

# QUALIDADE DE VIDA E BURNOUT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE RECUPERAÇÃO EM PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO

QUALITY OF LIFE AND BURNOUT: A RECOVERY EXPERIENCE REPORT FROM AN EDUCATION PROFESSIONAL

**Rosana do Socorro Ribeiro Bastos**

Faculdades Integradas Brasil Amazônia, Belém, PA, Brasil  
Graduada em Letras. E-mail: scribmentor@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-8146-2347>

**Eliza Maria Almeida Vasconcelos**

Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil  
Doutora em Ciências Sociais. E-mail: scribmentor@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-3678-5212>

Submissão: 30-04-2024

Aceite: 05-06-2024

**Resumo:** A síndrome de burnout é reconhecida como uma condição que impacta trabalhadores em vários campos, inclusive na educação. Ela se manifesta através de exaustão emocional, despersonalização e uma diminuição no senso de realização pessoal, afetando a saúde física e mental dados de profissionais. Este artigo traz um relato em primeira pessoa e investiga a experiência de burnout em educadores, explorando suas causas, impactos na saúde mental e física, além das estratégias de recuperação e promoção da qualidade de vida. A metodologia adotada inclui uma revisão de literatura e análise de relatos de experiência, realizados mediante busca no Google Acadêmico com critérios de inclusão e exclusão definidos para garantir relevância e qualidade das fontes. Os resultados destacam a prevalência significativa do burnout entre educadores e a eficácia de intervenções psicossociais e organizacionais na mitigação de seus efeitos. Conclui-se que a implementação de práticas de suporte e políticas educacionais voltadas ao bem-estar dos educadores é crucial para melhorar a qualidade da educação e promover um ambiente de trabalho saudável.

**Palavras-chave:** Burnout em educadores. Estratégias de recuperação. Saúde mental. Qualidade de vida. Intervenções psicossociais.

**Abstract:** Burnout syndrome is recognized as a condition that impacts workers in various fields, including education. It manifests through emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in the sense of personal accomplishment, affecting the physical and mental health of professionals. This article investigates the experience of burnout in educators, exploring its causes, impacts on mental and physical health, as well as recovery strategies



and quality of life enhancement. The methodology adopted includes a literature review and analysis of experiential reports, conducted through searches on Google Scholar with defined inclusion and exclusion criteria to ensure the relevance and quality of the sources. The results highlight the significant prevalence of burnout among educators and the effectiveness of psychosocial and organizational interventions in mitigating its effects. It concludes that the implementation of supportive practices and educational policies aimed at the well-being of educators is crucial for improving the quality of education and promoting a healthy work environment.

**Keywords:** Educator burnout. Recovery strategies. Mental health. Quality of life. Psychosocial interventions.

## Introdução

A síndrome de burnout tem sido amplamente discutida na literatura como uma condição crítica que afeta diversos profissionais em diferentes setores, especialmente aqueles inseridos no contexto educacional. Essa condição é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, levando a sérios impactos na saúde física e mental dos indivíduos (Carlotto, 2014). O problema de pesquisa deste trabalho concentra-se em explorar a experiência de burnout de uma educadora, abordando suas causas, consequências e as estratégias eficazes para mitigar seus efeitos e promover a recuperação.

As possíveis respostas para o problema incluem hipóteses como a eficácia de intervenções psicossociais e organizacionais na prevenção e no tratamento do burnout, bem como o impacto de práticas de bem-estar e suporte social como componentes cruciais na recuperação dos educadores (Dalcin, Carlotto, 2018). Essas hipóteses serão exploradas por meio de análise de experiências relatadas junto a estudos de caso dentro do ambiente educacional.

A relevância deste estudo reside na urgência de desenvolver e implementar políticas e práticas que apoiem a saúde mental dos educadores (Perniciotti *et al.*, 2020). Considerando que a qualidade da educação está intrinsecamente ligada ao bem-estar dos professores, este trabalho busca contribuir para a comunidade científica e para a sociedade ao proporcionar um entendimento mais profundo das dinâmicas do burnout e ao destacar intervenções eficazes (Passos *et al.*, 2023).

O objetivo desse trabalho é investigar a experiência de burnout vivenciada por uma educadora, explorando suas causas, impactos na saúde mental e física, e as estratégias adotadas para recuperar e promover a qualidade de vida. Este estudo não apenas ilumina os desafios enfrentados pelos educadores, mas também propõe caminhos para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

## Metodologia

A metodologia deste estudo consiste em uma abordagem de revisão de literatura complementada por um relato de experiência, focando especificamente na síndrome de burnout em profissionais da educação. A busca inicial por literatura relevante foi conduzida no Google

Acadêmico, utilizando-se de palavras-chave como “burnout em educadores”, “estratégias de prevenção de burnout”, e “impacto do burnout na saúde dos professores”. Essa estratégia de busca permitiu a identificação preliminar de uma ampla gama de fontes que abordam tanto as teorias quanto as práticas associadas ao manejo do burnout (Gonçalves, 2019).

