

A Síndrome de *Burnout*: um estudo de caso com os docentes de uma instituição de ensino da cidade de Governador Valadares–MG

Erick Fonseca Boaventura (IFMG) ericksofty_19@hotmail.com

Lauren Isis Cunha (IFMG) lauren.isis.cunha@gmail.com

Eneida Lopes de Moraes Delfino (IFMG) eneidalopesmd1@gmail.com

Polyana Alves Vilela Schuina (IFMG) pollyschuina@gmail.com

Flávia Salmen Izidoro (IFMG) flaviasalmen@gmail.com

Resumo

O trabalho é uma atividade necessária ao homem para seu desenvolvimento pessoal e profissional. No ambiente laboral, os trabalhadores dedicam a maior parte de seu tempo e conhecimento. Considerando o fato de que este ambiente está cada vez mais competitivo, tal situação, muitas vezes, colabora para o desgaste físico e mental do funcionário no ambiente de trabalho, podendo gerar doenças do trabalho, como a Síndrome de *Burnout*. O presente artigo conceitua a Síndrome de *Burnout*, através de revisões bibliográficas embasadas em artigos científicos sobre o tema em questão, bem como a exemplifica por meio da aplicação de um questionário, o qual permitiu o levantamento de dados sobre a ocorrência de *Burnout* em docentes de uma Instituição de Ensino da cidade de Governador Valadares–MG. Percebeu-se que 53% dos entrevistados estavam na fase inicial da doença, 62% do total de mulheres entrevistadas também se encontravam na mesma fase, sendo este número reduzido nos participantes do sexo masculino, em que apenas 43% situavam-se nessa fase. Nota-se, também, que a maioria dos servidores que se encontravam na fase inicial da Síndrome tinham entre 1 e 5 anos de serviço e estavam compreendidos na faixa etária de 26 a 32 anos. Concluiu-se que a gestão de pessoas da organização deve se ater aos dados apresentados com a finalidade de evitar problemas que envolvem a qualidade de ensino e a saúde do trabalhador, colaborando, assim, na adoção de medidas motivacionais que auxiliem os docentes a superar ou evitar a Síndrome de *Burnout*, contribuindo para a melhoria do processo de ensino/aprendizagem.

Palavras-chave: *Burnout*, Instituição de Ensino, Docentes.

1 Introdução

O homem atual necessita do seu trabalho para crescer pessoal e profissionalmente. O trabalho também é uma forma de reconhecimento e ocupa uma função predominante na vida do homem, sendo um fator importante na formação de sua identidade (CARLOTTO e CÂMARA, 2007).

Para que o trabalhador exerça suas funções corretamente e tenha sucesso na sua vida profissional é necessário que esteja em plenas condições de saúde física e mental, o que muitas das vezes não acontece, pois o mundo do trabalho está cada vez mais competitivo e exige dos colaboradores cargas excessivas de trabalho. Segundo Paganini (2011, p. 9) “o trabalho tem sido encarado como um esforço penoso e rotineiro ao empregado, pois todo seu interesse volta-se para o aumento da qualidade e produção de mercadorias, visando o lucro imediato”.

O aumento da pressão sobre os trabalhadores, a dedicação excessiva ao trabalho sem reconhecimento, a insegurança, o medo e frustrações do dia a dia podem acarretar sobre o trabalhador problemas psicossociais, como a Síndrome de *Burnout*.

Segundo Vieira *et al.* (2006, p. 352), “*Burnout* é uma condição de sofrimento psíquico relacionada ao trabalho”, já para Carlotto (2002) e Jimenez *et al.* (2002) *Burnout* é um tipo de estresse ocupacional, causada por constante e repetitiva pressão emocional com o desenvolvimento de atitudes e sentimentos negativos para com as pessoas com as quais trabalha, bem como com o próprio papel profissional.

A Síndrome de *Burnout* atinge os mais diversos tipos de profissionais, principalmente os que mantêm contato direto com outras pessoas por um longo período de tempo. Na área de saúde os enfermeiros são os profissionais mais afetados e na área de educação os professores (PEREIRA e JIMÉNEZ, 2003).

Portanto, o objetivo deste trabalho é apresentar a Síndrome de *Burnout* e verificar se esta Síndrome atinge os professores de uma instituição de ensino da cidade de Governador Valadares – Minas Gerais.

2 Metodologia

O desenvolvimento deste trabalho iniciou-se com uma revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*, aprofundando, assim, os conhecimentos sobre o tema.

Adiante, aplicou-se um questionário (anexo A) aos professores de uma instituição de ensino da cidade de Governador Valadares–MG, com a finalidade de fazer um levantamento sobre a ocorrência da Síndrome de *Burnout* neste local de trabalho.

