

**Tereza Célia Silva Carvalhêdo**

Universidad San Carlos (USC)

[tc.carvalhedo@gmail.com](mailto:tc.carvalhedo@gmail.com)

**Dra. Maria Celia Conceição de Melo**



Universidade Federal da Bahia

(UFBA)

[celiamelo777@icloud.com](mailto:celiamelo777@icloud.com)

**Submetido em:** 04/04/2022

**Aceito em:** 04/05/2022

**Publicado em:** 22/06/2022



10.25190/rec.v11i1.12

**RESUMO**

Este artigo objetivou evidenciar as possibilidades de identificar a síndrome de Burnout em professores, bem como, causas, prevenção e intervenção. É relevante manter a saúde mental no ambiente laboral, justifica-se essa preocupação por considerarmos os dados recentes sobre o Burnout como um dos primeiros enunciados para que outros transtornos mentais venham a se desenvolver levando a altos índices de afastamentos laborais. Trata-se de um estudo bibliográfico-exploratório, de natureza qualitativa descritiva, que objetivou expor as possibilidades de prevenção e a intervenção da Síndrome de Burnout nos espaços educacionais. No primeiro momento fez-se um levantamento teórico sobre o Burnout, seguido dos estudos sobre professores acometidos pela Síndrome de Burnout e por último, as possibilidades de prevenção e intervenção. O referencial teórico evidenciou excelentes modos de prevenção e intervenção da Síndrome de Burnout possibilitando a atuação dos gestores escolares. Expomos as alternativas utilizadas pelos teóricos, como modos de prevenção e intervenção do Burnout nas organizações, dentre esses, orientação de alimentação saudável, atividade física, sono regular, adaptação ou mudança de posto de trabalho, treinamentos, desenvolvimento e férias. Dos 47 artigos encontrados foram selecionados 12, 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. Conclui-se que faz-se 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. Professores. Prevenção. Intervenção.

**TEACHERS AND BURNOUT SYNDROME**

**ABSTRACT**

This paper aimed to emphasize the possibilities of identifying Burnout syndrome in teachers, as well as causes, prevention, and intervention. It is important to maintain mental health in the work environment; this concern is justified by considering the recent data on Burnout as one of the first stages for the development of other mental disorders, leading to high rates of absence from work. This is a bibliographic-exploratory study, of a descriptive and qualitative nature, which aimed to expose the possibilities of prevention and intervention of Burnout Syndrome in educational environment. At first, a theoretical survey was carried out about Burnout, followed by studies on teachers affected by Burnout Syndrome and, finally, the possibilities of prevention and intervention. The theoretical framework showed excellent ways of preventing and intervening in Burnout Syndrome, enabling the performance of school managers. We expose the alternatives used by theorists, such as ways of preventing and intervening Burnout in organizations, among them, guidance on healthy eating, physical activity, regular sleep, adaptation or change of job, training, development, and vacations. Of the 47 papers found, 12 were selected, obtaining as the main causes of Burnout syndrome in teachers: lack of an environment with adequate physical structure, students' lack of interest, inflexibility in relationships, professional dissatisfaction, emotional exhaustion, inversion of social values, violence in schools, scarce leisure activities, professional and salary devaluation, hourly work regime, among others. It is concluded that it is necessary to give new meaning to teaching, improve working conditions and reduce the rates of Burnout syndrome in the Brazilian scenario.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Teachers. Prevention. Intervention.

## 1 INTRODUÇÃO

A presença do estresse na sociedade moderna é crescente e acelerada, considerada por muitos especialistas como um dos maiores males deste início de século, pois tem interferido negativamente na qualidade de vida da humanidade de modo adoecido. Por essas transformações, objetiva-se evidenciar possibilidades de prevenção e intervenção dos processos que desencadeiam Síndrome de *Burnout* em professores.

A Síndrome de *Burnout* está incluída na 11ª revisão da classificação do Código Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional. Não é classificada como uma condição de saúde, e sim, descrita no capítulo como, aspectos que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde, que motivam sujeitos procurar serviços de saúde, mas que não são classificadas como doenças ou condições de saúde (OPAS, 2019).

