

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

Etec TRAJANO CAMARGO

Administração

Leonardo Henrique Alexandre

Paloma Eduarda Paulino Figueiredo

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES

Limeira, SP

2023

Leonardo Henrique Alexandre
Paloma Eduarda Paulino Figueiredo

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da Etec Trajano Camargo, orientado pelo Prof. Ricardo Franciscato, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Administração.

Limeira, SP

2023

RESUMO

O projeto a ser apresentado consiste na conceituação mais reforçada sobre a Síndrome de *Burnout*, as principais fontes que acabam ocasionando ou iniciando tal transtorno e a sua relação com o estresse cotidiano, abordando alguns sintomas presentes, métodos preventivos e principalmente o seu possível desenvolvimento em professores, que possuem este tipo de cargo social fundamental e o constante contato com seus respectivos alunos, levando assim a possíveis reflexões e levantamentos que possam amenizar os riscos de desenvolvimento da síndrome e reinventar o modo de pensar e agir dos professores com o seu âmbito educativo.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Professores. Riscos.

ABSTRACT

The project to be presented consists of a more reinforced conceptualization of Burnout Syndrome, the main sources that end up causing or initiating such a disorder and its relationship with daily stress, addressing some symptoms present, preventive methods and especially its possible development in teachers, who have this type of fundamental social position and constant contact with their respective students, thus leading to possible reflections and surveys that can mitigate the risks of developing the syndrome and reinvent the way teachers think and act with their educational environment.

Palavras-chave: Burnout Syndrome. Teachers. Risks.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 5 |
| 1.1. Objetivos Gerais..... | 5 |
| 1.2. Objetivos Específicos | 6 |
| 1.3. Metodologia..... | 6 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 8 |
| 2.1. O que é <i>Burnout</i> ? | 8 |
| 2.2. O que é estresse? | 10 |
| 2.3. Direitos do Trabalho sobre doenças ocupacionais..... | 10 |
| 2.4. <i>Burnout</i> em profissionais da educação | 12 |
| 3. DESENVOLVIMENTO..... | 14 |
| 4. CONCLUSÃO..... | 17 |
| REFERÊNCIAS..... | 18 |

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da pesquisa visa compreender e analisar a rotina cotidiana de professores, apontar possíveis sinais de estresse e relatar casos de Síndrome de *Burnout* (SB), como isso afeta no seu desempenho, convívio, e quais são os principais motivos do acúmulo de estresse.

Entende-se que a profissão do professor/educador é de suma importância para o desenvolvimento educativo e social de crianças, adolescentes, jovens, e até adultos. Por conta disso, o seu cargo demanda grande compreensão e colaboração com os fatores e dificuldades de seus alunos, podendo desencadear uma série de sintomas físicos e psicológicos que afetam a sua área de trabalho e a execução de suas atividades diárias.

O estresse quando atinge demasiadamente a saúde física e mental da pessoa acaba gerando uma condição de esgotamento excessivo, desgaste profissional e impotência sobre as próprias atitudes, isso equivale aos sintomas da Síndrome de Burnout, em que o indivíduo passa a adquirir muito estresse, por meio profissional ou não, que acaba formando uma impotência exacerbada sobre sua rotina.

Por fim, o intuito principal da pesquisa é abranger o ponto de vista sobre a SB e reforçar as dificuldades do professor dentro do seu instituto de ensino, complementar possíveis soluções práticas que ajudem na sua conservação e desempenho profissional.

1.1. Objetivos Gerais

A proposta da pesquisa é ampliar o conhecimento das demais pessoas sobre o estresse e a SB, suas principais fontes em ambiente profissional e educacional, principais sintomas físicos e psicológicos e o tratamento apropriado para uma conservação do corpo e, com isso, recorrer a problemáticas encontradas no ambiente educacional voltado ao estresse gerado nos professores, buscando proporcionar soluções práticas que amenize o acúmulo de estresse e concilie os mesmos a adaptar sua rotina de maneira mais flexível.

