

Síndrome de Burnout em professores universitários

Burnout Syndrome in University Professors

Síndrome de Burnout en Profesores Universitarios

 Larissa da Silva de Azevedo¹

 Beatriz Rosa Ferreira¹

 Viviane Nunes Rocha¹

 Suelen da Silva Lopes¹

 Rodrigo Marques da Silva¹

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.

Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.

RESUMO

Objetivo: analisar produções científicas sobre a Síndrome de Burnout em professores universitários.

Método: trata-se de uma revisão de literatura realizada em março de 2022 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), além da PubMed.

Resultados: observou-se que há um crescente número de casos de Burnout em professores, sendo um importante problema psicossocial. Essa Síndrome traz muitos riscos para esses profissionais e interfere na sua qualidade de vida. Atualmente, existem estudos voltados para a prevenção e aperfeiçoamento de habilidades emocionais e sociais que podem ser um fator de defesa. **Conclusão:** espera-se que este estudo possa subsidiar novas pesquisas na área e ampliar a reflexão sobre o tema.

Descritores: Estresse Psicológico; Esgotamento Profissional; Docentes.

ABSTRACT

Objective: to analyze scientific productions on Burnout Syndrome in university professors. **Method:** this is a literature review conducted in March 2022 in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and in the databases Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), and Nursing Databases (BDENF), in addition to PubMed. **Results:** it was observed that there is a growing number of cases of burnout in teachers, being an important psychosocial problem. This syndrome brings many risks to these professionals and interferes with their quality of life. Currently, there are studies focused on the prevention and improvement of emotional and social skills that can be a defense factor.

Conclusion: it is expected that this study can subsidize new research in the area and broaden the reflection on the subject.

Descriptors: Stress, Psychological; Professional Burnout; Teachers

RESUMEN

Objetivo: analizar producciones científicas sobre el Síndrome de Burnout en profesores universitarios. **Método:** se trata de una revisión bibliográfica realizada en marzo de 2022 en la Scientific Electronic Library Online (SciELO) y en las bases de datos Latin American and Caribbean Literature in Social and Health Sciences (LILACS), y Nursing Databases (BDENF), además de PubMed. **Resultados:** se observó que existe un número creciente de casos de burnout en docentes, siendo un problema psicossocial importante. Este síndrome trae muchos riesgos a estos profesionales e interfiere con su calidad de vida. Actualmente, existen estudios enfocados a la prevención y mejora de habilidades emocionales y sociales que pueden ser un factor de defensa. **Conclusión:** se espera que este estudio pueda subsidiar nuevas investigaciones en el área y ampliar la reflexión sobre el tema.

Descritores: Estrés Psicológico; Agotamiento profesional; Profesorado

Introdução

O estresse é um dos assuntos mais explorados na psicologia, mostrando-se como um fator que pode trazer danos à saúde do indivíduo. O ambiente de trabalho é um local onde ocorrem diversas interações sociais, sendo um local propício para a ocorrência de estresse ocupacional. Além disso, existem multifatoriedades que provêm da própria pessoa e que influenciam na estafa laboral.¹⁻²

No Brasil, a profissão docente é considerada uma das atividades mais estressantes dentre as demais profissões. E quando se trata de um professor universitário deve-se refletir sobre a simultaneidade das atividades desenvolvidas pelo mesmo, pois esse está envolvido com o tripé da educação que é o ensino, pesquisa e extensão.³

O estresse ocupacional causa bastante impacto na saúde e no trabalho dos educadores podendo causar diversos problemas relacionados à insatisfação pessoal, indiferença, impaciência, estresse e Burnout.⁴

A Síndrome de Burnout é um distúrbio laboral que é considerado um importante problema psicossocial e que ocorre quando a pessoa não consegue lidar com o estressor e passa a ter uma cronificação desse estresse. Esta síndrome pode estar ligada a diversos fatores como a redução do desempenho, absenteísmo, inaptidão temporária, aposentadoria precoce. Fora os danos causados à saúde como doenças gastrointestinais, dermatológicas, neurológicas, cardíacas e imunológicas que geram custos as empresas e a saúde pública.⁵⁻⁶

Muitas pessoas não conseguem identificar os sinais e sintomas do Burnout e acabam sem diagnóstico e, conseqüentemente, acabam sem tratamento.

