

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - *CAMPUS* FLORESTAL
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WANDERSON ALAN DIAS

**SAÚDE MENTAL E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES
DO ENSINO SUPERIOR - ADAPTAÇÕES AO PERÍODO
EMERGENCIAL REMOTO**

FLORESTAL – MINAS GERAIS

2022

WANDERSON ALAN DIAS

**SAÚDE MENTAL E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES
DO ENSINO SUPERIOR - ADAPTAÇÕES AO PERÍODO
EMERGENCIAL REMOTO**

Projeto de pesquisa apresentado para defesa em EFF497-
Trabalho de Conclusão, como requisito para sua
defesa2022-2, no XVII de TCC do Curso, Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal de Viçosa –
Campus Florestal - Minas Gerais.

Orientador: Neilton de Sousa Ferreira Junior

FLORESTAL – MINAS GERAIS

2022



Ministério da Educação
Universidade Federal de Viçosa
Campus Florestal-Instituto de Ciências
Biológicas e da Saúde
Licenciatura em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

SAÚDE MENTAL E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR - ADAPTAÇÕES AO PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO

WANDERSON ALAN DIAS

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no dia 12 de dezembro de 2022. O candidato será arguido (a) pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados.

Neilton de Souza Ferreira Junior
Prof.(a) Orientador(a)

Ricardo Wagner de Mendonça Trigo
Membro titular

Júlio Cesar Piedade de Medeiros Santos Rocha
Membro convidado

Florestal (MG), 12 de dezembro de 2022

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a saúde mental, os efeitos da síndrome de burnout em profissionais da educação em especial do ensino superior e como essas condições estiveram presentes durante a pandemia da COVID-19. A síndrome de burnout ou também chamada de síndrome do esgotamento profissional é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema relacionada ao trabalho de um indivíduo. Esta síndrome afeta quase todas as facetas da vida de um indivíduo, podendo ser o resultado direto do acúmulo excessivo de estresse, tensão emocional e de profissionais que trabalham constantemente sob pressão do trabalho. É possível citar alguns exemplos de profissões que mais estão vinculadas a síndrome de burnout, como: médicos, publicitários e professores. Portanto, compreender o conceito e causas desta doença ocupacional é de extrema importância, tanto para conhecimento geral, quanto para buscar-se soluções para este problema que tanto afeta o campo acadêmico. Foi realizada como metodologia, para a realização deste trabalho, revisão bibliográfica e em meios de pesquisa com o intuito de coletar informações pertinentes ao tema. Seguindo as considerações de autores e estudiosos como: (Castro, 2010); (Codo, 1999); (Gil-Monte, 2002); (Maslach e Jackson, 1981) entre outros.

Palavras-chave: burnout. esgotamento emocional. estresse. COVID-19. pandemia.

ABSTRACT

The present work aims to analyze mental health, the effects of burnout syndrome on education professionals, especially in higher education, and how these conditions were present during the COVID-19 pandemic. Burnout syndrome or also called professional burnout syndrome is a psychic disorder caused by extreme exhaustion related to an individual's work. This syndrome affects almost all facets of an individual's life, and may be the direct result of excessive accumulation of stress, emotional tension and professionals who constantly work under pressure from work. It is possible to cite some examples of professions that are most linked to burnout syndrome, such as: doctors, publicists and teachers. Therefore, understanding the concept and causes of this occupational disease is extremely important, both for general knowledge and for finding solutions to this problem that so much affects the academic field. It was performed as a methodology, for the accomplishment of this work, a bibliographic review and in research means with the intention of collecting information pertinent to the theme. Following the considerations of authors and scholars such as: (Castro, 2010); (Codo, 1999); (Gil-Monte, 2002); (Maslach and Jackson, 1981) among others.