1.2. Objetivos Específicos

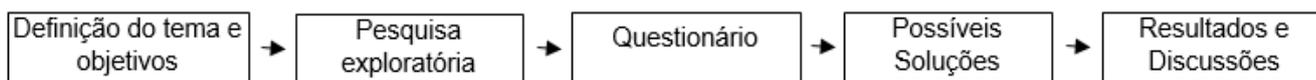
Ao longo da pesquisa, é preciso especificar alguns objetivos que possam auxiliar em um maior entendimento sobre o esgotamento profissional aturado pelos professores que contraem SB, sendo estes:

- Entrevistar professores, que estão integrados em Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Ensino Superior que apresentam Síndrome de *Burnout* ou sintomas semelhantes;
- Entender como as instituições de ensino público e particular lidam com as situações desses professores;
- Interpretar o papel do professor da instituição;
- Identificar os principais motivos do acúmulo de estresse;
- Propor soluções práticas que conservem o estado mental e físico do professor.

1.3. Metodologia

Esta pesquisa adotará a metodologia exploratória, segundo Gil (2002, pg. 41), “possibilita maior visualização da situação problema, para tanto promover maior aperfeiçoamento de soluções ou novas percepções”, conforme o fluxograma a seguir: (Figura 1)

Figura 1 – Fluxograma de atividades experimentais.



Fontes: arquivo pessoal do projeto (2023).

Para que o projeto seja bem executado, é importante elaborar um cronograma de atividades descrevendo todas as etapas da pesquisa e os prazos para a realização (Figura 2).

Figura 2 – Cronograma de atividades.

| ATIVIDADES | FEV | MAR | ABR | MAI | JUN | JUL | AGO | SET | OUT | NOV |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Definição do tema | ■ | | | | | | | | | |
| Plano de Pesquisa | | ■ | | | | | | | | |
| Pesquisa bibliográfica | | | ■ | | | | | | | |
| Revisão literária | | | ■ | ■ | | | | | | |
| Pesquisa exploratória | | | | | ■ | | | | | |
| Entrevistas | | | | | ■ | | | | | |
| Revisão Literária | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| Questionário com os professores | | | | | | | | ■ | | |
| Desenvolvimento | | | | | | | | ■ | | |
| Finalização do artigo | | | | | | | | | ■ | |
| Elaboração do slide | | | | | | | | | ■ | |
| Apresentação na feira | | | | | | | | | ■ | |
| Apresentação do TCC | | | | | | | | | | ■ |

Fontes: arquivo pessoal do projeto (2023).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O que é *Burnout*?

De acordo com Maslach (1982), Burnout é uma síndrome de exaustão emocional, despersonalização e redução de satisfação pessoal, que pode acontecer entre indivíduos que fazem trabalhos sociais em diversos ramos, podendo ser definida como uma tensão emocional crônica que pode ocorrer devido ao ato de lidar extensivamente com outras pessoas, principalmente com o fato de lidar com problemáticas diariamente.

Também constatado por Cataldi (2011), a SB surgiu em meados da década de 70, onde o termo *burn-out* é composto por duas palavras de origem inglesa, sendo *burn* (queima) e *out* (fora), significando “perda de energia”, em que os indivíduos possuem um esgotamento físico e emocional, que pode desencadear alguns tipos de comportamentos agressivos.

A educação seria um dos ramos principais de trabalho social hoje em dia em que pode ocorrer esse tipo de exaustão e desgaste emocional, aliás, o trabalho de um educador ou professor requer muito do seu estado afetivo para estabelecer uma relação com seus colegas de trabalho e seus alunos.