O Burnout em docentes é um evento complicado, pois implica no andamento do profissional dentro de sala de aula e também em seu cotidiano. Muitos deles acabam por abandonar a profissão, justamente motivados pelo estresse e/ou sobrecarga de trabalho.⁷⁻⁸

Sendo assim, eles acabam por se ausentar com mais frequência do trabalho por sempre estarem doentes e então, acabam por desempenhar suas funções com menos qualidade e eficiência. Isso acontece tanto pelo desinteresse, mas também por não conseguirem dar conta de tantas obrigações, além desses docentes começarem a ter um relacionamento conturbado com colegas de profissão e até mesmo os estudantes.⁴

Há um crescimento em relação a estudos voltados à prevenção a fim de diminuir os estressores no ambiente de trabalho. Estudos esses que indicam o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais, além das estratégias de coping, que podem ser um mecanismo de defesa do Burnout. O conhecimento também se mostra como um grande aliado para prevenir esse acometimento, pois é indispensável para elaboração de medidas de enfrentamento.⁹⁻¹⁰

Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar produções científicas sobre a Síndrome de Burnout em professores universitários.

Método

A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Essa compreende levantamento de toda bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, jornais, monografias, teses, publicações avulsas e material cartográfico. Sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que foi escrito sobre determinado assunto.

Os dados foram coletados em março de 2023 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), e Bases de Dados em Enfermagem (BDENF), além da PubMed.

Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores de acordo com as Ciências da Saúde (DeCS): estresse ocupacional, docente e esgotamento profissional.

Foram incluídos artigos publicados, em língua portuguesa (Brasil) e inglesa, disponíveis online e na íntegra de forma gratuita. Foram excluídos os publicados pagos na internet, sem autoria declarada e sem relevância com o tema e os objetivos propostos.

Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos para reconhecimento dos artigos que atendiam os critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos previamente selecionados, sendo esses submetidos novamente aos critérios de inclusão e exclusão.

Resultados e Discussão

Estresse no ambiente de trabalho

O estresse é um dos assuntos mais analisados e citados em psicologia, já que se mostra na vida habitual como um fator que pode trazer malefícios à saúde psicológica e física do indivíduo.¹ Ambiente é uma terminação com origem no latim *ambiens*, que significa "voltar ao redor". Este conhecimento refere-se ao entorno que cerca os seres vivos. Dessa forma, o ambiente é desenvolvido por diversas condições, tanto sociais como físicas, econômicas e culturais. Considera-se assim que o trabalho é um conjunto de esforços que realizamos para atingir determinado fim. É a atividade produtiva feita por uma pessoa e que é recompensada por meio de uma remuneração.¹¹

As interações sociais estão frequentemente associadas ao ambiente de trabalho, já que o indivíduo está habitualmente sujeito ao convívio social neste local¹¹. A maneira de como avaliamos um acontecimento determina como reagimos emocionalmente. Desse modo, o estresse laboral é influenciado pela percepção que o sujeito tem das demandas no ambiente de trabalho e sua capacidade para enfrentá-las,¹ pois para diagnosticarmos como uma situação estressora, precisa-se que o trabalhador avalie e perceba-se com poucos recursos para enfrentá-las e assim gerando uma cascata de efeitos danosos.