Existe a necessidade de se voltar para saúde mental no ambiente laboral de modo maior, justificando, consideram-se os dados recentes sobre o *Burnout* como um dos primeiros enunciados para outros transtornos mentais. De acordo com a Previdência Social em 2017, episódios depressivos geraram 43,3 mil auxílios-doença, sendo a 10ª doença com mais afastamentos. Já doenças classificadas como outros transtornos ansiosos também estão entre as que mais afastam na 15ª posição com 28,9 mil casos. O transtorno depressivo recorrente apareceu na 21ª posição, com 20,7 mil auxílios (ANAMT, 2019). Logo, existe demanda para prevenção e intervenção da Síndrome de *Burnout*, com isso, temos como pergunta de pesquisa para este estudo: Comoprevenir e intervir a Síndrome de *Burnout* em professores?

Para responder a essa pergunta, percorremos o seguinte trajeto metodológico, explanamos o que é a Síndrome de *Burnout*; e como objetivos específicos, expomos as principais sobre o adoecimento de professores por *Burnout*, e por último, disseminamos possibilidades de identificar processos da síndrome e de prevenção e intervenção.

O Ministério do Trabalho (MT) propõe como medida preventiva e de intervenção, em cartilha informar a classe trabalhadora através do Art. 157 que descreve como responsabilidade das empresas, cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho, orientar os funcionários sobre os cuidados a tomar no sentido de evitar acidentes laborais ou doenças ocupacionais, e assumir medidas determinadas pelo órgão regional competente (BRASIL, 2018).

Assim também, esse cuidado quanto ao diagnosticar essas doenças ocupacionais, são orientadas no Manual de Diretrizes de Apoio à Decisão Médico-Pericial em Psiquiatria, como a Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de *Burnout* (Z 73.0) é descrita como um transtorno grave de tensão emocional crônica relacionada ao trabalho, que resulta no esgotamento do organismo por exaustão. Clinicamente o indivíduo torna-se improdutivo, irresponsável, indiferente, desatencioso, frio emocionalmente, embotado e empobrecido em seus vínculos afetivos e laborais (BRASIL, 2010).

Em literaturas nacionais, a prevenção e intervenções da Síndrome de *Burnout* são evidenciadas disseminando pontos de prevenção como, ajustes na respiração, alimentação saudável, sono adequado, atividade física, atividade de lazer e outros (MELO; CARLOTTO, 2017). Assim também como o Treino de Controle do Stress (TCS) (LIPP, 2003). No livro, Aprenda a dizer não (ou sim)! (MATHIEU, 2012). No mesmo intuito, o Treinamento das Habilidades Sociais (THS) (CABALLO, 2003) e a atitude e motivação (ABBAD; GAMA; BORGES, 2000; LACERDA; ABBAD, 2003).

O tratamento da Síndrome de *Burnout* é feito basicamente com psicoterapia, entretanto pode envolver (antidepressivos e/ou ansiolíticos). Mudanças nas condições de trabalho, hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento são fortemente recomendados, assim como, férias e o desenvolvimento de atividades de lazer (OPAS, 2019).

### 1.1 Síndrome de *Burnout*

Com todos os avanços da ciência e tecnologias, prevenir e intervir as doenças organizacionais ainda é um gargalo deixado de lado por diversos espaços. A Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade (OPAS, 2019).

O *Burnout* não está incluído no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV;* American Psychiatric Association [APA], 1994) ou no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*

(DSM-5; APA, 2013), e aparece apenas como diagnóstico adicional (Z 73.0) na *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde* (CID-10; OPAS, 2019).

A Síndrome de *Burnout* não surge de forma repentina, e sim como resposta a um determinado estressor. Essa é uma relevante distinção de *Burnout* reação aguda ao estresse, estresse pós-traumático, do mesmo modo como, às reações de ajustamento, que são rápidas e determinadamente objetivas. O quadro sintomático vai se instalando silenciosamente. O CID (Z 73.0) não se encontra contemplado no Sistema de Administração de Benefícios por Incapacidade – SABI, entretanto, sugere-se, até que essa seja atualizada a lista que amparado, para fins de padronização, que se indique o diagnóstico CID (F 43.1) (Transtorno de Estresse Pós-Traumático). Por vezes que um sintoma de *Burnout* pode ser considerado com outro CID principal: F32 (episódios depressivos), F40 (Transtornos fóbico-ansiosos), entre outros (BRASIL, 2010).

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfico-exploratória, descritiva e qualitativa. Os dados têm base em diferentes estudos nacionais e dados relacionados ao fenômeno da Síndrome de *Burnout*, vislumbramos expor e apontar as possibilidades de combate da Síndrome de *Burnout*.

