

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**Etec CEL. FERNANDO FEBELIANO DA COSTA**  
**Técnico em Segurança do Trabalho**

**Bianca Tristão de Souza**  
**Vinicius Alves Correia**

**A Síndrome de Burnout na Educação Infantil**

**Piracicaba**

**2025**

**BIANCA TRISTÃO DE SOUZA**

**VINICIUS ALVES CORREIA**

## **A Síndrome de Burnout na Educação Infantil**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Segurança do Trabalho da ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa, orientado pelo Prof. Sergio Bizoto, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em segurança do trabalho

**Piracicaba**

**2025**

## RESUMO

A síndrome de burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um fenômeno crescente que afeta trabalhadores em diversas áreas, especialmente aqueles que lidam com altas demandas emocionais e físicas. Descrita pela primeira vez pelo psicólogo Herbert Freudenberger em 1974, essa condição é caracterizada por um estado de exaustão extrema, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho. No contexto atual, marcado por rápidas mudanças tecnológicas, pressões econômicas e a busca incessante por produtividade, o burnout tem se tornado uma preocupação significativa para empregadores e profissionais de saúde.

Entre os grupos mais vulneráveis à síndrome de burnout estão os professores, especialmente aqueles que atuam na educação infantil. Esses profissionais enfrentam desafios únicos, como a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos adequados e o reconhecimento insuficiente. A exaustão física e emocional resultante pode levar a sérios problemas de saúde, afetando não apenas os professores, mas também a qualidade da educação oferecida às crianças.

Este trabalho tem como objetivo explorar as causas, sintomas e consequências da síndrome de burnout entre professores de escolas infantis, além de discutir estratégias de prevenção e intervenção. Através de uma revisão da literatura e de estudos de caso, busca-se compreender melhor esse fenômeno e propor soluções que possam contribuir para a melhoria do bem-estar dos educadores e, conseqüentemente, da qualidade do ensino.

## **ABSTRACT**

Burnout syndrome, also known as professional burnout syndrome, is a growing phenomenon affecting workers in a variety of fields, especially those who deal with high emotional and physical demands. First described by psychologist Herbert Freudenberger in 1974, this condition is characterized by a state of extreme exhaustion, depersonalization, and reduced personal fulfillment at work. In today's context, marked by rapid technological change, economic pressures, and the relentless pursuit of productivity, burnout has become a significant concern for employers and health professionals.

Among the groups most vulnerable to burnout syndrome are teachers, especially those working in early childhood education. These professionals face unique challenges, such as work overload, lack of adequate resources, and insufficient recognition. The resulting physical and emotional exhaustion can lead to serious health problems, affecting not only teachers but also the quality of education provided to children.

This paper aims to explore the causes, symptoms, and consequences of burnout syndrome among early childhood school teachers, as well as discuss prevention and intervention strategies. Through a review of the literature and case studies, we seek to better understand this phenomenon and propose solutions that can contribute to improving the well-being of educators and, consequently, the quality of teaching.

## SUMÁRIO

Capítulo 1 - Introdução	8
● 1.1 - O que é síndrome de burnout?.....	8
● 1.2 - História da síndrome de burnout .....	8
● 1.3 - Conheça os sintomas da síndrome de burnout.....	9
Capítulo 2 – Síndrome de burnout na educação infantil.....	11
● 2.1 - Educação infantil.....	11
● 2.2 - Síndrome de burnout na área de educação.....	11
● 2.3 - Síndrome de burnout nos professores.....	12
● 2.4 - Síndrome de burnout nos alunos.....	13
● 2.5 - Sintomas da síndrome de burnout na infância.....	13
Capítulo 3 - Como tratar a síndrome de burnout.....	14
● 3.1 - Tratamento em adultos.....	14
● 3.2 - Tratamento em crianças.....	14
Capítulo 4 – Legislação, Deveres do empregador e direitos do empregado.....	16
● 4.1 – O que a legislação diz sobre burnout.....	16
● 4.2 - Responsabilidades do empregador.....	16
● 4.3 - Direitos do trabalhador.....	17
Conclusão	18

## Capítulo 1 – Introdução a síndrome de burnout

### 1.1 - O que é Síndrome de Burnout?

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, identificada pelo CID-11 (Classificação Estática Internacional de Doenças e Problemas Relacionados a Saúde) integra o rol de doenças ocupacionais do MTE - Ministério de Trabalho e Emprego, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

*A definição de burnout na CID-11 é:*

“Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões:

- sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
- aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e
- redução da eficácia profissional.

