

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NA ZONA DA MATA MINEIRA

Angélica Zani Pereira¹
Fabrício Sette Abrantes Silveira²
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira²
Samuel Gonçalves Pinto¹
Márcia Ferreira da Silva³
¹Faculdades Sudamérica
²Universidade Federal de Viçosa
³Faculdade Presidente Antônio Carlos

RESUMO

A Síndrome de Burnout é desenvolvida com o passar dos anos e raramente é percebida. Ela é definida como uma resposta ao estresse crônico devido à situação de lidar excessivamente com pessoas em função do trabalho e é composta por três dimensões a exaustão emocional, despersonalização e a falta de realização profissional que estão relacionadas. A profissão docente está propícia a desenvolver o sentimento de Burnout por estar ligado diretamente e indiretamente, com isso afeta o desempenho do profissional dentro do ambiente escolar interferindo na aquisição dos objetivos pedagógicos. A existência dessa patologia vem aumentando nos últimos anos, sendo considerada uma doença da saúde pública ocasionando problemas no aspecto físico e mental do indivíduo. O estudo tem como objetivo investigar os fatores que influenciam no aparecimento da Síndrome de Burnout em professores universitários; e verificar se a falta de realização profissional, a exaustão emocional e despersonalização (Dimensões que caracteriza essa Síndrome) estão acometendo os docentes. Trata-se de um estudo descritivo, utilizando como instrumento o Questionário Sócio Funcional (QSF) contendo aspectos de identificação da amostra, aspectos sociais, natureza da função, natureza institucional e natureza emocional. Os dados sugerem que os professores universitários sofrem com alguns fatores que podem levar a desenvolver a Síndrome de Burnout, para que isso não se prolongue eles podem começar a realizar propostas de intervenção para garantir a ausência dessa patologia.

Palavras-chave: Docentes. Síndrome de Burnout. Educação Física.

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS OF AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION IN THE “ZONA DA MATA MINEIRA”

ABSTRACT

Burnout syndrome develops over the years and is rarely noticed. It is defined as a response to chronic stress due to the situation of dealing excessively with people as a function of work and is comprised of three dimensions to emotional exhaustion, depersonalization and lack of professional fulfillment that are related. The teaching profession is conducive to developing Burnout's sense of being connected directly and indirectly, thereby affecting the performance of the professional within the school environment interfering in the acquisition of pedagogical objectives. The existence of this pathology has been increasing in the last years, being considered a disease of the public health causing problems in the physical and mental aspect of the individual. The objective of this study is to investigate the factors that influence the appearance of Burnout Syndrome in university professors; and verify if the lack of professional achievement, emotional exhaustion and depersonalization (Dimensions that characterize this syndrome) are affecting the teachers. This is a descriptive study, using as a tool the Functional Social Questionnaire (QSF) containing aspects of identification of the Sample, social aspects, nature of the function, institutional nature and emotional nature. The data suggest that university professors suffer from some factors that may lead to the development of Burnout Syndrome so that this does not continue, they can begin to make intervention proposals to guarantee the absence of this pathology.

Keywords: Teachers. Burnout Syndrome. Physical Education.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, estar inserido no mercado de trabalho significa fazer parte de uma classe, que lutou para conseguir um emprego e luta para persistir nele. Uma sociedade guiada por valores influentes que impõe uma sobrecarga, competitividade e estresse no cotidiano das pessoas que trabalham. O trabalho exige muito do trabalhador, seja qual for sua área e/ou função. A profissão proporciona características ao indivíduo, podendo ser uma atividade prazerosa que leva a sua realização pessoal e independência, mas por outro aspecto pode tornar-se uma atividade que gera desmotivação, conflito e patologia (LOPES; PONTES, 2009).

Geralmente o trabalho do docente é realizado sob alguns fatores potencialmente estressores, como: baixos salários, recursos materiais e didáticos escassos, classes superlotadas, tensão na relação com os alunos, carga horária em excesso, pais omissos, falta de possibilidades de elevação na carreira, insegurança no âmbito escolar, situações essas que têm se relacionado com a etiologia de Burnout (SILVA; CARLOTTO, 2003).

