

O ADOECIMENTO DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO



TEACHER ILLNESS AND BURNOUT SYNDROME: PREVENTION AND COPING STRATEGIES

DANIELA SILVA DO NASCIMENTO ARGOLO

Formada em Pedagogia pela Universidade Virtual do Estado de São Paulo – 2023. Pós-graduada em Neuroeducação pela Faculdade Campos Elíseos – 2025. Desde 2009, atuo na área da Educação, com ampla experiência em cargos administrativos em escolas da rede estadual e municipal de São Paulo. Em 2024, assumi o cargo de Professora de Educação Infantil na EMEI Prof. Dante Moreira Leite, onde atualmente leciono para turmas de crianças com idades entre 4 e 6 anos

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a atividade docente e o surgimento da síndrome de Burnout, bem como os impactos dessa condição na vida e na prática profissional dos professores. A pesquisa busca compreender o processo de adoecimento, as consequências que levam ao afastamento ou até mesmo ao abandono da carreira docente, refletindo sobre a prática pedagógica a partir da perspectiva do professor. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome de Burnout está associada à organização social do trabalho e manifesta-se por exaustão emocional, despersonalização e sintomas físicos, comportamentais e psíquicos. Constatou-se que, frequentemente, as responsabilidades atribuídas aos docentes extrapolam sua jornada de trabalho, ocasionando sobrecarga física e mental. Essa realidade gera comprometimentos biopsicossociais que afetam diretamente a qualidade do ensino. No contexto educacional, o foco é geralmente voltado para o aluno, mas o professor, peça central no processo de ensino-aprendizagem, acaba sendo negligenciado.

Palavras-chave: Arteterapia; Síndrome de Burnout; Estresse.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between teaching activity and the emergence of Burnout syndrome, as well as the impacts of this condition on the lives and professional practice of teachers. The research seeks to understand the process of illness, the consequences that lead to leave of absence or even abandonment of the teaching career, reflecting on pedagogical practice from the teacher's perspective. According to the World Health Organization (WHO), burnout syndrome is associated with the social organization of work and manifests itself through emotional exhaustion,

depersonalization, and physical, behavioral, and psychological symptoms. It has been found that the responsibilities assigned to teachers often exceed their working hours, causing physical and mental overload. This reality generates biopsychosocial compromises that directly affect the quality of teaching. In the educational context, the focus is usually on the student, but the teacher, a central figure in the teaching-learning process, ends up being neglected.

Keywords: Art therapy; Burnout syndrome; Stress.

INTRODUÇÃO

O exercício da atividade docente está permeado por diversos estressores psicossociais, que podem estar associados tanto à natureza de suas funções quanto ao contexto institucional e social em que o professor está inserido. Entre os problemas decorrentes desse cenário, destaca-se a Síndrome de Burnout, considerada uma doença complexa e multifatorial, que resulta da interação entre as condições de trabalho e os aspectos individuais do profissional.

Essa síndrome manifesta-se pelo esgotamento emocional, desgaste nas relações interpessoais no ambiente laboral, distanciamento afetivo e atitudes negativas que contribuem para a despersonalização. Além disso, a ausência de realização profissional gera sentimentos de insatisfação consigo mesmo e frustração em relação aos resultados do próprio trabalho, comprometendo o bem-estar físico e psíquico do docente.

O presente estudo tem como objetivo geral realizar uma pesquisa teórica sobre a Síndrome de Burnout na docência, buscando identificar aspectos relevantes do adoecimento físico e psicológico que acometem professores em sala de aula. Como objetivos específicos, propõe-se: a) levantar os principais conceitos e definições da Síndrome de Burnout; b) identificar os sintomas dessa síndrome, tanto físicos quanto psíquicos, que contribuem para a perda de motivação do professor em sala de aula; e c) discutir de que maneira a arteterapia pode auxiliar no enfrentamento desse quadro.