Por fim, analisados os dados obtidos com os questionários, apontou-se os resultados da pesquisa relacionando-os com o conteúdo abordado no referencial teórico.

2.1 Participantes e ambiente de realização da pesquisa

O trabalho prático foi desenvolvido em uma instituição de ensino em Governador Valadares–MG, que possui professores de diversas áreas e níveis de ensino (médio, superior e pós-graduação). A cidade tem população estimada em 276.995 habitantes (IBGE, 2014).

O questionário aplicado foi enviado a todos os professores, porém somente um terço deles respondeu, ou seja, 15 professores correspondem à amostra desta pesquisa.

2.2 Instrumentos e/ou equipamentos

A revisão da literatura “tem o objetivo de desenvolver o tema principal, ressaltando os aspectos mais importantes, de modo a discutir, analisar e interpretar o assunto em foco” (SANTOS; MOLINA; DIAS, 2007, p. 154). O referencial teórico do presente artigo foi produzido através de artigos científicos sobre o tema proposto, publicados em revistas e congressos, acessados de forma virtual.

Já a pesquisa prática foi desenvolvida a partir de um questionário denominado: *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que, segundo Moreira *et al.* (2009), foi criado e divulgado pelas psicólogas Christina Maslach e Susan Jackson.

De acordo com Santos e Candeloro (2006, p. 77), “o questionário é um tipo de instrumento de coleta de dados que deve ser concebido com cuidado para que seja, efetivamente, um instrumento válido (...)”.

2.4 Procedimentos de coleta de dados

O questionário utilizado foi criado (através de ferramentas do *Google*) e encaminhado via *e-mail* institucional aos professores, por considerar essa a forma mais prática de acesso a todos os respondentes. O endereço de acesso ao documento foi enviado na data de 27 de abril de 2015 e o acesso ficou disponível até o dia 11 de maio de 2015.

2.5 Tratamento dos dados

Coletados os dados da pesquisa, estes foram tabulados no *Microsoft Excel 2010*, possibilitando a criação dos gráficos de setores, os quais serão apresentados mais adiante. A escolha desse tipo de gráfico se deve ao seu fácil entendimento, sendo bem aplicado ao conteúdo desta pesquisa.

2.6 Cuidados éticos

Primeiramente, buscou-se autorização para a pesquisa de campo junto ao diretor da escola, através de um termo de consentimento livre e esclarecido explicitando os objetivos do questionário.

Assegurando a imagem da instituição de ensino, realizou-se o compromisso junto ao diretor da escola de não divulgar o nome ou a logomarca do local da pesquisa.

Quanto aos respondentes, como não foi possível aplicar um documento impresso de comprometimento com os colaboradores, deixou-se claro no cabeçalho do questionário: o objetivo geral da pesquisa; a possibilidade de publicação do trabalho em revistas especializadas e apresentações em eventos científicos, sendo, neste caso, garantido o sigilo das informações que pudessem identificar os participantes e a instituição; o voluntariado na participação da pesquisa.

3 Referencial teórico

3.1 A Síndrome de *Burnout*

“O *Burnout* refere-se a uma reação de estresse crônico em profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato com pessoas” (ESTEVES-FERREIRA *et al.*, 2014, p. 989). Segundo estes autores, a Síndrome de *Burnout* consiste da diminuição do prazer e realização pelo trabalho devido à relação entre o ambiente de trabalho e a resposta psíquica-comportamental do colaborador.

Almeida (2009) caracteriza a Síndrome de *Burnout* como um conjunto de sinais e sintomas físicos e psíquicos, decorrentes da má adaptação ao trabalho e com intensa carga emocional, podendo estar acompanhado de frustração em relação a si e ao trabalho.

Os estudos a respeito da Síndrome de *Burnout* tiveram início na década de 70, com Freudenberger (1974), ao observar nos voluntários com os quais trabalhava, um processo gradual de desgaste no humor e desmotivação. Para ele, o nome *Burnout* teve origem no verbo inglês “*to burn out*”, que pode ser traduzido como queimar-se por completo, consumir-se. Através do cansaço e da frustração que o trabalho lhe trazia, concluiu que esta Síndrome trata-se de “um estado de esgotamento físico e mental ligado à vida profissional”.

Codo e Menezes (2002) definem *Burnout* como a “Síndrome da desistência”, uma vez que o indivíduo deixa de investir em seu exercício profissional e nas relações afetivas que dele decorrem, tornando-se incapaz de envolver emocionalmente com o seu trabalho,

portanto, entram em *Burnout* ao se sentirem incapazes de investir afetivamente em suas tarefas.

De acordo com Böck e Sarriera (2006), existe uma legislação brasileira a respeito da Síndrome, a Lei nº 3048/99 (Lei que Regulamenta a Previdência Social), que discorre sobre a Síndrome de Esgotamento Profissional (*Burnout*), vista como doença do trabalho.

