

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza (CEETEPS)

Etec Prof. Carmelino Corrêa Jr.

Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio

**SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO DE CASO EM PROFESSORES DO
NOVOTEC DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE FRANCA/SP**

Maria Eduarda Freitas Soares

Nicolly Pereira Londe

Ketlynn Teixeira Soares Ribeiro

Profa. Orientadora: Bruna Sousa Ferreira

Resumo: A atividade laboral intensa e com agentes estressores é um dos principais fatores da atenuação da saúde, incluindo a saúde mental, transformando-se num problema de saúde pública. O adoecimento das pessoas, principalmente pelo labor docente, é um problema que a sociedade vem enfrentando. É inquestionável, na atualidade, o quanto o trabalho tornou-se a centralidade das vidas das pessoas. Todavia, com a intensificação e precarização, gerando a necessidade iminente de grandes jornadas de trabalho, refletindo a exaustão e o estresse. Este artigo pretende apresentar uma reflexão teórica sobre a Síndrome de Burnout e qual o impacto nos professores, especialmente de escolas públicas. A metodologia do estudo consiste no levantamento bibliográfico sobre a Síndrome de Burnout e as suas consequências na profissão docente, estudo de caso e questionário. O estudo mostra quais são os principais sintomas, e seu diagnóstico. Além disso, retrata como a pandemia de COVID-19 levou à exaustão dos professores. Espera-se que este artigo possa contribuir no autocuidado e bem-estar dos docentes, bem como das demais pessoas ao seu redor, para melhorar as relações sociais.

Palavras-chave: Professores; Pandemia; Síndrome de Burnout; Ambiente; Trabalho.

Abstract: Intense work activity and with stressors is one of the main factors in the attenuation of health, including mental health, becoming a public health problem. The illness of people, mainly due to teaching work, is a problem that society has been facing. It is unquestionable, nowadays, how much work has become the centrality of people's lives. However, with the intensification and precariousness, generating the imminent need for long working hours, reflecting exhaustion and stress. This article intends to present a theoretical reflection on the Burnout Syndrome and its impact on teachers, especially in public schools. The methodology of the study consists of a bibliographical survey on the Burnout Syndrome and its consequences in the teaching profession, case study and questionnaire. The study shows what the main symptoms are, and their diagnosis. Furthermore, it portrays how the COVID-19 pandemic has led to teacher burnout. It is hoped that this article can contribute to the self-care and well-being of teachers, as well as the other people around them, to improve social relationships.

Keywords: Teachers; Pandemic; Burnout Síndrome; Environment; Job.

1 INTRODUÇÃO

Os docentes estão presentes em diversos estudos sobre estresse no trabalho, assim como, quais contextos institucionais e sociais estão inseridos. Neste sentido, as novas funções e aumento da carga de trabalho, principalmente com a COVID-19, muitos professores sofrem com a Síndrome de *Burnout*, considerada por Harrison (1999) *apud* Carlotto (2002) como um tipo de estresse contínuo relacionado a situações de trabalho, resultante de pressões sociais e emocionais associado com o convívio com as pessoas.

O Brasil tornou-se o segundo país com maior número de casos e óbitos na pandemia, todo esse cenário de incertezas, faz com que os riscos do vírus Sars-Cov-2 e os efeitos da doença COVID-19 já são por si só temas importantes, porém, os impactos da pandemia vão além dos diretamente relacionados ao vírus e à doença, estando entre estes os relacionados à saúde mental e atenção psicossocial, principalmente em algumas áreas profissionais, como educação e saúde (NOAL; PASSOS; FREITAS, 2020).

A Síndrome de *Burnout* em professores prejudica o ambiente educacional e atrapalha no alcance dos objetivos pedagógicos, levando muitas vezes esses profissionais a um processo de alienação, desumanização e apatia e ocasionando problemas de saúde e absenteísmo e intenção de abandonar a profissão (CARLOTTO, 2002). O objetivo geral deste trabalho é analisar como a Síndrome de Burnout impacta a vida dos docentes e quais suas consequências para o fazer profissional acadêmico.