Para garantir a relevância e a qualidade das fontes utilizadas, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão claros. Os critérios de inclusão focaram em estudos publicados nos últimos dez anos, em língua portuguesa ou inglesa, que apresentassem dados empíricos sobre intervenções realizadas ou que discutissem teoricamente o fenômeno do burnout em contextos educacionais. Foram excluídos do estudo artigos que não abordassem diretamente o burnout em educadores ou que fossem meramente opinativos, sem base empírica ou teórica robusta. Essa seleção criteriosa é essencial para assegurar a aplicabilidade e a relevância dos dados analisados (Carvalho, 2019).

A análise dos resultados foi realizada através de uma abordagem qualitativa, sintetizando as informações extraídas dos artigos selecionados para identificar padrões, temas comuns e conclusões relevantes sobre as causas e as estratégias de mitigação do burnout. Esta análise permitiu a compreensão das várias dimensões do burnout e de como ele afeta os profissionais da educação, além de possibilitar a identificação de lacunas na pesquisa atual que podem ser exploradas em estudos futuros. A técnica de revisão de literatura, ao consolidar diversos estudos e relatos, oferece uma visão compreensiva e detalhada, fundamentando-se em evidências sólidas para responder às perguntas de pesquisa propostas no início deste estudo (Faria, 2019).

Portanto, a metodologia adotada proporciona uma base firme para entender a complexidade do burnout entre educadores, destacando tanto os desafios quanto as possíveis soluções para enfrentar essa condição prevalente, e fornecendo insights valiosos para políticas e práticas educacionais futuras.

## Resultados e discussões

A síndrome de burnout, especialmente entre profissionais da educação, tornou-se um tema de grande preocupação nas últimas décadas. Essa condição, caracterizada pelo esgotamento físico e mental intensos, é frequentemente precipitada por um ambiente de trabalho estressante, ao longo de decorridas horas diárias, além de demandas excessivas. O impacto dessa síndrome na qualidade de vida dos educadores é considerável, afetando não apenas a sua saúde mental, mas também a sua capacidade de ensinar e interagir de maneira eficaz com os alunos. A prevenção do burnout pode envolver uma série de estratégias, incluindo a implementação de programas de apoio psicológico e mudanças organizacionais nas escolas, visando reduzir as fontes de estresse e melhorar o bem-estar dos professores (Carlotto, 2014).

A síndrome de burnout, conforme descrita por Dalcin e Carlotto (2018), é uma resposta à tensão emocional crônica, geralmente encontrada em profissionais que lidam diretamente com pessoas. Esse fenômeno não só reflete um mecanismo particular de enfrentamento e autopreservação diante do estresse crônico gerado nas interações profissional-cliente e profissional-organização, mas também encapsula a dinâmica complexa das relações entre os funcionários e seus ambientes de trabalho. Essa complexidade multifacetada torna a síndrome de burnout um dos tópicos mais abordados e analisados na área de Psicologia da Saúde Ocupacional. Sua

relevância vai além do âmbito individual, sendo enfatizada como uma questão crucial de saúde pública. Os efeitos adversos do burnout não se limitam apenas aos profissionais afetados, mas se estendem para além, influenciando a eficiência e a qualidade dos serviços prestados, além de impactar diretamente a sociedade como um todo.

Ainda segundo os autores, a síndrome de burnout se destaca como um dos principais problemas ocupacionais contemporâneos de natureza psicossocial, exigindo uma abordagem integrada para sua compreensão e enfrentamento. Entre as diversas categorias de profissionais que podem ser afetados, os professores se destacam não apenas pela alta prevalência da síndrome de Burnout, mas também pelas sérias consequências que essa condição acarreta.

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 (Dalcin; Carlotto, 2018, p. 747).

O ambiente escolar, muitas vezes caracterizado por demandas intensas, carga de trabalho elevada e recursos limitados, torna os educadores particularmente vulneráveis ao desenvolvimento do burnout. Essa condição pode desencadear uma série de distúrbios patogênicos que comprometem não só a saúde física e mental do docente, mas também afetam diretamente a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Professores exaustos e desmotivados têm dificuldade em manter um alto nível de desempenho, o que pode resultar em menor engajamento dos alunos, queda no rendimento acadêmico e até mesmo aumento da indisciplina na sala de aula (Dalcin; Carlotto, 2018).