Keywords: burnout. emotionalexhaustion. stress. COVID-19. pandemic.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3
2.1 Burnout	3
2.2 Saúde mental e Burnout	7
2.3 Burnout Entre os Professores: Efeitos da Pandemia.....	8
2.4 Estágios e Sintomas do Burnout	10
3 COMO AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO PODEM AJUDAR A EVITAR O BURNOUT	12
4 METODOLOGIA	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
6 REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

Atualmente há uma visão de que o profissional só é considerado produtivo quando ele trabalha de forma exaustiva e em excesso, ou seja, no momento em que há uma sobrecarga para com o indivíduo, tanto física quanto psicologicamente. Para que ele entenda que só servirá para uma determinada instituição se ele der o máximo de si em suas atividades. Mas, essa ideia desencadeou a famosa “síndrome do esgotamento profissional” ou “síndrome de burnout”. O esgotamento emocional conhecido e ocasionado pelo excesso de estresse e pressão, geralmente está associado a área profissional de cada indivíduo, onde é salientar que a fadiga emocional não está apenas relacionado ao trabalho em si, mas pode ser causado também pelas relações estabelecidas a partir dele, como estar perto de pessoas que deixem o indivíduo desconfortável.

Essa condição não surge de forma imediata, ela vem acompanhada de longas tarefas exaustivas e com uma tensão referente as suas atividades diárias. É importante entender em primeiro lugar que, a produtividade não deve nunca ser associada a grande acúmulo de atividades realizadas, rapidez, ou dedicação extrema. Deve-se ter um equilíbrio e entendimento do que realmente a produtividade profissional representa, para, assim, ser possível diminuir as questões de esgotamento emocional presentes na sociedade e em muitas instituições.

A síndrome de burnout entrou para a classificação internacional de doenças da organização mundial da saúde (OMS), em 2019, mas essa lista entrou em vigor apenas esse ano, 2022. De acordo com a (OMS), a síndrome pode ter sua seriação como CID-11, associada a problemas ao emprego ou desemprego, recebendo o código QB85.

É importante trazer esse tema para debate e especificação de características, pois muitas pessoas se sentem esgotadas, cansadas, possuem sintomas físicos referentes ao estresse, e não entendem como e onde surgiram essas manifestações em seus corpos.

Durante a pandemia da COVID-19, muitos profissionais tiveram que adaptar as suas rotinas e a forma de trabalhar, é claro, sem deixar de serem produtivos aos olhos dos gestores e instituições. Mas, segundo uma pesquisa realizada pela Microsoft (2020), 33% dos profissionais relataram que a condição de trazer o trabalho para a casa agravou mais a sensação de esgotamento emocional e estresse, justamente por não saberem lidar com as separações de âmbitos. Ainda em citação dessa pesquisa realizada, os brasileiros foram responsáveis por ter a maior porcentagem em relação a sensação de burnout, representando

44% dos que responderam que a pandemia aumentou esse sentimento de exaustão em relação ao trabalho. Em subsequência seguem: Singapura (37%), Estados Unidos (31%), Índia (29%) e Austrália (28%).

Como supradito, esse trabalho tem por objetivo analisar quais são os efeitos de uma exaustão emocional e física em profissionais que apresentam a síndrome de burnout como característica marcante ocasionada pelo trabalho em excesso. A partir de uma revisão bibliográfica foram levantados materiais que darão embasamento teórico necessário para a realização deste projeto. Serão separados capítulos na ordem de introdução, fundamentação teórica com a explanação do tema de forma mais técnica e elaborada, metodologia, considerações finais revelando os principais resultados obtidos durante as pesquisas literárias, e por fim, as referências.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Burnout

O termo burnout foi mencionado pela primeira vez na década de 1970 pelo psicólogo americano Herbert Freudenberger. O conceito de *burnout* - em inglês, “combustão completa”, significa uma completa falta de energia e um estado de exaustão que geralmente está associado ao estresse das constantes demandas de trabalho. Embora este termo tenha se originado em profissões que envolvem ajudar outras pessoas como por exemplo: médicos e enfermeiros, atualmente, podem ser vistos afetando outras profissões.

