

## BURNOUT E OS PROFESSORES EM MEIO A PANDEMIA DA COVID-19

Jociene Perciane Vieira de Almeida<sup>1</sup>  
Julia Santos Martins<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho, a partir da problemática proposta, tem como objetivo geral analisar a Síndrome de Burnout e os seus efeitos nos docentes ativos em meio à pandemia da Covid-19 no Brasil, a qual tem enquanto sintomas: o esgotamento mental e físico, que acarreta disfunções cardíacas, depressão e transtornos de ansiedade. O trabalho se divide em tópicos como: analisar a profissão do professor e seus aspectos psicológicos, pois nota-se que os professores são submetidos, muitas vezes, a uma complexidade de demandas, diante disso, exige-se competências pedagógicas, habilidades emocionais e sociais; discutir sobre as dificuldades do professor em tempos de pandemia, ou seja, a alta demanda laboral, novas ferramentas de trabalho e a insuficiente formação; apontar os problemas causados pela pandemia aos educadores, à exemplo as condições como estresse, afastamento social e ansiedade; relatar sobre as características e os aspectos da Síndrome de Burnout, caracterizada por ser uma reação às tensões que são crônicas e geradas nas pessoas em contato com outros indivíduos, sendo manifestada fisiologicamente por fadiga constante, falta de apetite, distúrbio do sono e dores musculares, e psicicamente por falta de atenção e memória; dialogar a respeito das formas de tratamento, sendo proposta a psicoterapia, medidas farmacológicas, intervenções psicossociais e afastamento do agente estressor e enquanto prevenção para o problema: promoção de energia no trabalho, funções em grupo e formação continuada. A presente pesquisa é de natureza aplicada.

**Palavras-chave:** Burnout. Professores. Pandemia.

591

**ABSTRACT:** The present work, based on the problematic proposal, has the general objective of analyzing the Burnout Syndrome and its effects on active teachers in the midst of the Covid-19 pandemic in Brazil, which has as symptoms: mental and physical exhaustion, which leads to cardiac dysfunctions, depression and anxiety disorders. The work is divided into details such as: analyzing the teacher's profession and its psychological aspects, as it is observed that teachers are often submitted to a complex of demands, in view of this, they require pedagogical skills, emotional and social skills; discuss the teacher's difficulties in times of a pandemic, that is, a high labor demand, new work tools and insufficient training; point out problems caused by the pandemic to educators, for example conditions such as stress, social withdrawal and anxiety; to report on the characteristics and aspects of the Burnout Syndrome, characterized by being superficial evidence that they are chronic and generated in people in contact with other individuals, being physiologically manifested by constant fatigue, lack of appetite, sleep disorders and muscle pain, and psychically from lack of attention and memory; dialogue about the forms of treatment, with the proposal of psychotherapy, pharmacological measures, psychosocial interventions and removal of the stressor agent and as prevention for the problem: promotion of energy at work, group functions and continuing education. This research is of an applied nature.

**Keywords:** Burnout. Teachers. Pandemic.

<sup>1</sup>Graduanda de Psicologia, Centro Universitário Redentor.

<sup>2</sup>Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, ISECENSA.

## I INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu informações acerca do surto de uma doença desconhecida e iniciada em um mercado de frutos do mar, localizado na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China, popularmente conhecido como Coronavírus, dando início a pandemia da Covid-19 (OMS, 2020).

No Brasil, as primeiras suspeitas foram identificadas em fevereiro de 2020 na cidade de São Paulo e, dentro de um mês, começaram a surgir os óbitos em detrimento da doença<sup>3</sup>. Após quatro meses, todos os estados brasileiros já haviam registrado casos, tornando necessário realizar ações de poder público visando à prevenção e diminuição da contaminação (TEIXEIRA, 2020).

Visto a progressão dos casos, a demanda dos profissionais da educação aumentou, uma vez que estes tiveram que se reinventar para conseguirem dar aulas e conteúdos programáticos<sup>4</sup>. A pressão que um professor sofre no trabalho o torna mais suscetível a doenças psicológicas e síndromes, principalmente a Síndrome de Burnout (CODDO, 2020).