No primeiro capítulo, são apresentados os conceitos e definições da Síndrome de Burnout, bem como os principais sintomas enfrentados pelos professores. O segundo capítulo aborda a arteterapia como recurso de apoio na minimização dos efeitos do estresse. Já o terceiro capítulo discute a relação entre o indivíduo e a organização escolar, evidenciando os impactos dessa interação no desenvolvimento da síndrome entre os docentes.

A relevância deste trabalho justifica-se pelo crescente número de professores que sofrem com sintomas relacionados ao estresse crônico e à Síndrome de Burnout, condição que compromete não apenas a saúde do profissional, mas também a qualidade do processo ensino-aprendizagem. A investigação contribui, assim, para a compreensão das dificuldades vividas pelos docentes, oferecendo subsídios teóricos que podem auxiliar na elaboração de estratégias preventivas e de intervenção. Do ponto de vista social e acadêmico, a pesquisa reforça a importância de valorizar o professor como protagonista da educação, reconhecendo suas necessidades e apontando alternativas, como a arteterapia, que favoreçam tanto o cuidado com a saúde quanto a melhoria das práticas pedagógicas.

Nesse sentido, questiona-se: como oferecer apoio a esses profissionais? A arteterapia surge como uma alternativa para favorecer a expressão de sentimentos e a criação de estratégias de enfrentamento, além de reforçar a importância de medidas preventivas como acompanhamento médico e psicoterápico. Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica acerca da profissão docente e dos múltiplos desafios enfrentados no cotidiano escolar. Conclui-se que é fundamental garantir melhores condições de trabalho aos professores, visto que o estresse e a síndrome de Burnout comprometem tanto a saúde física e mental dos educadores quanto a relação estabelecida com os estudantes.

Trata-se, portanto, de uma revisão bibliográfica fundamentada em autores que discutem o tema, como Tamayo e Tróccoli (2002), Alessandrini, (2004), Margis, (2008), e etc.

BURNOUT: CONCEITOS E DEFINIÇÕES

O termo *Burnout* pode ser traduzido como “perder a energia”, “apagar o fogo” ou, em uma tradução literal, “queimar para fora”. Essa síndrome caracteriza-se como resposta ao estresse laboral crônico, manifestando-se por atitudes e sentimentos negativos. Trata-se de experiências subjetivas internas, que reúnem emoções e posturas comportamentais capazes de gerar consequências prejudiciais, tanto para os indivíduos quanto para as organizações, uma vez que provocam alterações e disfunções psicofisiológicas.

O conceito de *Burnout* surgiu nos Estados Unidos, na década de 1970, quando começaram a ser desenvolvidos modelos teóricos e instrumentos de avaliação voltados à compreensão de sentimentos de apatia, desânimo e despersonalização. Desde então, a síndrome tem sido reconhecida como um fenômeno frequente em profissões que exigem intenso contato interpessoal, especialmente naquelas voltadas ao cuidado e à assistência, como fisioterapeutas, médicos, enfermeiros, agentes penitenciários e, de forma bastante acentuada, professores, devido à sobrecarga de trabalho e ao acúmulo de responsabilidades em curto espaço de tempo.

O professor deposita em sua prática elevadas expectativas. Quando percebe que o esforço dedicado não é reconhecido, experimenta sentimento de frustração, vitimização e sofrimento psíquico em relação ao trabalho realizado, o que pode desencadear quadros de estresse. Quando tais estressores são persistentes, há o risco de evoluírem para a Síndrome de Burnout.

No contexto da carreira obsessiva e do domínio geral do discurso da eficiência, as escolas, através de mais ilustres reformadores inspirados no mundo da empresa, importaram seus princípios e normas de organização de forma extremada em ocasiões delirantes, mas sempre com notáveis consequências para a vida nas salas de aula .” (ENGUITA, 1989, p. 125).

Profissionais das chamadas profissões sociais, como os docentes, são movidos por forte idealismo e pelo desejo de ajudar pessoas. Esperam autonomia e liberdade para desempenhar suas atividades, no caso da docência, a chamada “liberdade pedagógica”, bem como reconhecimento pelo trabalho realizado e pela dedicação.