Além dos fatores de estresse que têm origem no trabalho, os recursos pessoais, tais como, autoestima, estabilidade emocional, a interface trabalho-casa, influenciam constantemente essas projeções. As experiências negativas de estresse no trabalho têm sido, constantemente, associadas a resultados negativos para o trabalhador.¹

Nota-se que o estresse ocupacional é decorrente das "relações complexas entre condições de trabalho, condições externas ao trabalho e características do trabalhador, nas quais a demanda de trabalho excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las".²

Outrossim, ainda aponta alguns fatores estressantes que estão presentes nos locais de trabalho e nos estudos, que são eles: medo de fracassar, conflitos diários no trabalho, rituais e procedimentos desnecessários, mudanças de função ou profissão, jornada longa ou cansativa, preocupações em relação ao aumento de salários, medo de ser demitido, falta de estímulo ou de apoio das pessoas, pressão da competição, condições de ambientes insalubres, cansaço físico e emocional entre

outros.¹⁻² Esses fatores quando atrelados pelo profissional, geram um mal-estar e prejudicam seu equilíbrio emocional, assim gerando cada vez mais momentos de estresse.

Cada vez mais o estresse mostra-se diretamente ligado ao acúmulo de danos, desencadeando doenças dermatológicas, gastrointestinais, neurológicas, cardíacas e imunológicas. Tornando-se cada vez mais suscetível a doenças.¹²

Escalas aplicadas para avaliação do nível de estresse do trabalhador

A problemática do estresse ocupacional de trabalhadores, em particular professores universitários, é um tema bastante debatido atualmente e é base para investigações, pois mostra-se como um fator altamente incapacitante para o profissional. Como intervém em todo seu contexto de vida, prejudica ainda mais sua produtividade e a qualidade da assistência prestada. Nota-se como a principal causa de inaptidão temporária, absenteísmo, aposentadoria fora do tempo e os riscos à saúde desses profissionais. Gerando assim, custos a serviços públicos de saúde e até mesmo às empresas.⁵

A docência no Brasil é considerada umas das atividades mais estressantes, dentre as demais profissões. E com base em estudos feitos, uma porcentagem, 26%, dos docentes brasileiros exibiam níveis de esgotamento emocional bastante perigosa para a saúde.³

A Escala de Estresse Percebido "Perceived Stress Scale" ou PSS. Em sua composição de 10 itens, PSS-10, é a escala validada por mais de 20 países e é um dos instrumentos mais empregados com a intenção de analisar a noção do nível de estresse do trabalhador. Porém, a PSS-10, mostra-se como uma avaliação superficial do nível do estresse percebido, pois não avaliam as origens ocasionadores do estresse, sendo assim diferentemente dos testes de estresse trabalhista. 6 Para teste de estresse ocupacional deve-se buscar testes mais amplos, como por exemplo, questionário identificando os estressores, questionário livre, intensidade e a frequência destes na profissão. 8 Um estudo no Brasil avaliou mais de 517 professores.³

Tratando assim, da potencialidade da PSS-10 mostra que o experimento envolve somente uma causa de tratamento, sendo assim, unifatorial.¹⁴ Nota-se a necessidade de estudos com avaliações paralelas para um diagnóstico mais afirmativo e assertivo.

O Marlach Burnout Inventory (MBI), trata-se de um instrumento que contém 22 itens para avaliar a síndrome de Burnout, por 3 cenários, sendo eles: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, contando com nove, cinco e oito perguntas respectivamente. O Marlach Burnout Inventory tem por propósito principal mensurar o nível de burnout dos profissionais no geral, fazendo-se assim, a avaliação por meio de três subescalas, alteradas conforme pontuações dadas pelos profissionais.¹⁵

Vale destacar que quanto maior os valores para os cenários exaustão emocional e despersonalização, maior será o sentimento de esgotamento emocional, enquanto no cenário de realização pessoal tiver com valores menores, maior será o nível de esgotamento profissional, sendo assim uma escala de avaliação proporcional em seus cenários.¹⁵

Ademais, o MBI propõe compreender como o profissional se sente em diferentes meios analisados, sendo assim uma escala importante para ser utilizada e divulgada, pois sendo validado no Brasil é de fácil aplicação e adaptado conforme as necessidades de conhecimento das variáveis sociodemográficas.¹⁵

Síndrome de burnout – conceitos e definições

A Síndrome de Burnout estabelece um dos principais casos de distúrbios laborais, sendo um importante problema psicossocial, essa síndrome é uma resposta prolongada aos estresses emocionais e entre pessoas permanentes no trabalho, mesmo que de início o conceito não seja claro existe um consenso sobre essa síndrome ser em resposta a estressantes casos interpessoais crônicos no trabalho.⁶

