



OS PROFISSIONAIS DA DOCÊNCIA E A SÍNDROME DE BURNOUT: A BASE DAS VARIÁVEIS PREDITORAS E O DESEQUILÍBRIO ENTRE A NATUREZA DO TRABALHO E A NATUREZA DA PESSOA

ARTIGO DE REVISÃO

ALMEIDA, Jân timer Carla Martins ¹

DIAS, Adailton di Lauro ²

ALMEIDA, Jân timer Carla Martins. DIAS, Adailton di Lauro. **Os profissionais da docência e a Síndrome De *Burnout*: A base das variáveis preditoras e o desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 11, Vol. 04, pp. 05-16. Novembro de 2019. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/profissionais-da-docencia>

RESUMO

O tema gerador para o estudo refere-se à Síndrome de *Burnout* e suas consequências bem como a sua relação com o dia a dia dos profissionais da docência. Essa síndrome acaba por afetar o lado psicológico e interferir diretamente na saúde do trabalhador que encontra-se diretamente próximo às pessoas, tais como, alunos/gestores/coordenadores/pais dos alunos e as demandas ocasionadas por

¹ Mestranda em Ciências da Educação (UNIVERSIDAD GRENDAL). Especialista em Letras com ênfase em Linguística (FASE-ES). Especialista em Língua Portuguesa (FACE-BA). Graduada em Letras - Habilitação em Língua Portuguesa e Literaturas de Língua Portuguesa (UNEB-BA).

² Mestrando em Ciências da Educação (Grendal University). Especialista em Língua Inglesa (FIJ). Graduado em Letras (UNEB). Graduado em português e inglês pela Universidade Metropolitana de Santos - SP.



estes relacionamentos e pelo cotidiano acabando por desencadear pressões psicológicas no setor de trabalho, prejudicando, conseqüentemente, a sua saúde e bem-estar. Objetiva, portanto, analisar as causas da síndrome de *burnout* em profissionais docentes. Como problema norteador da pesquisa buscou-se investigar: Como se dá o desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa desencadeando a síndrome de *burnout* em profissionais de docência? Para tanto, buscou-se através de uma pesquisa exploratória bibliográfica de natureza qualitativa discutir aspectos conceituais e causais da síndrome, e principalmente, suas relações na área da educação. Encontra-se neste artigo algumas considerações sobre o estresse, as características e sintomatologia do *burnout*, a prevenção, bem como a temática acerca dos professores adoecidos com a síndrome de *burnout*, abordando a saúde física e mental desses profissionais. Os resultados da pesquisa demonstram que esses profissionais, devido à falta de condições apropriadas de trabalho e o cansaço, acabam por adquirir o estresse que pode ser físico ou mental, por consequência dessa situação de estresse prolongado, o profissional entra em exaustão devido a um excessivo esforço que realiza para atender às solicitações constantes de energia, comprometendo diretamente a qualidade de vida da pessoa e, por consequência, do trabalho.

Palavras-Chave: Estresse, cansaço, profissionais da educação, Síndrome de *burnout*.

INTRODUÇÃO

Muitas investigações têm sido realizadas a respeito do processo de adoecimento dos profissionais da educação devido ao estresse contínuo que desencadeia na síndrome de *burnout*. Este artigo, *a priori*, pretende analisar as causas da síndrome de *burnout* em profissionais docentes. Objetiva, *a posteriori*, abordar a respeito do estresse, das características e sintomatologia do *burnout*, formas de prevenção, bem como a temática acerca da saúde física e mental desses profissionais.

A metodologia utilizada foi a exploratória bibliográfica de natureza qualitativa que visa ter maior conhecimento sobre o assunto. Para Lakatos e Marconi (2007), a pesquisa pode ser considerada como um procedimento formal com método de pensamento



reflexivo que requer um tratamento científico e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais.

Nesse âmbito, surge o problema de pesquisa: Como se dá o desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa desencadeando a síndrome de *burnout* em profissionais de docência? A literatura informa que os professores no exercício da profissão no âmbito laboral, ao exercer as suas atividades têm sido encontrados presentes distintos estressores psicossociais, uns com relação à natureza de seus papéis no trabalho; outros, com relação à condição ambiental e/ou psicossocial onde estas funções são exercidas.