“As atividades que exigem maior investimento de energia afetiva são aquelas relacionadas ao cuidado; estabelecer um vínculo afetivo é fundamental para promover o bem-estar do outro. Para que o professor desempenhe seu trabalho de forma a atingir seus objetivos, estabelecimento do vínculo afetivo é praticamente obrigatório”. (CODO e VASQUES-MENEZES, 2000, pg. 13)

Ao decorrer do tempo, os professores passam por situações extremamente problemáticas durante o seu trabalho e desenvolvimento social, que podem desencadear um stress crônico e levá-los posteriormente a uma possível SB. Alguns fatores principais são a idade dos alunos com que ele lida diariamente, a situação cotidiana do seu instituto de ensino, o ambiente em que ele dispõe o seu trabalho educacional, entre diversos fatores. De acordo com Lipp (2010), aponta em sua pesquisa que há um total de 35% dos professores que possuem incidências de stress por conta da sua rotina.

Codo e Vasques-Menezes (2000) apontam três fatores importantes que são as possíveis fontes do desenvolvimento da SB na área de trabalho, sendo eles:

Figura 3 – Componentes principais que conceituam a SB

| | |
|--|--|
| Exaustão Emocional | “O trabalhador acaba tendo sua energia e recursos emocionais esgotados, se sentindo incapacitado de se relacionar em nível afetivo com outras pessoas que o acercam cotidianamente;” |
| Despersonalização | “Transposição de pensamentos e atos negativos com outros, enrijecimento emocional e possíveis atitudes de agressividade;” |
| Falta de envolvimento pessoal no trabalho | “Por desenvolver um endurecimento afetivo, isso acaba afetando negativamente suas relações profissionais em sua organização e o seu desempenho na realização de um trabalho.” |

Fonte: CODO e VASQUES-MENEZES (2000), adaptado pelos autores.

O Ministério da Saúde (s/d) ressalta também os principais sinais e sintomas que possam indicar uma possível SB, sendo algumas delas:

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Alterações repentinas de humor;
- Fadiga;
- Pressão Alta;
- Dores musculares;
- Alteração nos batimentos cardíacos.

2.2. O que é estresse?

De acordo com Cataldi (2011) o termo “estresse” significa o momento de tensão em que uma pessoa passa, mediante a uma situação de desafio ou conquista, podendo desencadear uma série de reações do sistema nervoso por meio de inúmeros fatores, sendo eles ambientais, sociais e outros.

Mediante a isto, o papel do professor de estabelecer relações com seus alunos, apresentar, relacionar conceitos e materiais é de extrema importância, pois será ele quem suprirá as necessidades de aprendizagem, se reinventará para atender condições especiais do aluno e transpassará uma forma dinâmica e flexível de educação para todos.

“Educar, portanto, é o ato mágico e singelo, de realizar uma síntese entre o passado e o futuro. Educar é o ato de reconstruir os laços entre o passado e o futuro, ensinar o que foi para inventar e re-significar o que será e o professor sabe que é um artífice de novos mundos” (CODO e VASQUES-MENEZES, 2000, pg. 8)

Logo, o trabalho de ensino educacional do professor exige demasiadamente de seus esforços e seu potencial criativo, podendo desencadear um estresse crônico que pode se avançar futuramente em uma SB. Para isso, deve-se entender a situação de um profissional em relação ao estresse, ou até mesmo a SB, em que, segundo Maslach (1982, pg. 3) “pessoas se sentem drenadas e esgotadas. Eles não possuem energia suficiente para encarar mais um dia. Seus recursos emocionais estão reduzidos, e não há fontes de reabastecimento”.

2.3. Direitos do Trabalho sobre doenças ocupacionais

Segundo o Ministério da Saúde (s/d), a SB é desenvolvida a partir do esgotamento profissional do trabalhador, que acaba gerando um distúrbio emocional por conta do trabalho excessivo e desgastante, uma demanda de competitividade e responsabilidade exacerbada sobre o seu trabalho. Também pode ser desencadeada

pela expectativa alta de planejamento profissional que acaba não sendo alcançada, podendo resultar em depressão, ansiedade, entre outros sintomas.