A burnout se refere especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicada para descrever experiências em outras áreas da vida. Essa síndrome também foi incluída na CID-10 até 2021 como “problemas relacionados com a organização do modo de vida”, na mesma categoria da CID-11, mas a definição é agora mais detalhada.

Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. Podendo resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

### 1.2 - História da síndrome de burnout

O conceito de burnout - em inglês coloquial, “combustão completa” - foi formulado pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, nos anos 1970, para nomear uma reação de esgotamento físico e mental vivenciada por profissionais de saúde envolvidos na assistência a usuários de drogas. Identificado inicialmente nas áreas de cuidado/serviços (saúde, serviço social, assistência jurídica, atividade policial e de bombeiros) e da educação, o burnout foi tradicionalmente definido como uma síndrome psicológica composta de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e baixa realização pessoal.

Tido como reação ao estresse crônico, cada vez mais o burnout é reconhecido como problema de saúde pública, por sua associação a consequências não só para a saúde (notadamente depressão), mas também socioeconômicas (absenteísmo, rotatividade, aumento de gastos previdenciários). Ganhou status de transtorno psiquiátrico em alguns países (caso da Suécia), enquanto, na França, obteve receptividade apenas parcial em determinadas categorias, como a dos enfermeiros. Já a legislação brasileira considera o burnout como doença relacionada ao trabalho desde 1999. Porém, seu reconhecimento como tal ainda é escasso, estando sujeito a um jogo de forças que envolve pesquisadores, profissionais de saúde, sindicatos e empresas.

O entendimento do burnout como problema psicossocial acontece em uma atmosfera de crescente preocupação com a questão do estresse laboral nos países desenvolvidos, a partir dos anos 1960. O interesse acadêmico nas mudanças da vida laboral resultou no surgimento de todo um campo de estudos do qual o burnout veio a fazer parte. Tal interesse foi moldado, por um lado, por mudanças sociais pós-Segunda Guerra, ligadas a ideais de justiça social; e por outro lado, pela demanda da indústria de aumentar seu desempenho através do conhecimento psicológico. Dentro do chamado movimento do work stress, isso se refletiu na busca por melhores ambientes de trabalho e na preocupação com o bem-estar do trabalhador industrial.

No Brasil, o burnout já nasce como um termo técnico, sendo precocemente introduzido em uma lista diagnóstica (a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho) (BRASIL, 1999). A pesquisa, iniciada e fins da década de 1980, e desenvolve principalmente no contexto do emergente campo da saúde coletiva e da saúde do trabalhador em especial, um de seus ramos, mas também nos âmbitos da saúde ocupacional e da psicologia organizacional, concentrando-se basicamente em profissionais de saúde e professores.

### 1.3 - Conheça os sintomas da Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

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

A principal causa do burnout é a pressão constante no ambiente de trabalho, seja por excesso de demandas, cobranças excessivas ou ambiente laboral tóxico. Profissões que exigem alto grau de envolvimento emocional, como saúde, educação e serviço social, são mais suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome.

Desde 2022, a OMS reconhece o Burnout como uma condição exclusivamente relacionada ao trabalho, não sendo classificada como uma doença médica em si, mas sim como um fenômeno ocupacional que requer intervenção específica para prevenção e tratamento.

## Capítulo 2 - Síndrome de Burnout na Educação Infantil

### 2.1 - Educação Infantil

A Educação Infantil é considerada uma das mais importantes etapas da formação das crianças, pois é onde elas começam a existir fora do convívio familiar, o que envolve lidar com diferenças, o desenvolvimento da personalidade e da autonomia, a criação de laços de amizade e as descobertas em diferentes áreas do conhecimento. Ela funciona como uma base para as demais etapas da educação formal, e o correto aproveitamento desta etapa permite que os pequenos cresçam com mais autonomia e tenham mais sucesso em sua vida escolar e individual.

A educação infantil é importante porque permite que as crianças tenham os primeiros contatos com o mundo que as cerca, vivenciando experiências distintas do seu convívio familiar.

### 2.2 Síndrome de Burnout na área da educação

A síndrome de *Burnout* é caracterizada como uma reação à tensão emocional crônica, que tem acometido, principalmente, profissionais que desenvolvem seu trabalho atendendo pessoas de forma direta, constante e emocional. É um tipo particular de mecanismo de enfrentamento e de autoproteção diante do estresse gerado entre profissional-cliente, assim como na relação profissional-organização. É, ainda, a consequência da relação precária entre os funcionários e seus respectivos locais de trabalho.