Carlotto (2002) afirma que a Síndrome pode ser estruturada em três dimensões: a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. A exaustão emocional consiste da “sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais próprios para resolver os problemas diários. Este é o aspecto individual da Síndrome” (BÖCK e SARRIERA, 2006).

Quanto à despersonalização, “o trabalhador desenvolve atitudes e sentimentos negativos e de cinismo em relação a clientes e usuários. Há ausência de sensibilidade, manifestada como endurecimento afetivo, “coisificação” das relações interpessoais” (LEVY; NUNES SOBRINHO; SOUZA, 2009).

A baixa realização profissional é caracterizada pelo ato do trabalhador se auto avaliar negativamente, desenvolvendo um sentimento de infelicidade e insatisfação com relação ao seu desenvolvimento profissional (CARLOTTO e CÂMARA, 2007).

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), nas várias definições existentes da *Burnout*, mesmo divergindo em alguns pontos, todas contemplam no mínimo cinco elementos em comum:

- Existe a predominância de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão;
- Há ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos;
- Os sintomas da *Burnout* são relacionados ao trabalho;
- Os sintomas manifestam-se em pessoas “normais” que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da Síndrome;
- A diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre por causa de atitudes e comportamentos negativos.

3.2 Fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome

Os fatores de risco para o desenvolvimento da *Burnout* são enumerados para quatro dimensões: a organização, o indivíduo, o trabalho e a sociedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998).

3.2.1 Organização

Segundo Maslach e Leiter (1997, p. 25):

“[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste”.

Nesse contexto, a instituição tem um aumento em seus gastos, principalmente tempo e dinheiro, e uma rotatividade considerável de funcionários atacados pela Síndrome, além do absenteísmo destes (GIL-MONTE, 1997; MASLACH e LEITER, 1997; MASLACH, SCHAUFELI e LEITER, 2001; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998).

3.2.2 Indivíduo

De acordo com Silvany *et al.* (2000), o indivíduo acometido pela Síndrome pode apresentar fadiga constante e progressiva, dores musculares ou osteomusculares, distúrbios do sono, cefaleias, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência com resfriados ou gripes constantes, transtornos cardiovasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais, alterações menstruais nas mulheres, entre outros.

Com relação ao psiquismo, Benevides-Pereira (2001), afirma que o indivíduo pode apresentar falta de concentração, alterações de memória, lentificação do pensamento, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de impotência, labilidade emocional, baixa autoestima e desânimo. Pode ocorrer também o surgimento de agressividade, dificuldade para relaxar e aceitar mudanças, perda de iniciativa, consumo de substâncias (álcool, café, fumo, tranquilizantes, substâncias ilícitas), comportamento de alto risco, até suicídio.

3.2.3 Trabalho

Nesta dimensão, ocorre diminuição na qualidade do trabalho devido ao mau atendimento, uso de procedimentos equivocados, negligência e imprudência (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005). Há um aumento no risco de acidentes devido à falta de atenção e concentração (GIL-MONTE, 1997; MASLACH e LEITER, 1997).

O abandono psicológico e físico do trabalho pelo indivíduo acometido por *Burnout* acarreta prejuízos de tempo e dinheiro para o próprio indivíduo e para a instituição que tem sua produção comprometida (MASLACH, SCHAUFELI e LEITER, 2001; ROSS e RUSSEL, 1989).

3.2.4 Sociedade

O indivíduo que sofre da Síndrome de *Burnout* pode distanciar-se dos familiares, inclusive filhos e cônjuge (CONSTABLE e RUSSELL, 1986; DEJOURS, 1992; ROSS RUSSEL, 1989). Em contrapartida, os clientes mal atendidos arcam com prejuízos emocionais, físicos e financeiros que podem se estender aos seus familiares e até ao seu ambiente de trabalho (DEJOURS, 1992; MASLACH e LEITER, 1997).

3.3 A Síndrome de *Burnout* e o trabalho docente

Muitos estudos informam que ser professor é uma das profissões mais estressantes da atualidade (CARLOTTO, 2002; MORENO-JIMENEZ *et al.*, 2002). De acordo com Levy (2006), a sobrecarga e a jornada extensa de trabalho originam desconforto entre os professores, propiciando o surgimento da Síndrome de *Burnout*.

Burnout nos professores é manifestada como uma exaustão física e emocional que tem início com um sentimento de desconforto que vai diminuindo lentamente a vontade de lecionar. Segundo Farber (1991), as frustrações emocionais decorrentes deste fenômeno podem ocasionar sintomas psicossomáticos, tais como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais.

