes. **Material y Método:** Estudio realizado mediante revisión integradora de literatura en las bases de datos electrónicas: SciELO, Lilacs, BDNF y Medline, con artículos nacionales publicados entre 2014 y 2019. Para seleccionar las causas que conducen al desarrollo del síndrome, se hicieron varias lecturas e interpretaciones de los artículos incluídos en la muestra. **Resultados:** De los 142 artículos encontrados, se seleccionaron 18, lo que resultó en las principales causas del síndrome de Burnout en maestros: falta de ambiente con estructura física adecuada, falta de interés en los estudiantes, inflexibilidad en las relaciones, insatisfacción profesional, agotamiento emocional, inversión de valores sociales, violencia escolar, escasa actividad de ocio, devaluación profesional y salarial, trabajo por hora, entre otros. **Conclusión:** Es necesario replantear el trabajo docente, mejorar las condiciones de trabajo y disminuir las tasas de síndrome de Burnout en el escenario brasileño.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Maestros. Estrés laboral. Burnout profesional.

* Enfermeiro, Mestre em ciências da saúde. Professor de graduação em Enfermagem do Centro Universitário Campo Limpo Paulista, Campo Limpo Paulista-SP e do Centro Universitário Padre Anchieta de Jundiá-SP, Brasil. Contato: bruno.dias@faccamp.br

** Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem do Centro Universitário de Campo Limpo Paulista-SP, Brasil. Contato: prielle.ss@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é conhecida desde 1974. Deriva de duas palavras traduzidas do inglês, *burn* (queima) e *out* (exterior), indicando o esgotamento que aparece após ser utilizada grande parte da energia presente no corpo, no exercício da vida profissional¹. Caracteriza-se como estresse laboral crônico e exaustão emocional prolongada e pode surgir em dias e até mesmo durante anos de sofrimento emocional. É considerada um risco para os profissionais, especialmente docentes por suas preocupações e pressões constantes, esforços não apenas físicos, mas também por envolvimento emocional e grande esforço mental¹.

No Brasil cerca de 30% da população trabalhista sofre com estresse crônico e com a síndrome, tornando-a a segunda maior causa de afastamentos. Assim como outros profissionais, os docentes também estão sujeitos a adquiri-la, pois são inúmeros os fatores que podem desencadear transtornos psicofísicos, dentre eles: submeter-se a longas jornadas de trabalho, lidar com o público, ter baixa remuneração salarial e pouca valorização profissional, necessidade de atualizar-se continuamente, vivenciar conflitos interpessoais, além de outros, muito embora, sejam pessoas essenciais para a sociedade¹.

O trabalho ocupa grande parte do tempo dos profissionais da área de ensino. Dessa forma, a existência de conflitos, desgastes e insatisfações pode torná-los sujeitos a estresse crônico, depressão e, conseqüentemente, a síndrome de Burnout. Todavia, para ser diagnosticada, é necessário existir uma ligação física, mental e emocional, vinculada a depressão, estresse e ansiedade relacionadas ao trabalho. Um dos principais sintomas é a exaustão emocional, ou seja, surge na primeira fase acompanhada de evidentes sinais depressivos, raiva, irritabilidade, cefaleia e ansiedade². Na segunda fase ocorre o distanciamento afetivo e se o profissional ignorar os sintomas da primeira fase, pode ocorrer o agravamento do transtorno, acarretando distúrbios do sono, dores musculares e estomacais². Já na terceira fase, quando a síndrome de Burnout se torna inevitável, ocorre a generalização dos problemas e agravamento dos sinais e sintomas que, associados ao uso de álcool e drogas, podem levar ao distanciamento e até desistência da profissão².

Os transtornos mentais e o estresse crônico crescem cada vez mais na vida da classe docente, pois, devido à baixa qualidade de vida, os professores podem desenvolver alterações de humor, comportamento psíquico prejudicado e

desejo de fuga que afetam negativamente sua vida pessoal e profissional³.