O Capítulo 1 apresenta a definição da Síndrome de Burnout, com um breve histórico, caracterização e quais principais pontos para observação para diagnóstico. No capítulo seguinte, é apontado quais os aspectos que a pandemia de COVID-19 impactou para o aumento da Síndrome de Burnout entre os docentes e quais as consequências da doença no aspecto profissional. No capítulo 3, relata como a Síndrome de Burnout impacta a vida dos professores levando à exaustão no ambiente de trabalho. Por conseguinte, foi descrita a metodologia adotada no trabalho. Já no quinto capítulo, foi realizada a análise dos questionários aplicados em docentes de uma escola pública localizada no município de Franca/SP. Por fim, as considerações finais vêm trazer quais os resultados apontados com o estudo e quais as perspectivas posteriores para avanço da temática.

2 SÍNDROME DE BURNOUT: O QUE É?

Na sociedade atual, o trabalho é levado em conta não somente como uma forma de prover às urgências básicas, de uma forma geral ele é considerado a centralidade da vida das pessoas. Por um lado, o cidadão poderá contentar-se por meio do exercício laboral, mas por conta do neoliberalismo econômico, cada vez mais competitivo e estressante, a depender de diversos fundamentos ambientais e pessoais, esse contexto poderá trazer algumas consequências, como doenças provenientes da exaustão e estresse diário. Uma das crises emocionais interligadas ao trabalho é a Síndrome de Burnout (SB), chamada também de Síndrome do Esgotamento Profissional. Como cita Pessoa (2020) é a síndrome de burnout é

[...] uma palavra de origem inglesa e quer dizer: aquilo que parou de funcionar por total falta de energia. Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, segundo os conceitos da CID 10, que é o manual internacional com registros de patologias e doenças, que tem como significado na sua sigla em português, Classificação Internacional de Doenças, ou, de Transtornos Mentais e de Comportamento (CID 10, 2011). O Burnout está conceituado no código Z73, sendo a síndrome de burnout, relacionada a stress e depressão (CID 10, 2011).

A palavra *burnout* vem da língua inglesa e é uma combinação de duas palavras: *burn* que significa queimar e *out* que significa por fora ou exterior. diante a tradução literal, a síndrome de *burnout* pode ser caracterizada como uma queima de fora para dentro, ou seja, eventos externos que causam muita pressão no interior da mente (PESSOA, 2020).

Areosa e Queirós (2020) citam que em 2017 a Síndrome de Burnout já tinha sido referida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) ao eleger a saúde mental no local de trabalho como tema do Dia Mundial da Saúde Mental. Contudo, o momento marcante foi em maio de 2019 quando a OMS considerou a SB na nova Classificação Internacional das Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional que se caracteriza por: Exaustão emocional; Despersonalização (cinismo); e diminuição da Realização/eficácia pessoal e profissional. Segundo Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2020), a SB é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico.

Segundo Neta (2020), os estudiosos Christina Maslach e Herbert Freudenberger foram os precursores do fenômeno Burnout nos Estados Unidos. Contudo, de pronto, a SB não despertou interesse no meio acadêmico-científico, além de despertar severas críticas que rotularam a Síndrome como algo pseudocientífico.

Neta (2020) cita que Christina Maslach investigava desde os anos 1970, como pessoas que exerciam profissões de cuidado e assistenciais, como os médicos, enfermeiros, assistentes sociais e professores lidavam com a carga emocional presente em suas atividades laborais. A estudiosa apontou que ao entrevistar profissionais sobrecarregados, três aspectos se sobressaíram, sendo: esgotamento físico e mental, sentimentos negativos na relação com o outro e dúvidas quanto à própria competência profissional. Essas características tornaram-se as três dimensões que definem conceitualmente a Síndrome de Burnout e embasam o *Maslach Burnout Inventory (MBI)*: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal (ou no trabalho), sendo o principal instrumento utilizada por médicos e psicólogos para identificação da SB.

Nesta seara, a Síndrome de Burnout, pode ser caracterizada segundo Harrison (1999) *apud* Carlotto (2002), como “um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos.

É uma doença mental que surge após o indivíduo passar por situações de trabalho desgastantes, ou seja, que exigem responsabilidade ou demanda alta pressão psicológica, decorrentes principalmente da pressão intensa no trabalho. Alguns estudos citam que algumas profissões mais propensas a desenvolver a Síndrome de Burnout, tais como: médicos, enfermeiros, professores, policiais e jornalistas, além de serem profissionais que desempenham dupla ou tripla jornada. A principal característica da SB é o estado de angústia emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho corpórea, emocionais e psicológicas desgastantes. Contudo, ela não acontece de uma hora pra outra, pode levar algum tempo para que chegue ao limite do estresse.