Quanto ao método de abordagem, a pesquisa desenvolvida caracteriza-se pelo enfoque qualitativo, pois é uma pesquisa que recupera o conhecimento científico acumulado sobre o problema, proporciona maior familiaridade, feita por levantamento bibliográfico ou entrevista, é descritiva e as informações obtidas não podem ser quantificáveis (GIL, 2008).

Usaram-se como descritores as seguintes palavras: *Burnout*, professores, prevenção e intervenção. Utilizou-se a literatura nacional relacionada à temática. Também como fontes as bases de dados na SciELO, Google Acadêmico e sites eletrônicos, com artigos nacionais publicados entre 2003 a 2020. Para seleção das causas que levam ao desenvolvimento da síndrome efetuaram-se várias leituras e interpretações dos artigos incluídos na amostra.

### 3.1 *Burnout* em professores

Dentre os profissionais mais acometidos, existe o surgimento Síndrome *Burnout* entre os docentes que são afetados diretamente no ambiente escolar e atrapalha no alcance dos objetivos pedagógicos. Nesse caso, percebem-se vários sintomas como a alienação, desumanização, apatia, insônia, gastrite, alterações menstruais, alergias, cefaleia, palpitações, hipertensão arterial, uso abusivos de medicamentos e álcool. Estes sintomas acabam por acarretar conflitos sociais e familiares e problemas de saúde, levando ao aumento do absenteísmo e à intenção de abandonar a carreira de docência (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; DIEHL; CARLOTTO, 2014).

Conforme os estudos de Pêgo (2016), a síndrome de *burnout* incide no agravo ocupacional da qualidade de vida do profissional. As profissões envolvidas com o cuidado e contato com o público como a de professores adoecem em 70,13%, com evidência dos sintomas de *Burnout* causado pela violência em sala de aula, jornada de trabalho, salários, idade do professor (experiência profissional), formação continuada resultando em consequências do tipo de prejuízo no ambiente educacional, alienação, apatia e cinismo, problemas de saúde, absenteísmo, e qualidade na aprendizagem.

Pesquisa dos estudiosos Silva e Oliveira (2019) contactou a *burnout* em professores universitários do ensino particular. Com incidência em profissionais em contato com o público, expostos a estressores, especialmente nas áreas da saúde e ensino. Nos docentes universitários o risco é aumentado. O estudo com professores revelou sentimentos de exaustão emocional, desumanização e decepção com trabalho. Dentre as causas constam as jornadas de trabalho, os salários, a precariedade das condições de trabalho, as atribuições burocráticas, o prepara para lidar com novas exigências laborais, o n° de turmas e de alunos, os comportamentos inadequados dos estudantes, e a pressão governamental em relação à produtividade. Dentre as consequências está a sobrecarga física e cognitiva e o estresse crônico.

Com as atividades presenciais, as condições e os fatores estressantes de trabalho já levavam ao esgotamento mental em um número expressivo de professores, no decorrer da pandemia o estresse denota ter aumentado. Em outubro de 2020, a psicóloga Edwiges Parra escreveu em seu blog na revista VC S/A que a Síndrome de *Burnout* era uma das doenças que se sobressai aos olhares devido o número de casos decorrentes da alteração repentina ao novo modelo laboral, principalmente por conta do home-office que, inicialmente, foi romantizado (PIMENTEL, 2021).

Conforme um estudo da Universidade Federal da Paraíba com alunos e profissionais da área de Enfermagem, realizado em dezembro de 2020, professores responderam que a utilização de tecnologias para ministrar aulas resultou em mais trabalho, conseqüentemente os fazia se esforçar mais horas por dia as tarefas laborais. Um quadro que parece comuns aos demais professores, logo porque meses anteriores, em maio, pesquisa do Instituto Península evidenciou que os docentes, de modo comum a todos, necessitavam organizar mais atividades para sustentar os discentes empolgados, em um processo pelo qual ainda estavam aprendendo a trabalhar com novos dispositivos e trabalhando em excesso (PIMENTEL, 2021).

O Instituto Península foi outro que levantou que maior parte dos professores tinham dificuldades de comentar que não tinham tempo para falar com todos os alunos e suas famílias, no decorrer da pandemia. Materiais cobertas pela MultiRiose defrontaram, especialmente, com professores que atendiam e tiravam dúvidas da maior parte da sala aos finais de semana, porque vários alunos só tinham acesso ao celular no sábado e domingo, quando os responsáveis estavam em casa (PIMENTEL, 2021).