Importante salientar que a síndrome de burnout entrou para a classificação de doenças da (OMS) e tem-se como definição a seguinte passagem:

A sensação de estar acabado, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Tem sido descrita como resultante de uma vivência profissional em um contexto de relações sociais complexas, envolvendo a representação que a pessoa tem de si e dos outros. O trabalhador, que antes era muito envolvido afetivamente com seus clientes, com seus pacientes ou com seu trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil. (Ministério da Saúde do Brasil, 2002).

A partir desta definição é possível associar que o esgotamento do horário de trabalho e aos fatores interpessoais, podem desencadear a exaustão emocional, onde afeta tanto a imagem que a pessoa tem de si mesma e dos outros, quanto seu senso de bem-estar em relação ao seu trabalho.

Segundo Maslach e Jackson (1981), o burnout é dividido em três dimensões importantes: Exaustão emocional, despersonalização e perda da realização pessoal. Dessas três dimensões a exaustão emocional é provavelmente a mais central para o desenvolvimento do burnout, pois é responsável por desencadear as outras duas. De acordo com o panorama teórico de Leiter (1993), ele começa a despersonalizar suas relações com os outros indivíduos e perde a realização pessoal a partir do momento em que o sujeito esgota suas energias psíquicas e se cansa para continuar seu trabalho.

Os estudos de cada um desses indicadores de burnout são realizados por meio de instrumentos destinados a determinar seu impacto em uma população específica. O Maslach Burnout Inventory (1993) é sem dúvida o mais conhecido e mais utilizado, mas também é possível traçar o desenvolvimento de outros instrumentos, como o instrumento desenvolvido por Gil-Monte (2002), que analisa a relação entre gênero e doença.

O princípio dessas abordagens é analisar a correlação interna e consistência dessas três dimensões e relacioná-las com determinados estressores organizacionais, que por sua vez cumprem a função de variáveis independentes, permitindo a criação de variáveis explicativas, chamados de padrões de causalidade. Nesse sentido, altas demandas organizacionais, caracterizadas pela presença dos estressores “carga de trabalho”, “pressão de tempo” e “conflito de papéis”, estão positivamente correlacionadas com a exaustão emocional, enquanto os estressores estão relacionados com a falta de recursos como: Apoio, baixa autonomia, baixa tomada de decisão e poder dentro do estabelecimento, estão fortemente associados com a perda de satisfação pessoal.

Trazendo para o contexto deste trabalho, o esgotamento ocasionado em professores e profissionais de ensino superior, em um quadro geográfico, com relação ao Brasil, cerca de 17% a 20% dos professores relatam ter estresse ou burnout. Segundo Codo (1999), o que é semelhante aos estudos de Burny (1991) com professores e enfermeiros canadenses estudados por Gil Monte (2002, 2003), a falta de reciprocidade e a sobrecarga de trabalho parecem ser determinantes no desenvolvimento do burnout no trabalho. De forma geral, no aumento das doenças profissionais.

É necessário analisar em etapas o fenômeno de burnout em níveis diferentes para sua melhor compreensão. Serão abordados três níveis: O primeiro nível consiste no psicológico-existencial, que visa proporcionar uma compreensão do processo psicossocial que leva à exaustão, procurando abordar o sujeito como um todo e não apenas em sua relação com o trabalho (Castro e Zanelli 2008); O segundo nível, a complexidade organizacional e do trabalho decorrente do burnout. Nesse sentido, trata-se de descobrir a lógica organizacional, a partir da qual o fenômeno da exaustão pode ocorrer; No terceiro nível, o “conhecimento do processo histórico”, que visa conectar os níveis anteriores com uma perspectiva sintética e holística e tornar visível o significado histórico que o problema do esgotamento revela e que significa aumento das doenças no trabalho nos dias de hoje.

No primeiro nível supramencionado, o processo psicológico-existencial que o burnout pode revelar, apresenta o esgotamento emocional relacionado ao conjunto da historicidade individual compreendida pelo conceito do ser (Castro, 2010). Nesse sentido, há três momentos importantes: O primeiro momento, onde o sujeito define seu plano de vida, sua ideia de indivíduo e conquistas desde a infância e dá sentido existencial ao seu trabalho. A segunda, onde o sujeito passa a viver a tensão entre seu plano antes criado e as demandas da

organização. E a última, onde há uma ruptura desse plano existencial e um impasse psicológico.