A SB inclui atitudes e maneiras negativas com relação notadamente ao trabalho. É uma observação subjetiva que produz prejuízos práticos e emocionais para o trabalhador e a organização, já o cenário habitual de estresse abrange um esgotamento pessoal que mexe na vida do sujeito, mas não de forma direta na sua relação com o trabalho.

2.1. Os principais sintomas da Síndrome de Burnout

As evidências do Burnout são classificadas em categorias, divididas em: emocionais, cognitivas, físicas, comportamentais, sociais e do trabalho. Expressas em sintomas, como:

I. Manifestações emocionais: exaustão emocional, dificuldade em controlar as emoções, ansiedade, baixa tolerância à frustração, raiva, irritabilidade, hipersensibilidade, hostilidade, desconfiança, humor depressivo, desesperança, impotência, baixa autoestima etc.

II. Manifestações físicas: dores de cabeça, problemas gastrointestinais, tremores, dores musculares, distúrbios do sono, fadiga crônica, transtornos dermatológicos, etc.

III. Manifestações sociais: frieza, apatia, indiferença, distanciamento.

IV. Manifestações no trabalho: absenteísmo, baixa produtividade, acidentes, negligência, conflitos, etc. (MASLACH; JACKSON, 1981 *apud* NETA, 2020).

Maslach e Jackson (1981) declaram que os sintomas são dicotômicos, silenciosos e lentos. Surgem gradualmente, sem que o indivíduo perceba. Apontam, ainda, que uma pessoa em Burnout não apresenta todos esses sintomas, sendo assim, deve ser observado os sinais.

Ainda, o MPPI (2020) cita que a OMS estabelece 3 pontos fundamentais para a caracterização da SB, a saber são:

1. **Falta de energia e exaustão:** Envolve a sensação de que você foi além dos seus limites, quando você sente que está sem recursos físicos e mentais para lidar com a situação de trabalho.
2. **Distanciamento mental do trabalho:** Refere-se a uma falta de reação: o profissional se torna insensível ao que ocorre à sua volta. Também é caracterizado por confusão, reações negativas e alienação.

3. Redução de eficácia: Há um sentimento de incompetência. A pessoa nota quedas da sua produtividade e um aumento na sua margem de erros. Sua atenção e capacidade de concentração tornam-se reduzidos.

Corroborando com a Figura 1, o Ministério da Saúde do Brasil, os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Sentimentos de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga.
- Pressão alta.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.

É preciso se ater, geralmente os sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar do tempo. Por esse motivo, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro, no entanto, para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional médico e psicológico assim que notar qualquer sinal (BRASIL, 2020).

Figura 1: Problemas que levam ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout no profissional do magistério



Fonte: ALVES; CÓRDULA (2014).

2.2 Como é feito o diagnóstico da Síndrome de Burnout

Para realizar o diagnóstico é necessário um clínico e analisar a história do paciente e sua compreensão do desempenho pessoal no trabalho. Os profissionais de saúde, como psiquiatra e psicólogo, são indicados para detectar o problema e conduzir uma melhor forma de tratar o ocorrido.

Um dos principais instrumentos para identificação da SB é por meio do *Maslach Burnout Inventory – MBI*, em que é investigado, por meio de perguntas objetivas, o nível de Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal.

A MBI é composta de três dimensões. Entre elas está a Exaustão Emocional (EE) que refere-se ao esgotamento de energia emocional e fadiga, mas sem referência direta às pessoas como a origem desses sentimentos. Essa dimensão apresenta 6(seis) variáveis. Outra dimensão é o Cinismo (CI), refere-se a indiferença ou uma atitude distante para com o trabalho e possui 4(quatro) variáveis e por fim a dimensão Eficácia no Trabalho (ET) enfatiza mais diretamente as expectativas no trabalho, incluindo as expectativas de um indivíduo de eficácia continuada no trabalho, esta dimensão possui 6(seis) variáveis. Todas as questões são composta de uma escala *likert* que varia de 0 a 6, variando de Nunca, Algumas vezes ao ano ou menos, Uma vez por mês ou menos, Algumas vezes durante o mês, Uma vez por semana, Algumas vezes durante a semana, até, Todo dia, como demonstradas no Quadro 1.