Além disso, os efeitos adversos do burnout nos professores não se limitam apenas ao ambiente escolar. A rotatividade e o absenteísmo decorrentes da síndrome representam um ônus significativo para o orçamento público, uma vez que as instituições educacionais são forçadas a investir em treinamento de novos professores, lidar com a interrupção do processo educacional e enfrentar custos adicionais associados à substituição de funcionários. Portanto, a sobrecarga financeira causada pela síndrome não só impacta negativamente as escolas e instituições de ensino, mas também coloca em risco a qualidade da educação e o bem-estar dos estudantes, destacando a urgência de medidas preventivas e de apoio à saúde mental dos educadores (Dalcin; Carlotto, 2018).

Com base no exposto, a profissão docente é destacada como uma das mais suscetíveis ao burnout, chegando até mesmo a classificar a atividade como de alto risco, superando outras áreas, como da saúde. O estresse exacerbado entre professores tem sido objeto de investigação em diversos países, destacando-se como uma preocupação global. De fato, a síndrome de burnout figura entre as principais causas de afastamento de professores em todos os níveis de ensino, ela se manifesta em três dimensões inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A exaustão emocional refere-se ao esgotamento psicológico e físico resultante da demanda emocional do trabalho. A despersonalização envolve uma atitude cínica e desapegada em relação aos alunos e às responsabilidades profissionais. Por fim, a redução da realização pessoal é caracterizada pela perda de motivação e satisfação no trabalho, bem como pela sensação de incompetência e falta de realização pessoal (Dallacosta; Lopes; Antonello, 2015).

Diante desse cenário, torna-se imperativo adotar medidas eficazes para prevenir e enfrentar o burnout entre os educadores. Essas medidas podem incluir a implementação de programas de apoio psicológico, estratégias de gerenciamento de estresse, promoção de um ambiente de trabalho saudável e políticas que visem reconhecer e valorizar o trabalho dos professores. Ao abordar ativamente as causas subjacentes do burnout e fornecer suporte adequado aos educadores, podemos não apenas proteger sua saúde e bem-estar, mas também garantir a qualidade do ensino e o futuro da educação como um todo (Dallacosta; Lopes; Antonello, 2015).

Além dos esforços institucionais, a intervenção individual através de terapias e mudanças no estilo de vida, é crucial para os professores que já apresentam sinais de burnout. Estudos indicam que o suporte psicológico, quando aliado à prática regular de exercícios físicos e a uma nutrição adequada, pode resultar em melhorias significativas na saúde mental desses profissionais. Essas abordagens são reforçadas pela necessidade de abordar não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes do burnout, que frequentemente incluem a falta de reconhecimento e uma carga de trabalho excessiva (Passos *et al.*, 2023).

Em situações em que o burnout leva a casos mais graves como a depressão severa ou até tentativas de suicídio, a necessidade de intervenções é ainda mais urgente. A literatura sugere que workshops e programas educacionais sobre saúde mental podem ser extremamente benéficos, oferecendo aos professores ferramentas para lidar com o estresse e promovendo um ambiente de trabalho mais saudável. Tais programas podem incluir treinamento em gestão do estresse, habilidades de comunicação e técnicas de relaxamento, que ajudam os educadores a gerenciar melhor as responsabilidades e a reduzir os níveis de ansiedade (Andrade; Araújo; Souza, 2019).

A reabilitação de professores que sofrem de burnout também inclui a reintegração no ambiente escolar, um processo que deve ser cuidadosamente gerenciado para assegurar que o retorno ao trabalho seja benéfico e não prejudicial. Este aspecto é crucial, pois um retorno prematuro ou mal planejado pode resultar em recaídas, prejudicando ainda mais a saúde do educador. Portanto, é essencial que as instituições educacionais implementem políticas de retorno ao trabalho que sejam flexíveis e adaptadas às necessidades individuais de cada professor, permitindo um ajuste gradual às suas tarefas (Telles *et al.*, 2015).

A promoção da saúde e do bem-estar no ambiente escolar não beneficia apenas os professores, mas também os alunos, criando um ambiente educacional mais positivo e produtivo. Estudos mostram que, quando os professores são saudáveis e estão bem psicologicamente, o rendimento e a motivação dos alunos também melhoram. Assim, investir na saúde dos educadores é uma estratégia eficaz para elevar a qualidade da educação como um todo, enfatizando a importância de considerar a saúde mental como um componente crucial na formação e manutenção de profissionais da educação (Araujo, 2022).

A luta contra o burnout em educadores requer uma abordagem multifacetada que inclua tanto intervenções individuais quanto mudanças organizacionais, abrangendo a prevenção, tratamento e reintegração dos profissionais afetados. A integração dessas estratégias é fundamental para garantir não apenas a recuperação dos indivíduos afetados, mas também a criação de um ambiente educacional sustentável e saudável (Rocha *et al.*, 2023).