Ao dizer “plano criado desde a infância” superintende-se que, o sujeito tem essa relação entre criar e mencionar aquilo que almeja para o seu futuro e isso é meio que uma questão histórica, pois o sujeito é condicionado a escolher uma profissão desde muito cedo, as vezes por pura pressão da sociedade e da família. Dessa forma, a escolha profissional aparece como um evento holístico na história individual (Castro, 2010), pois retorna à escolha original da infância e ao mesmo tempo reflete a realização de um futuro desejado e construído. Por fim, a relação do sujeito com o trabalho e a organização adquire um sentido social e existencial quando ele internaliza o valor social do trabalho e o ideal institucional e passa a conectá-los a toda a sua existência individual.

É essa entidade individual que se define como o projeto de ser (Castro, 2010) e que sofre o desgaste do processo estressante e todo o desconforto associado a ele no trabalho. O primeiro momento desse esgotamento psicoexistencial é acompanhado por outro, caracterizado por tensão. Seus traços característicos podem ser observados de acordo com o seguinte modelo: O sujeito como plano de ser o que foi escolhido na infância, passa a viver uma situação tensa devido às mudanças organizacionais em determinado momento, que por sua vez se caracteriza pelas exigências da superprodutividade, flexibilidade e adaptabilidade contínua. Tais mudanças na ordem organizacional colocam o sujeito diante de um ideal institucional não realizado, mas o sujeito permanece engajado pelo sentido de toda a existência do trabalho.

As experiências de frustração com o trabalho e a organização começam assim a se repetir, e os momentos de fracasso começam a se acumular até o ponto em que o sujeito se torna cada vez mais desiludido com o que faz e quem ele é. Assim, forma-se uma situação emocional estressante, caracterizada por uma contradição entre o que o sujeito tenta manter em relação à finalidade existencial e social de seu trabalho, e uma nova situação que causa frustração e decepção (Castro, 2010). O terceiro e último momento do processo de esgotamento psíquico-existencial pode ser caracterizado pela interrupção do seu plano criado anteriormente, que pode levar o sujeito a um beco sem saída.

No segundo nível de estudo, o ambiente organizacional pode ser influenciado por fatores sociais, políticos e econômicos (Maslach e Goldberg, 1998). E isso está essencialmente relacionado ao problema do burnout. No contexto de trabalho, o burnout é visto como um problema do funcionário que resulta das características do ambiente

organizacional em que está inserida como: Relacionamento direto com clientes, tratamento de usuários em estado crítico, relacionamento entre funcionários, etc. (Garcia et al., 2008).

Em nível organizacional do burnout, ele pode estar associado a muitas formas como a instituição e a gestão lidam com seus funcionários, no caso dos professores, a insatisfação e a compensação ligadas a remuneração podem ser citados como grandes influenciadores para estresse e desgaste emocional da síndrome de burnout. A compensação pode contribuir para o esgotamento de duas maneiras. Salários inadequados, sejam financeiros, institucionais ou sociais, aumentam a vulnerabilidade dos trabalhadores ao esgotamento. Por outro lado, os funcionários que sentem que contribuem menos do que seus colegas para o mesmo pagamento experimentam sentimento de injustiça que aumentam o estresse (Leiter e Maslach, 1999). Assim, recompensas diretas ou indiretas contribuem para o burnout.