Ocorre quando o indivíduo não utiliza estratégias eficazes para lidar com o estressor e ele permanece, o que pode levar o sujeito ao estresse crônico e conseqüentemente ao Burnout. Com as três principais definições: exaustão; despersonalização (consistindo em sentimentos recorrentes ou persistentes de distanciamento do próprio corpo ou processos mentais, geralmente com a sensação de ser um observador externo da própria vida); distância do trabalho; ineficiência e falta de sucesso.¹⁶

Impacto do estresse ocupacional na saúde e trabalho de docentes universitários

O estresse ocupacional na saúde e no trabalho pode ser definido como um processo que envolve condições físicas, psicológicas e bioquímicas que se desenvolvem em etapas e que podem ser esclarecidas por meio da interpretação pessoal de estímulos internos e externos, eventos denominados de estressores.³ Fatores intrínsecos de eventos estressantes estão relacionados a fatores emocionais, como ansiedade e insegurança, enquanto fatores extrínsecos podem ser fatores ambientais, como sobrecarga de trabalho, dificuldades internas e interpessoais, etc.⁴

Dentre os estressores externos, pode-se destacar a sobrecarga de trabalho, embora se entenda que o trabalho oferece possibilidades de crescimento na vida, transformação profissional e pessoal, garanta a sobrevivência e é sabido que o excesso de atividade pode causar problemas relacionados à insatisfação pessoal, desinteresse, apatia, impaciência e estresse.⁴

Situações que ocorrem em ambientes físicos de trabalho que enfrentam alta atividade laboral são conhecidas como estressores ocupacionais e são uma das principais causas de estresse ocupacional, entretanto, situações externas de cunho pessoal do indivíduo também podem afetar diretamente seu desempenho e desenvolvimento de seu trabalho, ou seja, isolado ou em conjunto, eventos estressantes internos ou externos, terão forte impacto nas atividades laborais na vivência do estresse do trabalhador, muitas vezes os indivíduos possuem altos níveis de exigência no mercado de trabalho, inovação tecnológica, competição intensa, em um período mais curto de tempo, pressão para alcançar resultados, maior produtividade, desenvolvimento de atividades diversificadas, aperfeiçoamento frequente, resolução de conflitos, falta de autonomia, dilemas morais, além disso, precisam relacionar esses fatores à sua vida pessoal, tais necessidades surgem nos trabalhadores, além da ansiedade e perda do controle emocional, há uma característica de resposta ao estresse que exige uma forte adaptação física e mental no ambiente de trabalho.⁴

O ambiente de trabalho deve ser analisado como um conjunto de fatores que envolvem o trabalhador e, como tal, deve ser considerado como estruturas hierárquicas protegidas e como relações interpessoais, que podem levar ao aumento dos níveis de tensão e estresse no trabalhador.⁴

No entanto, os danos causados pelo estresse do trabalhador também

podem se programar pelos sistemas organizacionais, levando ao absenteísmo e à redução do desempenho profissional, claro que existem outras profissões que podem ser mais estressantes do que outras, como é o caso de médicos, profissionais da saúde, policiais e professores, inúmeros estudos demonstram também que o ensino é uma das profissões mais estressantes hoje.⁴

Fatores associados à Síndrome de burnout

A Síndrome de Burnout é caracterizada por uma mescla de sinais e sintomas relacionados a situações de estresse relacionado às atividades trabalhistas crônicas, sustentada por três pilares: falta de realização pessoal, transtorno de despersonalização e exaustão emocional. Esta síndrome se apresenta como um processo individual, podendo evoluir constantemente por um longo período, podendo se estender por anos e não ser percebido pelo homem.¹⁷

Há um crescente número de casos de Burnout em professores, profissionais da saúde e militares, fazendo com que vários pesquisadores foquem no estudo desta síndrome, sendo os docentes a classe mais afetada pelo Burnout, pois na atuação deste profissional existem características associadas a esta síndrome.⁷