Diante de uma doença ocupacional que possa ser desenvolvida durante o seu ambiente de trabalho, a Lei 8.213/91 afirma no Art. 20, inciso II que:

“II - doença do trabalho, assim entendida a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente, constante da relação mencionada no inciso I.”

Em caso de percepção de primeiros sintomas de uma possível síndrome que comece a afetar de modo crítico o seu desempenho profissional dentro de sua ocupação, a Lei 8.213/91, no Art. 118 garante ao trabalhador que:

“Art. 118. O segurado que sofreu acidente do trabalho tem garantida, pelo prazo mínimo de doze meses, a manutenção do seu contrato de trabalho na empresa, após a cessação do auxílio-doença acidentário, independentemente de percepção de auxílio-acidente.” (BRASIL, 1991)

Com o objetivo de continuar a seguridade social e prover o direito para trabalhadores que desenvolvam síndromes ou doenças mentais em relação ao seu trabalho, os decretos nº 3.048/99, que aprova a regulamentação da Previdência Social, e nº 6.042/07, que posteriormente atualiza a regulamentação da mesma. Em relação ao decreto nº 6.042/07, de acordo com o Art. 337:

“Art. 337. O acidente do trabalho será caracterizado tecnicamente pela perícia médica do INSS, mediante a identificação do nexo entre o trabalho e o agravo.”

No mesmo artigo, é evidenciado o método de avaliação da incapacidade e a Classificação Internacional de Doenças (CID), na seção 3:

“§ 3º. Considera-se estabelecido o nexo entre o trabalho e o agravo quando se verificar nexo técnico epidemiológico entre a atividade da empresa e a entidade mórbida motivadora da incapacidade, elencada na Classificação Internacional de Doenças (CID) em conformidade com o disposto na Lista B do Anexo II deste Regulamento.” (BRASIL, 2007)

A partir da CID, foi desenvolvida uma tabela com os possíveis transtornos mentais que gerem a incapacidade de um indivíduo no trabalho, onde a SB foi incluída com os seguintes agentes etiológicos e fatores de risco ocupacional:

**TRANSTORNOS MENTAIS E DO COMPORTAMENTO
RELACIONADOS COM O TRABALHO (Grupo V da CID-10)**

| DOENÇAS | AGENTES ETIOLÓGICOS OU FATORES DE RISCO DE NATUREZA OCUPACIONAL |
|--|---|
| XII – Síndrome de Estar Acabado (“Síndrome de Burn-Out”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”) (Z73.0) | 1. Ritmo de trabalho penoso (Z56.3) 2. Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6) |

Fontes: Brasil (2007), adaptado pelos autores.

2.4. *Burnout* em profissionais da educação

A educação é a parte mais importante para o desenvolvimento social de todos, desde a criança no ensino infantil até o professor que completou suas graduações, o aprendizado, o ato de educar e o estudo (tanto individual quanto coletivo) são os passos fundamentais que toda pessoa deve fazer para adquirir um desenvolvimento educacional e um bom amadurecimento social para o futuro caminho que irá traçar.

Mas todo esse processo exige um gasto intenso da energia das pessoas e uma extensa interação social, e quanto mais isso é exigido de um indivíduo, mais ele tem possibilidades de desenvolver alguns sintomas e apresentar desgaste psicológico, como exemplo o trabalho educacional constante de um professor.

“Cuidar exige tensão emocional constante, atenção perene; grandes responsabilidades espreitam o profissional a cada gesto no trabalho.” (CODO e VASQUES-MENEZES, 2000, pg. 29)

Assim, esse intenso desgaste emocional e psicológico pode desencadear a SB, que leva a pessoa a uma rigidez emocional e falta de empatia pessoal entre os indivíduos ao seu redor, onde segundo Maslach:

“Uma característica virtual da síndrome de burnout é uma mudança na visão do indivíduo sobre as outras pessoas - uma mudança de positivo e carinhoso para negativo e despreocupado. [...] Essas visões negativas ajudam a ressaltar e exagerar as diferenças entre "nós" e "eles", [...]” (1982, pg. 27)