Diante do panorama descrito, fica evidente que a síndrome de burnout, especialmente entre os profissionais da educação, emergiu como uma preocupação significativa nas últimas décadas. Com suas raízes firmadas em ambientes de trabalho estressantes e demandas excessivas,

o burnout se tornou um obstáculo considerável para a saúde física e mental dos educadores, bem como para a qualidade do ensino oferecido. Nesse contexto, intervenções individuais e mudanças organizacionais se mostram essenciais para prevenir, tratar e reintegrar os profissionais afetados. Desde a implementação de programas de apoio psicológico até o estabelecimento de políticas de retorno ao trabalho flexíveis, todas essas medidas convergem para um objetivo comum: promover um ambiente educacional saudável e sustentável. Ao reconhecer a importância da saúde mental na formação e manutenção dos profissionais da educação, estamos não apenas investindo no bem-estar dos educadores, mas também na qualidade da educação como um todo, moldando um futuro mais promissor para todos os envolvidos no processo educativo.

## **Relato de Experiência: Superando o Burnout na Educação**

Há cerca de 15 anos, comecei a sentir os efeitos devastadores do burnout. Inicialmente, os sintomas se manifestaram como depressão e síndrome do pânico, mas com o tempo, a situação se agravou significativamente. Meu estado de saúde mental deteriorou a tal ponto que psiquiatras sugeriram minha interdição por duas vezes, refletindo a gravidade de minha condição.

Durante esse período difícil, tentei suicídio duas vezes, um sinal claro do desespero e da dor que estava enfrentando. Frequentemente, acordava aterrorizada, gritando, convencida de que estava atrasada e que tinha um dia inteiro de aulas pela frente, quando, na verdade, encontrava-me internada em um hospital.

Experimentei o esgotamento, que se manifestou em vários sintomas físicos e mentais que afetaram significativamente o meu bem-estar. A luta para manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal levou ao aumento do estresse e da exaustão. Sem autoestima, achei um desafio acreditar em minhas habilidades, o que afetou minha confiança até mesmo em tarefas e aulas simples.

O início da fibromialgia provocou dor generalizada, inchaço, rigidez muscular e dificuldade de movimento, tornando as atividades diárias desafiadoras e dolorosas. Lidar com dermatites em diferentes partes do meu corpo aumentou meu desconforto e estresse, agravando o desgaste físico do esgotamento. A insônia grave me fez passar dias sem dormir adequadamente, causando confusão mental, lapsos de memória e uma sensação geral de declínio cognitivo.

Experimentar taquicardia e duas paradas cardíacas ressaltaram a gravidade do impacto físico que o esgotamento causou em meu corpo. A flutuação do humor e a presença da síndrome do intestino irritável destacaram a interconexão da saúde mental e física diante do esgotamento. A sensação de morte iminente foi um aspecto angustiante da minha experiência de esgotamento, enfatizando o profundo impacto no bem-estar mental.

Normalizar o uso indevido de medicamentos, especialmente os de tarja preta, para lidar com o esgotamento exacerbou ainda mais meus sintomas e comprometeu minhas funções cognitivas e físicas. Reconhecendo que o esgotamento é mais do que apenas uma questão individual, a sociedade deve se envolver em discussões sobre como o trabalho é estruturado e organizado para prevenir casos generalizados de esgotamento na sociedade brasileira.

A virada na minha trajetória de recuperação começou quando um jovem psiquiatra, de apenas 28 anos, assumiu a responsabilidade pelo meu tratamento. Ele tomou a decisão crítica de

ajustar minha medicação, uma mudança que provou ser fundamental. Além da nova abordagem farmacológica, iniciei uma terapia consistente e incorporei exercícios físicos a minha rotina, o que contribuiu significativamente para minha melhora.

Após um período de intensa recuperação e reabilitação, consegui retornar à sala de aula. Esse retorno não foi apenas um passo em direção à normalidade; foi um marco na minha luta contra o burnout. A experiência reafirmou minha crença na capacidade da nova medicina, além do avanço da biotecnologia no escopo de salvaguardar e transformar vidas.

Ao longo da minha jornada de esgotamento, aprendi a importância de priorizar o autocuidado, buscar ajuda profissional e defender ambientes de trabalho mais saudáveis para prevenir repercussões tão graves na saúde física e mental. Hoje, olho para trás e vejo o caminho percorrido não apenas como uma jornada pessoal, mas como um testemunho da resiliência e da possibilidade de renovação. Espero que minha experiência possa servir de inspiração e aprendizado para outros profissionais da educação que enfrentam desafios semelhantes. Com o apoio adequado e um compromisso com hábitos saudáveis para o asseguramento de minha saúde mental, é possível superar o quadro de vulnerabilidade física e mental, resgatar a dignidade há muito perdida, dirimir o burnout e retomar uma vida plena e produtiva.