Em um terceiro nível vale-se trazer esse conceito histórico, pois é a partir dele que se pode compreender a raiz do burnout. Analisar o burnout como parte do fenômeno mais amplo da doença ocupacional e a partir de uma perspectiva multidisciplinar permite refletir sobre a complexidade do processo histórico que ele representa. A partir da análise do nível psicoexistencial e organizacional, dois aspectos fundamentais do processo histórico em curso podem ser destacados: (1) a formação da serialidade como luta individualista, competitiva dentro das organizações (Gaulejacetal.,1999), que desconstrói a identidade coletiva; (2) transformar o valor social do trabalho em valor econômico e monetário. Observou-se que o profissional moderno está sobrecarregado em suas relações de trabalho pelas crescentes demandas e exigências do campo social da prática (Castro, 2010), o que, por sua vez, coloca todos sob crescente pressão para "fazer mais" em menos tempo e menos gente, ou seja, que uma pessoa possa fazer o trabalho de duas ao mesmo tempo, as mesmas demandas pedem que todos adiram a um ideal não realizado em relação a uma identidade comum, como argumentam Boltanski e Chiapello (1999).

Torna-se um processo histórico que produz um sujeito "alienado" (Castel, 1991), ou seja, um profissional que priorize o trabalho acima de família, sentimentos, e grupos sociais.

Importante destacar que no dia 1º de janeiro de 2022, devido a nova classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a ter validade a CID-II, portanto, Burnout passou a ser considerada uma doença.

2.2 Saúde mental e Burnout

Para os pesquisadores brasileiros Naomar de Almeida Filho, Maria Thereza Ávila Coelho e Maria Fernanda Peres (1999):

“... a saúde mental significa um socius saudável; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida. Por mais que se decrete o fim das utopias e a crise dos valores, não se pode escapar: o conceito de saúde mental vincula-se a uma pauta emancipatória do sujeito, de natureza inapelavelmente política.”

Com base nessa concepção, a saúde mental relaciona-se ao bem estar em que o indivíduo aprimora suas competências pessoais. Assim, consegue encarar o estresse habitual de sua vida, exerce suas atividades laborais de maneira produtiva e se encontra capaz de dar sua colaboração em seu meio de vivência.

Para Ursi (2005), citado por Sanches (2016), evidencia a Síndrome de Burnout como um distúrbio causado por agentes estressores ocupacionais, no qual os aspectos individuais de personalidade e de sua função são capazes de possibilitar ou não o seu avanço. A síndrome não é contemporânea, visto que ao longo de 1990 protagonizou no meio científico, em consequência das pesquisas da exaustão profissional em trabalhadores da área assistencial, como: segurança pública, saúde e educação.

O estresse ocupacional interfere nas diversas áreas da vida do indivíduo, podendo desencadear desajustes na saúde física e mental, relações sociais e meio ambiente devido ao pouco tempo dedicado à família e à falta de suporte e apoio quando necessários. O estresse, além de ter um efeito facilitador no desenvolvimento de doenças, pode propiciar prejuízos para a qualidade de vida e para produtividade do ser humano (CORRÊA et al., 2013, p. 600)

2.3 Burnout Entre os Professores: Efeitos da Pandemia

Segundo o doutor José Péricles (2021), a Síndrome de Burnout é o resultado da má gestão e do mau encontro entre quem está empregando e quem está exercendo suas atividades profissionais. Dessa forma, o colaborador se sente exausto e nem mesmo consegue ouvir outras pessoas falarem sobre o trabalho que exerce. Assim, buscando distanciar-se de sua rotina e de seu rendimento, seja ele com seus objetivos como docente ou honorário por produção. O que ele realizava para seguir o plano pedagógico da instituição ou até mesmo, para seu crescimento profissional começa a se regredir.

Conforme as mudanças causadas pela pandemia, no estilo de trabalho e sua intensificação de seu ritmo, gerou-se um estresse ainda maior em todos docentes. Dessa forma, segundo (MAGALHÃES, 2013), com base também nas mudanças tecnológicas e capitalistas que nossa sociedade tem vivenciado, o espaço de ensino aprendizagem passa a se nortear pela lógica comercial, onde palavras como rendimento e eficiência influenciam diretamente na vida destes profissionais, logo, nas universidades.

É perceptível que a carreira docente é composta por muitos desafios como pressões sob este profissional que se anseiaem contribuir para a construção do indivíduo de maneira que ele seja capaz de encarar as indefinições e mudanças constantes da sociedade que está integrado, considerando que tais transformações são habituais. (MENDES; BACCON).