Sendo assim, voltado a área educacional, o professor que trabalha com uma interação social constante e um envolvimento emocional com seus alunos opta algumas vezes por não se relacionar de forma tão afetiva com os mesmos, para escapar da possibilidade de desenvolver um desgaste psicológico. Na visão de Codo e Vasques-Menezes (2001) o trabalhador que se vincula afetivamente com o seu cliente não necessariamente tem os seus esforços emocionais retornados na mesma medida, que desregula esse certo “ciclo” afetivo com os ademais, assim não sustentando uma estabilidade emocional e mental durante o seu cotidiano, reprimindo os seus esforços afetivos e gerando uma despersonalização dentro da sua área de trabalho.

Concluindo este levantamento, muitos professores acabam restringindo seus esforços afetivos na tentativa de preservar sua saúde mental, mas essa atitude pode acabar desencadeando a SB por conta da sua despersonalização constante na área de trabalho, que pode acabar transpassando para as suas relações afetivas individuais.

3. DESENVOLVIMENTO

De acordo com embasamento teórico visado anteriormente, se deu início ao desenvolvimento da pesquisa a partir da opinião profissional da psicóloga Cleonice A. F. M. Barboza, mediante a um aprofundamento e análise prática em instituições públicas e particulares de Ensino Fundamental I, II, Ensino Médio e Ensino Superior na região de Limeira.

Para a psicóloga consultada, “o *Burnout* representa a força que baixou uma exaustão de energia, ou seja, a síndrome é caracterizada por vários tipos de estressores laborais de forma crônica”. Além disso, destaca-se as profissões que mais caminham para uma possível SB, como banqueiros, enfermeiros, tele atendentes, mas ainda reforça que o trabalho profissional de um professor é um dos mais propensos ao desenvolvimento e a formação do estresse.

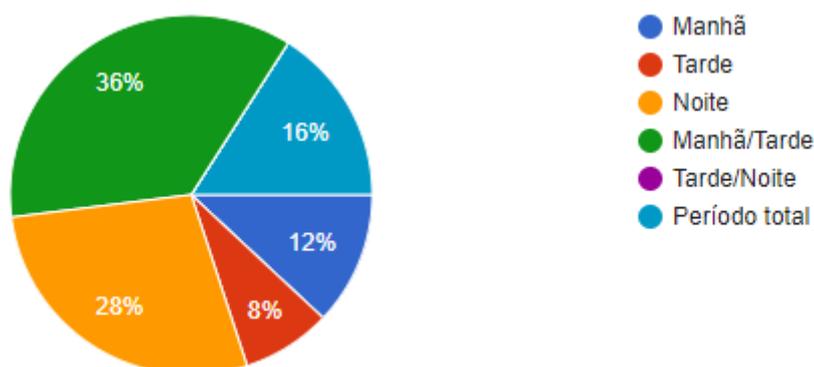
Indaga-se como uma pessoa com SB tende a se auto avaliar de maneira negativa e se afastar emocionalmente de todos, onde a psicóloga afirma que o distanciamento é uma espécie de fuga, como forma de defesa por estarem insatisfeitos com o seu desempenho profissional, evitando certos tipos de cobranças e julgamentos. Buscando também alternativas de prevenção e tratamento de SB, foi questionado os métodos mais eficazes para proporcionar melhor saúde mental e física no ambiente e rotina de trabalho, a profissional indaga que é importante ter uma diversificação no estilo de vida diário, como iniciar a prática de exercícios físicos e caminhadas, regular horário de sono, pausas durante o trabalho, em casos de dependência, reduzir o consumo de cafeína, álcool ou qualquer outro dependente químico. Além disso, é reforçado a ajuda profissional para lidar com as pressões no âmbito de trabalho, prejuízos sobre sua produtividade e autoimagem, como também ansiedade e depressão, contando com terapias psicológicas, acompanhamento de medicações e psiquiatras.