Leite e colaboradores (2019) realizaram um estudo mensurando variáveis associadas a síndrome de burnout em professores universitários, evidenciando que os fatores são: falta de atualização profissional, multiplicidade de papéis, muitas disciplinas para serem lecionadas, além da instituição não oferecer nenhum acompanhamento médico para o profissional.⁷

Soares e colaboradores (2019) entrevistaram 222 docentes de uma universidade pública em Minas Gerais utilizando perguntas relacionadas nas métricas do Perceived Stress Scale (PSS-14), avaliando os fatores de estresse pode-se concluir que muitos docentes acumulam atividades, sendo necessário a execução nos fins de semana, abstraindo o lazer, assim como a falta de atividade física, necessidade de produção científica constante e a falta de tempo com a família. Todos esses fatores influenciam os níveis aumentados de estresse, podendo gerar diversas doenças, dentre elas a Síndrome de Burnout.¹⁹

Vários fatores são associados à síndrome de Burnout, evidenciados em diversos estudos, sendo eles: sexo, idade, tipo de moradia, remuneração, falta de tempo para lazer e família, muitas disciplinas para lecionar, insatisfação com o curso ou instituição de ensino. A maioria destes fatores estão atrelados a vida acadêmica e sobrecarga de trabalho.²⁰

Diagnóstico e tratamento da síndrome de burnout

Para realização do diagnóstico da Síndrome de Burnout, o médico leva em consideração alguns sinais clínicos e sintomas físicos: inquietação, angústia, fadiga, apatia, tristeza, insônia, irritabilidade e tremores. Dentro das práticas semiológicas, o médico usa três referenciais: exaustão emocional relacionando o trabalho, com pensamentos negativos e desmotivado; despersonalização, caracterizado pela perda de sua personalidade, podendo haver mudanças em sua conduta; e falta de envolvimento com o trabalho, afastamento da equipe. Dentro da avaliação médica, pode ser solicitado o afastamento do profissional para iniciar tratamento, podendo ser medicamentoso ou não.²¹

Atualmente, vários estudos indicam o tratamento não medicamentoso da Síndrome de Burnout, tais como psicoterapias e práticas alternativas,

ressaltando que quem recebe o tratamento e intervenção é o indivíduo e não a instituição, pois a mudança deve ser na pessoa e não na estrutura organizacional.²²

Alguns estudos investigam o uso e eficácia da terapia cognitiva comportamental (TCC) e o Mindfulness-Programa de atenção plena em adultos com Burnout e estresse crônico, evidenciando que ambas as psicoterapias podem ser eficientes na redução do estresse e em casos de Burnout. Tanto as terapias grupais, quanto individual, demonstram que a psicoterapia pode contribuir no tratamento, contribuindo para o aumento dos níveis de competências emocionais, a cada sessão observa-se uma melhora.²³

Relacionando os docentes, como grupo que apresenta grande esgotamento e grande incidência de casos de Burnout, Lima e Dolabela (2021) citam: três tipos de esgotamento sendo o "desgaste", em que um indivíduo desiste, sentindo-se esgotado para enfrentar o estresse; Burnout "clássico", em que um indivíduo trabalha cada vez mais duro em face do estresse; e um tipo "subestimado", em que um indivíduo se depara não com graus excessivos de estresse per se (por exemplo, sobrecarga), mas sim com condições de trabalho monótonas e desestimulantes. Os principais argumentos apresentados são que: os médicos devem evitar tratar o esgotamento como se fosse um fenômeno único e adaptar seu tratamento ao tipo específico de burnout manifestado por seu cliente e esses tratamentos devem ser de natureza essencialmente integrativa.¹⁸

Alguns autores defendem que as práticas naturais de tratamento, apresentam melhor resultado no tratamento, sendo eles: praticar atividades físicas; dormir bem; comer bem; manter hobbies; manter contato com a família e amigos; fazer exercícios de relaxamento.