De acordo com Maslach e Goldberg (1998), os professores costumam estabelecer metas excessivamente elevadas, muitas vezes inalcançáveis, ao almejarem não apenas ensinar seus alunos, mas também ajudá-los a resolver questões pessoais. Nesse sentido, a educação pode estar diretamente associada ao *Burnout*, já que os níveis de expectativa impostos pelos próprios docentes dificilmente podem ser plenamente atendidos.

O estresse é ocasionado por um estado temporário de desequilíbrio o qual ocorre por meio de um estímulo (agente estressante) em que o sujeito se submete para retornar ao estado de equilíbrio inicial. Sua função é melhorar a capacidade do indivíduo e ajustar a homeostase (preservação do equilíbrio por meio de hormônios) e assegurar a própria sobrevivência. Assim, o estresse é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. (Margis et al. 2003, apud YAEHASHI, 2008, p. 180).

O termo estresse refere-se ao estado gerado pela percepção de estímulos que desencadeiam excitação emocional e, ao alterarem a homeostase, acionam processos de adaptação fisiológica, como o aumento da secreção de adrenalina. Tais reações podem provocar manifestações físicas e psicológicas. Já o termo “estressor” é utilizado para designar os eventos ou estímulos que levam ao estado de estresse.

As consequências do Burnout podem ser pessoais, sociais e organizacionais. No âmbito individual, destacam-se a diminuição da qualidade de vida, a despersonalização que leva o trabalhador a tratar colegas, alunos e até mesmo o ambiente de trabalho de forma impessoal, a predisposição a acidentes devido à falta de concentração e até a necessidade de readaptação funcional ou abandono da profissão.

No campo organizacional, destacam-se o absenteísmo, a rotatividade de profissionais, a baixa produtividade e o esgotamento contínuo. Entre os professores, esses prejuízos repercutem diretamente no ambiente escolar: a falta de motivação compromete a prática pedagógica, afetando a aprendizagem dos alunos. Além disso, muitos docentes acabam vivenciando processos de alienação, desumanização e apatia, o que resulta em adoecimento, afastamentos e, em alguns casos, no abandono da carreira (GUGLIELMI; TATROW, 1998, apud CARLOTTO, 2003b).

A psicóloga Christina Maslach foi uma das pioneiras nos estudos sobre a síndrome, constatando a influência da carga emocional do trabalho no comportamento de profissionais de serviços humanos.

A decisão de adotar o termo *Burnout*, de forma geral, foi aprovada devido ao fato de profissionais de serviços humanos que participaram das pesquisas terem se identificado com a expressão” (MASLACH; BUUNK, apud TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002).

Estudos também apontam diferenças de gênero e tempo de atuação entre os docentes. Farber (1991, apud CARLOTTO, 2002) ressalta que professores do sexo masculino apresentam maior vulnerabilidade ao Burnout, enquanto mulheres tendem a lidar de forma mais flexível com as pressões do processo de ensino. Etzion (1987, apud CARLOTTO, 2002) destaca que professores iniciantes apresentam maior incidência da síndrome por idealizarem excessivamente a profissão. Schwab e Iwanicki (1982, apud CARLOTTO, 2002) complementam que o nível de ensino também é determinante: docentes da educação básica tendem a demonstrar mais atitudes negativas em relação aos alunos do que aqueles da educação infantil.

Todos esses fatores repercutem na vida profissional e pessoal dos docentes, afetando suas relações interpessoais, familiares e sociais, contribuindo para a reprodução de um sistema educacional que frequentemente desconsidera as necessidades humanas do professor.

No cotidiano escolar, outros aspectos contribuem para o adoecimento. É comum que muitos docentes, devido à rotina exaustiva, adotem hábitos alimentares inadequados, recorrendo a lanches rápidos, salgados industrializados e refrigerantes entre uma aula e outra. Em muitas redes de ensino, há ainda a proibição de que professores consumam a merenda destinada aos alunos, que, em geral, apresenta melhor qualidade nutricional.