Justifica-se este estudo pelo fato da síndrome de *burnout* ser a razão pela qual, muitos profissionais sofrerem estresse crônico pelo contato com as demandas do ambiente profissional, fazendo-se necessário um estudo sobre os aspectos da saúde, sociais e sociológicos que podem desencadear a síndrome. Essa síndrome acaba por afetar tanto o lado psicológico quanto interfere diretamente na saúde do trabalhador que se encontra diretamente próximo às pessoas e sofre pressões psicológicas no setor de trabalho, prejudicando, conseqüentemente, a sua saúde. Desse modo, justifica-se a execução deste trabalho na tentativa de buscar, a partir da pesquisa literária, apresentar a síndrome de *burnout* sob a perspectiva da área educacional bem como a social e a psicológica, sendo de grande relevância para a comunidade acadêmica e a sociedade como um todo.

1. A SÍNDROME DE *BURNOUT* E A DOCÊNCIA

Não existe uma definição genérica acerca da síndrome de *burnout*, existe uma concordância em ponderar que aparece no indivíduo como um retorno/feedback ao estresse devido ao esforço laboral e contínuo. Refere-se a um agrupamento de sentimentos que se desenvolvem internamente e passa a gerar atitudes negativas para a pessoa, pois implica em modificações, problemáticas e transtornos fisiológicos e também, psicológicos com decorrências lesivas ao indivíduo e à empresa em que trabalha. Problema este desencadeado, na maioria das vezes, em profissionais da



área de saúde e educação, que lidam diretamente com o “cuidar do outro”. Neste contexto apresentado, considera-se que,

Burnout é uma epidemia [...], é um problema internacional, não pode ser considerado como privilégio desta ou daquela realidade educacional ou social, desta ou daquela cultura, deste ou daquele país. [...] *Burnout* [...] é também altamente disseminado. [...] Está presente em todos os cargos e em todos os lugares (CODO, 1999, p. 249-250-253).

Os profissionais da área de docência que lidam diretamente com o ensino-aprendizagem dos educandos, ou seja, estão constantemente sob pressão pela maior eficiência e demonstração de resultados, o fardo da sobrecarga de demandas, a complexidade da gestão de conflitos no âmbito escolar, devido à falta de condições apropriadas de trabalho e o cansaço, carga horária extensiva e extenuante, acabam por adquirir o estresse tanto físico como mental, em que o indivíduo pode tornar-se exausto, em função de um excessivo esforço que faz para responder às constantes solicitações de energia, afetando diretamente a qualidade de vida e, conseqüentemente, do trabalho.

Os problemas decorrentes da profissão aliam-se aos causados pelas fontes externas, que são formados pelo o que acontece na vida de cada ser, como a profissão, a falta de dinheiro, conflitos no local de trabalho ou em sala, condições de insalubridade, frio, calor, perdas e problemas de indisciplina, brigas e agressões entre alunos.

Atribuiu-se à síndrome, o cansaço extremo, o desgaste e o estresse das atividades laborais, aparecendo, principalmente, em profissionais da área de saúde e da educação, que estão intrínseca e repetidamente cuidando do outro (SMITH; SEGAL, 2018). Nessa perspectiva, Freudenberg e Richelson (2004), informam que *burnout* decorre do esgotamento físico e mental em decorrência do contato diário com outros indivíduos no âmbito do trabalho.

Faz-se necessário, portanto, descortinar ações que admitam a prevenção, a atenuação, ou até mesmo, deter o *burnout*. Destaca-se que a prevenção e a extinção da síndrome em profissionais não são empreitada solitária destes, entretanto



necessita considerar uma ação conjunta em meio aos profissionais envolvidos, a organização, a sociedade, entre outros.

O trabalho ocupa um papel central na vida das pessoas e é um fator relevante na formação da identidade e na inserção social das mesmas e a partir do nascimento, vão aprendendo passo a passo como viver e quais são os valores que devem seguir. Também passam por adaptações e por emoções decorrentes da convivência em uma sociedade competitiva.

Na fase adulta, o ato de trabalhar passa a ser uma obrigação, uma necessidade, e muitas vezes, deixa de ser um prazer, visto que o ritmo é mais acelerado e a tecnologia avançada contribui para que os indivíduos busquem um constante aperfeiçoamento e o organismo não consiga responder sem esforço ao ritmo que lhe é solicitado. Os profissionais de docência também possuem um ritmo acelerado e uma carga excessiva de trabalho, além de lidar continuamente com o ser humano (alunos/gestores).