Portanto, segundo Carlloto (2002), considera que a carreira como professor tem experimentado várias mudanças de interpretação ao longo desses períodos. Desde uma profissão ligada a crença, como os princípios da igreja, até os que observamos hoje. De maneira em que o docente de certa maneira, tem se adaptado pelas imposições do capitalismo que se instituiu nas redes de ensino, com isso, levando a intensificação das mudanças sociais e consequentemente as atividades dos docentes.

Todavia, quando se referências docentes das universidades, é de suma importância se atentar as imposições feitos a eles. Dado que, além de trabalhar em sala de aula contribuindo ao processo de ensino aprendizagem dos discentes, ainda é necessário que o docente elabore pesquisas exploratórias para publicações, de modo individual ou de maneira coletiva orientando seus discentes. Consequentemente, este profissional acaba por diversos momentos se abdicando de suas ocupações pessoais, como por exemplo, oportunidades de divertimento com sua família, para que assim consiga cumprir com sua obrigação como docente.

Outros fatores que também estão associados a isto, como restrições emotivas, físicas, em âmbito social e com o desprestígio da classe. e outros como salas volumosas que dificultam todo o processo de ensino. Em decorrência disso, o nível de estresse emocional e físico se tornam maiores, o que tem sucumbido em muitos docentes a aumentar as manifestações de síndromes psíquicas, mais especificamente, a Síndrome de Burnout, em decorrência do estresse exorbitante referente ao trabalho. (CARLLOTO, 2011).

De acordo com Dejours (1987), o ambiente de trabalho tem sido um gatilho significativo para o adoecimento, capaz de estimular um aumento gradativo de disfunções psíquicas e este processo não é de forma imediata e transparente. Sua evolução acontece de modo “silencioso”, embora possa aparecer de forma veemente por motivos e situações ligadas diretamente a vida profissional.

2.4 Estágios e Sintomas do Burnout

Segundo ponto de vista Malash e Jackson (apud BENEVIDES PEREIRA, 2002), o Burnout é um complexo de indícios e manifestações composta por causas em resultado ao estresse trabalhista habitual de sua rotina, que assim, se circunda a três sintomas típicos dessa exaustão: emocional, despersonalização e a diminuição de sua realização pessoal. De início, o esgotamento emocional, se evidencia devido a escassez de ânimo e mecanismos – emocionais e físicos, para encarregar-se de problemas em seu ambiente laborativo.

Em segundo, sua despersonalização, onde acontece uma mudança negativa na conexão entre os alunos e o docente, parceiros de trabalho e a própria entidade de ensino. Desta forma, emoções como ironia, desprezo e arrogância são acometidos pelo docente e desenvolvido em associação ao outro, em resultado, uma insensibilidade afetiva.

Em terceiro lugar, a atenuação de seu sucesso profissional e pessoal – há um descontentamento do profissional, em relação a sua performance de suas atividades laborais, com isso, ele passa a não acreditar mais em seu potencial de trabalho, resultando em sensações baixa autoestima, desarmonia e desinteresse, e etc. Em decorrência do trabalho de docente universitário, estamos a frente de uma ocupação profissional que vem se consolidando cada vez mais complexa devido a várias alterações constituídas pela referência capitalista.

As instituições de ensino estão em tempo de variadas modificações, onde as condutas e ações estão conduzidas a estruturação de mercado e consumo, no entanto, preservando ações voltadas a uma educação profissional. (ANES, 2012). Posteriormente aos sintomas já citados, manifesta-se emoções de arrependimento, ainda assim, que não se resultam em todos os indivíduos.

Contudo, se é capaz de se diferenciar duas particularidades no processo da síndrome, a primeira, está relacionada ao surgimento de um agrupamento de emoções e modos em detrimento ao estresse laborativo, que se acarreta de um aspecto ponderado de mal estar, mas que não impossibilita o docente de suas atividades. A segunda característica, são os casos mais desgastados pela evolução da síndrome de Burnout, abrangendo além dos sintomas já citados, a sensação de culpa. (GIL MONTE, 2005).