Essa realidade, somada à escassez de tempo para a prática de atividades físicas, favorece o desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardíacas, especialmente entre mulheres — maioria no magistério. Segundo Machado, o cuidado com a saúde física está diretamente associado ao bem-estar psíquico, sendo fundamental que docentes priorizem hábitos saudáveis, como exercícios regulares, alimentação balanceada e práticas relaxantes, a exemplo da ioga e de outras terapias alternativas.

No entanto, não basta a mudança individual de hábitos: é necessário que as redes de ensino criem espaços coletivos para discussão dos problemas enfrentados pelos professores. Esses momentos de partilha podem ampliar a sensação de acolhimento e solidariedade entre os profissionais, além de favorecer o encaminhamento de propostas concretas de melhoria das condições de trabalho.

O ATUAL PERFIL DO PROFESSOR

As escolas e os professores desempenham papéis fundamentais na socialização dos indivíduos. Na sociedade atual, marcada pela pressa e pela falta de tempo, muitas famílias transferem para os docentes, além da responsabilidade de ensinar os conteúdos pedagógicos, a tarefa de transmitir orientações e valores essenciais à convivência.

O professor, nesse contexto, torna-se referência para seus alunos, não apenas como transmissor de conhecimento, mas também como exemplo de atitudes, caráter e formas de relacionamento. O ato de ensinar exige desprendimento, dedicação e compromisso com a formação integral do educando.

O cenário globalizado e os avanços tecnológicos trouxeram novas exigências à sociedade, alterando o perfil do trabalhador em diversas áreas. No âmbito escolar, as mudanças foram significativas: o ambiente antes considerado mais tranquilo e previsível deu lugar a uma realidade dinâmica, marcada pela presença de múltiplas fontes de informação.

“Nas salas de aula, antigamente o ambiente era bastante dócil, hoje as informações são enviadas por todos os meios e não se encontra mais aquele ambiente de escola tranquila e sossegada” (LIBÂNEO, 2003).

Diante desse quadro, a prática pedagógica contemporânea requer do professor não apenas sólida formação teórica, mas também preparo para lidar com as novas problemáticas sociais que se refletem na escola.

“Na busca da educação continuada é necessário acreditar que a educação é um caminho para a transformação social” (BEHRENS, 1996, p. 24).

A responsabilidade da escola, portanto, foi ampliada: além de oferecer condições para a aprendizagem, deve contribuir para a formação cidadã. O professor, por sua vez, assume o papel de estimular o aluno a compreender a relevância do conhecimento adquirido e a manter-se em constante busca por aprender.

No entanto, observa-se um descompasso entre a formação inicial oferecida nos cursos de graduação e as reais demandas enfrentadas no espaço escolar. Nesse sentido, a formação continuada apresenta-se como um caminho indispensável, pois permite ao docente refletir sobre a própria prática e discutir, por meio de debates e trocas de experiências, soluções viáveis para os problemas cotidianos da escola.

Assim, torna-se necessário incentivar os professores a revisarem suas práticas, compartilharem suas dúvidas e questionamentos em espaços reflexivos, de modo a construir estratégias mais eficazes e prazerosas de ensino.

A construção de um novo referencial pedagógico, apoiado pelo uso das tecnologias digitais, deve ir além da modernização dos métodos de ensino, explorando suas possibilidades multidisciplinares e favorecendo aprendizagens significativas. Além disso, o docente precisa ter um olhar atento à diversidade, considerando que a inclusão é uma realidade presente nas salas de aula, o que exige sólida formação teórico-prática para o exercício profissional.

Portanto, torna-se imprescindível identificar, observar e analisar as principais razões que justificam a necessidade da formação continuada do professor, bem como as diferenças que podem ser percebidas entre as práticas de docentes atualizados e aqueles que não participam desses processos formativos.

IMPLICAÇÕES PARA AS ESCOLAS

Dados recentes divulgados pela imprensa revelam que, na rede estadual de São Paulo, cada professor se afasta, em média, de 21 aulas por ano em função de licenças médicas. Esse número corresponde a quase mil aulas não ministradas diariamente. Situação semelhante ocorre na rede municipal, onde levantamentos realizados em 2013 indicaram aproximadamente 1,8 milhão de faltas, sendo metade delas motivadas por problemas de saúde.