Após o aconselhamento da psicóloga, foi destinada a pesquisa em rumo ao âmbito educacional e o cargo profissional do professor, onde foram contatadas algumas instituições municipais e estaduais na região de Limeira. Através de ligações e envios de e-mails, apresentando os objetivos da pesquisa visando a compreensão e possivelmente a opinião dos professores contatados em visto das suas dificuldades diárias.

É notório a dificuldade e burocracia com o andamento de resposta das escolas, onde se passa por uma intensa espera e falta de retorno mesmo com a insistência por meio de ligações e e-mail, em que os processos comunicativos interescolares são muito lentos e recebem pouco interesse e atenção.

Em vista das respostas coletadas, é indiscutível que um dos principais fatores que favorecem para o desenvolvimento do estresse e SB acontece devido ao cansativo período em ambiente educacional, como apresentado no gráfico a seguir:

Figura 5 – Período frequentado pelos professores em âmbito escolar



Fonte: arquivo pessoal do projeto (2023)

Desta forma, é evidente que os professores são submetidos a uma jornada exaustiva, ocasionando em grandes dificuldades para realizar outras tarefas além do trabalho, como atividades físicas e autocuidado emocional.

Com base na pesquisa feita nas escolas envolvidas, é importante ressaltar que a maior parte dos respectivos professores não se consideraram ou se encaixaram dentro das condições de SB, mas acentuaram sempre o estresse produzido durante a sua rotina por diversos motivos, sendo algum dos principais a falta de interesse por parte dos alunos que acabam comprometendo gradualmente o estado emotivo e mental do professor, o cotidiano cansativo e cheio sobre o seu âmbito e a falta de prática de algumas atividades físicas.

Um ponto bastante comentado pelos professores durante o desenvolvimento da pesquisa foi a falta de preparação e de adequação profissional para o auxílio educacional de alunos com necessidades especiais, culminando em uma pressão maior sobre o seu cargo, gerando um descontentamento de seu trabalho frente a esta situação. Além disso, afirma-se certa desvalorização do professor em função do instituto que leciona, apontando alguns fatores problemáticos como uma administração rígida, que não atende de maneira flexível as necessidades da escola e do professor, faltas de materiais, estrutura, treinamento e principalmente a baixa remuneração.

Em escolas de Ensino Fundamental I, foram delatadas questões relacionadas a parte de apoio familiar sobre o aluno, atitudes de negligência, terceirização de suas responsabilidades parentais sobre o professor, ocasionando pressões no profissional e uma insatisfação em seu âmbito educacional.

A partir das situações e fatores apresentados, foi contatado pessoalmente o professor Ricardo Franciscato que já foi diagnosticado com a SB para uma melhor compreensão sobre o seu ponto de vista e as dificuldades enfrentadas, a fim de entender como decorreu o desenvolvimento da síndrome.

O educador ressalta sua surpresa ao identificar a SB, onde os primeiros indícios perceptíveis foi a irritação e stress sobre certas situações independente de sua relevância, entretanto, sempre tentava lidar com o acúmulo desses fatores com muita calma, assim buscou ajuda profissional de um psicólogo que nunca havia procurado até então. Com este tipo de auxílio, o professor relata que para amenizar as dificuldades cotidianas que passava, recorreu a reuniões informais e discutir abertamente sobre a sua exaustão física e emocional com amigos e familiares, exercitou a sua estabilidade mental ponderando em aulas com menos envolvimento afetivo e melhorando a sua racionalidade sobre as situações.

Completando, pode-se observar que a conscientização dos professores sobre o respectivo tema abordado na pesquisa é considerável, onde o estresse acaba sendo nítido e quais são os principais efeitos colaterais provocados, em que se relacionam diretamente o período que os professores se expõem em ambiente educacional e as inúmeras situações socioafetivas que são estabelecidas durante o seu trabalho.