Na década de 1970, começaram a ser construídos modelos teóricos e instrumentos capazes de compreender o sentimento crônico de desânimo, de apatia, de despersonalização. A primeira constatação dos estudiosos é que se tratava de um problema ou uma síndrome que afetava principalmente os trabalhadores encarregados de cuidar. Dessa forma, *Burnout* foi o nome escolhido para esta síndrome; em português, significa “algo como perder o fogo, perder a energia, ou queimar (para fora) complemento” (CODÓ; VASQUEZ-MENEZES, 1999, p. 238).

Diversos autores asseveram que o relacionamento que as pessoas desenvolvem com os outros indivíduos no ambiente de trabalho é uma fonte de estresse. Nessa perspectiva, aparece na década de 1970, nos Estados Unidos, o termo *Burnout*, que é uma palavra inglesa que significa literalmente “estar esgotado” ou “queimado”, e ocorre com mais frequência em pessoas que atuam em profissões que exigem cuidados aos seres humanos, ajuda, serviços humanos (SILVA, 2000; MÜLLER, 2004; BORTOLUZZI; STOCCO, 2006; LIPP, 2008).



Nesse contexto apresentado, em relação às profissões que podem gerar a síndrome de *burnout*, Silva (2000) cita que são aqueles profissionais que consistem principalmente em ofertar serviços humanos (dedicação ao próximo) diretos e de grande relevância para o usuário.

1.1 FASES DO *BURNOUT* – DO ESTRESSE À EXAUSTÃO

Aquilo que pode exigir do organismo das pessoas, uma maior adaptação, cria o estresse, o que independe da própria pessoa. Dessa forma,

As fontes externas são constituídas de tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, falta de dinheiro, brigas, assaltos. [...] As fontes internas se referem à “fábrica” particular de estresse. É o que existe dentro de cada indivíduo: modo de ser e agir, crenças, valores, emoções, pensamentos, angústias, alegrias e tristezas (BORTOLUZZI; STOCOCO, 2006, p. 3).

Estes podem ser os agentes estressores, que por si só não desencadeiam o estresse. Para que ele ocorra, vai depender de cada indivíduo, da sua história de vida, vulnerabilidade, enfrentamento das situações e genética. Segundo Müller (2004), o artigo pioneiro relacionado ao estresse foi publicado em 1936, por um médico denominado Hans Selye na revista inglesa *Nature* intitulado “Síndrome produzida por vários agentes nocivos”, em que buscava demonstrar que a síndrome de estresse poderia ser estudada de maneira independente a todas as alterações específicas provenientes dela.

Nesse referido artigo, Selye denominou como “Reação de alarme” para determinar o início da síndrome no indivíduo, que primeiro passa por um estágio de observação e depois, por um estágio de adaptação ou resistência que se desencadeia após uma exposição continuada a qualquer agente estressor que pode ser capaz de provocar essa reação (MÜLLER, 2004).

Para Lipp (2008), esta fase incide em uma ligeira identificação do perigo, o que vai preparar o organismo para a reação propriamente dita. De acordo com Müller (2004), depois da fase de “Reação de Alarme” vem a seguir, a segunda etapa chamada de



“Fase de Resistência”, na qual o organismo da pessoa busca adequar-se e tenta resistir à agressão, o que pode durar muitos anos.

Nesse âmbito, caso o organismo continue em exposição ao agente extressor, de forma prolongada, começa a terceira e última fase, denominada de “Fase de Exaustão” e segundo Lipp e Mallagris (1998), nesta fase “a pessoa não tem mais energia e seu esforço de adaptação se esvai, seja pelo desaparecimento do estressor ou pela exaustão dos mecanismos de resistência”. Estas fases, portanto, de forma progressiva, levam o indivíduo à exaustão, ao stress, que desencadeará, por fim, na síndrome de *burnout*.

2. A INSTITUIÇÃO DE ENSINO VISTA COMO UMA ORGANIZAÇÃO SOCIAL E A SÍNDROME DE *BURNOUT*

A instituição de ensino, nesse cenário, é vista como uma organização. Dentre as inúmeras definições para a ciência sociológica das organizações, uma das mais concisas trata-se de defini-la como a forma de conhecer e de pensar a natureza e a sociedade. Dentre as inúmeras definições para a ciência sociológica das organizações, uma das mais concisas trata-se de defini-la como a forma de conhecer e de pensar a natureza e a sociedade, segundo o enfoque organizacional.