A saúde do professor, portanto, deve ser compreendida não apenas como uma questão individual, mas como um problema que envolve diretamente as áreas da educação e da saúde pública. O quadro é preocupante, como afirma a psicóloga Flávia Gonçalves da Silva, da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, que desenvolve oficinas com docentes em Diamantina

para identificar fatores que agravam os problemas de saúde e estimular maior consciência corporal entre os profissionais.

O tema também tem sido pauta constante nas reivindicações sindicais. O Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (APEOESP), por exemplo, publicou recentemente a obra *A saúde dos professores*, reunindo estudos e resultados de uma pesquisa realizada com 936 docentes participantes de um evento da categoria. Entre os entrevistados, 27% relataram afastamento do trabalho, nos 12 meses anteriores, por questões de saúde, confirmando a gravidade do problema.

Outro aspecto que contribui para o esgotamento físico e mental do professor refere-se às demandas excessivas impostas pelo ambiente escolar. Muitos docentes percebem não possuir recursos adequados para lidar com situações cotidianas cada vez mais complexas, o que favorece o desgaste e o adoecimento. Diante disso, torna-se evidente que o estresse e a síndrome de Burnout não podem ser enfrentados por meio de soluções simplistas, mas sim por meio de ações conjuntas, que envolvam tanto a organização escolar quanto a responsabilidade individual.

[...] um processo virulento (rancoroso, exaltado e violento), discordando da visão anterior. Consideram que esta síndrome pode atingir qualquer profissional e não só os trabalhadores de serviços humanos. Sugerem que as dimensões de Burnout tenham a seguinte sequência: despersonalização, diminuição da realização pessoal e exaustão emocional. (TAMAYO; TRÓCOLI, 2002, p. 23).

Para os autores, o Burnout deve ser entendido como consequência de um desequilíbrio crônico entre as exigências do trabalho e os recursos disponíveis do indivíduo, situação na qual a atividade profissional requer mais do que ele pode oferecer e devolve menos do que ele necessita.

Dessa análise, Tamayo e Tróccoli (2002) identificaram seis fontes de desajuste na relação pessoa-trabalho que podem levar ao desenvolvimento da síndrome: sobrecarga de trabalho, ausência de controle, recompensas insuficientes, fragilidade nas relações coletivas, injustiça e conflitos de valores.

COMO MINIMIZAR O ESTRESSE

A oficina criativa constitui uma proposta relevante para reduzir os efeitos do estresse entre professores, iniciando-se pela discussão sobre quais atividades podem ser desenvolvidas. Essa prática deve ser organizada com objetivos claros e específicos, funcionando como um caminho transformador capaz de resgatar experiências esquecidas, muitas vezes ligadas a um passado distante.

Essa proposta favorece o autoconhecimento e possibilita ao indivíduo integrar sentimento, intuição, percepção e ação. O processo vivencial desencadeado promove uma reorganização das potencialidades internas, condição essencial para a dinâmica criativa. Trata-se de um espaço privilegiado, em que ocorre a articulação entre o “princípio de realidade” e o “princípio de prazer”. (Winnicott, 1999, p.56).

A relação entre esses princípios representa o núcleo da vivência em oficinas criativas. De acordo com Allessandrini (2004, p. 86-87), tais dinâmicas configuram-se como instrumentos fundamentais para o desenvolvimento da consciência sensível e crítica, indispensável em contextos educacionais. Nessa prática, elementos cognitivos e simbólicos sustentam a experiência em sua dimensão conceitual.

Na arteterapia, atividades simples podem gerar transformações intensas, semelhantes a círculos concêntricos que ampliam gradualmente sua abrangência. O “fazer criativo” é o eixo central desse processo, sendo transdisciplinar, transgressor e, sobretudo, transformador. Ao se dedicar a essa experiência, o sujeito modifica seu mundo interno e, por consequência, influencia também sua realidade externa.