Quadro 1: Variáveis por fator de Burnout MBI-GS

CÓD.	VARIÁVEIS
EE1	Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho
EE2	Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho
EE3	Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho
EE4	Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim
EE5	Sinto-me acabado por causa do meu trabalho
EE6	Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado
CI1	Sou menos interessado no meu trabalho desde que assumi essa função
CI 2	Sou menos entusiasmado com o meu trabalho
CI 3	Sou mais descrente sobre a contribuição de meu trabalho para algo
CI 4	Duvido da importância do meu trabalho
ET1	Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho
ET2	Realizo muitas coisas valiosas no meu trabalho
ET3	Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho.
ET4	Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização.
ET5	Na minha opinião, sou bom no que faço
ET6	No meu trabalho, me sinto confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam.

Fonte: Ferreira (2011) *apud* Schuster, Dias e Battistella (2015).

Além disso, Mclaurine (2008) *apud* Schuster, Dias e Battistella (2015), estabelece em seu estudo que a mensuração dos índices de Burnout com a escala MBI-GS, são definidos que valores até 1,33 são considerados baixos, entre 1,34 e 2,43 intermediários a acima de 2,43 altos, o mesmo autor ainda especifica os índices por fatores, conforme mostra na Tabela 1.

Tabela 1: Valores de Burnout

	Baixo	Moderado	Alto
Burnout	<1,33	1,34 – 2,43	>2,43
Exaustão Emocional	<2,0	2,1 – 3,19	>3,20
Cinismo	<1,0	1,01 – 2,10	>2,20
Eficácia no Trabalho	>4,0	4,01 – 4,99	>5,0

Fonte: Mclaurine (2008) *apud* Schuster, Dias e Battistella (2015).

Existe uma grande dificuldade no diagnóstico, em que na maioria dos casos as pessoas não procuram ajuda médica por não terem informações necessárias para conseguir identificar os principais sintomas e, na maioria das situações, acabam menosprezando as circunstâncias sem terem noção de que pode ser algo mais grave do que imaginavam, por essa razão é necessário sempre se informar com especialistas.

Após a realização do diagnóstico, é essencial ter uma importância com o caso do paciente, com a situação atual no trabalho e os seus sintomas correlacionados. É considerável saber diferenciar a Síndrome de Burnout da fadiga normal, consequente de um trabalho exaustivo e da depressão. Para saber identificar a síndrome, tem que ser realizada conversação meticulosa, com uma recordação minuciosa e analisar se os problemas enfrentados durante o período de trabalho e o ambiente profissional.

3 PROFESSORES E EXAUSTÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

A profissão de professor é vista pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes, muitas vezes com incidência de fatos que podem levar à Síndrome de Burnout. Alguns autores como Iwanicki & Schwab (1981) e Farber (1991) *apud* Carlotto (2002) afirmam nesse mesmo sentido, em que o burnout entre os profissionais de ensino é, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca docência como uma das profissões de alto risco de síndromes psicológicas e mentais.

Abordando o tema Síndrome de Burnout em professores, objetivou-se examinar quais os impactos da pandemia de COVID-19 no trabalho de professores e possíveis implicações de esgotamento físico e mental. Assentado em perspectiva crítica, realizou-se revisão bibliográfica e documental. A Síndrome de Burnout é uma doença relacionada ao stress laboral, resultante de estressores, levando ao desgaste físico e emocional.

Com a Pandemia do novo coronavírus alguns dos estressores se acentuaram, como a jornada de trabalho excessiva, o pouco tempo de planejamento e adaptação do uso das tecnologias, aliado a desvalorização social, impactando a saúde mental dos docentes, aumentando os casos de Burnout.

Percebe-se grande preocupação com a saúde física, no entanto, a saúde emocional é negligenciada. Destaca-se a importância de mudanças por parte do Estado, das instituições e do próprio professor, para que minimizem as consequências das exigências do mercado de trabalho que causam adoecimentos constantes.