Segundo Lipp (2020), o Burnout, também conhecido como a Síndrome do Trabalhador Doente ou do Esgotamento Profissional, foi descrito pela primeira vez na literatura científica nos Estados Unidos, apresentando-se como um caso extremo de estresse crônico e emocional relacionado à atividade laborativa. O esforço excessivo em longas jornadas de trabalho pode levar à exaustão, seguida de irritabilidade, desmotivação, abandono, problemas familiares e pessoais. Esses sintomas incluem baixo desempenho pessoal no trabalho, exaustão emocional e despersonalização, o que significa produzir trabalho com ações pouco humanas<sup>5</sup>.

A pandemia da Covid-19, foi o período que mais se obteve conhecimento do surgimento de síndromes e fobias em geral e dentre as principais, a Síndrome de Burnout é uma delas<sup>6</sup>, significa que a qualidade de vida do educador e das pessoas próximas fica comprometida pelas circunstâncias que os cercam, (TIRONI, 2020). Por conseguinte, modifica-se o estado

---

<sup>3</sup> TEIXEIRA CF, PAIM JS. A crise mundial de e o golpe do capital na política de saúde no Brasil no início da pandemia Revista Saúde e Debate. 2020..

<sup>4</sup> FREITAS, L. G. D; FACAS, Emílio Peres. Vivências de prazer-sofrimento no contexto de trabalho dos professores. Rede de Revistas Científicas da América Latina. Rio de Janeiro- RJ, v. 13, n. 1, p. 7-26. 2020..

<sup>5</sup> LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.) O Stress educacional está dentro de você. Editora Contexto, São Paulo, 2000.

<sup>6</sup> ZANELLI, J. C. Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed. 2009

emocional e psicológico propiciado pelo desempenho da profissão, que outrora era considerado motivo de felicidade se transforma em desvalorização.

A questão que norteia a presente pesquisa é a busca por compreender se a pandemia afetou ou foi um fator agravante para o surgimento da Síndrome de Burnout em professores. Para isso, é necessário elencar os pontos considerados relevantes como a análise de uma possível sobrecarga trabalhista para os professores no período pandêmico, bem como assimilar a coligação da satisfação profissional com o desempenho funcional do educador.

Este estudo possui como objetivo apresentar os principais fatores que contribuem para o surgimento do Burnout e como a pandemia da Covid-19 ajudou nisso, de modo a promover reflexões de como a vida do corpo docente pode ser impactada negativamente, ponderando as possíveis consequências do Burnout a partir das sobrecargas funcionais.

A importância da atual tese dá-se pela alta incidência de doenças entre os professores<sup>7</sup>, principalmente durante as pandemias, quando foram chamados a assumir novas tarefas e métodos de trabalho. Além disso, há interesse social em estabelecer parâmetros e estudar mais sobre a síndrome, haja vista os benefícios que podem ser auferidos para a coletividade ou categorias sociais que necessitam de amparo específico do Poder Público ou das instituições empregatícias, uma vez que a Síndrome de Burnout e a Satisfação no Trabalho podem afetar 593 diretamente a qualidade do serviço prestado para a sociedade

## 2. METODOLOGIA

Como metodologia, foi realizada uma revisão bibliográfica que, segundo Souza (2020), é um estudo e revisão de literatura feito através de publicações científicas de modo a contribuir com a reflexão e discussão acerca dos fatores que contribuem para o surgimento do Burnout.

Para a realização deste trabalho, foram pesquisadas palavras-chaves, em sites que tangem na mesma linha de investigação, usando a combinação de descritores como: burnout e professor, a plataforma disponibiliza 13 artigos ainda dentro do Scielo; usando a combinação pandemia foram disponibilizados 8 artigos.

---

<sup>7</sup> GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, Dec. 2020

Ainda há pouco material disponível, pois o tema é relativamente novo. Foram selecionados todos os artigos com idioma em português e pontualmente do ano de 2020 em diante relacionado à pandemia e dos últimos 15 anos que associam Burnout aos professores.

Como critério de separação, visto que o tema é relativamente recente, foi necessário utilizar todos os artigos encontrados, a fim de angariar mais valor a este estudo.

### 3 Desenvolvimento

#### 3.1 A Pandemia e o Burnout

A OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu os termos para pandemia e a etimologia da palavra vem do grego *pandeias*, que significa "todo o povo". Isto é, uma doença infecciosa que afeta simultaneamente um grande número de pessoas, se alastrando rapidamente por países e continentes, o que significa uma doença que, ao contato com um determinado agente, causa um grande número de casos<sup>8</sup>.