Impacto da síndrome na saúde e trabalho de docentes universitários

A Síndrome de Burnout é dividida por três dimensões, sendo elas: o esgotamento emocional, despersonalização e descontentamento profissional. O esgotamento emocional configura-se pela perda de vontade de trabalhar, falta de motivação, falta de disposição; tudo isso causado pelo excesso de trabalho. A despersonalização acontece quando o profissional deixa de ter empatia e passa a ser impessoal. E o descontentamento profissional refere-se a insatisfação com o emprego ou com seu desenvolvimento profissional fazendo com que a pessoa perca a capacidade de interação.⁶

Burnout em docentes é um evento complicado, com campos variados e resulta de aspectos próprios do indivíduo e de seu espaço de trabalho. E o professor sendo acometido implica em seu andamento dentro de sala de aula e também em sua vida pessoal, pois muitas vezes trabalham com corpos e mentes estafados.⁶⁻⁷

Essa síndrome traz diversos riscos para a saúde do trabalhador, entre eles, o desgaste físico ou mental interferindo em sua qualidade de vida. Docentes que convivem constantemente com situações estressantes estão mais predispostos a circunstâncias que afetam sua saúde.²⁴

Por isso, o estresse relacionado ao ambiente de trabalho vem sendo considerado uma questão de saúde pública. No Brasil, nota-se um grande abandono da docência, sendo motivada por questões ligadas ao estresse e a sobrecarga de trabalho.⁹

Propostas de intervenção para prevenção e manejo do estresse e burnout em profissionais na área da docência

Atualmente, observa-se um crescimento de estudos voltados à prevenção e intervenção relacionadas ao Burnout. O estresse dentro das escolas não pode ser extinto, mas pode ser diminuído a fim de que os docentes possam trabalhar de forma eficiente, equilibrada para que possam manter seu bem-estar físico e mental.⁹

Alguns estudos indicam que o aperfeiçoamento de habilidades de cunho emocional e de cunho social impedem o surgimento do Burnout, oferecendo condições para enfrentar fatores estressantes no trabalho. Outra forma de prevenção são as estratégias de coping, que é uma tentativa mental e comportamental utilizada para reduzir ou suportar as situações dos meios internos e externos. Podendo esse ser um dos fatores de defesa da síndrome de Burnout.⁹⁻¹⁰

Políticas organizacionais com suporte social e emocional entram nas estratégias preventivas, pois favorecem o bem-estar do profissional.²⁵

A identificação dos sinais e sintomas, além do conhecimento sobre os estressores e seus impactos também é fundamental para prevenção e elaboração de medidas de enfrentamento.⁷

Conclusão

A Síndrome de Burnout é uma preocupação crescente no contexto dos professores universitários. Essa síndrome afeta negativamente, não apenas a saúde e o bem-estar dos professores universitários, mas também a qualidade do ensino e o desenvolvimento dos alunos. Quando docentes estão esgotados e desmotivados, sua capacidade de engajar os estudantes e proporcionar uma educação de qualidade é comprometida.

Em geral, a sobrecarga de trabalho, as condições de trabalho e as relações socioprofissionais são os principais fatores que contribuíram para o adoecimento como o estresse e o cansaço ocupacional, de modo que esses profissionais acabam se fechando para os aspectos múltiplos da vida, além de restrições de lazer e atividades.

É fundamental que as instituições de ensino superior reconheçam e abordem a Síndrome de Burnout de forma proativa. Medidas preventivas, como programas de promoção da saúde mental, políticas de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e apoio emocional e profissional, são essenciais para mitigar os riscos dessa síndrome. Ademais, é crucial que os professores universitários cultivem a autocompaixão e o autocuidado. Isso inclui estabelecer limites saudáveis, praticar atividades de lazer e buscar apoio social.

Os cuidados de saúde influenciam, preservar a ação educativa para a prevenção da doença reflete na importância e na urgência do diagnóstico precoce da síndrome, por isso espera-se que este estudo possa subsidiar novas pesquisas na área e ampliar a reflexão sobre o tema, procurando sempre o desenvolvimento para melhorar a qualidade da assistência no ensino e trabalho de outros profissionais.