4 SÍNDROME DE BURNOUT E A PANDEMIA DE COVID-19

Quando os professores retornaram à sala de aula para os anos letivos de 2020 a 2022, eles enfrentaram ambientes novos e desafiadores, rotinas e abordagens de ensino drasticamente diferentes e introdução de ferramentas pedagógicas novas, além de abordagens instrucionais e papéis como educadores alternativos, incluindo o uso de Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) em turmas de estudantes com distanciamento social, ensino híbrido ou instrução 100% virtual. . Pressley (2021) corrobora em seu estudo que durante a pandemia, alguns preditores foram mais significativos para o estresse, como as incertezas, esgotamento, ansiedade, comunicação dificultada com os pais e suporte administrativo, ocasionado pela distância física e receios relacionais gerados pela COVID-19.

Os professores enfrentaram novas demandas de ensino, expectativas de trabalho e ambientes de sala de aula. A COVID-19 exigiu-se que a mudança fosse às pressas, em que as escolas se viram obrigadas a incentivar os professores a aprender novas plataformas e ferramentas pedagógicas de ensino virtual. Essas novas demandas certamente aumentaram as cargas de trabalho já pesadas dos professores, que mesmo antes da COVID-19 afetavam o esgotamento e a ansiedade dos professores (PRESSLEY, 2021).

Este autor ainda cita que o esgotamento e a escassez de professores afetam a motivação dos alunos e o sucesso acadêmico dos alunos. Com os desafios que os professores enfrentam durante a pandemia do COVID-19, é vital entender como os novos desafios da nova dinâmica escolar podem influenciar o esgotamento dos professores e, com a identificação seja mais fácil conter gatilhos para a SB (PRESSLEY, 2021).

Em síntese, é importante observar o alerta precoce de sinais de esgotamento profissional, visto que a pandemia prejudicou ainda mais a saúde mental das pessoas. Por isso, a segurança e saúde ocupacional deverá ter um papel ativo na prevenção e promoção da saúde mental laboral, pois só assim poderá prevenir e possibilitar o bem-estar do trabalhador.

5 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um estudo exploratório-descritivo, como descreve Marconi e Lakatos (2017), esse tipo abordagem “têm por objetivo descrever completamente determinados fenômenos”. Além disso, os estudos exploratórios têm como objetivo desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos para estudos posteriores (GIL, 2008).

Conforme afirma Gil (2008), os trabalhos exploratórios são mais flexíveis quanto ao planejamento, e frequentemente envolvem levantamento bibliográfico e documental, entrevistas não padronizadas e estudos de caso.

No levantamento bibliográfico, as pesquisadoras tiveram o contato direto com todo o material já escrito, principalmente coletado em Bases de Dados como Scielo e Google Scholar, assim como, sites governamentais e de profissionais estudiosos sobre o assunto. Neste sentido, para a descrição e entendimento da temática foi realizado o

levantamento bibliográfico, estudo de caso e questionário, apontando os principais aspectos da SB e suas consequências para os profissionais de educação, com foco em uma escola

Foi adotado o estudo de caso, com o principal escopo de reconhecer a realidade de um grupo de pessoas ou de organizações com mais profundidade (Gil, 2008). No entanto, para este trabalho, para o entendimento de como a SB se manifesta nos docentes do Novotec da Escola Estadual Prof. Dr. Assuero Quadri Prestes, foi realizado o levantamento e posteriormente o questionário, devido a facilidade dos pesquisadores na observação, acesso aos docentes e facilidade na coleta de dados. Como meio de coleta de dados primários, foi elaborado um questionário, em que a amostra escolhida, por conveniência, foram os docentes do ensino técnico do Novotec, formando um universo de 11 (onze) docentes, em que 05 (cinco) deles responderam 10 (dez) questões temáticas elaboradas, com a finalidade da análise de conteúdo para responder a hipótese de que docentes do ensino básico tiveram um grande impacto na saúde mental durante a Pandemia de COVID-19, impactando muitas vezes no fazer docente.