A Síndrome de Burnout é reflexo do trabalho como forma de desmotivação e segundo a Legislação Brasileira, com a Lei n.3.048/99 (Lei que regulamenta a Previdência Social), contempla a Síndrome de Esgotamento Profissional (Burnout) como doença do trabalho. Palazzo *et al.*, (2012) consideram a Síndrome como resultado emocional do estresse crônico em relação às situações intensas de trabalho com outras pessoas. Ela se desenvolve com o passar dos anos e raramente é percebido em seu estágio inicial por ser lento e agudo, segundo Batista *et al.*, (2010) é marcada no início pelo excessivo e prolongado nível de tensão. Segundo Carlotto e Palazzo (2006) a doença é composta por três dimensões conceitualmente distintas, mas indiretamente relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e a falta de realização profissional.

A exaustão emocional é definida como uma resposta ao estresse crônico, caracterizada por sentimentos de desgaste físico e mental, devido ao contato diário com as pessoas que se relaciona em função do seu trabalho. A despersonalização consiste que o indivíduo sinta uma sensação de irrealidade e distanciamento de si próprio e dos envolvidos do mesmo ambiente de trabalho. Por fim, a falta de realização profissional faz com que o trabalhador esteja insatisfeito com os resultados de seu trabalho e desmotivado consigo mesmo, avaliando-se de forma negativa diante das situações no qual estar exposto (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O estudo sobre a Síndrome de Burnout em professores vem crescendo e buscam reconhecer as causas da Síndrome, a exemplo disto, Carlotto (2002) declara que os professores têm maior probabilidade e são mais suscetíveis a o sentimento de Burnout (SILVA; CARLOTTO, 2003). Uma possível explicação decorre do trabalho docente ser uma atividade de comunicação e possivelmente estressante, por conseguinte, pode afetar o ambiente educacional e na aquisição dos objetivos pedagógicos.

Diante do exposto, é indispensável compreender possíveis condições que podem contribuir para o desencadeamento da doença, bem como prever estratégias de prevenção. Logo, este estudo objetiva investigar os fatores que influenciam no aparecimento da Síndrome de Burnout em professores universitários; e verificar se a falta de realização profissional, a exaustão emocional e despersonalização (Dimensões que caracteriza essa Síndrome) estão acometendo os docentes.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

Burnout

A Síndrome de Burnout começou a ser pesquisada inicialmente nos EUA, posteriormente em outros países, e os estudos iniciais estavam relacionados às emoções e formas de lidar com ela. Os trabalhos investigados inicialmente foram trabalhadores da área da saúde, serviço social e os docentes devido a estas profissões terem contato direto, constante e emocional com as pessoas em função do trabalho (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

Maslach, Schaufeli, Leiter (2001) defini a Síndrome de Burnout como um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta crônica interpessoal devido à situação de trabalho. A existência da patologia vem ampliando nos últimos anos de forma alarmante em diversos países, sendo considerado um problema de saúde pública devido às implicações a saúde mental e física do trabalhador, comprometendo assim a qualidade de vida no trabalho (SILVA; DIAS; TEIXEIRA, 2012).

Burnout trata-se de um problema característico do homem moderno, pelo fato de cada vez ter menos disponibilidade de realizar atividades prazerosas e de lazer, devido ao ritmo de trabalho que o limita de estar exposto em ambientes distintos. Com isso, ocorre o estresse levando o homem a chegar ao nível crítico de

esgotamento. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera a profissão docente composta de elementos estressantes e incidências que podem desencadear a Síndrome de Burnout.

Condições de vida do trabalhador docente

O profissional da educação exerce uma atividade muito importante na sociedade. O trabalho docente requer um comprometimento com a preparação das aulas, construção de planos e projetos escolares e análise da produção dos alunos. Para o desempenho das atividades o docente necessita de uma boa saúde mental e física, por exigir maiores esforços nesses aspectos (CARLOTTO, 2002).

Estudos têm sido feitos sobre as condições de vida do trabalhador docente, alguns deles constataam problemas físicos devido ao desgaste emocional vivenciados nos últimos anos pelos docentes (BOTH *et al.*, 2010).

Os afastamentos das atividades de ensino estão associados às doenças do trabalho que interfere no estilo de vida individual como também baixos salários, precariedade das condições de trabalho, insatisfação geral com a educação e o reconhecimento da profissão docente (LAPO; BUENO, 2003).

O docente revela qualidade de vida no trabalho de acordo com o estilo de vida, podendo interferir diretamente ou parcialmente na prática pedagógica diante aos alunos e/ou a saúde deste trabalhador (BOTH *et al.*, 2010).

O termo qualidade de vida estar relacionado ao bem-estar e não apenas fatores que refiram à ausência ou presença de alguma patologia, mas também a promoção de hábitos saudáveis transmitindo à boa saúde física e mental que influencia positivamente a vida do indivíduo (MOREIRA *et al.*, 2010).