O vírus se espalha de pessoa para pessoa por meio de pequenas gotículas que se formam na boca e no nariz de quem foi infectado ao falar, espirrar ou inalar. A infecção também pode ocorrer quando uma pessoa toca superfícies ou objetos contaminados e posteriormente toca seus olhos, nariz ou boca (DALAGASPERINA, 2020)<sup>9</sup>.

594

A pandemia foi estabelecida logo após a constatação de casos de Covid-19 em considerável parte do mundo<sup>10</sup>. Como resultado, houve uma inundação de notícias falsas e uma parcela da população não deu credibilidade para a doença, descrente de que poderia se espalhar em todos os países, dessa forma, tornou-se necessário tomar medidas drásticas como bloqueio de atividades consideradas não essenciais, permanecendo apenas com os serviços essenciais, como supermercados, farmácias e hospitais, a fim de retardar a contaminação do Coronavírus<sup>11</sup>.

---

<sup>8</sup>SHUELER, Paulo. O que é uma pandemia. Fiocruz, 2021. Disponível em: <<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20C%20de%20pandemia%20%C3%A9,sustentada%20de%20pessoa%20para%20pessoa.>>

<sup>9</sup>DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico-USF*, Itatiba, v. 19, n. 2, p. 263-275, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002011>> Acesso em 02 mai. 2023.

<sup>10</sup>OMS. A doença coronavírus (COVID-19) e paralisação da educação. 2020 Disponível em: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)

<sup>11</sup> OXFAM/BRASIL. **Trabalho de cuidado: uma questão também econômica** | Oxfam Brasil. 2020

### 3.2 Burnout e os Professores

Murta (2020) argumenta sobre principais sintomas da síndrome, que se apresetam como uma tensão gerada em decorrência das muitas horas trabalhadas, sem nenhuma pausa, que fez com que as pessoas tivessem diversas manifestações como fadiga constante, distúrbio do sono, dores musculares, falta de apetite, falta de atenção, frustração, ansiedade, alterações da memória e irritabilidade. A pandemia da Covid-19 impôs uma realidade de dificuldades, onde as pessoas precisaram lidar, de forma intensa e rápida, com o isolamento, crises, desemprego, luto, incertezas, medos e entre outras questões que se tornaram agentes para o adoecimento mental.

Com o fechamento das escolas os professores tiveram que se adaptar em casa e mediante ao caos instalado pela pandemia, fez-se necessário que os gestores e líderes construíssem uma comunicação assertiva, afetiva e transparente com suas equipes, para que houvesse promoção de um ambiente mais colaborativo e de maior atenção e cuidado com seus funcionários.

O termo "Síndrome de Burnout" passou a designar os sintomas de exaustão extrema, que atingem atualmente os profissionais que exercem suas funções diante de um grande público. Nesse sentido, os professores são extremamente suscetíveis a essa doença, principalmente pelas condições de trabalho a que estão tipicamente expostos. Por outro lado, demonstra-se como suas características frequentemente se confundem com outras doenças psicossociais e dificultam o diagnóstico (CARLOTTO, 2003).

Haja vista a relação com os ofícios dos professores com as causas que desenvolvem o Burnout, é possível explanar alguns fatores que contribuem para o surgimento da síndrome na respectiva classe trabalhadora, incluindo a superlotação das salas de aula, jornadas de trabalho excessivamente longas, desvalorização social, dificuldades financeiras e falta de tempo para o lazer (TAMAYO, 2022).

### 3.3 Burnout: Distúrbio Psíquico Ocupacional

Na maioria dos casos, o diagnóstico de Burnout é dado muito tardiamente, pois ele facilmente se confunde com outras doenças, como depressão, estresse, episódios de falta de apetite, de glotonaria, entre outros casos. Por isso, requer uma equipe capacitada para detectar quando se trata de Burnout ou de outra patologia (FREITAS, 2020).

Segundo a OMS, o Burnout não é uma condição médica, mas um fenômeno que está inteiramente ligado ao trabalho. Enquanto a depressão constitui uma doença psiquiátrica crônica. E o estresse, por sua vez, advém de uma resposta do corpo às circunstâncias do dia a dia, podendo ser um indício de alguma doença ou apenas uma reação pontual a condições externas, negativas ou positivas <sup>12</sup>(FRANÇA, 2020).