A síndrome de *Burnout* tem sido um dos tópicos mais investigados na área de Psicologia da Saúde Ocupacional, sendo avaliada como uma importante questão de saúde pública e destacada como um dos agravos ocupacionais de característica psicossocial mais importantes na atualidade.

Entre as categorias profissionais, a de professores se destaca pela alta prevalência e pelas graves consequências ocasionadas, tais como provocar distúrbios patogênicos que prejudicam a saúde e a qualidade de vida do docente, afetando no processo ensino aprendizagem. Para além desses fatores, cita-se ainda a sobrecarga de encargos financeiros sobre o orçamento público devido à rotatividade e absenteísmo de professores.

Diversos são os estressores ocupacionais relacionados ao trabalho docente, entre estes, podem-se citar as salas de aulas cada vez mais superlotadas, a pouca valorização profissional, a indisciplina dos alunos, as más condições de trabalho, a violência nas escolas, o acúmulo de funções sociais, o aumento da carga horária, as expectativas familiares e a falta de participação nas decisões institucionais.

### 2.3 - Síndrome de burnout nos professores

A prevalência da síndrome de burnout nos professores brasileiros variou entre 1,85% e 85,52%. Essa situação levanta preocupações quanto às condições laborais e à saúde mental desses docentes, o que pode acarretar sérios prejuízos.

Nos últimos anos, foram realizados estudos que apontaram o ensino como uma das áreas profissionais com maior probabilidade de apresentar problemas de saúde mental, incluindo a síndrome de burnout. Por ser uma profissão de contato direto com outras pessoas, além da corrida frenética para atender às demandas do mercado de trabalho e as enormes exigências de produtividade, os professores não conseguem encontrar significado em seu trabalho, não percebem resultados satisfatórios de seus esforços e enfrentam desvalorização da carreira, resultando no adoecimento desses profissionais.

A saúde dos professores continua sendo negligenciada no setor educacional, tanto pelos administradores quanto pelos próprios educadores. A falta de reconhecimento dos problemas de saúde e da ligação deles com o ambiente de trabalho resulta em condições laborais prejudiciais à saúde. Mesmo que na maior parte do tempo os professores estejam em sala de aula, é imprescindível entender os motivos e as condições que afetam a saúde mental e o conforto dos docentes fora do ambiente de trabalho.

A síndrome de burnout em professores pode afetar a qualidade de vida, a saúde e o ambiente educacional.

Efeitos na saúde Exaustão extrema, Estresse, Esgotamento físico, Distúrbios gastrointestinais, Depressão.

Efeitos na qualidade de vida Absenteísmo, Intensão de abandonar a profissão, Desmotivação, Ansiedade, Mudança no comportamento alimentar e do sono.

- Indicadores físicos, emocionais e comportamentais:

- Exaustão
- Apatia
- Irritabilidade
- Perda de interesse no trabalho
- Problemas de sono
- Dores físicas
- Alteração no apetite
- Dificuldade de concentração e memória

*E até mesmo sentimentos de desespero e ideações suicidas em casos mais graves*

- Efeitos no ambiente educacional:

- Interferência na obtenção dos objetivos pedagógicos
- Alienação, desumanização e apatia
- Prejuízo na gestão do trabalho em sala de aula

- Fatores que contribuem para o burnout:

- Acúmulo de funções
- Excessiva carga de responsabilidade
- Desvalorização do magistério
- Cobrança excessiva de performance

## **2.4 - Síndrome de burnout nos alunos**

Foi-se o tempo no qual a saúde mental era uma preocupação apenas da vida adulta. Atualmente, percebe-se crianças e adolescentes estressados e sob a pressão de rotinas intensas, o que pode ocasionar um cansaço mental muito sério.

O burnout infantil é causado pela dedicação extrema aos estudos, pelas rotinas sobrecarregadas e pelo alto nível de cobrança por parte da família. Trata-se de uma condição caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e insatisfação profissional ou acadêmica.

O que ocorre é que muitos pais sobrecarregam as crianças com tarefas diversas, ocupando todas as horas dos filhos, sem intervalos de descanso e muitas cobranças por bons resultados na escola. É claro que o jovem estudante precisa ser estimulado a estudar e a encontrar atividades que despertem talentos e interesses. Entretanto, é necessário tomar cuidado com a sobrecarga, prestando atenção aos sinais e escutando a opinião da criança sobre a rotina.