Em suma, essa síndrome é uma realidade preocupante para os professores universitários, mas medidas preventivas e um maior apoio institucional e individual podem contribuir para o bem-estar dos docentes e aprimorar a qualidade do ensino no ambiente acadêmico.

Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

Referências

1. Hirschle A, Gondim S. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura, Scielo Brasil, disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n7/2721-2736/>. Acessado em 07 de março de 2023.
2. Barros, I. C. S. (2013). *Estresse ocupacional e qualidade de vida no contexto hospitalar: um estudo psicossociológico*. Tese de doutorado, Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, Brasil. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6957>. Acessado dia 07 de março de 2023.
3. Machado WL, Damásio BF, Borsa JC, et al. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. *Psicologia: Reflexão e Crítica* [Internet]. 2014 [Citado 08 de março de 2023];27. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/cbsFDnHrRdNCy835k8w4yBq/?lang=pt>
4. EVENTOS ESTRESSORES E AS IMPLICAÇÕES DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE DO DOCENTE DO ENSINO SUPERIOR [Internet]. *periódicos.unievangelica.edu.br*. [citado em 29 de março de 2023]. Disponível em: <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/refacer/article/view/4696/3312>
5. Gouveia MTO, Torres CRD, Costa RS et al. Avaliação do estresse e sintomas apresentados pelos enfermeiros de unidades de terapia intensiva pediátricas. *Revista de enfermagem: UFPE online* [Internet]. Recife, 9(supl. 1):360-367, jan., 2015 [Citado 08 de março de 2023], Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/10347/11059>
6. Calainho P, Cruz SA, Cerdeira J, Calainho P, Cruz SA, Cerdeira J. Burnout no ensino superior: Um estudo exploratório. *Forum Sociológico* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2023 Apr 20];(41):47-59. Disponível em: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-83802022000200047&lang=es
7. Calainho P, Cruz SA, Cerdeira J, Calainho P, Cruz SA, Cerdeira J. Burnout no ensino superior: Um estudo exploratório. *Forum Sociológico* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2023 Apr 20];(41):47-59. Disponível em: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-83802022000200047&lang=es
8. LS, Keila; CB, Denise. Impactos do *Burnout* em Professores Universitários no Contexto da Pandemia de Covid-19. *Revista Humanidades e Inovação*. 2021; v.08, n.40:378-390. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/5067> acesso em 06 de maio de 2023.
9. LA, Tatiane Isabela et al. Prevalência e fatores associados da síndrome de

Burnout em docentes universitários. Rev Bras Med Trab. 2019; 17(2):170-9. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/448/pt-BR/prevalencia-e-fatores-associados-da-sindrome-de-burnout-em-docentes-universitarios> acesso em 06 de maio de 2023.

10. Dalcin, L. Carlotto, MS. Avaliação de Efeito de uma Intervenção para Síndrome de Burnout em professores. Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 22, número 1, Janeiro/Abril de 2018: 141-150. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/6HQTYCVGdFkfnK4Yz94qBcR/?format=pdf&lang=pt#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20%C3%A9,com%20pr%C3%A9%20e%20p%C3%B3s%20teste>. Acesso em 07 de maio de 2023.

11. Guimarães, AMB. Freitas, LC. Síndrome de Burnout, habilidades sociais e coping em professores: uma revisão de literatura. Latin American Journal of Business Management, SP. Volume 13, número 1, jan-jun/2022: 39-54. Disponível em <https://www.lajbm.com.br/index.php/journal/article/view/696> acesso em: 07 de maio de 2023.

12. Silva K. O estresse no Ambiente de trabalho: Causas, Consequências e prevenções. Fema, disponível em: <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqTccs/1011261124.pdf> Acessado em 07 de maio de 2023.

13. Bauer, M. E. (2002). Estresse: como ele abafa as defesas do corpo? *Ciências Hoje*, 30(179), 20-25. Disponível em: [https://www.academia.edu/34020303/Estresse como ele abala as defesas do corpo](https://www.academia.edu/34020303/Estresse_como_ele_abala_as_defesas_do_corpo) Acessado em 07 de maio de 2023.