Entre as principais causas para o desenvolvimento da síndrome de Burnout encontram-se o surgimento de novas tecnologias nas escolas, a desorganização nas salas de aula, o fato de um professor precisar estudar para poder ensinar, produzir e publicar trabalhos, desenvolver e apresentar projetos; participar de reuniões; cumprir prazos e metas, demandando grande esforço e tempo do professor, além das necessidades familiares e de lazer que, associadas, tornam-se fatores de risco potenciais para o surgimento de transtornos mentais³.

Entretanto, outros fatores também concorrem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout, dentre eles: sexo, idade, diferença entre trabalho no setor público ou privado; intensificação de violência contra os professores, fazendo com que aumentem os níveis de exaustão que, ao afetar outras dimensões, também predisponham o surgimento da síndrome⁴.

Embora nosso corpo possua sistemas naturais de adaptação, reações constantes de baixa autoestima, problemas na saúde física, pressões constantes no ambiente de trabalho e dificuldade nas relações pessoais e intersociais funcionam como gatilhos deflagradores da síndrome⁵. Portanto, a síndrome de Burnout origina-se de um desequilíbrio entre demandas *versus* recursos e expectativa *versus* realidade, em que os níveis de demandas e expectativas superam os recursos e a realidade e impedem o indivíduo de se adaptar à situação⁶. Por ser um problema atual no campo de trabalho brasileiro, este estudo teve como objetivo identificar, com base na literatura científica, as causas da síndrome de Burnout em profissionais da área docente.

MATERIAL E MÉTODO

O método utilizado para desenvolver a pesquisa foi o de revisão integrativa da literatura. Foram consultadas as bases de dados eletrônicas: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (Lilacs), base de dados bibliográfica da Enfermagem (BDENF) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDILINE). Utilizaram-se artigos nacionais, publicados na íntegra, no período de 2014 a 2019, localizados pelos descritores: docentes, estresse ocupacional, esgotamento profissional. Excluíram-se dissertações e teses.

RESULTADOS

As Tabelas 1 e 2 mostram em síntese os resultados obtidos. A primeira apresenta os descritores utilizados, a base de dados, números e quantidade de artigos encontrados nesta pesquisa, sendo que na base Medline não se localizaram artigos. Na Tabela 2 são disponibilizados os autores, o título da pesquisa, tipo de estudo e as principais causas deflagradoras da síndrome de Burnout.

Tabela 1 – Descritores, número de artigos encontrados nas bases de dados e quantidade selecionada para o estudo, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

Descritores	SciELO		Lilacs		BDEFN		Medline	
	E	S	E	S	E	S	E	S
Docentes and estresse ocupacional	5	0	11	3	2	1	0	0
Docentes and esgotamento profissional	4	2	103	10	17	2	0	0

Legenda: E= Encontrados / S= Selecionados.

Tabela 2 - Artigos segundo a autoria e o ano de publicação, título, tipo de estudo e fatores para desenvolvimento da Síndrome de Burnout, Campo Limpo Paulista-SP, Brasil, 2019