## **2.5 - Sintomas da síndrome de burnout na infância**

Antes mesmo de chegar ao burnout infantil, o organismo já demonstra que a algo errado. Ter atenção aos sinais desde o início é muito importante, pois pode evitar o colapso da saúde mental da criança, facilitando a recuperação.

Mudanças comportamentais como alteração de humor e agressividade são sintomas frequentes do burnout. Trata-se de uma questão emocional que, também, gera pessimismo, apatia e desânimo.

Distúrbios do sono podem ocorrer, sendo agravados no caso em que a criança dorme tarde e acorda muito cedo. A tecnologia contribui para alterações no sono na medida em que o pequeno se deita para dormir, mas ainda passa certo tempo no celular, impedindo o descanso mental necessário ao cérebro para adormecer.

A queda no desempenho escolar e a dificuldade de concentração nos estudos também podem sinalizar o esgotamento mental da criança. Um exemplo de burnout seria uma criança que até então era confiante para realizar as provas das escolas, mas passa a ficar ansiosa nos dias da avaliação, por exemplo. Além disso, o medo de tirar notas baixas é sinal de que ele não está sentindo-se realizado academicamente.

Por fim, há sintomas físicos, como dor de cabeça, náuseas e problemas gastrointestinais. Em alguns casos, ocorre falta de apetite, enquanto em outros, o excesso.

- Indicadores específicos:

- Mudanças de humor: Irritabilidade, ansiedade, depressão.
- Dificuldade de concentração: Perda de foco, dificuldade em manter a atenção nos estudos.
- Queda no desempenho escolar: Resultados abaixo do esperado, dificuldades em acompanhar as aulas.
- Falta de energia: Cansaço excessivo, falta de disposição para atividades.
- Isolamento: Retração social, afastamento de amigos e atividades.
- Sintomas físicos: Dores de cabeça, dores de estômago, problemas para dormir, perda de apetite.

## **Capítulo 3 - Como tratar a síndrome de burnout**

### **3.1 - Tratamento em adultos**

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por

mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida.

A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges etc.

### **Sinais de piora:**

Os sinais de piora do Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado. Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

## **3.2 - Tratamento em crianças**

Ao perceber sintomas de burnout na criança, o principal é buscar ajuda profissional. É preciso lembrar que o diagnóstico preciso só pode ser fornecido por profissionais de saúde e que os sintomas do burnout são muito semelhantes aos de outros distúrbios, como a depressão, por exemplo.

Dessa forma, o acompanhamento psicológico é o primeiro passo. Um profissional capacitado pode auxiliar a criança no desenvolvimento emocional, permitindo que ela reconheça emoções e faça a autorregulação delas.

Somando-se a isso, devem ocorrer mudanças na rotina da criança e do adolescente. Aqui estão alguns modos de como prevenir e tratar o burnout infantil no dia a dia:

- Manter uma rotina organizada e equilibrada entre estudo e diversão;
- Garantir pausas para descanso;
- Estimular a prática de exercícios físicos;
- Proporcionar um ambiente convidativo ao sono;
- Usufruir do suporte pedagógico oferecido pela escola;
- Proporcionar momentos de lazer em família;
- Dialogar bastante e abertamente.

É importante não subestimar a síndrome de burnout visto ser um problema sério, que pode trazer consequências a longo prazo.

*Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro. Para evitar problemas mais sérios e complicação da doença é fundamental buscar apoio profissional*

*assim que notar qualquer sinal. Pode ser algo passageiro como pode ser o início da Síndrome de Burnout.*

## **Capítulo 4 – Legislação, Deveres do empregador e direitos do empregado**

### **4.1 – O que a legislação diz sobre burnout**

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR 1) passou por uma significativa revisão, tornando-se mais abrangente e adaptável às diferentes realidades do mercado de trabalho. Entre as principais alterações, destaca-se a obrigatoriedade do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), que estabelece a identificação e controle de fatores que possam comprometer a saúde do trabalhador, incluindo riscos psicossociais.

A alteração da NR 1 tem efeitos diretos na concessão de benefícios previdenciários, especialmente no reconhecimento do Burnout como uma doença ocupacional.

A revisão da NR 1 e o reconhecimento do Burnout como uma doença ocupacional são avanços fundamentais na proteção da saúde mental dos trabalhadores. Essas mudanças reforçam a necessidade de prevenção por parte das empresas e garantem que os trabalhadores acometidos possam acessar benefícios previdenciários adequados.