A OIT preconiza que, na atualidade, 1 a cada 10 colaboradores são acometidos a uma exaustão crônica, como: ansiedade, depressão e a síndrome de burnout. E que assim, acabam acarretando a inatividade, ou seja, o desemprego, ao índice de prostração, ocasionando a um

ambiente oportuno para outras disfunções de cunho físico – insônia, fadiga, perda de memória, arritmia cardíaca, pressão alta, sensação de culpa intensa e temperamento imprevisível.

Entretanto, isso pode ser explicitado de forma fisiológica devido ao índice crescente de cortisol e adrenalina livres no sangue, em ciclos prolongados ao estresse demasiado. (MOLERO PP, et al ., 2018).

3 COMO AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO PODEM AJUDAR A EVITAR O BURNOUT

Analisando a forma de prevenção e subtração do Burnout em docentes, não se refere de um papel restrito a eles, tendo de observar também os alunos e as instituições de ensino. A realização de programas que possibilitem um cenário mais agradável para realizar a prática de sua responsabilidade como docente através de atividades concentradas nas equipes a frente do trabalho pedagógico na organização, desenvolvendo um ambiente de reflexão e de argumentação entre os docentes e equipes, do mesmo modo sendo relevante alertar a estes profissionais sobre os riscos característicos a sua atividade laboral e a possibilidade de desenvolver um distúrbio crônico pertinente a sua profissão. (CARLOTTO; PALAZZO, 2006). Com essa concepção, é importante compreendermos como se manifesta o processo dessa patologia para que assim, seja possível orientar meios de sua prevenção no espaço de trabalho. (CARLOTTO MS, et al., 2015).

De acordo com Witter (2003), para que possa se implantar medidas de prevenção e sua intervenção para o esgotamento do docente requer a precisão de se entender adequadamente as circunstâncias do contexto de trabalho que provoca o stress no trabalho. Tendo em vista a dificuldade do cenário pedagógico, Witter (2003) ressalta que são diversos os fatores e as correlações entre eles, que resultam na exaustão ocupacional no professor: como a gestão e coordenação da instituição, plano pedagógico, vínculos interpessoais e assistência social recebida, sistematização de gratificação, discrepância cultura, princípios.

Witter (2003) reitera que as investigações sobre o tema não apresentaram, o cuidado adequado ao estresse ocupacional do docente, conforme sua amplitude e resultados negativos, não exclusivamente a ele, assim como ao processo de ensino-aprendizagem de seus educandos. Salientando ainda ao predomínio de tarefas descritivas, realizando-se poucas atividades de intervenção e prevenção. Preconiza assim a demanda de se produzir explorações práticas para analisar métodos intervenção e prevenção ao estresse característico desse profissional.

4 METODOLOGIA

Como o objetivo desse trabalho é analisar os efeitos de um desgaste mental e a síndrome de burnout em profissionais da área da educação, professores, optou-se por realizar uma revisão bibliográfica. A classificação da pesquisa quanto aos seus objetivos, dividem-se em três grandes grupos: exploratórias, descritivas e explicativas (GIL, 2017). A opção escolhida para a realização deste projeto foi a descritiva, pois conta com as informações coletadas de autores e embasamento teórico em artigos escritos sobre o tema.