É fundamental distinguir a Síndrome de Burnout de outras doenças, pois tem causas diferentes e outras condições que às vezes são confundidas com ela, como o estresse e a Síndrome Loconeurótica, devido aos seus sintomas semelhantes, tais como, cansaço excessivo, característico do Burnout, mas também da depressão, episódios de muita ira, presentes no Burnout, assim como no estresse, entre outras características semelhantes.

Para diferenciar o Burnout de outras doenças psíquicas, são usados três parâmetros, em conformidade com Freitas (2020):

a) Exaustão: que é a sensação de que a pessoa está indo além de seus limites e desprovida de recursos diversos, físicos ou emocionais, para lidar com tais situações cotidianas. Mesmo com férias ou licenças por motivos de saúde, o cansaço não é solucionado.

b) Ceticismo: esta reação se manifesta constantemente de forma negativa diante das dificuldades, a falta de interesse no trabalho, ou, ainda, a falta de preocupação com os 596 resultados obtidos.

c) Ineficácia: este se apresenta com sensação de incompetência, que ocorre quando a pessoa se sente sempre desqualificada, pouco reconhecida e improdutiva.

Por essa razão, diversas vezes é tratada como se fosse outra patologia e prejudica o tratamento adequado. O Burnout é uma síndrome que acomete os professores em escala coletiva devido a fatores ligados ao ambiente de trabalho, que frequentemente resulta em reconhecimento inadequado em seu local de trabalho e condições perigosas no ambiente educacional (NOVAES, 2020).

Contudo, vale ressaltar que o Burnout não está restrito somente aos professores e demais membros do corpo escolar ou é exclusivo de outras profissões. Todos os indivíduos estão sujeitos ao Burnout institucional, visto que esta reação é uma resposta natural do corpo,

---

<sup>10</sup> DE ARAÚJO, Patrícia. A suspensão do fornecimento de serviços públicos essenciais por inadimplemento do consumidor durante a pandemia da Covid-19. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/23262/1/PBAo71220.pdf>>

para sinalizar que ele não está se adaptando ao agente estressor diário. Tornando-se um problema quando o mesmo é recorrente na rotina, afetando a qualidade de vida (HOFMANN, 2020).

### 3.3 Fatores que contribuem para o Burnout em professores

Como é cediço, é imprescindível lembrar que o Burnout em professores não se desenvolve em um curto período de tempo, é um amontoado de afazeres que acarreta na sobrecarga do mesmo, mas na pandemia da Covid-19 existiu uma série de fatores que contribuíram para o aumento de Burnout em professores tais como: sobrecarga de afazeres acadêmicos, afazeres domésticos, gravação em massa de conteúdo para as aulas on-line entre outros.

Segundo o Ministério da Educação<sup>13</sup>, a brusca ruptura do convívio social e rotina escolar, o novo jeito que passaram a dar suas aulas, professores que precisaram se adaptar do trabalho presencial para o remoto rapidamente, todas essas mudanças repentinas juntas se tornaram um grande fator para aparecimento da Síndrome de Burnout.

É de conhecimento comum que os professores lidam com questões relacionadas ao trabalho em casa e frequentemente usam os fins de semana e feriados para cumprirem tarefas, criar avaliações e outras demandas do local de trabalho de seu empregador. Isso vale para professores de todos os níveis de ensino, desde a educação infantil até o ensino superior. Sendo assim, o tempo que deveria ser usado para descanso, pausa ou conversa amigável torna-se uma extra de demandas da escola (PAPINI; PINTO, 2013). 597

Além disso, havia o medo constante de rescisão contratual em um momento em que a "estabilidade" parecia estar em risco, foi uma grande fonte de estresse para os professores, o que fez com que aceitassem as longas horas de trabalho, as diferentes atividades e muitas vezes exercerem diversas atividades ao mesmo tempo (ZANELLI, 2009).

Um dos questionamentos mais pertinentes que precisaram lidar foi sobre o acesso desigual à internet que seus alunos utilizavam. Se a aula é online, precisa-se de instrumentos digitais para usufruir dessa nova vertente. Usar a internet para estudo é diferente de usar

---

<sup>13</sup> PARECER HOMOLOGADO PARCIALMENTE nº 05/2020. Ministério da Educação. Disponível em: <PARECER HOMOLOGADO PARCIALMENTE Cf. Despacho do Ministro, publicado no DOU de 1º/6/2020, Seção 1, Pág. 32. Ver Parecer CNE/CP nº 9/2020>

esporadicamente para entretenimento e na pandemia tiveram que usá-la em plataformas, sites, majoritariamente, escolares. Sendo importante salientar que nem todos os alunos tinham acesso aos meios de entretenimento e se depararam com a necessidade de assistir aulas virtuais constantemente (VIO, 2020).