Com relação aos aspectos profissionais, o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se menos frequente e cuidadoso. Apresenta também perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos estudantes e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro (FARBER, 1991).

Sem um preparo prévio, os professores são obrigados a rever constantemente sua metodologia de ensino, principalmente pelo surgimento de novas tecnologias. Tal situação leva a um “novo” processo de formação de professores, os quais, além de possuírem conhecimentos técnicos, devem ser criativos e ter liderança, possuir especialização contínua, saber superar qualquer barreira e ter capacidade de autodesenvolvimento (KULLOK, 2010).

Os professores ainda são afetados pelos sucessos e fracassos dos alunos e suas próprias exigências, tornando-se cada vez mais esgotados e mais propícios à *Burnout* (PINOTTI, 2005/2006).

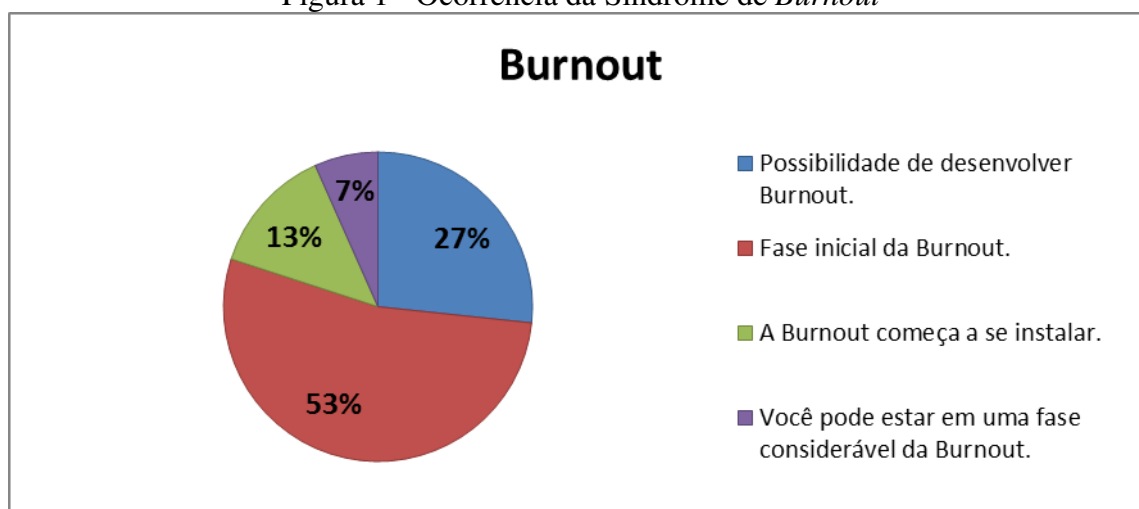
Conforme Naujorks (2002), as atividades pedagógicas influenciadas por situações desfavoráveis obrigam que seja feita uma reorganização e improvisação no trabalho já planejado, distorcendo o conteúdo das atividades e tornando o trabalho descaracterizado em relação às expectativas, trazendo grande insatisfação e induzindo a sentimentos de indignidade, fracasso, impotência, culpa e vontade de desistir. Farber (1991) afirma que, do ponto de vista público, a classe dos professores sofre inúmeras críticas, é extremamente cobrada em seus fracassos e raramente reconhecida por seu sucesso.

4 Resultados

Para realizar a pesquisa, com intuito de verificar a ocorrência da Síndrome na instituição de ensino, foi distribuído um questionário contendo questões que podem identificar se o docente possui ou não a doença de *Burnout* e em qual grau esta se encontra. Além destas informações, havia também questões como idade, sexo e tempo de serviço para tentar constatar se estes dados podem influenciar a presença da doença.

As figuras a seguir mostram os resultados da pesquisa de acordo com o questionário realizado. A Figura um mostra a proporção de pessoas de acordo com o avanço de desenvolvimento da Síndrome.