Para Oliveira (2002), a Sociologia das Organizações, no tocante às organizações e a sociedade, vem buscando instituir uma teoria sistemática das alterações comportamentais da sociedade que acabam por interferir direta ou indiretamente na atuação, sucesso e/ou fracasso ou até mesmo, na sobrevivência das organizações. No que se refere à aplicabilidade prática, ela toma como objeto de estudo e pesquisa, os fatos sociais que interferem nas organizações ou os fatos sociais que sofrem influência das próprias organizações ou de seu comportamento. É necessário, portanto, expandir cada vez mais esta área da Sociologia visto que existe a necessidade de se estudar o ser humano em sociedade e no contexto das organizações.



O conceito de *Burnout* surgiu para dar explicação ao processo de deterioração nos cuidados e atenção profissional nos trabalhadores de organizações. É necessário, além disso, compreender as pessoas, a principal matéria-prima com que lida diariamente, não só como indivíduos que são, mas especialmente como grupo, visto que os serviços são levados a efeito coletivamente. Assim, busca estudar como as organizações funcionam, desenvolvem estratégias e alcançam resultados, contribuindo para o bem-estar da sociedade e da comunidade (DIAS, 2006).

2.1 A BASE DAS VARIÁVEIS PREDITORAS E O DESEQUILÍBRIO ENTRE A NATUREZA DO TRABALHO E A NATUREZA DA PESSOA

No campo da sociologia das organizações, a partir de uma apropriação funcionalista do conceito de burocracia utilizado nos estudos de Max Weber e originada na leitura funcionalista feita por Parsons, percebe-se que, partindo de uma perspectiva institucionalista,

O principal fator nas análises e prescrições organizacionais é o grau de institucionalização/sedimentação do modelo burocrático ideal, que os estudiosos da organização apontavam as limitações da racionalidade burocrática na prática das organizações, submetidas – de acordo com a sua natureza – a uma série de interferências: cultura, interesses, vínculos de dependência, etc., que restringiam o afetavam a realização plena do padrão burocrático mais do que os fatores formais (MOTTA, 2004, p. 16).

Dessa vertente, surgem vários estudos que questionam a fidedignidade de uma abstração racionalista, bem como estudos que buscavam desenvolver um aparato tecnológico para melhor poder institucionalizar a racionalidade burocrática, com eficiência. Nesse âmbito, Freudenberger e Richelson (2004), cita que o *burnout* é resultado de esgotamento físico, mental, decepção e perda de interesse pela atividade de trabalho que surge nas profissões que trabalham em contato direto com pessoas em prestação de serviço, como consequência desse contato diário no seu trabalho.

Segundo Maslach e Jackson (2001, p. 9) “é provável que burnout ocorra sempre que existir desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa que faz o



trabalho”. Dessa forma, pode-se desencadear, *a priori*, o stress e *a posteriori*, a síndrome de *burnout*.

Ainda a respeito do diagnóstico, Silva (2000) relaciona a fadiga emocional, física e mental, com os sentimentos de impotência e inutilidade, e ainda, com a falta de entusiasmo pelo trabalho, pela vida em geral e afirma ainda, que a baixa autoestima correlacionada aos fatores mencionados, tem a ver com estados que culminam com esta síndrome.

Nesse aspecto, Maslach e Jackson (2001), informam que os sintomas desencadeados pela síndrome são o esgotamento nervoso e a despersonalização, visto que o esgotamento é o sintoma sentido pelos trabalhadores quando já não conseguem dar mais de si afetiva ou fisicamente. Esgota-se a energia dos recursos emocionais próprios. Esgota-se emocionalmente, devido ao fato de conviver diariamente com as pessoas mais diversas. Em relação à despersonalização, ela se define como o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas para as pessoas no ambiente de trabalho. Os outros profissionais as veem de maneira desumanizada, as rotulam de forma negativa, e muitos profissionais colocam a responsabilidade dos seus problemas nestas pessoas.