Os estudos recentes apontaram que o somatório de tarefas, a precisão de adquirir novas habilidades e a dificuldade de si desligar das atividades para repouso, dentre outras questões, resultaram numa sobrecarga de atividades laborais, conforme as pesquisas, pode ter resultado em depressão, em crise de ansiedade ou em Síndrome de *Burnout*. A pesquisa da UFPB chama atenção que estudos anteriores à pandemia, aplicados pelo Programa de Pós-graduação em Modelos de Decisão e Saúde, detectaram que o uso intensivo de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) potencializa distúrbios psíquicos (PIMENTEL, 2021).

### 3.2 Prevenção e intervenção da síndrome de *Burnout*

Ao propor programas de intervenção, é fundamental que se esteja atento primordialmente aos aspectos de prevenção e aos sinais precoces de desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*, os programas comumente utilizados para prevenir intervirem o desenvolvimento, são direcionados aos trabalhadores, à organização ou mistos quando englobam ambos, Melo e Carlotto (2017 *apud* AWA; PLAUMANN; WALTER, 2010; HALBESLEBE; OSBURN; MUMFORD, 2006; VAN DER KLINK *et al.*, 2001). Os programas que focam mudanças no ambiente organizacional, como procedimentos de trabalho, reestruturação de tarefas, avaliação do trabalho e supervisão, tendem reduzir a demanda de trabalho, aumentando o controle sobre o mesmo ou a participação nas tomadas de decisões Melo e Carlotto (2017 *apud* AWA; PLAUMANN; WALTER, 2010).

Os programas direcionados aos funcionários, normalmente focam em ampliar e qualificar as habilidades pessoais do colaborador, suas estratégias de enfrentamento, ampliar o apoio social e emocional, aumentar a competência profissional estimulando a formação continuada, alterar a execução do trabalho buscando novos modos de realização, estimular atividades extras laborais na forma de prática de exercícios físicos, de esportes, de relaxamento e busca de algum *hobby* particular, assim também, realizar momentos de descanso durante o trabalho e influenciar objetivos reais, factíveis e emocionais, Melo e Carlotto (2017 *apud*, ABALO; ROGER, 1998; AWA; PLAUMANN; WALTER, 2010; GUNASINGAM *et al.*, 2015; MURPHY, 1996; SALA NOVA; LORENS, 2008).

Os programas focados nos funcionários têm sido os mais frequentemente adotados. Murta e Troccoli (2007) desenvolveram uma intervenção psicoeducativa com bombeiros, abordando temas como causas e efeitos do *estresse*, fatores de risco e de proteção e estratégias de enfrentamento de conflitos, estabelecimento de metas, manejo de tempo, habilidades sociais, solução de problemas, reestruturação de crenças irracionais, relaxamento e prevenção de recaída, tudo resultou na redução nos níveis de estresse, dos sintomas somáticos, aumento da autoeficácia e pressão arterial diastólica.

A redução do stress surge evidenciada por Lipp (2003), como preocupante problema de saúde, tanto no âmbito profissional como pessoal. Pois alguns mecanismos neuropsicofisiológicos do stress respondem neurofisiologicamente, assim o Treino de Controle do Stress reduz os efeitos desgastantes, foca na relevância exercício físico no manejo do stress, na nutrição e nas técnicas de relaxamento, bem como, na expressão das emoções.

Já Mathieu (2012) sugere que o profissional escreva uma narrativa identificando os principais estressores de seu trabalho, assim como, descrever as estratégias normalmente tomadas para resolver. A identificação dos principais estressores da profissão é importante para o processo de reconhecimento de estratégias de enfrentamento adequadas e assim lidar melhor com os mesmos.

Outra forma de prevenir e intervirem transtornos mentais nas organizações persiste na teoria do autor Caballo (1996) que descreveu o treinamento das Habilidades Sociais (HS), um conjunto de comportamentos que são emitidos por um indivíduo capaz de expressar seus sentimentos, atitudes, opiniões, respeitando os próprios direitos e o direito dos outros (2010).