Figura 1 - Ocorrência da Síndrome de *Burnout*

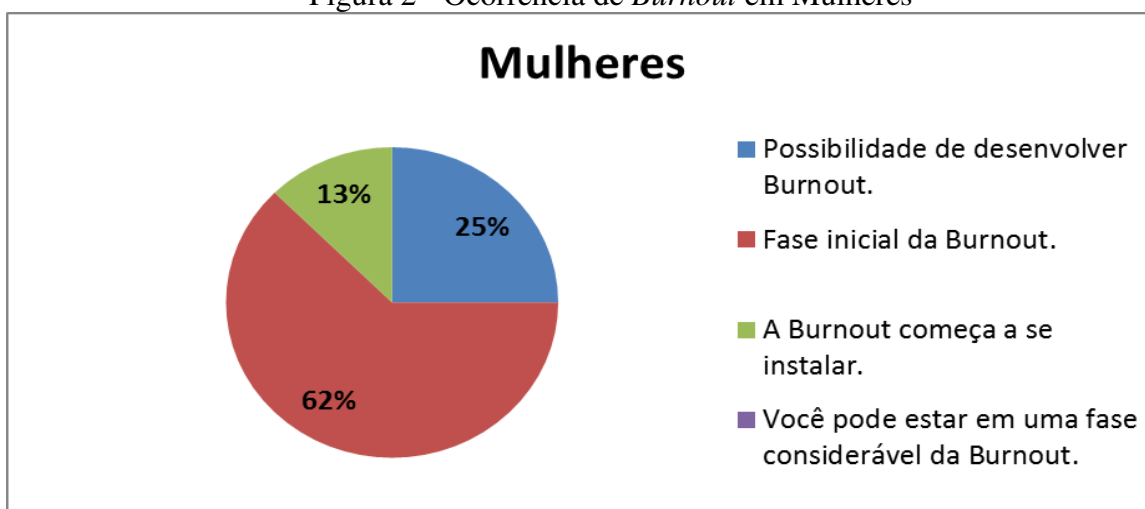


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

Com a Figura um é possível visualizar que 53% dos pesquisados se encontram em fase inicial da *Burnout*, 27% deles tem possibilidade de desenvolver a doença, em 13% a doença começa a se instalar e 7% podem estar em uma fase considerável dela.

Tentando diferenciar a presença da *Burnout* em homens e mulheres foi realizada a tabulação dos dados e montados os gráficos das Figura dois e três para visualizar se existe diferença da presença da Doença de acordo com o sexo.

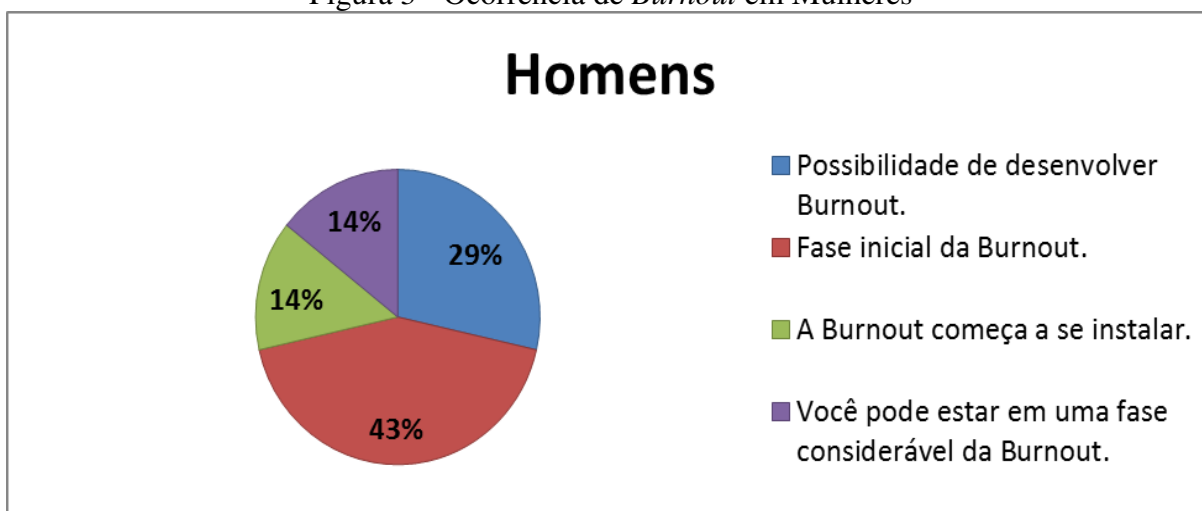
Figura 2 - Ocorrência de *Burnout* em Mulheres



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

A Figura dois demonstra que 62% das mulheres se encontram em fase inicial da *Burnout*, enquanto 25% tem possibilidade de desenvolver *Burnout* e em 13% a doença já começa a se instalar.