14. Prado, CEP. Estresse ocupacional: Causas e consequências. [Internet]. Rev. bras. med. Trab. São Paulo. BR. 14(3): 285-289, set.-dez. 2016. [Citado 08 de maio de 2023]; Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-827300#:~:text=O%20estresse%20ocupacional%20%C3%A9%20um,significativa%20na%20vida%20do%20indiv%20%C3%ADduo>

15. Santos, JD et al. Uso do Instrumento *Maslach Burnout Inventory* como método diagnóstico para síndrome de burnout em profissionais de Enfermagem: uma revisão integrativa. Ciências Biológicas e de Saúde Unit. Aracaju. V6:186-196, mar 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/8408/3878> acesso em 15 de maio de 2023.

16. Costa P, Menezes M, Surama É, Alves R, Aires S, Neto A, et al. Menezes PCM, Alves ÉSRC, Araújo Neto AS de et al. BURNOUT SYNDROME: A REFLECTIVE ANALYSIS SÍNDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE REFLEXIVA SÍNDROME DE BURNOUT: UN ANÁLISIS REFLEXIVA REFLECTIVE ANALYSIS ARTICLE. J Nurs UFPE on line [Internet]. 2017;11(12):5092. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/25086/25351> acesso em 20 de maio de 2023.

17. Leonello VM, Oliveira MA de C. Higher education in nursing: the faculty work process in different institutional contexts. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2014 Dec;48(6):1093-102. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VBcWQMZzYSgXjSjNXRQ447y/?lang=en>
acesso em 23 de maio de 2023.

18. Lima S dos SF de, Dolabela MF. Strategies used for the prevention and treatment of Burnout Syndrome. RSD [Internet]. 2021May1 [cited 2023May20];10(5):e11110514500. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500> acesso em 13 de maio de 2023.

19. Soares MB, Mafra SCT, Faria ER de. Fatores associados à percepção de estresse em docentes universitários em uma instituição pública federal. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2019;17(1):90–8. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1000355#:~:text=Os%20docentes%20acumulam%20muitas%20atividades,de%20estresse%20e%20o%20risco> acesso em 17 de maio de 2023.

20. Borges S, Galúcio A. Burnout e fatores associados em docentes da universidade federal do rio de janeiro. 2016 May 25;2(1):97–116. Disponível em:

<http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/669> acesso em 10 de maio de 2023

21. Mota B de S, Figueiredo SN, Siqueira DSG, Queiroz NDA, dos Santos TM de P. As contribuições da síndrome de burnout para o déficit do trabalho da enfermagem: revisão integrativa da literatura. REAS [Internet]. 1out.2020 [citado 20maio2023];12(10):e4383. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4383>

22. Anclair M, Lappalainen R, Muotka J, Hiltunen AJ. Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. Scandinavian Journal of Caring Sciences. 2017 Aug 29;32(1):389–96. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28851063/> acesso em 21 de maio de 2023.

23. Pallich G, Blättler L, Gomez Penedo JM, grosse Holtforth M, Hochstrasser B. Emotional competence predicts outcome of an inpatient treatment program for burnout. Journal of Affective Disorders. 2020 Sep;274:949–54. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32664037/> acesso em 14 de maio de 2023.

24. Baptista, MN et al. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. Revista Psicologia: organizações e trabalho. 2019; 19(01), 564-570. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000100008 acesso em 07 de maio de 2023.

25. Silva, SMF. Oliveira, AF. Burnout em professores universitários do ensino particular. Psicologia Escolar e Educacional. 2019, v.23:e187785. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/T7jDvSM96f5V6tRqgbJZZTk/?lang=pt> acesso em: 07 de maio de 2023.

Autor de Correspondência:

Viviane Nunes Rocha
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18. CEP: 72876-241- Setor de Chácras Anhanguera. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
viviannnrocha@gmail.com

Recebido: 26/04/2023
Aceito: 25/06/2023