Conforme Abbad e Gama (2000), este treinamento impacta a auto avaliação feita pelo próprio participante acerca dos efeitos imediatos produzidos pelo treinamento em seus níveis de desempenho, motivação, autoconfiança e abertura a mudanças nos processos de trabalho. Não podemos prevenir e intervir em doenças no âmbito laboral sem englobar todos os envolvidos para a melhoria geral da qualidade de vida dos sujeitos.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa bibliográfica, através de seus artigos, encontrou várias causas além de excelentes possibilidades de prevenção e intervenção da *Burnout*. Dentre esses, o gestor pode trabalhar na promoção e orientação de ajustes na respiração, alimentação saudável, sono adequado, atividade física, atividade de lazer e outros (MELO; CARLOTTO, 2017).

As causas dessa síndrome 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

ABBAD, G. S.; GAMA, A. L. G.; BORGES-ANDRADE, J. E. Treinamento: análise do relacionamento da avaliação nos níveis de reação, aprendizagem e impacto no trabalho. **RAC**, v. 4, n. 3, p. 25-45, set./dez. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/yGPqNQhHKvf3pKSXZkrpC7s/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 fev. 2022.

ANAMT. **Transtornos mentais estão entre as maiores causas de afastamento do trabalho**. 2019. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/22/transtornos-mentais-estao-entre-as-maiores-causas-de-afastamento-do-trabalho/>. Acesso em: 11 dez. 2021.

APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. **Manual de procedimentos em benefícios por incapacidade**. Brasília, dez. 2010. Disponível em: [https://www.alexandretriches.com.br/wp-content/uploads/2017/11/PAP\\_Manual-de-procedimento-de-per%C3%ADcia-m%C3%A9dica-parte-II.pdf](https://www.alexandretriches.com.br/wp-content/uploads/2017/11/PAP_Manual-de-procedimento-de-per%C3%ADcia-m%C3%A9dica-parte-II.pdf). Acesso em: 11 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho>. Acesso em: 11 dez. 2021.

BRASIL. Ministério do Trabalho. Secretaria de inspeção do trabalho. Departamento de segurança e saúde no trabalho. **Cartilha Adoecimento ocupacional: um mal invisível e silencioso**. Brasília, 28 set. 2018.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Ed. Santos, 2003.

CARDOSO, A. M. *et al.* Síndrome de *Burnout* e docência: uma revisão integrativa. **Revista Expressão Católica**. v. 8, n. 2, p. 7-14, jul./dez. 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/3236>. Acesso em: 04 abr. 2021.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de *Burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, maio 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2006000500014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000500014&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 dez. 2021.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

ISCHIARA, J. C. *et al.* Docência e adoecimento: uma investigação para um tema (re)descoberto. **Revista Expressão Católica**, v. 4, n. 2, jan./jun. 2015. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/rec/article/view/1422>. Acesso em: 04 maio 2021.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MATHIEU, F. **A pasta de trabalho sobre fadiga da compaixão**: ferramentas criativas para transformar a fadiga da compaixão e a traumatização. Nova Iorque: Routledge, 2012.

MELO, L. P.; CARLOTTO, M. S. Programa de prevenção para manejo de estresse e *Síndrome de Burnout* para bombeiros: Relato de experiência de uma intervenção. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 22, n. 1, p. 99-108, mar. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2017000100011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2017000100011). Acesso em: 11 dez. 2021.

MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada em avaliação de necessidades. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 41-51, mar. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2007000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000100005&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 11 dez. 2021.

OMS. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID - 10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Tradução: Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artmed, 1993.

OPAS. **CID: burnout** é um fenômeno ocupacional. 28 maio 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 11 dez. 2021.

PIMENTEL, M. *Burnout* atinge quase 50% dos professores: conheça os sintomas e saiba como tratar. **MultiRio**, Rio de Janeiro, 08 jan. 2021. Disponível em: <http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/leia/reportagens-artigos/reportagens/17012-burnout-atinge-quase-50-dos-professores-conhe%C3%A7a-os-sintomas-e-saiba-como-tratar>. Acesso em: 11 dez. 2021.

SILVA, S. C. F.; OLIVEIRA, A. F. *Burnout* em professores universitários do ensino Particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.23, n. e187785, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/T7jDvSM96f5V6tRqgbJZZTk/?format=pdf&lang=pt#:~:text=No%20Brasil%20h%C3%A1%20car%C3%A7a%20de,ocorr%C3%A7%C3%A3o%20do%20Burnout%20nesse%20p%C3%BAblico..> Acesso em: 11 dez. 2021.