Figura 3 - Ocorrência de *Burnout* em Homens

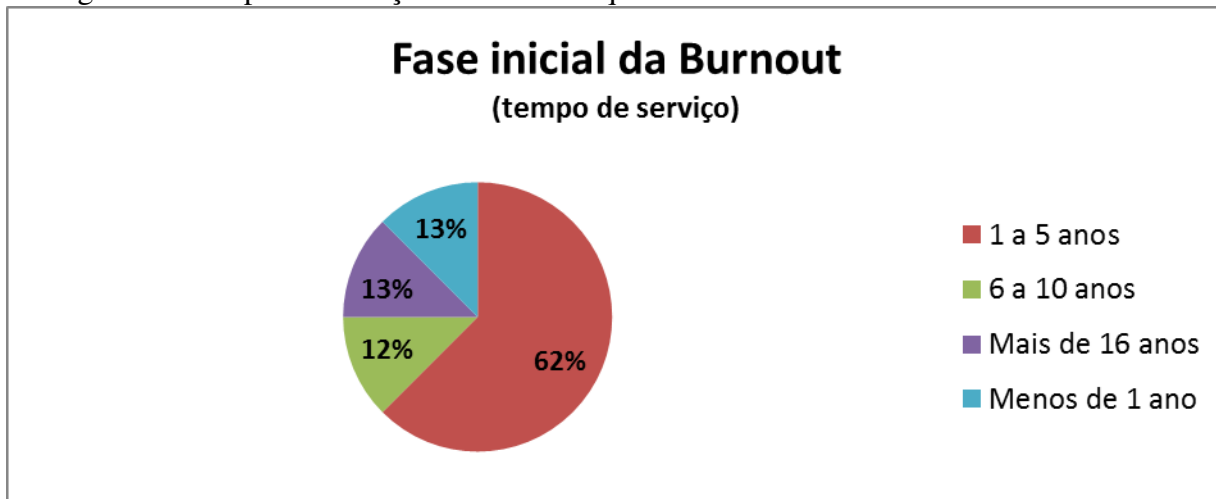


Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

Na Figura três é possível visualizar que 43% dos homens se encontram em fase inicial da *Burnout*, 29% tem possibilidade de desenvolver a doença, sendo que em 14% a

enfermidade começa a se instalar e os outros 14% estão em uma fase considerável da *Burnout*.

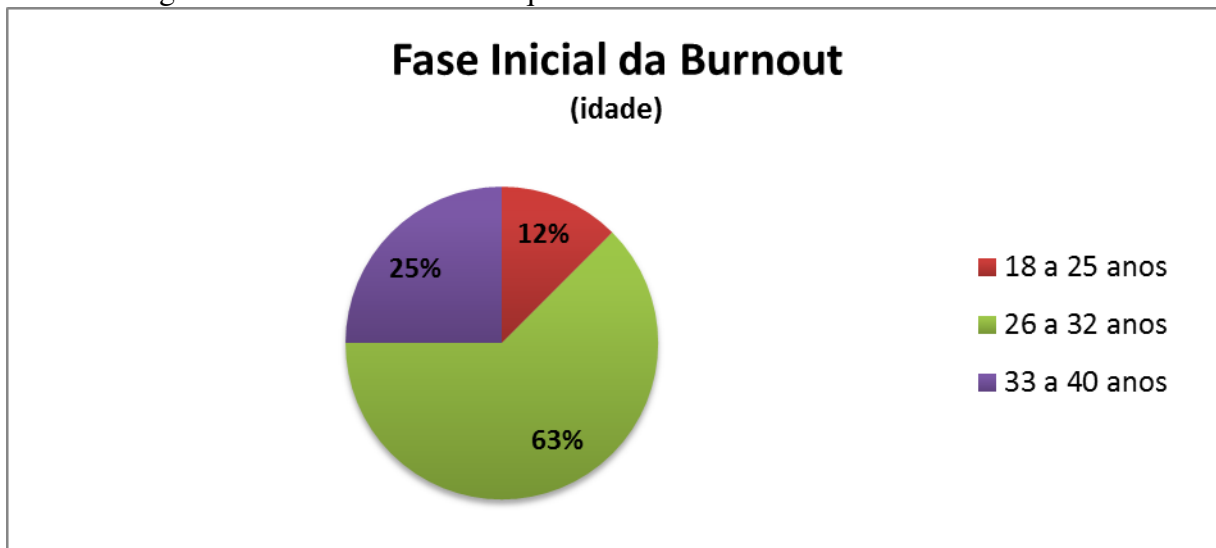
Figura 4 - Tempo de Serviço dos docentes que se encontram na Fase Inicial da *Burnout*



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

A Figura quatro mostra que a maioria dos entrevistados, 62%, que se encontram na fase inicial da *Burnout* têm entre 1 e 5 anos de serviço, 12% dos docentes, entre 6 e 10 anos, enquanto aqueles com menos de 1 ano e mais de 16 anos, ambos representam 13% cada, sendo que nenhum deles tem entre 11 e 15 anos de trabalho.

Figura 5 - Idade dos docentes que se encontram na Fase Inicial da *Burnout*



Fonte: Elaborado pelos autores (2015)

Já na Figura cinco nota-se que a maioria dos entrevistados, ou seja, 63%, que se encontram nesta mesma fase têm entre 26 a 32 anos de idade, sendo que 25% têm 33 a 40 anos e 12%, 18 a 25 anos.