Autor/Ano	Título	Tipo de estudo de	Fatores para Burnout
Fadel CB et al.; 2019	Processo de trabalho e disposição ao estresse entre docentes de ciências biológicas e da saúde.	Quantitativo n=150	Falta de ambiente com estrutura física adequada, perspectiva duvidosa, desinteresse dos alunos.
Carlotto MS et al.; 2019	Intenção de abandono profissional entre professores: o papel dos estressores ocupacionais.	Observacional n=376	Multiplicidade de papéis a desempenhar, ambiente desconfortável, contínua necessidade de atualização.
Gerhein MS et al.; 2018	As tensões de ser professor no setor privado de ensino	Qualitativo n=19	Falta de flexibilidade entre os pares e gestores, jornada e carga horária extensa.
Prado RL et al.; 2017	Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários.	Quantitativo n=200	Falta de vínculos nos relacionamentos profissionais, interesse pessoal e valores sociais.
Sampaio AA et al.; 2017	Vivências de mal-estar na transição da licenciatura à docência.	Qualitativo n=68	Posturas negativas, atitudes geradoras de violência no ambiente escolar, dificuldade para relacionar-se.
Santos MPG et al.; 2017	Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior.	Quantitativo n=35	Desvalorização salarial, regime de trabalho horista, insatisfação pessoal.
Menezes PCM et al.; 2017	Síndrome de Burnout: avaliação de risco em professores de nível superior.	Quantitativo n=175	Rotina de pressão constante, esgotamento físico e tempo de trabalho.
Dalagasperina P et al.; 2016	Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado.	Qualitativo n=09	Insatisfação profissional, cobranças e exigências da coordenação, exaustão emocional.
Araújo LMN et al.; 2016	Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde.	Qualitativo n=37	Atividade de lazer escassa, dificuldade para se desvincular do trabalho, situações estressoras no ambiente de trabalho.
Oliveira TF et al.; 2016	Qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre professores de escola pública e privada.	Quantitativo n=35	Condições de trabalho, institucionalismo e relevância social.
Sanchez VS et al.; 2015	Burnout e qualidade de vida em uma residência multiprofissional: um estudo longitudinal de dois anos.	Quantitativo n=18	Altos índices de estresse e exaustão emocional, tensão, sentimento de frustração.
Ribeiro LCC et al.; 2015	Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas.	Quantitativo n=88	Baixa valorização profissional e pessoal, sentimento negativo e exaustão.
Borba BMR et al.; 2015	Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre ensino público e privado.	Quantitativo n=117	Pouca valorização e remuneração desproporcional, insatisfação com o trabalho, jornada desgastante.
Vale SF et al.; 2015	Propriedades psicométricas da escala de percepção de estresse ocupacional dos professores.	Quantitativo n=404	Relação assimétrica com alunos e seus responsáveis. Desgaste físico e ambiental, capacitação e crescimento na carreira.
Carlotto MS et al.; 2015	O papel mediador da auto eficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores.	Quantitativo n=982	Ilusão pelo trabalho, indolência, culpa.
Carlotto MS; 2014	Prevenção da síndrome de Burnout em professores: um relato de experiência.	Quantitativo n=10	Falta de limite dos alunos, ausência da família e despersonalização.
Diehl L et al.; 2014	Conhecimento de professores sobre a síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências.	Qualitativo n=6	Baixa realização pessoal, desgaste psíquico e culpa.
Dalagasperina P et al.; 2014	Preditores da Síndrome de Burnout em docentes do ensino privado.	Quantitativo n=202	Ausência de capacitação, manter a disciplina constante e sobrecarga extraclasse.

DISCUSSÃO

Prevaleram estudos quantitativos e as causas desencadeadoras da síndrome de Burnout apontadas foram: condições de trabalho insatisfatórias, alta carga de trabalho, baixos salários, dificuldades de relacionamento com gestores, alunos e colegas de trabalho; falta de valorização, necessidade de esticar a jornada desenvolvendo grande parte do trabalho em domicílio, aparecimento de novas tecnologias, manter-se atualizado, atingir metas e produzir a contento. Isto requer dos docentes um bom planejamento de trabalho e o desenvolvimento de recursos que contribuam para a manutenção da saúde física, socioemocional e, principalmente, mental.

Atualmente, o estresse laboral representa um problema global afetando diversas áreas de trabalho e no Brasil aparece em segundo lugar em relação ao mundo. Causador de grande impacto na saúde e na vida pessoal do trabalhador tem afastado várias pessoas de suas funções trabalhistas. Afeta não apenas profissionais da saúde, mas, também, professores, que cada vez mais vivenciam situações de estresse crônico e, conseqüentemente, desenvolvem a síndrome de Burnout⁷.

O trabalho possibilita ao ser humano desenvolver-se e contribuir socialmente. Dessa forma, pode satisfazer suas necessidades e torna-lo realizado pessoalmente. Contudo, as profissões podem afetar a personalidade e a extensão das ações do indivíduo na sociedade. Assim, a saúde do trabalhador tornou-se tema de diversos estudos. Diante do aumento significativo nos casos de estresse e da conseqüente incapacidade de alguns profissionais exercerem suas atividades, a saúde mental dos docentes requer atenção constante, de modo a explicitar os fatores intrínsecos e extrínsecos frente a situações de ameaça⁸.