Neste tocante o professor poderia se sentir, por muitas vezes, frustrado, pois durante a pandemia o ensino não baseava-se apenas no ato de ver as aulas em algum dispositivo, mas também era preciso fazer todos os seus trabalhos digitados e não mais manuais como eram feitos anteriormente. Por vezes não havia retorno dos alunos, ocasionando sensação de impotência perante o exercício da sua profissão era algo que massacrava o professor e levantavam entre eles pensamentos como, se o aluno não acessa por diferentes motivos. Para que estou trabalhando<sup>14</sup>?

O Burnout traz consigo sinais como o esgotamento mental e físico, podendo ocasionar o aparecimento de problemas cardíacos, depressão e ataques de ansiedade. Há três aspectos em questão: exaustão emocional, baixa energia, baixo desempenho profissional que progridem até alcançar a despersonalização, que é quando o indivíduo passa a acreditar na existência de condições para a realização de suas tarefas

A saúde dos professores é um tema de interesse para pesquisas nacionais, 598 principalmente em situações estressantes, à fragmentação do seu trabalho e à complexidade das exigências que lhes são impostas, nomeadamente no que se refere à rápida alteração do contexto social, aumento das responsabilidades e exigências impostas aos professores. Essas demandas incluem experiência pedagógica, inteligência emocional e habilidades sociais (VALLE, 2011).

Para Rondini (2020), é uma tarefa complexa utilizar para o desenvolvimento do aluno os avanços e inovações tecnológicas, tornando-se desafiador exercer a profissão, pois adaptar o ensino remoto para alunos com diferentes características é notoriamente árduo, uma vez que é preciso lidar com as mais diversas realidades do corpo discente.

Mediante a situação pandêmica, as extensas horas trabalhadas, a adaptação ao meio digital e as diferentes demandas de alunos com diversos perfis socioeconômicos, afetaram diretamente os professores, produzindo neles sintomas como, distúrbios do sono e estresse exagerado. Diante de tal exposição, emerge a necessidade de refletir sobre a saúde mental desses

---

<sup>14</sup> URBAN, Ana Claudia. Didática Organização do Trabalho Pedagógico. IESDE BRASIL SA, 2020

profissionais, pois durante a pandemia existiram cobranças excessivas, em contrapartida a saúde do professor não obteve a mesma atenção.

Assim, afirma-se que, a pandemia elevou à alta exigência e cobrança da capacidade dos professores para trabalhos através da internet, ou seja, diversos problemas de formação e adaptação são apresentados por estes profissionais, acarretando exposição cotidiana ao agente estressor e, conseqüentemente, na Síndrome de Burnout, às vezes acompanhada de outras comorbidades, principalmente nos aspectos de quesitos emocionais e físicos dos docentes, especialmente, por conta do excesso de trabalho e a alta demanda exigida para pessoas que estão isoladas e com baixo contato social. (CALDAS, 2021)

Houve uma necessidade de se reinventar rapidamente na pandemia e, por isso, a saúde mental do professor que já era precária<sup>15</sup>, piorou significativamente por não conseguir cumprir os objetivos da instituição, alguns não tinham familiaridade com o uso de recursos tecnológicos, bem como o desinteresse dos alunos em aprender virtualmente, baixos salários e condições de trabalho desfavoráveis<sup>16</sup>.

Oliveira e Souza, 2020, afirmam que na pandemia houve presença de sofrimento psicológico, incluindo frustração, estresse, pensamentos suicidas, incerteza sobre o próprio emprego e capacidade de continuar nele, depressão, distanciamento da sociedade e da família, muitas emoções e experiências negativas, confusão, raiva e informações falsas espalhadas pelo público em geral. 599

### 3.4 O Efeito da Pandemia na Saúde Mental dos Professores

Segundo Rojas (2020), os vários fatores, como ruído e insubordinação, têm sido associados à alteração do bem-estar do educador, assim, as relações interpessoais e as técnicas de resolução de conflitos precisam ser trabalhadas para prevenir parcialmente o surgimento do Burnout em professores.