Os estilos de vida das pessoas estão associados a questões, como: boa alimentação, prática de atividade física, bons comportamentos de prevenção da saúde e cultivar relacionamentos agradáveis (BOTH *et al.*, 2010). Quando o indivíduo desenvolve um comportamento inadequado em relação ao estilo de vida traz consequências à saúde como o surgimento de doenças.

O trabalho docente demanda tempo desde desenvolvimento da disciplina, das aulas, dos conteúdos, como também o processo de avaliação, são aspectos a destacar em relação ao trabalho (CARLOTTO, 2002). A realização destas atividades pode gerar sentimentos positivos e/ou negativos, que interfere diante de vários fatores, como: a relação professor-aluno, a relação professor-professor, a compensação recebida pelo o trabalho, as condições para realizar o trabalho, as garantias legais em relação à ação docente, progressão na carreira, autonomia no trabalho, tempo de lazer, estabilidade no emprego e o sentimento de reconhecimento de sua atuação profissional (BOTH *et al.*, 2010).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo quantitativo, do tipo descritivo, de corte transversal, sendo a amostra composta por 12 professores de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira.

Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa atendeu todos os preceitos éticos. Foi aplicado um Questionário Sócio Funcional (QSF), adaptado de Carneiro (2010), que continha questões de identificação da amostra, aspectos sociais, natureza da função, natureza institucional e natureza emocional. Foi realizada análise estatística no programa SPSS versão 20 adotando-se 05 categorias: Identificação da Amostra; Aspecto Social; Natureza da Função; Natureza Institucional; e Natureza Emocional. Os dados foram expressos em porcentagem relativa e de acordo com as categorias elencadas.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A pesquisa objetivou investigar os fatores que influenciam no aparecimento da Síndrome de Burnout em professores universitários; e verificar se a falta de realização profissional, a exaustão emocional e despersonalização (Dimensões que caracteriza essa Síndrome) estão acometendo os docentes.

A instituição investigada, em seu corpo docente do Curso de Educação Física, apresenta predominância de pessoas do sexo feminino (67%), que segundo Carneiro (2010) pode ser decorrente das mulheres antigamente exercerem o papel de ser apenas dona de casa e mãe, hoje em dia elas solidificam no mercado de trabalho na profissão docente como em outras profissões.

Tabela 1 - Perfil dos docentes de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira quanto à característica sociodemográficas, aspecto social, natureza da função, institucional e emocional.

Variáveis	%
Sexo	
Masculino	33,0
Feminino	67,0
Intervalo de férias	
Não costuma tirar férias	8,0
Mais de 2 vezes por ano	8,0
2 vezes por ano	58,0
1 vez por ano	25,0
Local que reside	
Município que leciona	50,0
Outro	50,0
Satisfação salarial	
Satisfatório	67,0
Insatisfatório	33,0
Carga horária semanal de trabalho	
<20horas	33,3
20 a 40 horas	33,3
>40 horas	33,3
Influência da jornada de trabalho na vida pessoal	
Sim	67,0%
Não	33,0%
Planos de Cargos e Salários	
Não sabe dizer	67,0%
Não	8,0%
Sim	25,0%
Satisfação sobre os materiais didáticos	
Suficientes	67,0%
Insuficientes	33,0%
Reconhecimento do trabalho	
Não	25,0%
Sim	75,0%
Ambiente de trabalho é aprazível	
	100%
Sente-se estressado, nervoso, angustiado ou ansioso	
Eventualmente	42,0%
Não	33,0%
Sim	25,0%

Fonte: Elaborado pelos autores.

A maioria dos docentes possui idade de 31 a 40 anos (67%), sendo o grupo etário de 20 a 30 e 41 a 50 apresenta mesmo percentual (17%). Dentre a amostra investigada nenhum apresentava idade acima de 51 anos. Também são solteiros (50%), casados 42% e separado (8%), e 75% não possui filhos. Em relação ao período de descanso e/ou intervalo de férias, os docentes informaram que tiram férias 2 vezes ao ano (58%) ou uma vez ao ano (25%). Entretanto a sobrecarga de trabalho pode comprometer a saúde do indivíduo, sendo necessário tempo para descansar e relaxamento, que podem influenciar de maneira positiva a saúde e o rendimento no trabalho.