Docentes geralmente exercem uma extensa jornada de trabalho para atenderem a todas as atividades propostas pela instituição e o acúmulo de trabalho pode gerar ansiedade, depressão e problemas psíquicos, pois muitas atividades se estendem e são realizadas em casa, além da jornada de trabalho diária, prejudicando a qualidade de vida pessoal e interpessoal. Baixa remuneração tem levado os professores a buscarem por duplo vínculo e as conseqüências destes estressores contribuem para que a síndrome de Burnout aconteça⁸.

A maior parte dos setores de trabalho, na atualidade, estão sendo privatizados e na educação não tem sido

diferente. O ensino tem se transformado no domínio de gestão lucrativa e os alunos, consumidores. As plataformas de ensino a distância são um exemplo, consideradas um grande e lucrativo mercado educacional pois, além de reduzirem a mão de obra, possibilitam o surgimento do professor flexível, ou seja, um profissional intimidado por alguns pais a se submeter à vontade de seus filhos, contexto muitas vezes apoiado pelas escolas. Assim, o aluno é mantido não por desempenho e capacidade, mas por lucratividade⁹.

Atualmente os recursos tecnológicos avançam cada vez mais, fazendo com que os docentes tenham que se adaptar às mudanças do meio analógico para o digital, acessar diferentes plataformas e isto pode gerar estresse e prejudicar o bem-estar individual¹⁰. Essa adaptação é necessária e não tem volta. O professor que possui pouco ou nenhum contato com a tecnologia, atualmente, precisa planejar e ministrar cada vez mais suas aulas mediados por telas. O professor também tem desafios novos como o de manter o aluno focado e interessado nas suas aulas o maior tempo possível e dar orientações ou entender situações de dificuldade com sistema e quedas na conexão da internet.

Na área da educação o impacto dessas mudanças tecnológicas no processo de ensino e aprendizagem impõe acompanhar e se adaptar às transformações do mundo, produzir conhecimento pedagógico qualificado e diferenciado, além de buscar agradar a discentes e gestores.

Evidências comprovam que o estresse profissional crônico evolui para síndrome de Burnout a partir de três aspectos principais: exaustão emocional, caracterizada pela falta de energia; esgotamento emocional, impossibilitando que o profissional realize adequadamente suas atividades, e despersonalização, ou seja, baixa competência em relação ao trabalho e falta de sensibilidade para com os outros. Embora a síndrome de Burnout não seja um problema novo, muitos professores ainda hesitam em procurar ajuda profissional, mesmo apresentando sinais e sintomas como frustração, raiva, ansiedade, incapacidade, insônia e outros estressores que os levam a adoecerem¹⁰.

Os estressores ocupacionais têm implicações não somente no trabalho docente, dado que no processo de adoecimento ocorre baixo desempenho nas atividades profissionais e pessoais e, nos níveis mais elevados de estresse, podem haver mudanças significativas nas funções psicológicas, fisiológicas e comportamentais¹¹.

Vários papéis são exigidos dos profissionais docentes para conciliar o vínculo empregatício e as questões domésticas, pois além de desenvolverem ações de educação, também são cobrados a realizarem tarefas como cuidar da higiene, nutrição e saúde no ambiente familiar. Há que se considerar, ainda, como estressores, o tempo consumido fora do ambiente escolar no preparo de aulas e a correção de trabalhos, projetos e provas feitas pelos alunos¹². Para Ribeiro et al.¹³ a síndrome de Burnout acarreta grandes consequências na vida profissional, especialmente as que decorrem da relação professor e aluno.