As possíveis causas da síndrome de *burnout* para o desenvolvimento da síndrome são várias, mas é necessário que existam causas internas e externas que contribuem na formação do processo. As mais prováveis seriam, segundo Codo (1999), as causas internas: 1- Disposição geral. Sem ela os agentes estressores (ocasionais) não seriam por si só capazes de produzir a relação ao estresse. Ela é a forma como percebemos os fatos, depende de nosso ego, de nosso psiquismo, do sistema de valores, que cada um tem de si, da nossa hereditariedade. 2 – Condições emocionais atuais. São condições que podem se transformar em outra transformação interna para o estresse. Refletem a tonalidade afetiva atual do momento (ou desta fase da vida), enquanto as disposições pessoais refletem o perfil afetivo da personalidade.

Existem diversas causas externas do Burnout, segundo Codo (1999): pouca autonomia no desempenho profissional; baixos salários; falta de perspectiva



profissional; conflito entre trabalho e família; problemas de relacionamentos com chefias, colegas de trabalho e pacientes ou alunos; sucateamento das instituições; falta de incentivo e recursos financeiros das instituições.

Em relação aos sintomas de uma forma geral, vários autores relatam que alguns profissionais da área de saúde e também da educação sentem uma sensação genérica de intenso mal-estar, envolvendo problemas de saúde relativos à ansiedade, tensão, nervosismo, depressão, angústia, insegurança, esgotamento, estresse e irritabilidade. Somam-se a esses, frustração, falta de ar, pressão baixa, tonturas, labirintite, perturbações do sono (insônia e sono que não é reparador), perturbações de caráter digestivo, problemas nas cordas vocais, problemas respiratórios, alergias, formas de alimentação inadequadas (podendo implicar a médio e a longo prazos, em deficiências nutritivas) (SILVA, 2000; MÜLLER, 2004; BORTOLUZZI; STOCCO, 2006; LIPP, 2008).

Os autores, Maslach e Jackson (2001) bem como Delgado (2003), corroboram com a afirmativa que os sintomas decorrentes da síndrome logo aparecem e são o esgotamento nervoso e a despersonalização. O esgotamento como o próprio nome revela, é quando o trabalhador está extremamente esgotado, cansado física e mentalmente, bem como afetivamente. Em relação à despersonalização, ela se define como o aparecimento de anseios e atitudes negativas para os indivíduos no âmbito do trabalho.

Para Lowenstein (2001), à medida que a sociedade e o Estado passarem a entender e valorizar a importância de propiciar melhores condições laborais para os profissionais da área de saúde e da educação surgirão às modificações necessárias, para que haja diminuição do número de casos de *burnout*.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de *burnout* caracteriza-se por um desgaste físico e/ou mental, o que leva ao comprometimento tanto da qualidade de vida quanto a qualidade do trabalho do profissional. Cabe enfatizar que o *burnout* é formado por diversos estados sucessivos



que ocorrem em um tempo e representam uma forma de adaptação às fontes de estresse. Assim, *burnout* e estresse são fenômenos que expressam sua relevância na saúde do indivíduo e da instituição que trabalha.

Verifica-se que, no Brasil, a problemática referente à qualidade de vida no trabalho, apesar de seu número crescente, tem sido vista com descaso pelas autoridades competentes. A solução dos problemas não se resume em estabelecer políticas públicas de saúde que visam à medicalização somente e o tratamento de forma individualizada, porque além de não ser uma solução que resolva a questão, ela iria apenas amenizar a questão.

Faz-se necessário estabelecer políticas de prevenção, pois alguns profissionais da docência têm relatado vários sintomas que demonstram o adoecimento, tais como: mal-estar, tensão, *stress*, nervosismo, depressão, esgotamento, frustração, falta de ar, pressão baixa ou alta, tonturas, labirintite, insônia e problemas digestivos, e mais comumente rouquidão e dificuldade ao engolir, problemas respiratórios, entre outros.

Assim, é necessário dar ênfase aos aspectos relacionados ao bem-estar do indivíduo bem como a sua saúde biopsicossocial para que tenha qualidade de vida no ambiente laboral. Faz-se necessário, por conseguinte, adotar medidas preventivas e de tratamento para que a síndrome não se instale e afete a produtividade e o desenvolvimento do indivíduo.

Percebe-se que muitos profissionais estão com a síndrome, mas a desconhecem, não percebendo os sintomas, que surgem, paulatinamente. Faz-se necessário proporcionar momentos de reflexão no que diz respeito ao equilíbrio emocional dos profissionais da área da educação, melhorando suas relações interpessoais e a qualidade do trabalho desenvolvido. Faz-se necessário, portanto, efetuar ações que previnam ou atenuem ou acabem com o *burnout*. Entretanto, a prevenção de *burnout* e também, a sua erradicação em profissionais não é uma tarefa apenas para quem se encontra com a síndrome, contudo precisa vislumbrar uma ação conjunta entre esses profissionais que se encontram envolvidos e a sociedade, entre outros.