Metade dos docentes relatou uso de medicamentos contínuos, fato este preocupante e que requer atenção dos gestores, que podem futuramente interferir nas funções do cotidiano. Sabe-se que as situações de trabalho que o docente tem que enfrentar faz com eles se sintam desgastados, esgotados e ao chegar em casa usam meios como calmantes, ansiolíticos, soníferos e outros para relaxar e conseguir trabalhar no dia seguinte mais calmos e dispostos.

Outro fator a ser observado são estilos de vida ativo, que deve estar relacionado com a vida do trabalhador, principalmente a aderência a hábitos saudáveis, prática de atividade física e convívio com a família e amigos. Tais fatores contribuem para melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças decorrentes da atividade laboral, pois estar exposto em diferentes atividades faz com que eles se aproximem de algo novo e tenha sensações distintas de quando estiverem envolvidos com o trabalho. Dos questionados 75% tem outros compromissos e 25% eventualmente tem outros compromissos além do trabalho.

No que diz respeito aos Aspectos Sociais, verifica-se que 50% dos docentes residem na cidade sede da instituição de ensino, mas trabalha em várias instituições e o deslocamento pode acarretar estresse.

Quanto a satisfação salarial, 67% dos docentes estão satisfeitos com seus salários o que pode ser decorrente do professor universitário, em relação aos docentes da escola, são os que têm maiores vantagens referente ao salário e condições de trabalho (CARLOTTO; CÂMARA, 2007) pelo fato de lecionarem em diversas instituições, pela gratificação da formação (especialização, mestrado, doutorado ou pós-doutorado) e as horas/aula ministradas, que implicam no aumento da renda familiar.

Sabe-se que a base familiar tem um papel importante na prevenção de doenças no trabalho, ajudando a desenvolver uma estrutura, ampliando a autoestima, auxiliando na solução dos conflitos e até mesmo intervir presença de patologias. Segundo os resultados obtidos, 83% dos docentes tem um convívio familiar ótimo e 17% satisfatório, com a percepção desse apoio familiar o efeito refletirá no bem-estar deles de forma a encontrar energias para encarar as circunstâncias que vier a encontrar (BAPTISTA, SOUZA e ALVES, 2008).

Outro fator que merece destaque é a qualificação profissional, pois contribui para aumento e melhoria das oportunidades e condições de trabalho. O nível de qualificação profissional da amostra é: 25% tem especialização, 17% mestrado em andamento, 42% mestrado e 17% doutorado. Quando questionados sobre o tempo de serviço 50% tem até 5 anos, 33% 6 a 10 anos, 8% 11 a 20 anos e 8% mais de 30 anos. Os docentes que tem mais tempo de trabalho podem ter vivenciado várias situações que os deixam mais estabilizados e maduros, sabendo lidar com as circunstâncias, mas por outro lado estão cansados, desgastados, saturados e com impaciência para aposentadoria, com isso pode afetar o aspecto físico e emocional.

Os dados informam que um terço da amostra possui carga horária superior a 40 horas, pois levam trabalho para casa, planejam e corrigem trabalhos e provas, elaboram planos de aulas e outros. Tais aspectos podem contribuir para aumento do desgaste físico e mental e ocorrência de doenças laborais. Nota-se que a carga horária de trabalho em grande parte não é restrita a um ambiente de trabalho, o docente tem que se deslocar para instituições e cidades distintas.

Outro aspecto investigado é o número de disciplinas que os docentes lecionam: 17% uma disciplina, 17% duas, 8% três e 58% mais de 3 disciplinas. O trabalhador docente possui planejamentos e funções a serem cumpridas na sua atividade laboral, de acordo com cada instituição. Observa-se que é diretamente proporcional ao número de disciplinas e a carga horária de trabalho.

Sabe-se que a interação do professor com o aluno é essencial para o processo ensino-aprendizagem e que os objetivos sejam alcançados. O estudo permitiu inferir que no ambiente universitário particular o número de alunos favorece esta interação, pois dos questionados 17% lidam com 20 alunos por sala, 58% com 21 a 30, 17% com 31 a 40 e 8% mais de 50 alunos por sala. Verifica-se que o número de alunos influencia diretamente no método de ensino e na satisfação profissional, uma vez que se o professor não atinge seus objetivos de ensino sente-se frustrado, questionando sua competência.

Quando questionados se trabalham em outras instituições 83% responderam “sim” e 17% “não”. Trabalhar em vários lugares é uma situação que exige do indivíduo, deixando-o sobrecarregado, interferindo no bem-estar, no rendimento do trabalho e na disponibilidade para realizar outras atividades sem ser o trabalho.