Diante desse cenário, é essencial que empregadores, trabalhadores e órgãos públicos estejam atentos às novas exigências e direitos, garantindo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

### **4.2 - Responsabilidades do empregador**

Por estar intrinsecamente ligada a elementos do ambiente de trabalho, pode ser equiparada a um acidente de trabalho, colocando assim a responsabilidade pela reparação dos danos causados sobre o empregador. Com as evoluções na legislação, a responsabilidade civil adotou o princípio da responsabilidade objetiva, o que implica que, para reivindicar o direito à reparação, é necessário apenas comprovar a ação humana, o nexo de causalidade e o dano.

É importante salientar que um ambiente de trabalho onde há desordem, relações tensas e falta de recursos estruturais, pode gerar no empregado sintomas emocionais negativos como: insatisfação, sentimento de insuficiência, incapacidade para a prática do trabalho, desequilíbrio emocional, irritabilidade dentre outros. Cabe ao empregador a responsabilidade de garantir um ambiente de trabalho salubre e digno com base em princípios fundamentais e sociais.

### **4.3 - Direitos do trabalhador**

Estabelecido o nexo de causalidade entre a síndrome e a atividade desempenhada pelo trabalhador, surge para o empregador a responsabilidade de reparar danos. Dado que se trata de uma doença diretamente relacionada ao ambiente laboral, essa responsabilidade é de natureza objetiva.

Caso seja constatado mediante laudo médico a ocorrência do quadro clínico da Síndrome que impeça a continuidade da atividade desempenhada pelo trabalhador, haverá afastamento do trabalho até que ele se recupere. Os direitos assegurados para o trabalhador serão os mesmos direitos previstos àqueles que sofreram acidentes de trabalho.

Todavia, a prevenção é o melhor remédio para ambos os lados. É essencial promover um esforço colaborativo entre profissionais e partes interessadas para garantir um ambiente de trabalho saudável, priorizando a proteção da saúde mental e à física. A síndrome de Burnout pode ser tratada através da psicoterapia, mas também a casos que podem envolver medicamentos como antidepressivos. Ademais, é crucial implementar mudanças nos hábitos, estilo de vida e, sobretudo, nas condições de trabalho para reduzir os sintomas e promover a recuperação.

## **Conclusão**

A síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e mental, é uma realidade preocupante na educação infantil, afetando tanto professores quanto alunos. Professores frequentemente enfrentam carga excessiva de trabalho, pressão por resultados e falta de recursos, enquanto os alunos podem vivenciar ansiedade e estresse devido à intensidade do ambiente educacional. Essa dinâmica impacta negativamente o desempenho, a saúde mental e a qualidade das relações no ambiente escolar.

A conscientização sobre o tema é essencial para promover um ambiente mais saudável e equilibrado, garantindo suporte emocional, estratégias de autocuidado e um diálogo aberto sobre saúde mental. Investir na prevenção e no manejo do burnout é um passo fundamental para fortalecer a educação infantil, promovendo o bem-estar de todos os envolvidos e criando um espaço onde aprendizado e cuidado caminhem juntos.

Referências:

Site: gov.br

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

Site: Sci Elo Brasil

<https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/>

Site: Sci Elo Brasil

[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682017000200013](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682017000200013)

Site: Revista baiana de saúde publica

<https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/4067/3468>

Site: Rede sagrado

<https://blog.redesagrado.com.br/burnout-na-infancia/>

Site: Migalhas

<https://www.migalhas.com.br/depeso/405007/a-responsabilidade-civil-do-empregador-diante-da-sindrome-de-burnout>

Site: OPAS – Organização pan-americana de saúde

<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional#:~:text=28%20de%20maio%20de%202019,como%20uma%20condi%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde.>

Site: AssisCity

<https://www.assiscity.com/colunistas/burnout-sindrome-do-esgotamento-profissional-e-a-alteracao-da-nr-1-impactos-na-previdencia-social-137692.html#:~:text=A%20revis%C3%A3o%20da%20NR%201,se%20o%20caso%20C%20um%20advogado.>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/4621#:~:text=A%20preval%C3%Aancia%20da%20s%C3%ADndrome%20de,que%20pode%20acarretar%20s%C3%A9rios%20preju%C3%ADzos>.

<https://www.educamaisbrasil.com.br/etapa-de-formacao-e-series/educacao-infantil>