4. CONCLUSÃO

Após fornecer um embasamento teórico sobre o conceito de síndrome de *Burnout*, apresentar dados cotidianos sobre o stress ocupacional do professor e a sua influência dentro da educação e desenvolvimento social das pessoas, é necessário reafirmar a importância do seu papel profissional e as consequências causadas por esse tipo de rotina, onde o estresse recorrente acaba desencadeando uma série de problemas psicológicos que degradam o estado mental do professor.

Baseado nas informações discutidas e mediadas por professores, é importante ressaltar o período frequentado pelos professores nas escolas, aonde acabam sendo desgastados não só pelas situações socioeducacionais que convivem, mas também pela excessividade de tempo que depõem no seu âmbito de trabalho, fatores que podem acarretar rigorosamente ao acúmulo de estresse.

Além disso, a SB que surge perante esta situação não é um caso notório em suas primeiras circunstâncias, pois é imediatamente relacionada ao estresse crônico de forma geral, assim desfocando a relevância de certos cuidados para se prevenir de uma agravação. Por isso, é recomendável a busca de uma ajuda profissional que auxilie no diagnóstico e no tratamento psicológico da pessoa, sendo o caminho mais apto e seguro a se fazer, evitando assim um desenvolvimento agudo da Síndrome de *Burnout*.

Conclui-se que é de suma importância a conscientização sobre este tema tanto para os professores, quanto para os alunos e ademais pessoas que estão relacionadas ao meio educacional, providenciando assim um alerta tanto individual quanto coletivo, onde possam prestar auxílio e diferenciar o estresse crônico da SB. Também, é preciso buscar ajuda profissional no caso de um possível desenvolvimento e readaptar algumas atividades para que amenize riscos prejudiciais à saúde psicológica do professor ou que sejam possíveis indicadores do desencadeamento do estresse, sem deixar de contar com apoio de parentes, familiares e amigos próximos que busquem acolher, aconselhar e entender este tipo de questão que têm sido bastante relevada ultimamente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto N° 3048, de 6 de maio de 1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. ANEXO II – Agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, conforme previsto no Art. 20 da Lei N° 8.213, de 1991.** Brasília, DF. 1999. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048anexoii-iii-iv.htm. Acesso em: 03 de maio de 2023.

BRASIL. **Decreto N° 6.042, de 12 de fevereiro de 2007. Altera o Regulamento da Previdência Social, aprovado pelo Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, disciplina a aplicação, acompanhamento e avaliação do Fator Acidentário de Prevenção - FAP e do Nexo Técnico Epidemiológico, e dá outras providências.** Brasília, DF. 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6042.htm. Acesso em: 03 de maio de 2023.

BRASIL. **Lei N° 8.213, de 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências.** Brasília, DF. 1991. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm. Acesso em: 03 de maio de 2023.

CATALDI, Maria. **O Stress no Meio Ambiente de Trabalho. 2. ed.** São Paulo (SP): Editora Revista dos Tribunais. 2011. Disponível em: <https://thomsonreuters.jusbrasil.com.br/doutrina/1250395184/o-stress-no-meio-ambiente-de-trabalho>. Acesso em: 16 de março de 2023.

CODO, Wanderley e MENEZES, Iône Vasques. **Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação.** 2000. Disponível em: [http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2007/T1-6SF\(Educao\)/Burnout_Cartilha_CNTE_e_CUT.pdf](http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2007/T1-6SF(Educao)/Burnout_Cartilha_CNTE_e_CUT.pdf). Acesso em: 26 de março de 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed.** Editora Atlas, São Paulo, 2002. Acesso em: 01 de abril de 2023.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress na Atualidade: Qualidade de Vida na Família e no Trabalho.** 2010. Disponível em: <https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/products/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/>. Acesso em: 26 de março de 2023.

MASLACH, Christina. **Burnout: The Cost of Caring**. ISHK. 1982. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=Pigg1p-hJhgC&lpg=PA1&hl=pt-BR>. Acesso em: 26 de março de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (s/d). **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 03 de maio de 2023.