A maioria dos docentes, quando sob condições de estresse, apresentam sintomas como cefaleia, cansaço físico, tristeza, ansiedade e hipertensão. Entretanto, as causas do estresse muitas vezes não estão ligadas apenas ao ambiente de trabalho, mas também a aspectos da vida pessoal e familiar¹⁴. Professores da área da saúde, assim como de outros campos, estão susceptíveis ao estresse presente no cotidiano e, para evitá-lo, impedindo que evolua para a síndrome de Burnout, é necessário que as empresas introduzam no ambiente de trabalho, métodos e atividades com ênfase na diminuição do estresse laboral. Nesse sentido, os professores devem ser orientados por profissionais capacitados quanto ao planejamento do tempo e a utilizarem estratégias específicas, aprendendo a separar as questões pessoais das profissionais¹⁵.

Existem quatro aspectos básicos para o diagnóstico da síndrome de Burnout, dentre os quais, o físico, o psíquico e comportamental e o defensivo. Cerca de 54% dos professores, um índice considerado relevante, apresentam condições favoráveis ao desenvolvimento do problema e quanto maior a graduação profissional, maior a probabilidade de apresentar estresse crônico ocupacional. Portanto, investigações e intervenções precoces podem ajudar os profissionais, logo no início dos transtornos ocupacionais, diminuindo e até impedindo que os fatores contribuintes favoreçam o desenvolvimento da síndrome¹⁶.

Um conjunto de problemas pode afetar professores com longo tempo de carreira. Todavia, também os iniciantes, se a qualidade de vida estiver comprometida, o medo de errar e as cobranças no início da profissão estiverem presentes no cotidiano de trabalho¹⁷. Considerando-se o desgaste com alunos, colegas de trabalho, os desafios profissionais constantes, a hierarquização nas relações, dificuldades para conciliar a vida pessoal e o trabalho, é importante compreender essas questões e processos, para que sejam desenvolvidos

meios e recursos no auxílio e prevenção a essas situações preditoras de estresse¹⁸.

A síndrome de Burnout tem aumentado na categoria docente e, embora existam divergências entre o trabalho realizado por docentes do setor público e do privado, poucos estudos exploram tais aspectos, devendo ser elaboradas novas pesquisas para a identificação das causas.

Entende-se também que, quanto mais substanciais forem os investimentos na saúde dos profissionais, menores serão os casos de afastamentos e certamente será um passo importante rumo ao reconhecimento, respeito e valorização¹⁹. Estudos apontam que professores das escolas privadas possuem maior satisfação profissional no trabalho em relação aos da educação pública devido a políticas de gestão de pessoas²⁰.

Com relação ao gênero, a síndrome de Burnout está mais associada ao sexo masculino, aponta que as diferenças de gêneros resultam em riscos laborais distintos para homens e mulheres. Usualmente, homens são mais vulneráveis a riscos físicos e químicos, apresentam maior indolência, pensam de forma mais racional do que emotiva, enquanto mulheres se predispõem aos riscos psicossociais, devido às demandas da dupla jornada, do menor status ocupado e da menor autonomia, quando comparadas àqueles.^{21,22} Assim, é importante desenvolver programas de atenção à saúde dos professores, pois desenvolvem importante papel na sociedade.

Sinônimo de estresse e excesso de trabalho, a síndrome de Burnout ainda é desconhecida por alguns trabalhadores que, envolvidos pelo trabalho, podem não identificá-la corretamente e confundir-la apenas como um quadro de depressão. A síndrome de Burnout pode levar a pessoa a ter dificuldades em alguns aspectos de vida e em outros não, diferentemente da depressão, que afeta todas as esferas da vida. Assim, educação em saúde também precisa ser um método a ser implantado nos ambientes de trabalho no auxílio aos profissionais, pois se estes entenderem o que estão passando, maior e melhor será a procura por ajuda²³.

As doenças ocupacionais tornam-se crônicas porque os profissionais não buscam ajuda no início da doença, muitas vezes até por questões de masculinidade, tornando o diagnóstico tardio e, conseqüentemente, o tratamento. A solução do problema está na empatia, tanto por parte dos professores quanto de seus gestores²⁴. Estudo de Lin et al.²⁵ destaca a importância das relações sociais nos ambientes de trabalho e refere que a síndrome de Burnout está mais

presente em profissionais com baixo apoio social. Laschinger e Fida²⁶ também associam a falta de apoio social à síndrome, afirmando que o suporte familiar e a afetividade são essenciais para os trabalhadores.