As oficinas criativas assumem, assim, a função de facilitadoras, ao oferecer condições para que o indivíduo construa sua rede de saberes de forma sistemática e significativa, a partir de vivências carregadas de afetividade. Durante esse processo, o participante cria, articula e concretiza cada etapa de sua aprendizagem. As oficinas podem gerar momentos de acolhimento, mas também tensões decorrentes de conflitos relacionais, os quais encontram na arteterapia um espaço para serem compreendidos e reelaborados antes de se agravarem.

O simples fato de os docentes poderem dialogar sobre dificuldades e angústias, sem se sentirem isolados, representa um aspecto positivo, pois favorece a reflexão e a busca conjunta de estratégias para lidar com situações cotidianas, como a indisciplina. Nesse contexto, experiências individuais bem-sucedidas podem ser compartilhadas, tornando-se referência para outros professores.

Do ponto de vista institucional, é fundamental a redução do acúmulo de funções, aspecto em que a gestão escolar desempenha papel central, ao organizar as relações de trabalho e ensino. Portanto, a gestão pedagógica deve também priorizar a saúde do docente.

O processo criativo aproxima-se da solução de problemas, mas diferencia-se pelo número de caminhos possíveis. Enquanto a solução busca um objetivo imediato e específico, o processo criativo caracteriza-se por sua amplitude e originalidade. Como afirma Roe (s/d), trata-se de qualquer processo de pensamento capaz de propor soluções úteis e inovadoras.

A arteterapia recorre a diversas linguagens expressivas: artes plásticas (pintura, desenho, modelagem), artes corporais (dança e teatro), música (voz, instrumentos ou escuta musical), fantoches, contação de histórias, escrita criativa, entre outras. Nessa produção artística reside o prazer, o compartilhamento e o crescimento pessoal. Allessandrini (2002) observa que “a arte é reveladora desse universo desconhecido. O momento da inspiração nasce no consciente do indivíduo na forma de uma imagem, que convida a uma tomada de decisão: a nova figura se apresenta enquanto esforço na busca da harmonia e da integração” (p. 41).

Dessa forma, ao trabalhar a criatividade e dar forma aos sentimentos, novas conexões e significados podem ser atribuídos a experiências anteriores. As atividades devem ser planejadas por um arteterapeuta, considerando as etapas próprias das oficinas criativas, nas

quais o sujeito expressa simbolicamente conteúdos internos para, em seguida, organizá-los em um processo de autoconhecimento (ALESSANDRINI, 2002).

Entre os recursos utilizados, Jeandot (1990, p. 13) destaca a música, “por estar tão estreitamente vinculada às emoções e ao mundo pré-verbal, a música se constitui uma linguagem privilegiada através da qual os seres humanos se comunicam entre si”. Seu objetivo é favorecer um ambiente reflexivo, em que os participantes escolham coletivamente as músicas que embasarão as vivências.

Segundo Sperling (2013), os encontros podem iniciar-se com relaxamento e uso da imaginação ativa, técnica fundamentada por Epstein, para quem “a criação de imagens está direta e dramaticamente ligada à intenção, à ação mental que direciona nossa atenção e nossas ações” (1989, p. 25).

O espectro de materiais expressivos utilizados é amplo, buscando atender à singularidade do sujeito: desenho, pintura, colagem, modelagem, dobradura, confecção de máscaras, miniaturas em tabuleiros de areia, além de elementos naturais como água, terra, fogo, folhas e sementes. Essas experiências despertam símbolos que auxiliam o indivíduo a entrar em contato com aspectos de sua psique, permitindo compreensão e transformação.

As diferentes modalidades arteterapêuticas favorecem a construção de significados emocionais, conduzindo à sensação de plenitude. Os símbolos, como metáforas do inconsciente, representam oportunidades de refazer, ressignificar e transcender experiências, cabendo ao arteterapeuta mediar esse processo por meio de técnicas e instrumentos apropriados.