A referência bibliográfica incorporada a este projeto irá contar com as considerações de teóricos como:(Castro, 2010); (Codo, 1999); (Gil-Monte, 2002); (Maslach e Jackson, 1981) entre outros. Isto é, será fundamentada com base em material já elaborado sobre o tema. Serão levantados livros e artigos científicos, em bases de dados como: Google Acadêmico, Scielo, repositórios on-line de universidades, revistas científicas e bibliotecas virtuais. As palavras-chave utilizadas para filtrar a seleção de referenciais são:burnout; esgotamento emocional; desgaste profissional; doenças da OMS.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa investigação buscou averiguar as pesquisas em relação a Síndrome de Burnout em professores do ensino superior geral durante o ensino remoto durante a pandemia da COVID-19. E com isso, podemos perceber que estes profissionais lidam com a falta de tempo, a baixa realização profissional, as imposições em seu ambiente de trabalho, além de desavenças familiares que contribuem para o aparecimento de estresse desmoderado, tornando-se um dos obstáculos vivenciados no decorrer de sua vida. Situações de estresse que em períodos prolongados, geram esgotamento profissional. Influenciando diretamente em sua qualidade de vida, o que assim pode desencadear complicações de convívio social e familiar, carência de motivação para sua rotina em geral, com isso a atenuação de sua produtividade e a maior probabilidade de ocorrências profissionais.

E durante a pandemia observou-se a Síndrome de Burnout como uma implicação pedagógica que impactou diretamente a profissão que já se mostrava carregada, por meio dessa exposição, podemos entender os efeitos da Síndrome de Burnout na rotina laboral de docentes universitários na pandemia, sendo considerada uma doença de contexto ao estresse laboral, levando ao esgotamento devido a interação direta com outras pessoas, causando o desgaste físico e emocional.

Nota-se que a atuação do docente universitário demanda um empenho muito grande, ainda maior na pandemia com a necessidade da utilização da tecnologia de forma rotineira, além do planejamento de aulas e desdobramentos para conseguir sentir que o conteúdo foi aplicado, o professor também precisa conduzir atividades acadêmicas e elaborar aprendizagens através de investigações e publicações realizadas. E com a pandemia do COVID-19 alguns desses agentes estressores se destacaram, como a própria jornada de trabalho que se tornou mais cansativa com pouco tempo para se realizar estratégias para sua execução, baixa profissional que impactou a saúde mental desses profissionais ampliando os casos de Burnout.

Apenas no dia 1º de janeiro de 2022, com a nova especificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), entrando em vigência o CID-11, dessa forma, o Burnout passa a ser considerado uma doença ocupacional devido ao processo de trabalho. Com isso, ressalto a importância das instituições incentivarem mudanças relacionadas a doença, e pesquisas de maneira que consigam reduzir os efeitos das imposições do ambiente laboral do professor que causam essa doença.

6 REFERÊNCIAS

- Boltanski, L. & Chiapello, E. (1999). *Le nouvellesprit du capitalisme*. Paris: Gallimard.
- Burny, B. (1991). *Burnout: investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators*. *Teaching & Teacher Education*, 7(2), 197-209.
- Castro, F. G. (2010). *Burnout, Projeto de ser e Paradoxo organizacional*, Tese (doutorado), Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós Graduação em Psicologia, 408p.
- Castro, F. G. & Zanelli, J. C. (2008). *Burnout e Projeto de ser*. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho* 10(1).
- Castel, R. (1991). De l'indigence à l'exclusion: la désaffiliation, in *Face à l'exclusion. Le modèle Français*. Donzelot, J. (Dir.), Paris, Esprit.
- Codo, W. (coord.) (1999). *Educação, Carinho e Trabalho*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Gaulejac, V. & Leonetti I. (1994). *La lutte des places*. Paris: Desclée de Brouwer.
- Gil-Monte, P. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Psicología en Estudio*, 7(1), jan/jun. 15-24
- Gil-Monte, P. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Electrónica Interacción Psy*, Año 1, 1, 19-33.
- Leiter, M. (1993). Burnout as a development Process: Consideration of Models. In W. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek (Ed.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Philadelphia, Taylor & Francis.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional Perspective. In W. Shaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Ed.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Philadelphia, Taylor & Francis.
- Ministério da Saúde do Brasil (2002). Lista de doenças relacionadas com o trabalho do ministério da saúde - (elaborada em cumprimento da Lei 8.080/90 - inciso VII, parágrafo 3o do artigo 6o - disposta segundo a taxonomia, nomenclatura e codificação da CID-10)
- Zanelli, J. C. (2009). *Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências*. Porto Alegre, Artmed.