Com relação à jornada de trabalho interferir na vida pessoal dos docentes, 67% afirmam que sim, em virtude da rotina de trabalho que o impede de estar realizando atividades distintas do seu dia a dia. E, 33% afirmam que conseguem equilibrar a vida profissional com a pessoal, sem deixar de realizar atividades que motivam e dão prazer para desempenhar as funções do cotidiano.

Quanto a informações da instituição que trabalha, 67% dos docentes desconhece se a instituição de ensino superior possui planos de cargos e salários, sendo que é de grande importância que a instituição informe aos docentes os benefícios que eles têm em função da sua profissão para progressão profissional. Cabe destacar que, este mesmo percentual afirmam que os materiais didáticos são suficientes para serem utilizados nas aulas, o que pode facilitar o planejamento e aquisição de conhecimento. O acesso aos materiais didáticos contribui para elaboração de aulas criativas e dinâmicas, e principalmente despertar o interesse do discente à disciplina e o conteúdo ministrado.

Na categoria natureza emocional, 75% docentes dos entrevistados sentem-se reconhecidos no seu trabalho e seus resultados no processo ensino-aprendizagem são positivos. O reconhecimento profissional do docente é significativo para si próprio e para a sociedade, pois agrega valores que beneficiam a todos os envolvidos. O trabalhador quando não se sente realizado profissionalmente, ele se sente triste, passa a não se importar com nada e seu desempenho fica comprometido no ambiente escolar (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

Todos os entrevistados gostam do seu ambiente de trabalho e segundo Paiva e Borges (2009) o ambiente de trabalho prazeroso contribui para indivíduo desenvolver suas atividades, utilizar os conhecimentos, propiciar objetivos e metas a serem alcançados e proporciona estímulos variados aos trabalhadores. Quando o docente estiver exposto a um ambiente agradável seu desenvolvimento como profissional é satisfatório do que aqueles que estão num ambiente desagradável, influenciando de maneira negativa.

Entretanto, 42% docentes se sentem estressados, nervosos, angustiados ou ansiosos eventualmente, 25% se sentem estressados, nervosos, angustiados ou ansiosos. Segundo Limenez *et al.*, (2002), o docente tem contato direto com os alunos podendo apresentar desgaste emocional de suas energias, de certo não consegue trabalhar com a mesma energia e dedicação como no início da sua carreira. Logo, desencadeando vários sinais que estão relacionados a um princípio da Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout é considerada a síndrome de esgotamento emocional, resposta do estresse crônico devido à situação de trabalho. O questionário aplicado é composto por perguntas que estão relacionadas às três dimensões que caracteriza a Síndrome de Burnout. Os docentes entrevistados apresentam nível baixo das três dimensões que são: a exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional, mas com o passar do tempo se não utilizar estratégias de prevenção, pode aumentar e começar a sofrer com o desenvolvimento desta patologia.

Nota-se que o trabalho docente requer comprometimento com a preparação das aulas, construção de planos e projetos escolares, e análise da produção dos alunos. Para o desempenho das atividades o docente necessita de boa saúde mental e física, por exigir maiores esforços nesses aspectos (CARLOTTO, 2002). Estudos têm sido feitos sobre as condições de vida do trabalhador docente, alguns deles constata problemas físicos devido ao desgaste emocional vivenciados por este público (BOTH *et al.*, 2010). Como consequências destes problemas, tem-se os afastamentos das atividades de ensino, pois estão associados às doenças do trabalho que podem interferir no estilo de vida individual como também baixos salários, precariedade das condições de trabalho, insatisfação geral com a educação e o reconhecimento da profissão docente (LAPO; BUENO, 2003).

O trabalho docente demanda tempo desde desenvolvimento da disciplina, das aulas, dos conteúdos, como também o processo de avaliação, são aspectos a destacar em relação ao trabalho (CARLOTTO, 2002). A realização destas atividades pode gerar sentimentos positivos e/ou negativos, que interfere diante de vários fatores, como: a relação professor-aluno, a relação professor-professor, a compensação recebida pelo o trabalho, as condições para realizar o trabalho, as garantias legais em relação à ação docente, progressão na carreira, autonomia no trabalho, tempo de lazer, estabilidade no emprego e o sentimento de reconhecimento de sua atuação profissional (BOTH *et al.*, 2010).

Tal sobrecarga trabalhista pode acarretar diversas patologias, por exemplo a Síndrome de Burnout, que segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considera a profissão docente composta de elementos estressantes e incidências, acarretando assim a Síndrome de Burnout. Palazzo *et al.*, (2012) defini

a Síndrome como um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta crônica interpessoal devido à situação de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho faz parte da vida do homem na sociedade, conduzindo a situações de progressão e satisfação tanto na vida profissional como na vida pessoal. Mas, também podem surgir patologias decorrentes da atividade laboral, sendo a Síndrome de Burnout uma delas.

A Síndrome de Burnout se inicia lentamente, começando com pequenos sinais de alerta, que quando percebidos levam o trabalhador, e principalmente, o docente uma sensação de mal-estar, que não sabe identificar o que é. Alguns sinais, como: baixa motivação, transtorno do sono, autoestima baixa, mudança de humor, isolamento e ansiedade estão ligados ao processo da Síndrome.

Este estudo permite inferir que os docentes universitários estão expostos a fatores que desencadeiam esta patologia, que são compostos pelas dimensões a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Os fatores sócio funcionais, apontados pelos docentes entrevistados foram: estão satisfeitos com o salário, material didático, ambiente de trabalho, reconhecimento do trabalho, intervalo de férias; mas a interferência do trabalho na vida pessoal, carga horária excessiva, deslocamento do local que residem para trabalhar, o desconhecimento do plano de cargo e salário, quantidade de aluno por sala e qualificação profissional são situações que os preocupam.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, J.B.V. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Epidemiol, João Pessoa*, v.3, n.13, p.502-512, 2010.
- BAPTISTA, M.N; SOUZA, M.S.; ALVES, G.A.S. Evidências de validade entre a escala de depressão – (EDEP), o BDI e o Inventário de Percepção de Suporte Familiar – (IPSF). *Psico-USF*. v.13. n.2, p.211-220, 2008.
- BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo, Casa do Psicólogo, p.21-91, 2002.
- BOTH, J. et al. Condições de vida do trabalhador docente: associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. *Motricidade*. Santa Catarina, v.6, n.3, p.39-51, 2010.
- CARLOTTO, M.S., CÂMARA, S.G. Propriedades psicométricas do Maslach Burnou Inventory em uma amostra multifuncional. *Estudos de Psicologia*. Campinas, v.24, n.3, p. 325-332, 2007.
- CARLOTTO, M.S., PALAZZO, L.S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v.22, n.5, p.1017-1026, 2006.
- CARLOTTO, M.S. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*. v.7, n.1, p.21-29, 2002.
- CARNEIRO, R.M.; **Síndrome de Burnout: um desafio para o trabalho do docente universitário**. 2010. 86 f. Dissertação (Mestrado multidisciplinar em sociedade tecnologia e meio ambiente). Centro Universitário de Anápolis UniEVANGÉLICA, Anápolis. 2010
- JIMENEZ, B.M. et al. A avaliação de Burnout em professores: comparação de instrumentos: CBP – R e MBI-ED. *Psicologia em estudo*. Maringá, v.7, n.1, p.11-19, 2002.
- LAPO, F.R., BUENO, B.O. Professores, desencanto com a profissão e abandono do magistério. *Cadernos de Pesquisas*. São Paulo, n.118, p.65-88, 2003.
- LOPES, A.P., PONTES, É.A.S. Síndrome de Burnout; um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular. *Psicologia escolar e Educacional*. v.13, n.2, p.275-281, 2009.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review Psychology*, v.52, p.397-422, 2001.
- MOREIRA, H.R. et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. *Motriz*. Rio Claro, v.16, n.4, p.900-912, 2010.

PAIVA, C.S.D.L, BORGES, L.O. O ambiente de trabalho no setor bancário e o bem-estar. **Psicologia em estudo**. Maringá, v.14, n.1, p.57-66, 2009.

PALAZZO, L.S. et al. Síndrome de Burnout: estudo de base populacional com servidores do setor público. **Revista Saúde Pública**. Rio Grande do Sul, v.46, n.6, p.1066-1073, 2012.

SILVA, G.N., CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia Escolar e Educacional**. v.07, n.02, p.145-153, 2003.

SILVA, J.L.L.; DIAS, A.C.; TEIXEIRA, L.R. Discussões sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem. **Aquichán**, Colombia, v.12, n.2, pp.144-159, 2012.

Rua Capitão José Maria, 122 Apt:06
Centro
Viçosa/MG
36570-000