



8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas 28 e 29 de AGO | 2024

BURNOUT EM PROFESSORES: A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

Jair Silva Sobrinho ¹
Maria Aparecida Lúcio Mendes ²
Aline Moreira da Silva ³
Iara Aparecida da Silva Pereira ⁴

Formação inicial, continuada e valorização dos profissionais de educação

Resumo

A Síndrome de Burnout é um problema significativo em muitas profissões e setores, especialmente naqueles que mantêm contato direto com o público presente. O objetivo do presente estudo foi refletir sobre a prevenção da síndrome de Burnout entre professores, bem como auxiliar a Gestão Escolar a prevenir a ocorrência de síndrome de Burnout. Trata-se de um relato de experiência vivenciada na disciplina Prática como Componente Curricular V – PCC V do ano de 2023 do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, MG. A prática foi implementada em uma escola pública na cidade de Machado, MG. A problema de pesquisa construída foi de que forma gestores e docentes podem lidar com os altos níveis de estresse presentes nos ambientes escolares? A execução do trabalho foi desenvolvida a partir da construção teórica e de atividades dinâmicas como bate-papos, conscientização e sensibilização em relação à importância dos cuidados com a saúde mental e palestra com uma profissional capacitada. Os resultados foram satisfatórios devido à receptividade e atenção que o grupo recebeu da equipe e da comunidade escolar. Assim, reforçam a importância de abordar a saúde mental e a Síndrome de Burnout no cotidiano escolar, buscando promover um ambiente de trabalho agradável. Também se faz necessário mais pesquisas com estratégias de enfrentamento, diagnóstico preciso e tratamento para enfrentar tal problema.

Palavras-chave: Escola; Professores; Saúde Mental.

¹Professor Orientador da disciplina de TCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD – IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho;

Prof. Me. IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, e-mail: jair.sobrinho@muz.ifsuldeminas.edu.br.

²Professora Orientadora da disciplina de TCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD – IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho;

Prof. Me. IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, e-mail: maria.mendes@muz.ifsuldeminas.edu.br.

³Aluna do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD - IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: alineehigor@hotmail.com.

⁴Aluna do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD - IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: iaraaparecida886@gmail.com.



INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* ou "do Esgotamento Profissional" caracteriza-se como uma Síndrome Psicológica decorrente da tensão emocional crônica vivenciada pelo trabalhador, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal que pode acometer profissionais cujo trabalho requer contato direto com o público (Tironi *et al.*, 2009).

De acordo com Carlotto (2002), *Burnout* em professores é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Diversos autores tem proposto modelos para explicar o *Burnout* em professores a partir de diversas perspectivas como Woods (1999), Maslach e Leiter (1999) e Farber *apud* Carlotto (2002).

Objetiva-se com esse trabalho refletir sobre a prevenção da síndrome de *Burnout* entre professores, promovendo a sua saúde mental, bem como auxiliar a gestão escolar a prevenir a ocorrência de Síndrome de *Burnout* na escola estudada. Também investigar as causas e os efeitos da Síndrome de *Burnout* em meio aos profissionais da educação, discutir estratégias e métodos de prevenção que podem ser implementados para reduzir o impacto da Síndrome de *Burnout* no ambiente educacional e propor ações efetivas que incluam cuidados com a saúde física e mental dos docentes.

METODOLOGIA

O presente estudo é um relato de experiência apresentado como trabalho de conclusão de curso da Licenciatura em Pedagogia EaD do IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho. Destaca-se que o relato de experiência retrata uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária. Trata-se de um tipo de produção de conhecimento caracterizada pela descrição da intervenção, com embasamento científico e reflexão crítica (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

Este relato foi desenvolvido após a execução de um trabalho exigido na disciplina de PCC V do Curso de Licenciatura em Pedagogia do Instituto Federal *Campus* Muzambinho.

Além das atividades que já seriam oferecidas pela escola, a equipe do projeto planejou as seguintes atividades para o dia do projeto (20 de maio de 2023): dinâmicas; bate-papo; conscientização

Realização



GSC 
EVENTOS ESPECIAIS
a grife de sucesso em eventos





8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas

28 e 29 de AGO | 2024

e sensibilização em relação à importância dos cuidados com a saúde mental; palestra com uma profissional capacitada.

A primeira dinâmica “Papel Amassado” – o uso dessa dinâmica, objetivou fazer com que os educadores e pais refletissem sobre como suas atitudes cotidianas, poderiam deixar marcas profundas, tanto positivas quanto negativas.

A convidada e Prof.^a Dr. Gisele Loures, que abordou o conceito de *Burnout*, conscientizando de que é um estado de exaustão física e mental que pode afetar professores e impactar negativamente sua saúde mental e desempenho profissional. Por fim, para lidar com o *Burnout*, os pais e professores foram incentivados a buscar ajuda, falar com um psicólogo, procurar recursos na escola para lidar com o estresse e aprender a dizer “não” quando necessário.

A “Dinâmica do Espelho” objetiva-se estimular a autoconsciência e a reflexão sobre a imagem que cada um tem de si mesmo. A atividade consiste em colocar um espelho dentro de uma caixa, de forma que a pessoa possa se ver. Ao se olhar no espelho dentro da caixa, a pessoa é convidada a refletir sobre si mesma, sobre sua imagem, seus pensamentos e emoções. A ideia é que a pessoa possa se observar de uma forma mais objetiva, sem as interferências de julgamentos ou críticas que normalmente fazemos sobre nós mesmos. (Castro, 2017).