A partir das reflexões, devem ser geradas ações que visem à procura de opções para mudanças possíveis tanto na esfera microsocial no âmbito trabalhista – incluindo aqui, os fatores organizacionais que intervêm na qualidade de vida no trabalho –, quanto nas relações entre os indivíduos.

Mesmo que o estresse e o *burnout* na educação certamente estejam acontecendo há tempos entre os profissionais, sendo um problema sério, a síndrome aqui relatada, não é algo novo; o que pode ser novo são os desafios destes profissionais na identificação e declaração do estresse e do *burnout* que vêm sentindo. É preciso iniciar um processo de mudança pessoal e institucional, com propostas construtivas e participativas, para administrar a própria saúde e buscar aliados para iniciar um movimento que leve a construção de espaços mais saudáveis no contexto de trabalho.

Na atualidade, mais do que nunca, pedem-se profissionais mais equilibrados emocionalmente e preparados para lidar com os problemas da vida contemporânea. Fica claro o quanto é importante o bem-estar e a saúde do indivíduo no trabalho, visto que é nesse ambiente laboral que permanece a maior parte do tempo. O professor, como qualquer outro indivíduo, necessita sentir-se valorizado e também, especial. Assim, precisa tanto ter as suas necessidades asseguradas quanto visualizar no dia a dia, o seu trabalho sendo valorizado por aqueles a quem ele se dedica.

REFERÊNCIAS

BORTOLUZZI, Cibele de Lara; STOCO, Josete Alzira Passamani. **A influência do estresse no ambiente de trabalho**. 2006. Disponível em <http://www.upf.br/seer/index.php/ser/article/download/1752/1162> Acesso em 24 jul. 2019.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Vozes. Petrópolis: Rio de Janeiro, 1999.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é burnout? Em Wanderley Codo (Org.), **Educação: Carinho e trabalho** (p. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes, 1999.



DELGADO, Alvarez Cármen et al. **Revisão teórica do Burnout** – o desgaste em profissionais da docência. CAESURA, nº 2, p. 47-65, 2003.

DIAS, Reinaldo, **Sociologia das Organizações**. São Paulo: Atlas, 2006.

FREUDENBERGER, Herbert J.; RICHELSON, Geraldine. **Estafa**: O alto custo dos empreendimentos. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 2004.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, Marilda Novaes. **Como enfrentar o stress**. São Paulo: Ícone, 2008.

LIPP, M. N.; MALAGRIS, L. N. Manejo do estresse. In: B. Rangé (org.). **Psicoterapia comportamental cognitiva**: pesquisa, prática, aplicações e problemas. São Paulo: Psy, 1998.

LOWENSTEIN, L. **Estresse do professor levando a burnout**: a sua prevenção e cura. Educação Hoje, 41(2):12-16, 2001.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. **Inventário Maslach Burnout**. Palo Alto: Consultoria de Imprensa do Psicólogo, 2001.

MOTTA, F.C.P. **Introdução à Organização Burocrática**. São Paulo: Pioneira, 2004.

MÜLLER, Daniela Virote Kassick. **A síndrome de Burnout no trabalho de assistência à saúde**: estudo junto aos profissionais da equipe de enfermagem do Hospital Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Engenharia. Mestrado Profissionalizante em Engenharia. Porto Alegre, 2004. p. 1-110.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Sociologia das Organizações**: Uma análise do Homem e das Empresas no Ambiente Competitivo. São Paulo: Pioneira, 2002.



SILVA, Flávia Pietá Paulo da. **Burnout**: um desafio à saúde do trabalhador. V. 2. Nº 1. Jun/2000. Disponível em: <<http://www.seebbauru.org.br/admin/webeditor/uploads/files/burnout%20um%20desafio%20a%20saude%20do%20trabalhador.pdf>>. Acesso em 25 jul. 2019.

SMITH, Melinda; SEGAL, Jeanne et al. **Burnout**: prevenção e tratamento. Helpguide.org. fev. 2018. Disponível em: <<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm?pdf=true>>. Acesso em 26 jul. 2019.

Enviado: Outubro, 2019.

Aprovado: Novembro, 2019.