A autoeficácia ou convicção entendida como capacidade percebidas pelas pessoas acerca de suas possibilidades para planejar e executar determinadas tarefas e assumir comportamentos visando atingir os objetivos propostos, é um importante instrumento para atenuar o impacto na sobrecarga de trabalho, pois auxilia em vários mecanismos protetivos contra a Burnout. Desenvolver autoeficácia não é só um recurso para não desenvolver o transtorno, mas para melhorar a qualidade de vida, auxiliar o desempenho das atividades laborais e a produtividade, bem como para que o exercício da profissão se torne agradável²⁷.

É salutar que o professor busque atender ao crescente aumento de responsabilidades e exigências de suas funções, ou seja, desenvolver domínio frente a novos métodos e formas de ensino, atenção ao aluno e suas dificuldades que agora não se restringem mais somente ao conteúdo, mas também às novas plataformas de ensino e aprendizagem. Nesse processo, o professor se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Processo este muito desafiador que, se não bem entendido e trabalhado, pode favorecer o adoecimento.

CONCLUSÃO

A análise dos artigos selecionados para o estudo possibilitou identificar que as principais causas da síndrome de Burnout são: falta de ambiente com estrutura física adequada, desinteresse de alunos, falta de flexibilidade, insatisfação profissional, exaustão emocional, crise de valores na sociedade atual, situações de violência nas escolas, atividades de lazer escassas nos ambientes de trabalho e fora dele, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, multiplicidade de papéis a desempenhar, contínua necessidade de atualização, relação hostil com responsáveis de alunos e com gestores, indolência, limitação de poder, despersonalização, sobrecarga de trabalho extraclasse.

As causas precisam ser vistas e tratadas no início e de forma preventiva, sendo necessário um conhecimento mais amplo sobre os transtornos mentais, por parte de professores e gestores, porque sabendo identificar as causas iniciais (falta de interesse, desânimo e ansiedade) é possível diminuir os

sintomas e os casos mais graves. Assim, utilizar estratégias e meios para combater e frear o desenvolvimento da síndrome é fundamental, considerada, atualmente, importante causa de afastamento no trabalho.