5 ANÁLISE DOS QUESTIONÁRIOS

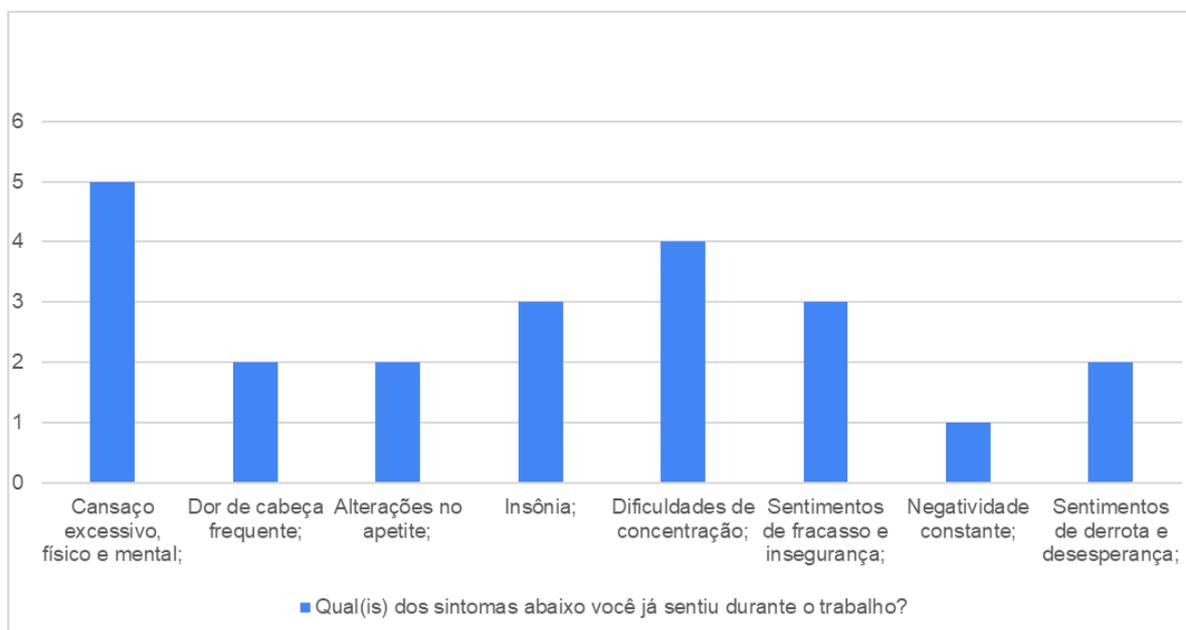
A Síndrome de Burnout é o diagnóstico de quando se atinge o limite mental, emocional e físico. Com a pandemia de COVID-19, ficou claro que o esgotamento e pressão dos docentes, com o enfrentamento de novas demandas e exigências instrucionais, inseguranças sanitárias e falta de orientações e infraestrutura suficientes, podem levar a altos índices de estresse, e isso impactar diretamente na qualidade de ensino e desempenho profissional.

Fica claro que os docentes têm a mesma compreensão do que é a Síndrome de Burnout, conforme cita um respondente do questionário que define a SB como “um quadro emocional de esgotamento e exaustão devido a estresse profissional”. Durante a Pandemia de COVID-19 foi necessária a readequação das práticas docentes, e embora alguns professores não haviam trabalhado em home office antes da pandemia, a tecnologia da informação e comunicação não foi um problema, sendo assim, distinto com o estudo de Oliveira (2020), em que relata que uma das maiores dificuldades dos docentes foi na adoção do ensino remoto, ainda cita que “os

professores tiveram que enfrentar preconceitos, medos e receios em utilizar a tecnologia, sendo resilientes, procurando capacitações para utilizar os meios tecnológicos e adaptar seus conteúdos”.

A tendência da maioria das respostas no tocante às dificuldades durante a pandemia foi semelhante, pois a principal dificuldade foi conciliar trabalho com os cuidados de casa, cuidar das crianças e a insegurança quanto a COVID-19.

Todos os docentes que responderam ao questionário sofreram com a exaustão durante a pandemia, ficando evidente principalmente diante ao questionamento “Qual(is) dos sintomas abaixo você já sentiu durante o trabalho?” trazia consigo já resposta objetiva sobre os sintomas, sendo “Cansaço excessivo, físico e mental, Dor de cabeça frequente, Alterações no apetite, Insônia, Dificuldades de concentração, Sentimentos de fracasso e insegurança, Negatividade constante, Sentimentos de derrota e desesperança”. Como mostra no Gráfico 1, em que todos os docentes responderam que sofreram com cansaço excessivo físico e mental, sendo que 04 (quatro) respondentes relataram que a periodicidade desse desgaste mental era diária. Outro ponto de dificuldade, foi para concentração, em que 04 (quatro) respondentes relataram que tiveram essa dificuldade.