Nas práticas de arteterapia, compartilham-se criações, destruições e reconstruções, em um percurso de cores, sons e formas que resgatam lembranças, medos, afetos e esperanças. Esse recurso se caracteriza por sua natureza transdisciplinar, buscando integrar os diferentes aspectos do ser humano e promover autoconhecimento e transformação.

É fundamental que o participante tenha afinidade com o fazer criativo, pois a arte, além de linguagem e cultura, constitui-se como meio de expressão, descoberta de potencialidades e enriquecimento pessoal. O foco está menos na técnica e estética, e mais no processo criativo e na liberdade de expressão.

Dessa maneira, a arteterapia atua como prática terapêutica e educativa, oferecendo condições para compreender imagens inconscientes, elaborar conflitos e promover equilíbrio psíquico. Após a realização da atividade artística, o compartilhamento verbal é etapa essencial, permitindo a reflexão coletiva e favorecendo a resolução de dificuldades vividas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho exerce um papel central na vida das pessoas, podendo contribuir para a melhoria da qualidade de vida ou, em contrapartida, desencadear doenças. O objetivo deste estudo foi analisar os principais aspectos relacionados ao adoecimento físico e psíquico de professores em salas de

aula. Verificou-se que a docência é uma atividade altamente estressante, com repercussões significativas na saúde mental, emocional e física dos educadores, além de comprometer seu desempenho profissional, favorecendo o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Diversos fatores contribuem para o estresse cotidiano no ambiente escolar. O professor precisa lidar constantemente com barulho e indisciplina, condições que dificultam a transmissão do conteúdo. As cordas vocais são exigidas de forma intensa, enquanto a audição permanece submetida a níveis sonoros inadequados. Além disso, os docentes passam longos períodos em pé, em contextos permeados por conflitos. A baixa remuneração leva muitos a acumular jornadas em instituições públicas e privadas, o que agrava ainda mais o desgaste.

A saúde possui múltiplas dimensões, e sua análise requer considerar tanto os fatores que a promovem quanto aqueles que a prejudicam. Quando o organismo não consegue compensar adequadamente os estímulos negativos, instala-se o estresse crônico, configurando uma síndrome que pode desencadear doenças físicas, psicossomáticas, psíquicas — como a depressão — e até sociais.

Entre as estratégias de prevenção ao Burnout estão a limitação de horas extras, a melhoria das condições físicas e sociais de trabalho e o investimento em formação continuada. É fundamental que o professor possa dialogar com seus pares sobre problemas disciplinares e adotar práticas coletivas, como oficinas criativas, que auxiliem na redução do estresse e no fortalecimento de vínculos.

As atividades arte-terapêuticas, especialmente as plásticas, oferecem oportunidades de reflexão e diálogo, favorecendo a troca de experiências e o enfrentamento conjunto dos desafios cotidianos. Esse processo contribui para diminuir o isolamento e para promover estratégias mais saudáveis de enfrentamento do estresse docente.

Observou-se, ainda, que embora a Síndrome de Burnout na educação seja um fenômeno presente há décadas, ela ganhou maior visibilidade a partir da década de 1980, em razão de sua relevância psicossocial. Os professores, em geral, dominam o conteúdo a ser ensinado, mas conhecem pouco sobre seus alunos e, muitas vezes, sobre si mesmos.

Compreender as características, sintomas e consequências da síndrome é essencial, mas não suficiente. A prevenção do estresse e do Burnout na docência é condição indispensável para a construção de um ensino de qualidade, preservando tanto a relação professor-aluno quanto a própria organização escolar.

REFERÊNCIAS

- ALESSANDRINI, Cristina Dias. **Oficina Criativa e Psicopedagogia**. São Paulo: Casado Psicólogo, 3ª ed. 2004.
- ANGOTTI, Maristela. **A concepção de trabalho docente em propostas pedagógicas para a educação pré-escolar**. In: O trabalho docente na pré-escola. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1994, 1ª parte, p. 1-7.