A dinâmica final foi nomeada de “Caixa de pensamentos positivos”, um cartaz reafirmando ideias sobre *Burnout* e um *QR Code* com o contato do psicólogo que atende a escola. A caixa “da motivação” ficou na escola, não para desabafo, mas para que os profissionais pudessem retirar uma mensagem encorajadora sempre que achassem necessário ou depositar se sentissem vontade de expressar um sentimento bom que favorecesse as pessoas do seu convívio diário. Este hábito pode fornecer um alento aos educadores em dias mais críticos e assim, aliviar, mesmo que um pouco, o peso da rotina e dos pensamentos pessimistas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram satisfatórios devido à receptividade e atenção que o grupo recebeu da equipe e da comunidade escolar ao aplicar o projeto. Embora o *Burnout* seja um problema complexo, há intervenções e estratégias que podem ajudar a prevenir ou mitigar seus efeitos. O *Burnout* tem custos





8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas 28 e 29 de AGO | 2024

econômicos substanciais associados, incluindo absenteísmo, presenteísmo (quando o funcionário está fisicamente presente, mas não produtivo) e custos relacionados à saúde. Compreender e mitigar o *Burnout* pode trazer benefícios financeiros significativos para empresas e sistemas de saúde (Ferreira; Pezuk, 2021).

Durante a “Dinâmica do Papel Amassado”, a equipe pôde avaliar o interesse, a disposição e participação dos presentes. Esses aspectos foram observados de maneira positiva, constatando que todos estavam atentos aos comandos das estudantes.

Em um segundo momento, durante a palestra ministrada pela prof.^a Dra. Gisele, todos se mostraram receptivos e dispostos à interação.

Já durante a “Dinâmica a do Espelho”, os participantes mostraram entusiasmo, participando ativamente da proposta, conduzidos pelas estudantes. Contudo, a avaliação em geral foi positiva dentro dos objetivos propostos pelo grupo, oportunizando mais uma vez o rico contato no âmbito escolar a fim de colocar em prática os conhecimentos adquiridos na idealização do projeto.

Diante disso, é fundamental compreender e mitigar os impactos da sobrecarga psicológica vivenciada por esses profissionais, a fim de fortalecer as medidas de prevenção e promoção da saúde mental. Além disso, a compreensão das emoções e a identificação dos fatores que levam os indivíduos a apresentarem quadros de saúde mental prejudicados são fundamentais para a busca de soluções e melhorias nas relações interpessoais (Benevides-Pereira, 2012; Ferreira; Pezuk, 2021).

Diante disso, o projeto proposto trouxe aprendizado a toda comunidade escolar e ainda às licenciandas que puderam agregar em suas bagagens acadêmicas conhecimentos para sua formação e futuras práticas docentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura aponta que a docência é uma das profissões mais importantes e mais desafiadoras da atualidade, levando a prejuízos na qualidade de vida e bem-estar desse profissional, o que pode afetar diretamente o processo ensino-aprendizagem.

Considerando que o objetivo geral deste trabalho foi refletir sobre a prevenção da síndrome de





8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas

28 e 29 de AGO | 2024

Burnout entre professores e assim promover a sua saúde mental, considera-se que o objetivo foi alcançado. O projeto poderá auxiliar a gestão escolar a prevenir futuras ocorrências de Síndrome de *Burnout* na escola.

A partir dessa vivência foi possível investigar, de forma mais aprofundada, tanto as causas, quanto os efeitos da Síndrome de *Burnout* em meio aos profissionais da educação. Também se identificou, na prática o que a literatura afirma: necessidade urgente de políticas públicas voltadas para a prevenção e o manejo dessa condição.

Assim, os resultados deste estudo reforçam a importância de abordar a saúde mental e a Síndrome de *Burnout* na profissão buscando promover um ambiente de trabalho agradável. Também se faz necessário mais pesquisas com estratégias de enfrentamento, diagnóstico preciso e tratamento para enfrentar esse problema.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de *Burnout* e seu impacto no ensino. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 abr. 2024.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNggLHS3ppm/?format=pdf> Acesso em: 12 abr. 2024.

CASTRO, Pedro. **Contributo da terapia por caixa de espelho para a autonomia no autocuidado— Programa de intervenção**. 2016. 169f. Dissertação (Mestrado) - Escola Superior de Enfermagem do Porto, Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Porto, 2016. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/17968> Acesso em: 12 abr. 2024.

FERREIRA, Elizabete Cazzolato; PEZUK, Julia Alejandra. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior**, Campinas, v. 26, n. 2, p. 483–502, maio 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/tyRLWxv9pLPf6RcBFxqmgDk#ModalTutors> Acesso em: 12 abr. 2024.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B; LEITER, Michael P. Job *Burnout*. **Annual Review Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.397> Acesso em: 12 abr. 2024.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos





8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas 28 e 29 de AGO | 2024



para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021. Disponível em http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 12 mai. 2024.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa *et al.*. Trabalho e síndrome da estafa profissional (Síndrome de *Burnout*) em médicos intensivistas de Salvador. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 6, p. 656–662, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/yMkf4zsb4T9KWdYpq9MpHxs/?lang=pt> Acesso em: 12 abr. 2024.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO PUBLICAÇÃO DE TRABALHO CIENTÍFICO EM E-BOOK OU ANAIS

Eu, **Aline Moreira da Silva**, participante como Congressista do 8º Congresso Nacional de Educação, portadora do CPF 09134798617, autor principal da obra AUTORIZO a Comissão técnico Científica do Congresso a publicar o trabalho científico **BURNOUT EM PROFESSORES: A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO** - submetido no 8º Congresso Nacional de Educação de Poços de Caldas – no e-book ou anais que leva o nome do congresso. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo a publicação acima mencionada em todo território nacional e no exterior.

Realização



GSC
EVENTOS Especiais
a grife de sucesso em eventos