Durante a pandemia os professores se auto cobravam para manter a produtividade. Todos sentiram que a sua saúde mental foi afetada durante o período pandêmico, alguns procuraram ajuda psicológica e outros não. Tiveram dificuldades para voltar a

rotina profissional, e apesar de 80% dos questionados não terem adotado atividades para auxiliar no controle da ansiedade mostraram interesses de criar o hábito.

Os resultados dos questionários vão de encontro com outros estudos da temática, afinal os professores precisaram durante a Pandemia de apoios no sentido de instrução e tanto emocional.

Por esses motivos supracitados, é necessário fornecer ambientes de apoio e orientação instrucional aos professores, a fim de aliviar a ansiedade em relação à instrução, fornecendo orientação sobre as expectativas instrucionais e suporte de cima para baixo. Fornecer mais apoio aos professores também pode influenciar a eficácia do professor para adoção de práticas mais tecnológicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Maslach (2003) considera o Burnout como uma resposta prolongada a estressores crônicos emocionais e interpessoais no trabalho, resultante da tensão crônica que resulta de um desajuste, entre o trabalhador e o trabalho, constituído por três dimensões, exaustão emocional, cinismo e senso de ineficácia.

É imprescindível um processo de sensibilização de todos os envolvidos quanto aos agentes estressores nos profissionais da Educação, além disso, é necessário políticas públicas que possam minimizar o impacto da SB, e, ainda que haja fomento para que sejam estabelecidas condições de trabalho atrativas, com maior valorização, melhores salários, formação contínua e a proteção física e moral.

No entanto, a SB não é um fenômeno novo, e a pandemia fez com que esse fenômeno aflorasse mais em diversas profissões. Visto esse cenário, os professores foram os que mais tiveram impacto na saúde mental, e muitas vezes diagnosticados com Síndrome de Burnout.

No questionário aplicado, nota-se que todos sentiram que sua sanidade mental foi afetada pelo o confinamento da COVID-19, tendo como sintomas: Cansaço excessivo, físico e mental, Dor de cabeça frequente, Alterações no apetite, Insônia, Dificuldades de concentração, Sentimentos de fracasso e insegurança, Negatividade constante, Sentimentos de derrota e desesperança.

Algumas limitações do estudo são que a amostra foi constituída apenas por docentes do Ensino Técnico do Novotec de uma escola estadual, esses fatos podem enviesar

os resultados. Para futuros trabalhos, é desejável realizar mais estudos em amostras diferentes para se aprimorarem os resultados e seja possível uma mensuração e comparação.

O presente estudo poderá contribuir para que novos estudos sejam realizados, possibilitando, assim, uma melhor compreensão e relevância da Síndrome de Burnout nos docentes durante o período da pandemia. É de suma importância o desenvolvimento de pesquisas que aprofundem a Síndrome de Burnout no trabalho.

REFERÊNCIAS

ALVES, Sílvia Aparecida; CÓRDULA, Eduardo Beltrão de Lucena. **Síndrome de burnout no magistério**. Publicado em 21 de outubro de 2014. Disponível em: <<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/14/37/sndrome-de-burnout-no-magistrio>>. Acesso em 28 nov. 2022.

AREOSA, João; QUEIRÓS, Cristina. Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19?. **International Journal On Working Conditions**. Dezembro de 2020. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/131947/2/441018.pdf>>. Acesso 27 nov. 2022.

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: 27 nov. 2022.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo [online]**. 2002, v. 7, n. 1. Acessado 27 Outubro 2022. p. 21-29. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100005>>. Epub 13 Dez 2004. ISSN 1807-0329. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100005>.

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

HCOR. **Síndrome de Burnout: o que é, sintomas e como tratar**. Disponível: <<https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/sindrome-de-burnout/#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%2C%20tamb%C3%A9m,at%C3%A9%20mesmo%20excesso%20de%20competitividade>>. Acesso em 08 set. 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MASLACH, C. Job Burnout: New directions in research and intervention. **Current Directions in Psychological Science**, v. 12, n. 5, p. 189-192, out. 2003.