Após uma jornada de superação que envolveu momentos de profunda dor e desespero, finalmente alcancei uma fase de recuperação e renovação. Minha experiência com o burnout na educação não apenas revelou as complexidades e os desafios dessa condição, mas também ressaltou a grande importância do autocuidado, do apoio profissional e da promoção de ambientes de trabalho saudáveis. Ao compartilhar minha história, espero não apenas inspirar outros profissionais da educação que enfrentam lutas semelhantes, mas também destacar a necessidade premente de uma mudança sistêmica em como o trabalho é estruturado e organizado. Com o apoio adequado e um compromisso firme com a saúde mental é possível transcender os limites impostos pelo burnout, resgatar a dignidade perdida e retomar uma vida plena e produtiva. Que minha jornada sirva como um testemunho da resiliência humana e como um farol de esperança para aqueles que enfrentam momentos sombrios em suas próprias vidas. Juntos, podemos enfrentar os desafios do burnout e construir um futuro no qual a saúde física e mental de todos seja prioridade.

## **Estratégias de Prevenção e Intervenção**

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a Síndrome de Burnout foi incluída no Código Internacional de Doenças, reconhecendo-a como uma preocupação legítima no âmbito da saúde mental. Porém, o burnout vai além de ser classificado apenas como uma doença. É visto como um conjunto de problemas de saúde mental que são exacerbados por fatores de estresse relacionados ao trabalho. Esse reconhecimento destaca o impacto significativo que os ambientes de trabalho podem ter no bem-estar mental dos indivíduos e sublinha a necessidade de estratégias eficazes para prevenir e abordar o esgotamento no local de trabalho (Moreira, 2023).

A síndrome de burnout em professores tem despertado uma crescente atenção, principalmente pela sua prevalência e impacto negativo não só na saúde dos educadores, mas também na qualidade da educação oferecida aos alunos. Intervenções eficazes são necessárias para mitigar essa condição, e um exemplo disso é a implementação de programas específicos

que visam reduzir os níveis de estresse ocupacional. Uma pesquisa mostrou que intervenções bem estruturadas, que incluem técnicas de manejo de estresse e de relaxamento, podem reduzir significativamente os sintomas de burnout em professores, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo (Dalcin; Carlotto, 2018).

No que diz respeito às estratégias individuais de *coping*, é essencial que os professores estejam equipados com ferramentas eficazes para lidar com o estresse diário. Uma revisão da literatura destacou a importância de estratégias adaptativas de *coping*, como o desenvolvimento de uma rede de suporte social e a prática regular de atividades físicas, que ajudam os professores a gerenciar melhor o estresse e a prevenir o desenvolvimento de burnout. Além disso, a capacitação em técnicas de autoconsciência e *mindfulness* também mostrou contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar dos professores (Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018).

Além dos educadores, os profissionais de saúde também são frequentemente afetados pelo burnout, dada a natureza altamente exigente de seu trabalho. É crucial que as estratégias de prevenção e intervenção sejam também aplicadas nesse grupo, com enfoque nos fatores de risco específicos dessa área. Estudos indicam que a implementação de políticas organizacionais que promovam um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e que ofereçam oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo podem reduzir a incidência de burnout entre esses profissionais (Perniciotti *et al.*, 2020).

É fundamental considerar os fatores de risco específicos enfrentados pelos professores na educação básica, que incluem o excesso de trabalho e a falta de recursos adequados. A literatura sugere que uma abordagem multifacetada, que combine mudanças organizacionais com suporte psicológico, pode efetivamente mitigar esses riscos e promover um ambiente de trabalho mais sustentável e menos propenso ao desenvolvimento de burnout. Estratégias como a redução do tamanho das turmas, o aumento do suporte administrativo e a promoção de um clima escolar positivo são essenciais para prevenir o burnout nesse contexto (Oliveira; Silva, 2021).

À medida que a Síndrome de burnout recebe reconhecimento internacional como uma preocupação de saúde mental legítima, é evidente que sua abordagem vai além de simplesmente classificá-la como uma doença. Essa síndrome reflete um conjunto exacerbado de desafios de saúde mental por fatores estressantes do ambiente de trabalho, ressaltando a necessidade urgente de estratégias eficazes para prevenir e intervir no esgotamento ocupacional. No contexto educacional, o impacto do burnout nos professores é particularmente preocupante, não apenas pela prevalência significativa, mas também pelos efeitos adversos na qualidade da educação fornecida aos alunos. É imperativo implementar intervenções eficazes, como programas de manejo do estresse, para reduzir os sintomas do burnout e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Além disso, estratégias individuais de enfrentamento, como o desenvolvimento de redes de apoio social e práticas de *mindfulness*, são essenciais para capacitar os professores a lidar com o estresse diário de forma mais eficaz (Dalcin; Carlotto, 2018; Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018; Perniciotti *et al.* 2020; Oliveira; Silva, 2021; Moreira, 2023).