BEHENS 1996 BEHRENS, Marilda Aparecida. **Formação continuada dos professores e a prática pedagógica**. Curitiba: Champagnat, 1996.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho**. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, cap. 2, p. 21-91.

BRASIL. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, MEC/SEF, 1998. p. 25.

CARLOTTO, Sandra Mary. **Síndrome de *Burnout* a satisfação no trabalho**: um estudo com professores universitários. In: BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria TERESA (org.) *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002a, cap. 7, p. 187-212.

_____. ***Burnout o trabalho docente: considerações sobre a intervenção***. Revista Eletrônica Inter Ação Psy, n. 1, p. 13-18, ago. 2003a. Disponível em: http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-professor.pdf. Acesso em: 9 de fev.de 2024.

CODO, W., & SAMPAIO C.J.J. (1995). **Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho**. Petrópolis: Vozes.

ENGUITA, M.F. (1989). **A face oculta da escola. Educação e trabalho no capitalismo**. Porto Alegre: Artes Médicas.

FRANÇA, A. C. L., & RODRIGUES, A. L. (1999). **Stress e Trabalho-** Uma abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. **Infância e Pensamento**. In: GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo (org.). *Infância, escola e modernidade*. São Paulo: Cortez; Curitiba: Editora da Universidade Federal do Paraná, 1997, p. 82-100.

LIBÂNEO, J. C. (2003). **O professor e a construção de sua identidade profissional**. In. *Organização e gestão da escola pública: teoria e prática*. Goiânia: Alternativa.

MASLACH, C. & LEITER, M. (1999). **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. São Paulo: Papirus Editora. Tradução. 2008.

MELEIRO, Alexandrina M. A. da Silva. **O stress do professor**. In: LIPP, Marilda

NOVAES. (org.). **O stress do professor**. 6 a ed. São Paulo: Papirus, 2008, cap.1, p. 11-28. 26

ROBAYO-TAMAYO, M. & TRÓCCOLI, B. T. (2002) **Burnout no trabalho**. Em MENDES, A. M., BORGES, L. O. & FERREIRA, M. C. (orgs.). *Trabalho em transição, saúde em risco*. Brasília: Editora Universidade de Brasília. Cap. 2.

TAMAYO, A., Lima, G.L., Siqueira, K.D., Vargas, K.C., Salomão, M.A. & Rodríguez, W.A. (2002). *Exaustão emocional: a profissão e os valores pessoais como preditores*. [Resumo]. Em Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), XXX Reunião Anual de Psicologia. Resumos (p. 217). Brasília, DF: SBP.

WINNICOTT. **O brincar** – uma exposição teórica. In: Winnicott, 1999 (W10), p. 59-78.

YAEGASHI, Solange Franci Raimundo. **Estresse e Síndrome de *Burnout***: uma reflexão sobre os desafios do trabalho docente. In: RODRIGUES, Elaine; ROSIN, Sheila Maria (orgs). *Pesquisa em*

Educação: a diversidade do campo. 1 ed. Curitiba: Instituto Memória, Juruá Editora, 2008, p. 179-192.

ANEXO

OS 12 ESTÁGIOS DE BURNOUT:
Necessidade de se afirmar – provar ser capaz de tudo, sempre;
Dedicação intensificada – com predominância da necessidade de se fazer tudo sozinho;
Descaso com as necessidades pessoais – comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
Recalque de conflitos – o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
Reinterpretação dos valores – isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
Negação de problemas – nessa fase os outros são completamente desvalorizados e tidos como incapazes. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
Recolhimento – aversão a grupos, reuniões – comportamento antissocial.
Mudanças evidentes de comportamento – perda do humor, não aceitação de comentários, que antes eram tidos como naturais.
Despersonalização – ninguém parece ter valor, nem mesmo a pessoa afetada. A vida se restringe a atos mecânicos e distância do contato social – prefere e-mails e mensagens.
Vazio interior – sensação de desgaste, tudo é difícil e complicado.
Depressão – marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido; E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência, e a ajuda médica e psicológica são urgentes.