A pandemia revelou o despreparo tecnológico e emocional dos professores para lidar com o ensino remoto, conforme explana a Pesquisa “Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil”, realizada pelo Instituto

---

<sup>15</sup> FERREIRA, Trabalho em transição, saúde em Risco (pp. 43-64). Brasília: UNB. 2020

<sup>16</sup> LIMA, C. F. D. et al. AVALIAÇÃO PSICOMÉTRICA DO MASLACH BURNOUT INVENTORY EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO: subtítulo do artigo. ENGPR. Curitiba-PR, v. 2, n. 2, p. 1- 2020.

Península<sup>17</sup>, 88% dos professores nunca haviam dado aula virtual, com o decorrer da pandemia, 55% declararam não ter recebido qualquer suporte para a troca brusca entre o ensino presencial para o remoto.

Em seu estudo, Souza (2021), aponta que os professores em contexto de pandemia não se sentiam preparados para lecionar com os recursos tecnológicos e nem com ensino remoto, pois não receberam em sua formação a devida assistência para lecionar virtualmente. Com isso o professor ficou propenso às suas vulnerabilidades, fazendo com que sentimentos como depressão ou impotência adentrassem no psicológico.

Silva (2020) acrescenta que há dificuldades dos professores no que tange ao acesso à internet, em seu estudo feito com 20 professores da rede de ensino, 18 deles relataram que a conexão de internet era instável, a plataforma disponibilizada pela escola para se trabalhar era de baixa qualidade e os conteúdos on-line os levavam a picos excessivos de estresse várias vezes ao dia, o que acaba corroborando para o Burnout.

O desconhecimento ou desinteresse para a utilização de ferramentas tecnológicas por conta de fatores de formação, excesso de trabalho, falta de contato físico com os estudantes, problemas técnicos durante as aulas remotas, como a ausência de som e imagem, além da dificuldade socioeconômicas dos estudantes, causando um afastamento da inclusão digital e revelando o problema de paradigma tradicional da educação, no qual há apenas a transmissão do conhecimento para os discentes.

Já para Souza (2020), existe uma conexão da pandemia com o contexto histórico sobre o capitalismo, que remonta a meados do século XIX, que interliga vários fatores como longas jornadas, afastamento do trabalho, baixos salários, salas de aula superlotadas, variações de temperatura, barulho, ameaças contra alunos, roubo, falta de tempo para si, e assim temos várias outras questões para se questionar a respeito de sua escolha profissional, trazendo para esses professores reflexões acerca de sua profissão, como estresse, disfunções vocais e mais uma vez nesse contexto com somatória de tudo isso, o Burnout.

Souza (2020), aponta que os professores em contexto de pandemia não se sentiam preparados para lecionar com os recursos tecnológicos e nem com ensino remoto, pois não

---

<sup>17</sup> GLAZ, Lia et. al. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil. Instituto Península, 2020. Disponível em: <[https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2021/05/Pulso-Sentimentos\\_-dados-compilado.pdf](https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2021/05/Pulso-Sentimentos_-dados-compilado.pdf)>

receberam em sua formação a devida assistência para lecionar virtualmente. Com isso o professor ficou propenso às suas vulnerabilidades, fazendo com que sentimentos como depressão ou impotência adentrassem no psicológico.

Mesmo com a regulamentação do uso da tecnologia nas formações básicas até o ensino superior, dada pela resolução CNE/CP nº 2 de julho de 2015, que dialoga sobre o emprego das tecnologias a fim de engajar melhor o aprendizado, tal.

Problemática advém de um histórico de falta de formação inicial para o trabalho dos professores com tecnologias ou a distância dos resultados esperados pela licenciatura, levando à negação dos recursos tecnológicos para a prática e o ensino em sala de aula, fato que ocorre por falta de conhecimento e resistência de adquirir os utensílios digitais, ou seja, há também a não aceitação e a dificuldade atual para utilizar as potencialidades, interação e experiência.

Tostes (2020) também alerta a respeito dos obstáculos de acesso ao conhecimento tecnológico e em seu estudo ele aborda sobre a reciclagem de conteúdos, o que favorece professores com mais de 15 anos de docência a se adequarem e não passarem estorvos assim como passaram durante pandemia.

Ainda, há de se falar que os professores enfrentaram dificuldades em relação à logística e organização das entregas de atividades. Em seu estudo, souza (2020) aponta que a relação que 601 era entre professor-aluno se transformou em um compartilhamento com os pais e possíveis públicos maiores, ocasionando um ambiente mais hostil, ainda mais visível na pandemia e acentuando as razões para o adoecimento da classe.