REFERÊNCIAS

- Melo WF, Rego SMO, Saldanha HGAC, Flor MFPCO, Maracaja PB. Síndrome de burnout em professores. *Rev Bras Educação Saúde*. 2015; 5(4):1-6.
- Candido J, Souza LR. Síndrome de burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia*. 2017; 1-12.
- Ferreira RC, Silveira AP, Sá MAB, Feres SBL, Souza JGS, Martins AMEBL. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. *Trab Educ Saúde*. 2015; 13(1): 135-55.
- Koga GKC, Melada FN, Santos HG, Anna FLS, Gonzáles AD, Mesas AE, et al. Fatores associados a piores níveis na escala de burnout em profissionais da educação básica. *Cad Saúde Colet*. 2015; 23(3):268-75.
- Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse e ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicol Esc Educ*. 2018; 22(2):319-26.
- Bakker AB, Costa PL. Chronic job burnout and daily functioning: a theoretical analysis. *Burnout Res* [Internet]. 2014 [citado em 24 nov. 2019]; 1(3):112-9. Disponível em: <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/58842.pdf> Acessado em 20 nov 2019.
- Fadel CB, Flores MT, Bugola S, Zanisco C, Bordin D, Martins AS. Processo de trabalho e disposição ao estresse entre docentes de ciências biológicas e da saúde. *J Res: Fundam Care Online* [Internet]. 2018 [citado em 14 nov. 2019]; 11(4):843-8. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6666/pdf_1
- Dalagasparina P, Monteiro JK. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. *Rev Subjetividades*. 2016; 16(1):37-51.
- Gerhein MS, Castro FG. As tensões de ser professor no setor privado de ensino. *Arq Bras Psicol*. 2018; 70(3):35-50.
- Prado RL, Bastiamim ME, Cavalheri MZ, Ribeiro SFR, Rizi ECG, Marsicano JA. Avaliação da síndrome de burnout em professores universitários. *Rev Abeno*. 2017; 17(3):21-9.
- Vale SF, Maciel RH, Carlotto MS. Propriedades psicométricas da escala de percepção de estressores ocupacionais dos professores. *Psicol Esc Educ*. 2015; 19(3):575-83.
- Carlotto MS, Camara SG, Oliveira MET. Intensão de abandono profissional entre professores: o papel dos estressores ocupacionais. *Rev Bras Educ*. 2019; 24(24):1-18.
- Ribeiro LCC, Barbosa LACR, Soares AS. Avaliação da prevalência de burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. *Rev Enferm Cent O Min*. 2015; 5(3):1741-51.
- Santos MPG, Silva KKD. níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. *Rev Enferm UFSM*. 2017; 7(4):656-68.
- Araújo LMN, Rodrigues CCFM, Dantas MSP, Santos NP, Alves KYA, Santos VEP. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. *J Res Fundam Care Online* [Internet]. 2016 [citado em 14 nov. 2019]; 8(4):4956-64. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3946/pdf_1
- Menezes PCM, Alves ESRC, Araujo Neto SA, Davim RMB, Guare RO. Síndrome de burnout: avaliação de risco em professores de nível superior. *Rev Enferm UFPE online* [Internet]. 2017 [citado em 24 nov. 2019]; 11(11):4351-9. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23541/24689>
- Sanches VS, Ferreira PM, Veronez AV, Koch R, Souza AS, Cheade MFM, et al. Burnout e qualidade de vida em uma residência multiprofissional: um estudo longitudinal de dois anos. *Rev Bras Educ Médica*. 2016; 40(3):430-6.
- Sampaio AA, Scobaus CD, Balz MA. Vivências de mal-estar na transição da licenciatura à docência. *Movimento*. 2017; 23(3):957-88.
- Borba BMR, Diehl L, Santos AS, Monteiro JK, Marim AH. Síndrome de burnout em professores: estudo comparativo entre ensino público e privado. *Psicol Argum*. 2015; 33(80):270-81.
- Oliveira TF, Lins VL, Silva RM, Fontoura LV. Qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre professores de escola pública e privada. *Psico Argum*. 2016; 34(85):104-19.
- Dalagasparina P, Monteiro JK, Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico USF*. 2014; 19(2):265-75.
- World Health Organization. Health impact of psychosocial hazards at work: an overview. Geneva: World Health Organization; 2010. [Internet]. [citado em 26 nov. 2019]. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44428/1/9789241500272_eng.pdf Acesso em: 04 ago 2019.
- Diehl L, Carlotto MS. Conhecimento de professores sobre a síndrome de burnout: processo fatores de risco e consequências. *Psicologia em Estudo*. 2014; 19(4):741-52.
- Carlotto MS. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Adv Health Psychol*. 2014; 22(1):31-9.
- Lin YS, Yang CT, Huang WS, Chiang MJ. Work-leisure conflict and its associations with well-being: the roles of social support, leisure participation and job burnout. *Tour Manag* [Internet]. 2014 [citado em 26 nov. 2019]; 45:244-52. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262841829_Work-leisure_conflict_and_its_associations_with_well-being_The_roles_of_social_support_leisure_participation_and_job_burnout Acessado em 20 nov 2019.
- Laschinger HKS, Fida R. New nurses burnout and workplace wellbeing: the influence of authentic leadership and psychological capital. *Burnout Res* [Internet]. 2014 [citado em 26 nov. 2019]; 1(1):19-28. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614000059>
- Carlotto MS, Dias SRS, Batista JBV, Diehl L. O papel mediador da auto eficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de burnout em professores. *Psico USF*. 2015; 20(1):13-23.

Envio: 10/12/2019
Aceite: 18/03/2020