5 Conclusão

Diante do estudo realizado, pôde-se apresentar a Síndrome de *Burnout*, através da revisão bibliográfica, bem como verificar a existência da doença em uma escola de Governador Valadares e apurar em qual estágio ela se encontra.

Percebe-se, pela análise realizada com a aplicação do questionário, que, do total de entrevistados, 53% encontram-se em fase inicial da *Burnout* e 27% podem desenvolver a Síndrome. Em relação às mulheres entrevistadas, verifica-se que 62% se encontram nessa fase inicial da Doença, enquanto nos homens este número se reduz para 43%.

Tomando como foco o tempo de serviço, nota-se que 62% dos docentes que estão na fase inicial da *Burnout* tem entre 1 a 5 anos de serviço e estão na faixa etária de 26 a 32 anos.

Portanto, torna-se necessária uma maior atenção aos docentes do sexo feminino, assim como àqueles que possuem 26 a 32 anos de idade e entre 1 a 5 anos de serviço. Estes aspectos devem ser observados pela gestão de pessoas para que sejam evitados problemas, tais como perda da qualidade de ensino e o recorrente afastamento do docente por doença do trabalho.

Além disso, devem ser inseridas na instituição medidas motivadoras para os docentes e meios que os ajudem a superar ou evitar a Síndrome. E desta forma contribuir para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, K. M. DE; SOUZA, L. A. DE; CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout* em Funcionários de uma Fundação de Proteção e Assistência Social. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**. Florianópolis, v.9, n. 2, p.86-96, 2009.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. **Maslach *Burnout* Inventory e suas adaptações para o Brasil**. In: Anais da XXXII Reunião Anual de Psicologia. Rio de Janeiro, pp. 84-85, 2001.
- BÖCK, Vivien Rose; SARRIERA, Jorge Castellá. O Grupo Operativo Intervindo na Síndrome de *Burnout*: Intervenção em *Burnout*. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, v. 10, n. 1, p.31-39, jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://zip.net/bpq8ppq>>. Acesso em: 24 abr. 2015.
- CARLOTTO, Mary Sandra. A Síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p.21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://zip.net/bmq7HS>>. Acesso em: 23 abr. 2015.
- CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Preditores da Síndrome de *Burnout* em professores: Síndrome de *Burnout* em professores. **Psicologia Escolar e Educacional, Campinas**, v. 11, n. 1, p.101-110, jan. 2007. Disponível em: <<http://zip.net/blq7b9>>. Acesso em: 24 abr. 2015.
- CODO, W; MENEZES, I. V. **O que é *Burnout*?** In: WANDERLEY CODO. (Org.). Educação: Carinho e Trabalho. 3 ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2002, p. 237-254.
- CONSTABLE, J.F.; RUSSELL, D.W. **The effect of social support and the work environment upon *Burnout* among nurses**. J Human Stress 12: 20-26, 1986.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.
- ESTEVES-FERREIRA, Alberto Abrantes; SANTOS, Douglas Elias; RIGOLON, Rafael Gustavo. Avaliação comparativa dos sintomas da Síndrome de *Burnout* em professores de escolas públicas e privadas. **Revista Brasileira de Educação**, v. 19, n. 59, p.987-1002, out./dez. 2014. Disponível em: <<http://zip.net/bxq8pP>>. Acesso em: 23 abr. 2015.
- FARBER, B. A.. **Crisis in education: stress and *Burnout* in the American teacher**. San Francisco: Jossey-Bass Inc., 1991.
- FREUDENBERGER, H. **Staff *Burnout***. Journal of Social Issues 30: 159-165, 1974.
- GIL-MONTE, P.A.P. **Desgaste psíquico em el trabajo: el Síndrome de quemarse**. Madrid: Síntesis, 1997.

- IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Cidades**. IBGE: 2014. Disponível em: <<http://goo.gl/XIMRgP>>. Acesso em: 09 jun. 2015.
- JIMENEZ, Bernardo M.; HERNANDEZ, Eva G.; GÁLVEZ, Macarena; GONZÁLEZ, José L.; PEREIRA, Ana Maria T. B. A avaliação do *Burnout* em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R E MBI-ED. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://goo.gl/RKBrk6>>. Acesso em: 20 de abril 2015.
- KULLOK, Maisa Gomes Brandão. **A formação docente para a inclusão escolar de alunos especiais**. In: Seminário de Pesquisa do NUPEPE, 2., 2010, Uberlândia. Anais. Uberlândia: Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia, 2010.p. 44-50.
- LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado. **Avaliar o índice de *Burnout* em professores da rede pública de ensino localizada na região Sudeste**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.
- LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública. **Produção**, v. 19, n. 3, p.458-465, set./dez. 2009. Disponível em: <<http://zip.net/brq7VL>>. Acesso em: 24 abr. 2015.
- MASLACH, C.; LEITER, M.P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste**. Campinas: Papyrus, 1997.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M.P. **Job *Burnout***. *Annu Rev Psychol* 52: 397-422, 2001.
- MOREIRA, D.S; MAGNAGO, Renata Favrezi; SAKAE, Thiago Mamôru; MAGAJEWKI, Flávio Ricardo Liberali. Prevalência de Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de Enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 25, n. 7, p. 1559-1568, jul. 2009.
- MORENO-JIMENEZ, Bernardo; GARROSA-HERNANDEZ, Eva; GÁLVEZ, Macarena; GONZÁLEZ, José Luis; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. A avaliação do *Burnout* em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia em Estudo**, Maringá: UEM, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002.
- MUROFUSE, N.T.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEÃO, A.A. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** 13: 255-261, 2005.
- NAUJORKS, Maria Inês. Stress e inclusão: indicadores de stress em professores frente à inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. **Cadernos de Educação Especial, Santa Maria**: UESM, v. 1, n. 20, 2002. Disponível em: <<http://coralx.ufsm.br/revce/ceesp/2002/02/a9.htm>>. Acesso em: 03 mai. 2015.
- PAGANINI, Daiani Damiani. **Síndrome de *Burnout***. 2011. 50f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Santa Catarina, 2011. Disponível em: <<http://goo.gl/xoJBm7>>. Acesso em: 20 de abril 2015.
- PEREIRA, Ana Maria T. B.; JIMENEZ, Bernardo M. O *Burnout* e o profissional de psicologia. **Revista Eletrônica Interação Psy** – Ano 1, nº 1- Ago 2003 – p. 68-75. Disponível em: <<http://goo.gl/1qCwSx>>. Acesso em: 20 de abril 2015.
- PINOTTI, Sonia Aparecida Gonçalves. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. **Revista Uniara**, Araraquara: Centro Universitário de Araraquara, n. 17/18, p. 207-216, 2005/2006.
- ROSS, R.A.; RUSSEL, D.W. **Job stress, social support and *Burnout* among counseling center staff**. *Journal of Counseling Psychology* 36: 464-470, 1989.
- SANTOS, Vanice dos; CANDELORO, Rosana J.. **Trabalhos acadêmicos: uma orientação para a pesquisa e normas técnicas**. Porto Alegre: AGE, 2006. 149 p.
- SANTOS, Gisele do Rocio Cordeiro Mugnol; MOLINA, Nilcemara Leal; DIAS, Vanda Fattori. **Orientações e dicas práticas para trabalhos acadêmicos**. Curitiba: Ipbex, 2007. 165 p.
- SILVANY, A.A.T.; DUTRA, F.; AZI, G.; ALVES, R.; KAVALKIEVICZ, C. Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino de Salvador, Bahia. **Rev Baiana Saúde Pública** 24: 42-46, 2000.
- VIEIRA, Isabela; RAMOS, Andréia; MARTINS, Dulcéa; BUCASIO, Erika; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria; FIGUEIRA, Ivan; JARDIM, Sílvia. *Burnout* na clínica psiquiátrica: relato de um caso. **Rev. psiquiatra**. Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 352-356, dez. 2006. Disponível em <<http://goo.gl/DdmuQ4>>. Acesso em: 20 de abril 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines for the primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders: Staff *Burnout***. In: Geneva Division of Mental Health World Health Organization, pp. 91-110, 1998.

ANEXO A

PESQUISA PARA IDENTIFICAR A SÍNDROME DE BURNOUT DENTRO DE UM ESTABELECIMENTO PÚBLICO DE ENSINO

Elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI em www.chafic.com.br

1. Faixa Etária

() 18 a 25 () 26 a 32 () 33 a 40 () 41 a 48 () 49 ou mais

2. Sexo

() Feminino () Masculino

3. Tempo de serviço na área

() Menos de 1 ano () 1 a 5 anos () 6 a 10 anos () 11 a 15 anos () mais de 16 anos

Para as próximas questões responda de acordo com a numeração abaixo:

1- Nunca | 2- Anualmente | 3- Mensalmente | 4- Semanalmente | 5- Diariamente

4. Sinto-me esgotado(a) emocionalmente em relação ao meu trabalho _____

5. Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho _____

6. Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho _____

7. Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros _____

8. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família _____

9. Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais _____

10. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim _____

11. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo _____

12. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente _____

13. Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a) _____

14. Não me sinto realizado(a) com o meu trabalho _____

15. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes _____

16. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente _____

17. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo _____

18. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário _____

19. Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo _____

20. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo _____

21. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas _____

22. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho _____

23. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço _____

De 0 a 20 pontos: Nenhum indício da Burnout.

De 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout.

De 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout.

De 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar.

De 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável da Burnout.