Outra vertente salientada pelo autor supracitado é que com a pandemia os professores foram expostos a uma realidade adversa, com sobrecarga de tarefas, relacionadas ao trabalho, casa e família, sem intervalos e no mesmo ambiente, somada estresse cotidiano foi favorável ao desenvolvimento do Burnout.

## CONCLUSÃO

Segundo Cardoso (2020), os vários fatores, como ruído e insubordinação, têm sido associados à alteração do bem-estar do educador, assim, as relações interpessoais e as técnicas de resolução de conflitos precisam ser trabalhadas para prevenir parcialmente o surgimento do Burnout em professores. Em outras palavras, o sucesso dos alunos está relacionado às suas relações com os professores, bem como à sua participação em atividades sociais na escola.

Através dos estudos propostos depreende-se como a Síndrome de Burnout pode afetar os professores, as análises realizadas levam a compreender as altas exigências impostas aos docentes em seu trabalho resultam em um estilo de vida prejudicial à saúde física e mental. As inúmeras demandas que caracterizam o cenário educacional brasileiro emergem situações com potencial para serem estressantes, em especial no momento pandêmico.

Diante das informações apresentadas e discutidas neste estudo, evidencia-se que nos tempos de pandemia, os professores passaram por dificuldades no que tange a execução de seu trabalho, afetando o campo pessoal de suas vidas.

Alguns fatores, levando em consideração a falta de valorização da profissão, altas demandas escolares, pandemia, isolamento, jornada dupla e adaptação a uma nova realidade, nota-se que a saúde desses profissionais foi atingida por conta da alta carga horária de trabalho e do estresse crônico que pode ser adquirido ao longo do tempo, o que favorece o surgimento do Burnout. A profissão apresenta problemas políticos e sociais, mesmo havendo garantia do ensino remoto aos alunos, não há uma política de valorização e reciclagem que ajude o professor com as novas tecnologias.

Na pandemia a falta de gerenciamento que a educação sofreu, fez com que os professores tivessem graves problemas mentais, e em larga escala o surgimento do Burnout. 602  
De maneira geral, as experiências negativas para os docentes e os alunos, no cenário de pandemia, foi sim um agravante, pois houve o aumento do estresse emocional, alteração do sono, ansiedade, sobretudo, por conta da privação do contato humano e a preocupação com riscos de contaminação da Covid-19.

Ante o exposto, é possível compreender que, apesar de atingir qualquer profissional com demanda excessiva de trabalho, bem como já era presente no período pré pandemia, o corpo docente se deparou com a conexão da realidade pandêmica para o agravamento de fatores que geram a Síndrome de Burnout, aumentando, assim, consideravelmente os diagnósticos da doença nos professores.

## REFERÊNCIAS

CALDAS, Calila Mireia. **Pandemia da Covid-19 e saúde mental do professor: um estudo à luz de vida e apoio social.** Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, 2021.

CAPELLINI, Vera Lúcia, et. al. O trabalho do professor, indicadores de Burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos: correlação e predição. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 21, n. 3, p. 363-376, 2015.

CARLOTTO, Mary; DA SILVA, Graziela. Síndrome de Burnout: Um estudo com professores da rede pública. **REV Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**: abrapee, São Paulo- SP, v. 7, n. 2, p. 1-9, 2003. Disponível em: <SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO COM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA.> Acesso em: 10 mar. 2023.

CODO, Wanderley (org.) Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes/ Brasília: **Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação: Universidade de Brasília**. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 2020.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. **Psico-USF**, Itatiba , v. 19, n. 2, p. 263-275, 2020. Disponível em; <<https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002011>> Acesso em 02 mai. 2023.

FRANÇA, A.C.L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4ªED. São Paulo: ATLAS, 2021.

FREITAS, L. G. D. Vivências de prazer-sofrimento no contexto de trabalho dos professores. **Rede de Revistas Científicas da América Latina**. Rio de Janeiro- RJ, v. 13, n. 1, p. 7-26, 2021. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844510002.pdf>> Acesso em: 10 mar. 2023.

FREITAS, Lêda. **Saúde e processo de adoecimento no trabalho dos professores em ambiente virtual**. Tese (Doutorado em Psicologia)- Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/6489>> Acesso: mar. 2023.