MPPI. Ministério Público do Estado do Piauí. **Guia Prático sobre Síndrome de Burnout**. Publicado em 2020. Disponível em: <https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf>. Acesso em 10 set. 2022.

NETA, Abília Ana de Castro Neta. **A precarização do Trabalho e os Impactos Para o Processo de Adoecimento da Classe Trabalhadora Docente**. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Estadual Do Sudoeste Da Bahia – Uesb. Vitória Da Conquista (BA), p. 122. 2020.

NOAL, Débora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado de. **Recomendações e orientações em saúde mental e atenção psicossocial na COVID-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p.

OLIVEIRA, Jéssica Midori Matsuda de. **As Dificuldades Docentes em tempos de Pandemia**. Anais Abed. Disponível em: <<http://www.abed.org.br/congresso2020/anais/trabalhos/58521.pdf>>. Acesso em: 01 dez. 2022.

PESSOA, Jimmy Barbosa. **Anjos Cansados: O sofrimento de pastores com sintomas da síndrome de burnout na Assembleia de Deus Ministério do Belém em São Paulo**. Dissertação (Mestrado em Ciência Da Religião) – Faculdade de Ciências Sociais, Pontifícia Universidade Católica De São Paulo (PUC). São Paulo, p. 122. 2020.

PRESSLEY, Tim. Factors Contributing to Teacher Burnout During COVID-19. **Educational Researcher**, 2021. 50 (5), Doi: <https://doi.org/10.3102/0013189X211004138>

SCHUSTER, Marcelo da Silva; DIAS, Valeria da Veiga; BATTISTELLA, Luciana Flores. Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS): Aplicação em Universidade Público Federal. **ReFAE – Revista da Faculdade de Administração e Economia**. v. 6, n. 2, p. 182-195, 2015.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a professora Bruna Sousa Ferreira, por ter orientado no percurso do presente trabalho, agradecemos também aos docentes do Novotec da E.E.Dr. Prof. Assuero Quadri Prestes pela a colaboração prestada através do questionário, além de todo o conhecimento concedido ao longo da nossa jornada de aprendizagem.

ANEXO I - QUESTIONÁRIO

A Síndrome de Burnout em docentes durante a pandemia do COVID-19

Olá, somos

Nicolly Pereira Londe, Maria Eduarda Freitas Soares e Ketlynn Teixeira Soares Ribeiro,

alunos da 3º ano Novotec pela E.E Prof. Dr. Assuero Quadri Prestes sob supervisão da Profa. Bruna Sousa Ferreira. Este questionário faz parte da metodologia do trabalho de conclusão de curso.

O objetivo do trabalho é identificar se os docentes da E.E. Prof. Dr. Assuero Quadri Prestes sofreram de Síndrome de Burnout durante a pandemia. Os resultados da pesquisa poderão contribuir o para fomento das discussões sobre Síndrome de Burnout em professores do ensino básico e técnico no Brasil.

*Obrigatório

1. Concordo em participar do estudo sobre Síndrome de Burnout em docentes durante a pandemia do COVID-19 *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Este questionário é direcionado aos professores do Novotec da E.E Prof. Dr. Assuero Quadri Prestes.

2. Nome Completo:

3. O que você entende como Síndrome de Burnout? *

4. Já havia trabalhado em home office? Teve dificuldade com o uso de Tecnologias da Informação e da Comunicação? *

5. Qual foi a sua maior dificuldade em relação ao trabalho durante a pandemia? *

6. Você sentiu exaustão no trabalho durante a pandemia? Se sim, qual periodicidade? *

7. Qual(is) dos sintomas abaixo você já sentiu durante o trabalho? *

Marque todas que se aplicam.

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;

8. Durante a pandemia você teve alguma autocobrança? *

9. Você acredita que a pandemia de Covid-19 afetou a sua saúde mental? *

10. Você teve algum auxílio psicológico durante a pandemia? *

11. Teve dificuldade para voltar a rotina profissional pós pandemia? *

12. Você adotou atividades pós pandemia que auxiliaram no controle de ansiedade? Se sim, qual(is)? *

Obrigada pela participação!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários