

RECONHECENDO E PREVENINDO O BURNOUT: EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA COM PROFESSORES EM BELÉM, PARÁ

RECOGNIZING AND PREVENTING BURNOUT: EXTENSION EXPERIENCE WITH
TEACHERS IN BELÉM, PARÁ

RECONOCIENDO Y PREVENIENDO EL BURNOUT: EXPERIENCIA EXTENSIONISTA
CON DOCENTES EN BELÉM, PARÁ

Robert Damasceno Monteiro Rodrigues¹
Darla Ohara Figueiredo de Vasconcelos²
Henrique Costa Freitas³
Thaissa Milena Marques de Albuquerque⁴
Samara Alves de Souza⁵
Alessandra Azedo Gomes Takakura⁶
Giovanna Pelais Virgolino Serejo⁷

RESUMO: A saúde mental de professores na educação básica tem ganhado relevância no campo acadêmico e das políticas públicas, sendo um fator determinante do processo ensino-aprendizagem. Nesse sentido, o objetivo deste artigo é apresentar um relato de experiência de extensão universitária desenvolvida por alunos da disciplina de psicologia organizacional e do trabalho, que buscou informar professores de educação básica em uma escola estadual de Belém do Pará sobre a identificação e prevenção em relação à síndrome de *burnout*. A metodologia da extensão consistiu na realização de um diagnóstico de identificação de demandas sobre a ocorrência do *burnout* através da aplicação da escala *Burnout Assessment Tool* (BAT), da realização de uma roda de conversa e de uma apresentação informativa sobre a identificação e prevenção do *burnout*. Como resultados, identificamos uma parcela expressiva dos professores participantes com forte tendência a desenvolver a síndrome, sendo produzido um material informativo sobre a sua identificação e prevenção, resultando no total de 12 professores informados sobre como identificar e prevenir a síndrome de *burnout*. Concluímos afirmando a necessidade de se trabalhar a identificação e a prevenção do *burnout* com professores, visto ser este um público altamente vulnerável ao estresse e adoecimento no trabalho mas que, ao mesmo tempo, constitui-se em uma classe de suma importância para a sociedade, especialmente às crianças e adolescentes em fase escolar.

Palavras-chave: Psicologia. Professores. *Burnout*. Saúde. Prevenção.

¹Professor de Psicologia na Faculdade Faci Wyden. Doutorando em Psicologia na Universidade Federal do Pará.

²Graduanda em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

³Graduando em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

⁴Graduanda em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

⁵Graduanda em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

⁶Graduada em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

⁷Graduanda em Psicologia na Faculdade Faci Wyden.

ABSTRACT: The mental health of teachers in basic education has gained relevance in the academic field and public policies, being a determining factor in the teaching-learning process. In this sense, the aim of this article is to present an extension experience report developed by students from the Organizational and Work Psychology course, which sought to inform basic education teachers in a public school in Belém-Pará (Brazil), about the identification and prevention of burnout syndrome. The extension methodology consisted of conducting a diagnostic assessment of the occurrence of burnout through the application of the Burnout Assessment Tool (BAT), holding a discussion circle, and providing an informational presentation on the identification and prevention of burnout. The results showed a significant proportion of participating teachers with a strong tendency to develop the syndrome, leading to the production of informational material on its identification and prevention. In total, 12 teachers were informed about how to identify and prevent burnout syndrome. We conclude by affirming the need to address the identification and prevention of burnout among teachers, as they are a group highly vulnerable to stress and work-related illnesses. At the same time, they represent a class of utmost importance to society, especially to children and adolescents in the school phase.

Keywords: Psychology. Teachers. Burnout. Health. Prevention.

RESUMÉN: La salud mental de los docentes en la educación básica ha ganado relevancia en el ámbito académico y en las políticas públicas, siendo un factor determinante del proceso de enseñanza-aprendizaje. Este artículo tiene como objetivo presentar un relato de experiencia de extensión universitaria desarrollada por estudiantes de la asignatura de Psicología Organizacional y del Trabajo, que buscó informar a los docentes de educación básica en una escuela estatal de Belém, Pará, sobre la identificación y prevención del síndrome de burnout. La metodología consistió en la realización de un diagnóstico para identificar demandas sobre la incidencia del burnout mediante la aplicación de la *Burnout Assessment Tool* (BAT), la organización de una rueda de conversación y una presentación informativa sobre identificación y prevención del *burnout*. Como resultado, se identificó una proporción significativa de docentes con alta tendencia a desarrollar el síndrome. Se produjo material informativo sobre su identificación y prevención, logrando informar a un total de 12 docentes sobre cómo identificar y prevenir el síndrome de *burnout*. Concluimos afirmando la necesidad de trabajar en la identificación y prevención del *burnout* en los docentes, dado que este grupo es altamente vulnerable al estrés y a las enfermedades laborales, pero al mismo tiempo constituye una clase de suma importancia para la sociedad, especialmente para los niños y adolescentes en etapa escolar.

2

Palabras-clave: Psicología. Docentes. Burnout. Salud. Prevención.

INTRODUÇÃO

Este artigo consiste em um relato de experiência decorrente de um projeto de extensão desenvolvido no âmbito da disciplina Psicologia Organizacional e do Trabalho na Faculdade XXX, que teve como objetivo levar informações à professores(as) da rede pública de ensino sobre a identificação e prevenção da Síndrome de *Burnout*. Como local de execução do projeto, foi escolhida a Escola Estadual de Ensino Médio XXX, devido à sua proximidade da Faculdade e a existência de uma relação prévia entre a direção da escola, o grupo de acadêmicas(os) e o professor orientador do projeto.

Deste modo, o público participante do projeto foi formado por professoras e professores da Escola XXX, sendo esta uma instituição de ensino básico de grande porte localizada no centro de Belém e que contava, em 2023, com o total de 669 alunos(as) matriculados(as) e 37 professores(as) em seu quadro profissional, segundo dados do Censo Escolar (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Anísio Teixeira [INEP], 2023). Em nosso projeto, contudo, envolvemos apenas uma parcela das professoras e dos professores da escola, sendo aquelas e aqueles que trabalham no turno da manhã, alcançando, em nossas intervenções, um total de 12 docentes, entre homens e mulheres, com idades entre 38 e 54 anos.

De acordo com Quintiliano, Antoniassi Junior & Silva (2023), os fatores que contribuem para o adoecimento psicológico de profissionais da educação estão relacionados a altas cargas horárias, falta de apoio administrativo, recursos limitados e à dificuldade em lidar com comportamentos desafiadores dos alunos. Além disso, a falta de reconhecimento e valorização da profissão agrava os desafios enfrentados, dificultando a manutenção da motivação e da saúde mental desses profissionais. Situações de estresse laboral prejudicam diretamente o desempenho do professor no ambiente de trabalho, afetando o aprendizado dos alunos e impactando negativamente a vida pessoal dos docentes, com consequências nas suas relações sociais e saúde física.

Sinais como insônia, estresse elevado, ansiedade e depressão frequentemente caracterizam um quadro de *Burnout*, gerando desgaste emocional e danos físicos. É evidente, portanto, que um ambiente de trabalho disfuncional provoca prejuízos diversos, que não apenas atingem diversas áreas da vida cotidiana dos profissionais da educação, mas também resultam em um cenário de dificuldades para o aprendizado dos alunos sob sua responsabilidade.

A Síndrome de *Burnout* é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma questão de saúde pública decorrente do adoecimento pelo trabalho. Ela é definida na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um estado de estresse crônico relacionado ao trabalho, caracterizado por sintomas como exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Essa condição é consequência de estresse prolongado em ambientes profissionais, sendo especialmente prevalente entre educadores, devido ao excesso de demandas, à falta de recursos e ao baixo reconhecimento profissional (Carlotto, 2011; Schaufeli, De Witte, & Desart, 2019).

No contexto educacional, Carlotto (2011) destaca que o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* está intimamente associado a fatores como jornadas de trabalho exaustivas, ausência

de descanso produtivo e precariedade nas relações interpessoais. A combinação desses fatores pode agravar o problema, evidenciando a necessidade de ações preventivas que envolvam tanto o indivíduo quanto a instituição, com o objetivo de mitigar os impactos dessa condição.

Nesse sentido, Ferreira et al. (2022) destacam que a Psicologia Organizacional e do Trabalho desempenha um papel fundamental na implementação de políticas voltadas ao bem-estar, como a redução da sobrecarga de trabalho, a promoção de apoio institucional e o incentivo à capacitação contínua dos docentes. Estratégias como o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, bem como o fortalecimento do suporte emocional, contribuem diretamente para a prevenção do esgotamento.

Além disso, Reis, Gomes & Simões (2018) ressaltam a importância da avaliação cognitiva do estresse como ferramenta essencial para identificar como os professores percebem e respondem às adversidades no contexto escolar. Os autores propõem que intervenções baseadas no desenvolvimento de estratégias de coping, como o enfrentamento focado na resolução de problemas e no manejo das emoções, são efetivas para reduzir os sintomas de *Burnout*. Essas ações podem incluir desde rodas de conversa até programas de acolhimento psicológico e educação emocional.

Na análise prática dos níveis de *Burnout* entre educadores, instrumentos como o *Burnout Assessment Tool (BAT)*, validado por Schaufeli, De Witte & Desart (2019), oferecem um bom diagnóstico ao medir aspectos como exaustão emocional, distanciamento mental, declínio cognitivo e controle emocional reduzido. Essa ferramenta permite identificar os principais sintomas, facilitando a detecção precoce da síndrome e auxiliando na implementação de intervenções mais eficazes. A psicologia, como campo científico e de atuação profissional, oferece instrumentos e estratégias importantes tanto no nível individual quanto no organizacional. A combinação de intervenções preventivas com apoio institucional possibilita a criação de ambientes de trabalho saudáveis, assegurando melhores condições laborais para os professores.

Investir no bem-estar mental dos educadores, portanto, é essencial para fortalecer a qualidade do ensino e promover um ambiente educacional mais saudável e produtivo. Deste modo, na primeira visita realizada à escola, apresentamos a proposta de desenvolvimento do projeto de extensão à direção da escola. Neste momento inicial, foi possível compreender melhor as necessidades dos participantes, bem como ajustar o projeto conforme suas expectativas e acolher orientações adicionais. A partir daí, reconhecemos a pertinência de

abordar temas relevantes e necessários para a saúde mental dos docentes, garantindo que as formas de condução do projeto estivessem alinhadas às suas demandas.

Nesse contexto, na segunda visita à escola realizamos uma roda de conversa, entrevistamos alguns professores e aplicamos a versão brasileira do questionário *Burnout Assessment Tool* (BAT, 2019), que avalia níveis de sintomas da Síndrome de Burnout, como exaustão e declínio no controle cognitivo. Essa etapa contribuiu para traçar um panorama geral das condições psicológicas dos professores. Posteriormente, para a terceira e última visita, elaboramos uma apresentação em slides, conforme sugerido durante a conversa com os professores participantes. A apresentação incluiu informações sobre os sinais e sintomas da Síndrome de *Burnout*, suas principais causas, formas de prevenção, leis de amparo para os trabalhadores e os resultados gerais do teste aplicado anteriormente.

Como desfecho do projeto, folders informativos sobre o tema foram distribuídos, contendo também locais de atendimento psicológico gratuito. A intervenção foi realizada durante o intervalo dos docentes e acompanhada de um "coffee break", proporcionando um momento de descontração, convivência e socialização. Os professores participantes avaliaram o projeto de extensão por meio de um formulário disponível via QR code, no qual puderam opinar sobre o desempenho dos alunos, a relevância do projeto e a condução das atividades realizadas.

METODOLOGIA

As intervenções voltadas a trabalhar a identificação e prevenção da Síndrome do Esgotamento Profissional (*Burnout*) foram organizadas considerando a disponibilidade de tempo dos professores participantes, ou seja, durante o período de intervalos das aulas, com duração de 15 a 20 minutos. Em nosso planejamento inicial, prevemos três visitas à escola, sendo que a primeira foi voltada para apresentação da proposta para a coordenadora da escola e alguns professores, realizada no dia 20/09/2024. Para isso, redigimos um texto como síntese do projeto de extensão, expondo as principais das atividades previstas, seus objetivos e justificativa da importância da ação.

A partir da autorização para realizar as intervenções, voltamos o foco para o contato com os professores participantes. Desse modo, levamos em consideração o caráter subjetivo da vivência de cada um e cada uma no ambiente laboral bem como a importância de dados objetivos

sobre a ocorrência do *burnout* entre os docentes. Portanto, combinamos instrumentos de caráter qualitativo e quantitativo para o levantamento de informações e organização das intervenções.

Nesse ínterim, na segunda visita à instituição, no dia 03/10/2024, apresentamos a proposta de intervenção para um grupo maior de professores, através de uma roda de conversa. Neste momento, os docentes participaram ativamente do processo, que contou também com a aplicação de dois instrumentos: uma entrevista semiestruturada para mapear as principais queixas e preocupações relacionadas à rotina docente e o questionário *Burnout Assessment Tool* (BAT) em sua versão brasileira, a fim de mapear o nível de risco para o desenvolvimento do *burnout* entre os participantes. Ressaltamos, também, que o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado por todos voluntariamente com o fito de garantir que os dados obtidos, bem como as fotos tiradas no decorrer das ações fossem utilizadas para fins de ensino-aprendizado e divulgação científica.

Correlacionando as informações obtidas a partir da entrevista e do questionário, consideramos os níveis de exaustão, distanciamento mental, declínio cognitivo e declínio do controle emocional relacionado aos relatos do cotidiano e das dificuldades enfrentadas na atuação docente na rede pública. Nesse ínterim, obtivemos dados medianos quanto ao nível de probabilidade de desenvolvimento do *burnout*, indicando que um profissional em específico apresentou um nível “muito alto”. Assim, a análise personalizada das questões avaliadas permitiu a construção de argumentos sobre a realidade causadora dos níveis elevados de estresse, bem como o reconhecimento da raiz da síndrome de *burnout* regada constantemente de forma automática e imperceptível pelo sistema educacional brasileiro.

Deste modo, para a terceira e última intervenção, realizada no dia 24/10/2024, fizemos uma nova roda de conversa com as(os) professores, onde apresentamos os dados obtidos a partir da aplicação do questionário BAT e informações sobre como reconhecer e prevenir o *burnout*, também distribuimos um folder contendo leis trabalhistas de proteção dos trabalhadores acometidos pela síndrome, locais de apoio psicológico e formas de prevenir o estresse e a exaustão no trabalho.

O projeto foi finalizado com a participação das professoras e professores na avaliação da execução das atividades, por meio de um formulário online com o objetivo de medir o desempenho da equipe executora das ações, o manejo da temática e a apresentação das formas de lidar com a síndrome. O formulário de *feedback* também destacou a pertinência do projeto na

continuidade da jornada laboral dos participantes a partir daquele momento bem como seu nível de satisfação com as informações ofertadas nos encontros promovidos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Síndrome de *Burnout*, ou síndrome do esgotamento profissional, é definida pelo volume 11 da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como uma condição decorrente do estado de estresse crônico que tem três características principais: sensação de falta de energia, aumento da distância mental em relação ao trabalho, sensação de ineficácia e falta de realização (CID-11; QD85). Considerando a condição de trabalho e as altas taxas do problema entre a classe docente do país nos últimos anos (Dalcin, 2017; Carlotto, 2017), a busca das causas e agravantes da condição se faz contundente à promoção de saúde mental efetiva entre os profissionais da Escola XXX, a partir das ações extensionistas realizadas pelos alunos de psicologia da Faculdade xxx durante o segundo semestres letivo de 2024, no âmbito da disciplina Psicologia Organizacional e do Trabalho.

O produto das observações e intervenções realizadas ao longo das três visitas na instituição contou com dados quantitativos e qualitativos sobre o estado de saúde mental dos professores participantes. Por meio da entrevista inicial, com a coordenadora da escola e alguns professores, foi possível concluir que a temática do *burnout*, apresentado no primeiro momento apenas como uma proposta passível de mudança, se consolidou como um tema de urgente debate ante a necessidade de conhecimento da síndrome, por parte de alguns, e a carência de falar sobre o assunto, por parte de quem já passou pela síndrome ou mesmo está passando, o que é uma realidade nacional, segundo Dalcin & Carlotto (2018).

Dessa forma, considerando que a primeira visita foi voltada para a apresentação da proposta e com autorização para a implementação do projeto, a segunda visita objetivou apresentar a mesma proposta para os professores que desejassem participar. Ao todo, 9 docentes participaram da primeira roda de conversa, que contou com a explicação dos objetivos da intervenção, com uma entrevista semiestruturada para conhecer a realidade dos mesmos e compreender as suas principais demandas - com o fito de adaptar a proposta aos interesses dos participantes, mantê-la ou mesmo mudá-la por completo - bem como a aplicação da *Burnout Assessment Tool* (BAT), para mapear o estado mental atual de forma sistemática, formando, assim, os dados quantitativos do projeto.

Nesse primeiro momento, os materiais utilizados totalizaram 3, sendo: a proposta escrita e impressa que foi entregue a cada um dos docentes presentes como complementar da apresentação oral feita pelos estudantes, a escala de nível de probabilidade de desenvolvimento da síndrome de *burnout* (BAT) que objetivou ajudar a compreender o estado dos participantes para o direcionamento incisivo das ações posteriores, e o documento de consentimento livre e esclarecido que foi assinado por todos voluntariamente com o fito de garantir que os dados obtidos, bem como as fotos tiradas no decorrer das ações fossem utilizadas para fins didáticos e de pesquisa..

A escala BAT foi de suma importância nesse contexto por medir os níveis de quatro sintomas principais (exaustão, declínio no controle cognitivo, distanciamento mental, declínio no controle emocional) e mais dois sintomas secundários (queixas psicológicas e queixas psicossomáticas), que são cruciais para mapear o estado mental dos trabalhadores visando a prevenção e identificação da síndrome de *burnout* já instalada. Os escores foram organizados numericamente de 1 a 5 com os seguintes descritores: ‘nunca’, ‘raramente’, ‘algumas vezes’, ‘com frequência’ e ‘sempre’ respectivamente, marcados conforme cada afirmativa.

Posteriormente, os dados foram contabilizados no formato de somatória para a obtenção da média em cada dimensão individualmente para serem rotulados como ‘baixo’, ‘médio’, ‘alto’ e ‘muito alto’. Assim, mais um procedimento aritmético de média numérica foi realizado considerando os escores de cada dimensão para obter o resultado final que também varia entre ‘baixo’ e ‘muito alto’, assim como as dimensões individuais. A correção geral foi realizada com base no manual do usuário 2.0 de 2020 (Schaufeli, Witte & Desart, 2020).

De forma geral, considerando que, por motivos éticos, os professores foram representados por códigos alfanuméricos com variação de P1 a P9, sem a utilização de seus nomes, os dados obtidos foram os seguintes:

Tabela 1 – Dados coletados divididos por dimensão.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
Exaustão	1,87	2	2,62	2	2,87	4,5	3	3,37	2,25
Distanciamento Mental	1	2,2	1,6	1,2	2,8	3,8	2	2,6	1,8
Declínio no Controle Cognitivo	1,8	1,6	2	1,6	3,2	2,8	2	2,4	2,2
Declínio no Controle Emocional	1,2	1,4	1,4	1,4	3,6	3,4	1,6	3	2,2
Sintomas Secundários	2,6	1,3	2,3	1,8	2,9	3,5	1	2,7	2,4
Total (média)	1,52	1,82	2	1,6	3,08	3,73	2,26	2,91	2,13

Fonte: Manual de Usuário da *Burnout Assessment Tool* (*User Manual - BAT*; Schaufeli et al, 2019). Elaboração dos autores.

Tabela 2 – Base de consideração dos resultados.

	Score Total	Exaustão	Distanciamento Mental	Declínio no Controle Cognitivo	Declínio no Controle Emocional	Sintomas Secundários
Baixo	1.00 - 1.60	1.00 - 1.75	1.00 - 1.20	1.00 - 1.80	1.00 - 1.20	1.00 - 1.70
Mediano	1.61 - 2.40	1.76 - 2.70	1.21 - 2.40	1.81 - 2.59	1.21 - 2.19	1.71 - 2.75
Alto	2.41 - 3.29	2.71 - 3.74	2.41 - 3.59	2.60 - 3.39	2.20 - 3.19	2.76 - 3.50
Muito Alto	3.30 - 5.00	3.75 - 5.00	3.60 - 5.00	3.40 - 5.00	3.20 - 5.00	3.51 - 5.00

Fonte: Manual de Usuário da *Burnout Assessment Tool (User Manual - BAT; Schaufeli et al, 2019)*. Elaboração dos autores.

Tabela 3 – Resultado final de cada participante.

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
Exaustão	1,87	2	2,62	2	2,87	4,5	3	3,37	2,25
Distanciamento Mental	1	2,2	1,6	1,2	2,8	3,8	2	2,6	1,8
Declínio no Controle Cognitivo	1,8	1,6	2	1,6	3,2	2,8	2	2,4	2,2
Declínio no Controle Emocional	1,2	1,4	1,4	1,4	3,6	3,4	1,6	3	2,2
Sintomas Secundários	2,6	1,3	2,3	1,8	2,9	3,5	1	2,7	2,4
Total (média)	1,52	1,82	2	1,6	3,08	3,73	2,26	2,91	2,13

Fonte: Manual de Usuário da *Burnout Assessment Tool (User Manual - BAT; Schaufeli et al, 2019)*. Elaboração dos autores.

Observamos, dessa forma, que não havia índices alarmantes na maior parte do público participante, sendo relatado apenas um docente com um nível ‘muito alto’ de probabilidade de desenvolvimento da síndrome de *burnout*. O que se contrapôs aos resultados da entrevista grupal realizada no mesmo dia, na qual foram relatadas inúmeras questões de elevada recorrência que foram consideradas causas contundentes para acentuados sintomas de estresse laboral.

Determinados agravantes relatados como sendo a realidade da maioria das instituições públicas de educação no estado, concentraram-se nas falhas estruturais como um todo, desde a ausência de materiais para escrita em quadro branco até a falta de ambientes de clima minimamente agradável à realização das aulas, além das exigências do trabalho propriamente dito, as quais englobam planejamento de aula antecipado para cada turma, necessidade de

deslocamento entre as escolas em um tempo reduzido por conta dos horários próximos entre as aulas, a necessidade de continuar trabalhando após o expediente para que todas as demandas sejam sanadas, tudo isso atrelado à baixa remuneração por hora-aula, o que é a justificativa para a aquisição de um número de turmas cada vez maior pelos professores (Carlotto, 2011).

Todos esses fatores contribuem não só para o adoecimento mental pela intensa rotina e carga de estresse diária enfrentada pelos profissionais da educação, mas também para um adoecimento físico preocupante decorrente, principalmente, de tensões musculares em resposta ao estresse, falta de exercícios físicos, má alimentação e desenvolvimento de problemas gastrointestinais (Glasberg, 2007), sendo esses quadros sintomáticos relatados pelos participantes durante a entrevista como sendo alvos de tratamentos médicos constantes.

Como forma de intervir nas questões apresentadas durante a primeira roda de conversa com os professores e como meio de contribuir para a conscientização e promoção da saúde mental, principalmente daqueles que obtiveram níveis ‘alto’ e ‘muito alto’ de probabilidade ao desenvolvimento do *burnout*, a terceira visita à instituição voltou-se para apresentação de leis trabalhistas que asseguram os direitos de todo e qualquer profissional subordinado a uma empresa, seja ela pública ou privada, quando em situação de risco à saúde ou após sofrer algum dano que o impeça de exercer plenamente sua função.

Nesse momento estavam presentes 3 profissionais a mais em relação ao número presente na primeira visita, ou seja, 12 professores participaram da última intervenção. Assim, foi exposto a diferença entre o estresse e a síndrome de *burnout* com o intuito de ajudar os próprios profissionais a reconhecerem quando devem buscar ajuda especializada ou quando devem trabalhar por si mesmos a redução do estresse por meio da estratégia de *coping* focada no problema, sendo considerada a melhor forma de prevenção e tratamento da síndrome segundo Carlotto & Câmara (2008).

Os profissionais também tiveram acesso aos resultados da escala BAT que haviam realizado na última entrevista e, dessa forma, puderam compreender as dimensões observadas por meio de perguntas que foram respondidas pelos alunos. A partir da realização de uma avaliação sobre as intervenções e a abordagem do assunto, foi relatado que muitas informações apresentadas não eram conhecidas e que a abordagem do assunto foi pertinente para que compreendessem a relevância do cuidado com a saúde mental, tendo em vista que muitos sintomas explanados durante as apresentações eram encarados como estresse “normal” do dia a dia.

Ainda como forma de manter as orientações sobre o *burnout* com os professores, foi produzido e entregue, após a apresentação, folders com os principais pontos abordados durante as visitas, como a diferença entre estresse e *burnout*, sintomas da síndrome, formas de aliviar o estresse diário (como as práticas de *mindfulness* e respiração), incluindo locais de apoio que oferecem atendimentos psicológicos gratuitos, como o Serviço Escola de Psicologia da Faculdade XXX.

Dessa forma, com base nos dados obtidos e nas experiências compartilhadas por cada docente participante, foi possível compreender a dinâmica de trabalho dos professores da rede pública de ensino a partir de uma pequena amostra dessa categoria. Observamos que os principais problemas estão relacionados à necessidade de os profissionais serem ouvidos e respeitados, considerando tanto as limitações do espaço físico de trabalho, que apresenta déficits significativos e compromete o aprendizado dos alunos e a atuação dos professores, quanto às questões subjetivas dos professores. Essas incluem a alta carga de trabalho não apenas durante o expediente na instituição, mas também nas atividades de planejamento e execução realizadas em casa.

Tais questões configuram fatores de risco para o surgimento e/ou agravamento do estresse laboral descontrolado, que pode evoluir para formas mais graves da Síndrome de Burnout. Segundo Ferenhof et al (2002), o ambiente de trabalho desfavorável, aliado às exigências excessivas, contribui significativamente para o comprometimento da saúde mental dos professores, exigindo intervenções que promovam melhores condições laborais e bem-estar, bem como políticas públicas voltadas à prevenção e tratamento do *burnout* em professores da rede pública de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência suscitada com este projeto de extensão reforça a indissociabilidade do tripé ensino-pesquisa-extensão para o ensino superior, considerando a tarefa das Instituições de Ensino Superior em formar não apenas profissionais, mas também contribuir para a transformação na sociedade. Deste modo, foi possível perceber, com a execução do projeto, a carência de abordagens diretas e preventivas frente ao adoecimento mental de professores no ensino básico, como também os resultados positivos de uma intervenção, mesmo que breve, para a compreensão dos profissionais sobre as causas, sintomas, modos de prevenir e cuidar em relação à síndrome de *burnout*.

Apesar, portanto, das dificuldades encontradas no caminho e das mudanças necessárias que foram realizadas no projeto, o *feedback* recebido dos participantes demonstrou o alcance dos objetivos postos inicialmente. Concluímos, deste modo, que a maioria dos professores possuíam conhecimento sobre o *burnout*, enquanto outros manifestaram risco iminente de desenvolvimento da síndrome. Desta feita, focamos na estratégia de levar informações sobre este adoecimento e fornecer caminhos ou possibilidades para se trabalhar tanto a prevenção quanto o tratamento.

Para se chegar nessa linha de intervenção, porém, antes colocamo-nos o desafio de levantar alguns dados gerais sobre quadro atual de predisposição ao desenvolvimento do *burnout* entre os docentes participantes. Dialogando com Dejours (1992) e os conhecimentos adquiridos em sala de aula na disciplina Psicologia Organizacional e do Trabalho, compreendemos que existem momentos em que o trabalho deixa de ser uma realização pessoal para se tornar uma estafa emocional e que o sofrimento começa quando a relação sujeito-organização encontra-se bloqueada, quando o trabalhador e a trabalhadora usam o máximo de suas faculdades intelectuais, psicoafetivas, de aprendizagem e de adaptação para continuar trabalhando e, ainda assim, não tem o retorno que espera.

O adoecimento mental no trabalho, deste modo, não é apenas uma questão organizacional, para a qual a psicologia visa contribuir, mas também uma questão de saúde pública, que demanda mais investimentos, iniciativas e políticas públicas voltadas à sua prevenção e tratamento, visto que a saúde do trabalhador afeta também a suas relações sociais, familiares etc. Mas também é uma questão de direito trabalhista, principalmente quando é o próprio trabalho ou suas condições que provoca o adoecimento, o que necessita, por sua vez, de uma maior organização e de informações para os trabalhadores sobre os seus direitos a fim de que possam conquistar as condições necessárias para lutar por eles.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, Porto Alegre, v. 39, n. 2, p. 152-158, 2008.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

DALCIN, Larissa et al. Avaliação de efeito de uma intervenção para a síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 23, n. 2, p. 745-771, 2017.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho*. São Paulo: Cortez, 1991.

FERENHOF, Isaac Aisenberg et al. Sobre a síndrome de Burnout em professores. *EccoS Revista Científica*, São Paulo, UNINOVE, v. 4, n. 1, p. 131-151, 2002.

GLASBERG, João et al. Prevalence of the Burnout Syndrome among Brazilian medical oncologists. *Fundação Faculdade de Medicina do ABC*, Santo André, v. 53, n. 1, p. 85-89, 2007.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. *Microdados do Censo Escolar 2023*. Ministério da Educação, Governo Federal: Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-escolar/resultados>. Acesso em: 2 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (CID-11)*. 11. rev. Tradução de OPAS e UFMG. Editora OMS, 2024. Código de Classificação de Burnout – QD85. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt>. Acesso em: 20 set. 2024.

QUINTILIANO, J. G.; ANTONIASSI JÚNIOR, G.; SILVA, L. A. M. Síndrome de Burnout em professores: um olhar para a literatura com ênfase na necessidade de intervenção. *Revista Psicologia e Saúde em Debate*, v. 9, n. 1, p. 66-84, 2023.

SCHAUFELI, W. B.; DE WITTE, H.; DESART, S. *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. Internal report, 2019. Disponível em: <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Brazil.pdf>. Acesso em: 20 set. 2024.

SCHAUFELI, W. B.; DE WITTE, H.; DESART, S. *User Manual – Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0*. Internal report, 2019.