GLAZ, Lia et. al. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil. **Instituto Península**. 2020. Disponível em: <[https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19\\_-Instituto-Peni%CC%8Insula.pdf](https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peni%CC%8Insula.pdf)>

HOFMANN, S. G. Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes. **Cognitive Therapy and Research**, 27(2), 131-142. 2020.

JACQUES, M. G. C. Quando o trabalho adocece. **Revista diálogos**, n.5, p.22, 2022.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.) **O Stress educacional está dentro de você**. São Paulo: Editora Contexto, 2020.

MURTA, Sheila Giardini; **Avaliação de intervenção em estresse ocupacional**. **Psic.: Teor. e Pesq**, Brasília , v. 20, n. 1, p. 39-47,. 2021. Disponível em: <[HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S0102-37722004000100006](https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000100006)> Acesso em maio 2023.

NOVAES, Adelina et. al.: Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professoras/es da Educação Básica. Informe 01. **Fundação Carlos Chagas**. São Paulo, 2020. Disponível em:

<<https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1/>> Acesso em: 01 mai. 2023.

OLIVEIRA, Guilherme. SOUZA, Liliane. **A sociedade em tempos de Covid-19**. Mato Grosso do Sul: Editora Inovar. 2020

OLIVEIRA, Rosalva. De. **Síndrome de Burnout em Professores**. 2016. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016.

PALUDO, Elias Festa. **Os desafios da docência em tempos de pandemia**. Em Tese, v. 17, n. 2, p. 4453, 2020.

PAPINI, Júlio César; PINTO, Mário Luiz. **Estresse e trabalho**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2013.

Parecer homologado parcialmente nº 05/2020. **Ministério da Educação**. Disponível em: <PARECER HOMOLOGADO PARCIALMENTE Cf. Despacho do Ministro, publicado no DOU de 1º/6/2020, Seção I, Pág. 32. Ver Parecer CNE/CP nº 9/2020> Acesso em: 30 mar. 2023

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. Casa do psicólogo, 2022.

PRATA, Carmem Lúcia. Gestão escolar e as tecnologias. ALONSO, Myrtes; ALMEIDA, Maria Elizabeth B. de; MASETTO, Marcos Tarciso, 2010. Resolução nº 2, de 1º de julho de 2015. **Ministério da Educação**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file>> 604

RODRIGUES, Daniela. **O professor reflexivo**. Universidade Estadual da Paraíba: Centro de Educação, 2016.

ROJAS, O.; MARTÍNEZ, M.; RIFFO, R. Gestão diretiva e estresse laboral do profissional docente: um olhar a partir da pandemia COVID 19 **Revista online de Política e Gestão Educacional**, p. 12261241, 2020.

RONDINI, C. A. **Pandemia da Covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente**. Interfaces científicas - Educação. V. 10, N. 1, P. 4157, 2020.

ROSSO, A. J.; CAMARGO, B. V. **As representações sociais das condições de trabalho que causam desgaste aos professores estaduais paranaenses**. ETD Educação Temática Digital, v. 13, n. 1, p. 269289, 2011.

SILVA, Jefferson Rodrigues. **Síndrome de burnout em professores brasileiros**. Poíesis Pedagógica, v. 18, p. 143159, 2020.

SOUSA, José Francisco. Terapia comportamental tratamento da Síndrome de Burnout. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, V. 3, N. 7, P. 748764, 2020.

SOUZA, A. N.; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, 2011.

SOUZA, K. R. **Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia.** Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2020.

TAMAYO, M. R. BURNOUT NO TRABALHO. **Revista discussão em foco.** 2022.

TEIXEIRA CF; PAIM JS. A crise mundial de 2008 e o golpe do capital na política de saúde no Brasil. **Revista Saúde e Debate.** 2018.

TRACZ, Anderson; DE CARVALHO, Marcelo. Recursos tecnológicos como ferramenta didática: Limites e possibilidades no contexto escolar. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor.** 2013.

TIRONI, M. O. S.; et al. Trabalho e síndrome da estafa profissional (síndrome de Burnout) em médicos intensivistas de Salvador. **Revista Associação de Medicina Brasileira**, Bahia, v. 55, n. 6, p. 656-662. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ramb/v55n6/09.pdf>. Acesso em: de abril de 2023.

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R. R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 8799, 2020.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho.** Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2011

605

VIO, N. L. Covid-19 e o trabalho docente: a potencialização de aspectos precários. **Brazilian journal of development.**, V. 6, N. 10, P. 7871778728, 2020.

ZANELLI, J. C. Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2009.