Paralelamente, é crucial estender essas abordagens preventivas e intervencionais aos profissionais de saúde, reconhecendo e enfrentando os fatores de risco específicos dessa área. Em última análise, uma abordagem multifacetada, que combine mudanças organizacionais com suporte psicológico, é essencial para mitigar o risco de burnout tanto na educação quanto

na área da saúde, promovendo ambientes de trabalho mais sustentáveis e menos propensos ao esgotamento ocupacional.

## Perspectivas Futuras na Luta contra o Burnout na Educação

A evolução do ensino superior e a transformação da universidade em pluriversidade sugerem uma revisão fundamental dos paradigmas educacionais. Essa mudança é essencial para enfrentar os desafios contemporâneos, incluindo a síndrome de burnout entre professores. A pluriversidade propõe um ambiente de aprendizado mais inclusivo e adaptativo, reconhecendo e incorporando diversas perspectivas e saberes. Essa abordagem pode contribuir significativamente para reduzir o estresse e o burnout, pois valoriza e apoia os educadores em suas jornadas profissionais, oferecendo ambientes mais flexíveis e menos propensos a gerar estresse crônico (Dietz; Santos, 2015).

Além disso, a precarização do trabalho, especialmente no setor educacional, tem um impacto direto na saúde dos trabalhadores. As condições de trabalho deterioradas não apenas aumentam a vulnerabilidade ao burnout, mas também afetam a qualidade da educação. Políticas públicas e institucionais voltadas à melhoria das condições de trabalho dos professores são urgentemente necessárias para enfrentar essa realidade. Tais políticas devem buscar a estabilidade empregatícia, adequação de cargas horárias e melhoria no suporte e reconhecimento profissional, fatores que podem mitigar significativamente os riscos de burnout (Cabral; Silva; Souza, 2021).

A medicalização da síndrome de burnout tem sido uma resposta comum ao seu tratamento; no entanto, é crucial adotar uma abordagem mais holística que vá além do tratamento médico. A compreensão e o tratamento do burnout devem incluir estratégias psicossociais e organizacionais, tais como a criação de redes de apoio e a implementação de programas de bem-estar para professores, que ajudem a gerenciar o estresse e promover a saúde mental. Essa abordagem multifacetada ajuda a abordar as causas-raiz do problema, não apenas os sintomas, e pode ser mais eficaz a longo prazo (Silva, 2017). Sobre a medicalização, cabe ressaltar que:

Uma das características do processo de medicalização é a bidirecionalidade, isto é, ele pode rumar para a consolidação de uma categoria diagnóstica, ou pode seguir o caminho inverso, da desmedicalização (quando uma categoria diagnóstica perde o *status* de doença, passando a ser compreendida em termos de comportamento social). A medicalização também pode assumir diferentes formas. Entre elas incluem-se a biomedicalização, o healthism (saudismo ou saudização), além do *enhancement* (aprimoramento) (Vieira; Russo, 2019, p. 5).

Nesse sentido, de acordo com Vieira e Russo (2019), embora existam controvérsias quanto ao seu *status* nosológico, o burnout geralmente é abordado de maneira semelhante a uma doença, ou seja, é diagnosticado por meio de um inventário de sintomas e tratado com psicoterapia e, em alguns casos, medicamentos, dependendo da gravidade dos sintomas. No entanto, o nível de medicalização pode variar significativamente de país para país. Enquanto em algumas nações o burnout é oficialmente reconhecido como um diagnóstico médico, em outros ainda é considerado principalmente um problema de saúde mental.

É fundamental considerar as dimensões de gênero na luta contra o burnout, especialmente na docência, que é predominantemente feminino em muitos contextos. As mulheres professoras

enfrentam desafios únicos que refletem as interseções de gênero, trabalho e pressões sociais. Reconhecer e abordar essas especificidades através de políticas inclusivas e suporte direcionado pode fortalecer as estratégias de prevenção e tratamento do burnout, tornando-as mais eficazes e sensíveis ao contexto de gênero (Silva, 2022).

## Considerações finais

Na conclusão deste estudo, ressalta-se que a investigação da experiência de burnout vivenciada por educadores, suas causas, impactos na saúde mental e física, e as estratégias adotadas para a recuperação e promoção da qualidade de vida, alcançou de maneira significativa os objetivos propostos. Através da revisão de literatura e dos relatos de experiência analisados, foi possível compreender profundamente as múltiplas facetas do burnout em profissionais da educação e identificar intervenções eficazes que podem mitigar seus efeitos.

Os resultados deste estudo indicam que o burnout afeta consideravelmente a saúde mental e física dos educadores, levando a um ciclo vicioso de estresse e esgotamento. No entanto, intervenções como programas de suporte psicológico, práticas humanizadas dos profissionais da saúde, estratégias de  *coping*  adaptativas e mudanças organizacionais nas instituições de ensino mostraram-se eficazes na prevenção e tratamento da síndrome. Tais medidas não apenas ajudam a recuperar a saúde dos educadores, mas também contribuem para a melhoria do ambiente educacional. A importância deste trabalho para a sociedade e para a comunidade científica está na contribuição para o desenvolvimento de políticas e práticas mais efetivas que garantam o bem-estar dos educadores. Enfatiza-se a necessidade de ações contínuas e integradas que envolvam tanto as instituições de ensino quanto os próprios profissionais da educação, promovendo uma cultura de cuidado e apoio que pode prevenir a incidência de burnout.

Esse estudo destacou que, enquanto o burnout continua a ser um desafio significativo no campo da educação, existem múltiplas estratégias e intervenções que, quando implementadas eficazmente, podem aliviar e prevenir seus efeitos devastadores. A esperança é que as conclusões aqui apresentadas inspirem a adoção de práticas sustentáveis que melhorem a saúde e a qualidade de vida dos educadores, contribuindo assim para a elevação da qualidade da educação oferecida. É essencial reforçar que a adoção de práticas sustentáveis deve ser vista como uma parte integrante da gestão educacional, não apenas como uma medida reativa a problemas já existentes. Ações preventivas, como a implementação de programas de bem-estar, avaliações regulares do ambiente de trabalho e treinamentos focados no desenvolvimento de habilidades de gestão de estresse, são fundamentais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Ademais, a inclusão de uma perspectiva mais holística no tratamento do burnout, que aborde tanto aspectos individuais quanto organizacionais, é crucial. Isso inclui o reconhecimento das exigências únicas impostas aos educadores e a necessidade de sistemas de apoio que abordem especificamente esses desafios. A literatura e os relatos de experiência consultados neste estudo evidenciam que quando os educadores se sentem apoiados por suas instituições e pela sociedade em geral, há uma diminuição significativa no estresse percebido e um aumento na satisfação profissional e pessoal.

Nesse contexto, é importante destacar que a síndrome de burnout afeta muitas pessoas, não apenas profissionais ligados à área da educação. Ao longo do tempo, é possível inferir

que muitos professores tenham enfrentado esse e outros problemas semelhantes, mas talvez não houvesse um termo socialmente reconhecido e catalogado para descrever essa condição. Sintomas como insônia acompanhada de hiperventilação, sudorese, sensação de paralisia parcial, taquicardia, ansiedade, confusão mental, letargia, isolamento social e crises de pânico são experiências que podem ser vivenciadas por qualquer professor que se sinta 'desautorizado' - seja pela pressão de modismos pedagógicos que colocam sobre o professor a expectativa de ser o 'salvador do mundo', seja pela promoção de um 'protagonismo do aluno' que, ao ser dotado de inúmeros direitos, acaba minando o respeito ao professor. O pior é que esses professores muitas vezes não têm a quem recorrer, assim aguentam a situação em virtude de compromissos financeiros e responsabilidades familiares.

Além disso, se considerarmos aspectos como a precarização das condições de remuneração e salário, encontramos fatores que, embora frequentemente discutidos na literatura, deixam de abordar outros detalhes importantes. Um desses detalhes é a construção de uma imagem mítica em torno do professor, retratando-o como alguém que trabalha exclusivamente pelo prazer de transmitir conhecimento. Por exemplo, muitos docentes, especialmente no Ensino Superior, podem ter sido alunos que frequentemente testemunharam o exibicionismo de títulos acadêmicos, no entanto, ao se tornarem professores, esses ex-alunos se deparam com uma realidade muito diferente. Agora lidam com alunos que, mesmo que genuinamente interessados em aprender, estão menos inclinados a participar de jogos de vaidade, sendo mais pragmáticos e imediatistas.

Por fim, este estudo reitera a importância de continuar explorando e desenvolvendo novas estratégias de intervenção e prevenção. Através de pesquisa contínua e do compromisso das instituições de ensino, pode-se esperar não só uma diminuição nos casos de burnout entre os educadores, mas também um avanço significativo na qualidade da educação. Os educadores desempenham um papel crucial na formação das futuras gerações, e garantir seu bem-estar é fundamental para o sucesso dessa missão. Desta forma, este trabalho contribui para um entendimento mais profundo de como construir um ambiente educacional que promova tanto a excelência educacional quanto a saúde e o bem-estar dos profissionais envolvidos.

## Referências

ANDRADE, J.V.; ARAÚJO, D.C.; SOUZA, S.M. Quebrando o tabu: a realização de um *workshop* sobre prevenção do suicídio. **Revista Vivências**, Erechim/RS, v. 15, n. 29, p. 237-244, 2019. Disponível em: <http://revistas.uri.br/index.php/vivencias/article/view/100>. Acesso em: 15 abr. 2024.

ARAUJO, R.F. **Saúde do(a) trabalhador(a) e terapia ocupacional**: relato de experiência na atenção primária à saúde. 2022, 21f. Artigo de Conclusão de Curso (Residência Multiprofissional Integrada em Saúde Mental no Sistema Público de Saúde). Universidade federal de Santa Maria, Santa Maria/RS, 2022.

CABRAL, I.B.V.; SILVA, P.H.N.; SOUZA, D.O. Precarização do trabalho e saúde do trabalhador: revisão e perspectivas. **Revista Trabalho & Educação**, Belo Horizonte/MG, v. 30, n. 3, p. 51-65, 2021.

- CARLOTTO, M.S. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. **Revista Mudanças-psicologia da saúde**, São Paulo/SP, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014.
- CARVALHO, Y.M. Do velho ao novo: a revisão de literatura como método de fazer ciência. **Revista Thema**, Pelotas/RS, v. 16, n. 4, p. 913-928, 2019.
- DALCIN, L.; CARLOTTO, M.S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo/SP, v. 22, p. 141-150, 2018.
- DALLACOSTA, F.M.; LOPES, M.H.I.; ANTONELLO, I.C.F. Síndrome de burnout: os professores estão em perigo. **Revista RIES**, Caçador/SC, v. 4, n. 1, p. 128-139, 2015.
- DIETZ, G.; SANTOS, B.S. Da universidade à pluriversidade: Reflexões sobre o presente e o futuro do ensino superior. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa/Portugal, n. 31, p. 201-212, 2015.
- FARIA, P.M. **Revisão sistemática da literatura**: contributo para um novo paradigma investigativo. Santo Tirso/Portugal: Editora Whitebooks, 2019.
- GONÇALVES, J.R. Como fazer um projeto de pesquisa de um artigo de revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasília/DF, v. 2, n. 5, p. 01-28, 2019.
- MOREIRA, Anna Laryssa Vilar. **O reconhecimento da síndrome de Burnout como doença ocupacional após a pandemia COVID-19 e suas implicações no Direito do Trabalho brasileiro**. 2023, 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Direito). Universidade Federal de Pernambuco, Recife/PE, 2023.
- OLIVEIRA, L.V.; SILVA, L.M. Burnout docente na educação básica: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. **Scientia generalis**, Patos de Minas/ MG, v. 2, n. 2, p. 271-280, 2021.
- PASSOS, S.T.; PEREIRA, R.V.S.; CANGUSSU, I.R.M.; DANTAS, R.F.P.; BRITO, F.R. Síndrome de burnout em profissionais da atenção básica de saúde: um relato de experiência. **Revista Saúde. com**, Jequié/BA, v. 19, n. 2, 2023.
- PERNICIOTTI, P.; SERRANO JÚNIOR, C.V.; GUARITA, R.V.; MORALES, R.J.; ROMANO, B.W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, Belo Horizonte/MG, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.
- PIETROWSKI, D.L.; CARDOSO, N.O.; BERNARDI, C.C.N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Contextos Clínicos**, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 397-409, 2018.
- ROCHA, R.; *et al.* Ginástica Laboral em Centro Pós-COVID: relato de experiência do Pet-Saúde Gestão e Assistência. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, Valparaíso de Goiás/GO, v. 12, n. Especial 1, p. 681-691, 2023.

---

SILVA, E. P. A síndrome de burnout no magistério: os reflexos diante dos enfileiramentos e lutas diárias da mulher professora. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo/SP, v. 8, n. 6, p. 263-275, 2022.

SILVA, L.M. **Medicalização e Síndrome de Burnout**: um olhar sobre o adoecimento docente. 2017, 86f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica/RJ, 2017.

TELLES, A.C.M.; BERNARDES, C.L.; SILVA, F.J.; RATIER, A.P.P.; SILVA, S.M. Promoção da qualidade de vida no trabalho: relato de experiência de um workshop envolvendo os trabalhadores de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, São Paulo/SP, v. 20, n. 3, p. 626-631, 2015.

VIEIRA, I.; RUSSO, J.A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis - Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro/RJ, v. 29, n. 02, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290206>. Acesso em: 30 abr. 2024.