

# PRÁTICAS TERAPÊUTICAS PARA REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA DO *BURNOUT* EM PROFESSORES: Revisão Sistemática

*Leonardo Augusto Mendes Pires MELO<sup>1</sup>*  
*Lucas Gabriel Silva RIBEIRO<sup>2</sup>*  
*Camila Cristina Fonseca BICALHO<sup>3</sup>*

## Resumo

A identificação recorrente de *burnout* em professores indica a necessidade de conhecer técnicas e programas de intervenção eficazes. Este estudo identificou as práticas de intervenção do *burnout* e analisou os efeitos na redução dos níveis de *burnout* em professores. Foi realizada uma busca de artigos nas bases Scielo, Lilacs e Portal da Capes entre os anos de 2008 e 2020 de acordo com os procedimentos PRISMA. Foram selecionados 6 estudos que apontaram 4 práticas de intervenção: psicoeducação em terapia de grupo, práticas de terapia respiratória-AFA, *mindfulness* e meditação. Foram observados resultados positivos no docente como aumento do bem-estar, autoconfiança e retorno ao trabalho. Houve uma redução dos dias de licença por incapacidade ou esgotamento mental. Conclui-se que as técnicas de intervenção analisadas mostraram reduzir a frequência de sentimentos do *burnout*, a recuperação da sua saúde mental e a possibilidade de recondução dos professores para a sala de aula.

**Palavras-chave:** Educação. Esgotamento mental. Esgotamento psíquico. Estafa. Estresse.

---

<sup>1</sup> Licenciado em Matemática pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG-Unidade Ibirité). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3521-3810>

E-mail: leonicex\_1@hotmail.com

<sup>2</sup> Licenciado em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG-Unidade Ibirité). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5967-040X>

E-mail: lucasgsribeiro@gmail.com

<sup>3</sup> Doutora em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora no Departamento de Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Minas Gerais (DCMH/UEMG-Unidade Ibirité). Pesquisadora Produtividade da UEMG – PQ/UEMG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5413-1290>

E-mail: camila.bicalho@uemg.br

Apoio: Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação da Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG.

# **THERAPEUTIC PRACTICES FOR REDUCING THE FREQUENCY OF *BURNOUT* IN TEACHERS: Systematic Review**

*Leonardo Augusto Mendes Pires MELO*  
*Lucas Gabriel Silva RIBEIRO*  
*Camila Cristina Fonseca BICALHO*

## **Abstract**

The recurring identification of burnout in teachers indicates the need to know effective intervention techniques and programs. This study identified burnout intervention practices and analyzed the effects on reducing burnout levels in teachers. A search for articles was carried out in the Scielo, Lilacs and Portal da Capes databases between 2008 and 2020 according to PRISMA procedures. Six studies were selected that highlighted four intervention practices: psychoeducation in group therapy, respiratory therapy-AFA practices, mindfulness and meditation. Positive results were observed in teachers, such as increased well-being, self-confidence and return to work. There was a reduction in leave days due to incapacity or mental exhaustion. It is concluded that the intervention techniques analyzed were shown to reduce the frequency of feelings of burnout, the recovery of mental health and the possibility of returning teachers to the classroom.

**Keywords:** Education. Mental exhaustion. Psychic exhaustion. Burnout. Stress.

# **PRÁTICAS TERAPÉUTICAS PARA REDUCIR LA FRECUENCIA DEL *BURNOUT* EN LOS PROFESORES: REVISIÓN SISTEMÁTICA**

*Leonardo Augusto Mendes Pires MELO  
Lucas Gabriel Silva RIBEIRO  
Camila Cristina Fonseca BICALHO*

## **Resumen**

La identificación recurrente del agotamiento en los profesores subraya la necesidad de comprender técnicas y programas de intervención efectivos. Este estudio tuvo como objetivo identificar las prácticas de intervención para el agotamiento y evaluar sus efectos en la reducción de los niveles de agotamiento en los profesores. Se llevó a cabo una búsqueda sistemática de artículos en las bases de datos Scielo, Lilacs y Portal da Capes, abarcando los años 2008 a 2020, siguiendo los procedimientos PRISMA. Se seleccionaron seis estudios que señalaron cuatro prácticas de intervención: psicoeducación en terapia grupal, prácticas de terapia respiratoria-AFA, atención plena (mindfulness) y meditación. Se observaron resultados positivos en los docentes, como un aumento en el bienestar, la autoconfianza y un retorno exitoso al trabajo. También se registró una reducción en los días de licencia por incapacidad o agotamiento mental. En conclusión, las técnicas de intervención analizadas demostraron ser efectivas en disminuir la frecuencia de sentimientos de agotamiento, promover la recuperación de la salud mental y facilitar el regreso de los profesores al aula.

**Palabras clave:** Educación. Agotamiento mental. Agotamiento psíquico. Burnout. Estrés.

## Introdução

A necessidade de adequar-se a um estilo de vida, de acordo com os princípios do consumismo, tem gerado uma preocupante realidade para as pessoas há algum tempo. De acordo com Murofuse, Abranches e Napoleão (2005), as mudanças tecnológicas introduzidas no processo produtivo possibilitaram às empresas aumentar a produtividade e, conseqüentemente, os lucros. No entanto, isso também trouxe impactos para a saúde dos trabalhadores, afetando tanto o aspecto físico quanto o psicológico da população.

É notório que o mundo do trabalho atual, dado os desafios do progresso industrial, globalização, desenvolvimento tecnológico e comunicação virtual, impõe condições que excedem os limites das habilidades e competências das pessoas, gerando como resultado o estresse no ambiente de trabalho (MURAT; KÖSE; SAVAŞER, 2021). Dessa forma, o profissional da era globalizada integra um cenário constituído por diversos fatores estressores, como a alta competitividade, a ascensão da mão de obra terceirizada e a concorrência acirrada, ocasionando desgastes fisiológicos e cognitivos no corpo humano (PRADO, 2016). Assim, no exercício das ocupações humanas, estes agentes estressores podem interferir no equilíbrio emocional dos envolvidos. Os estressores são classificados como físicos, quando são decorrentes de agentes externos, cognitivos, quando ameaçam a integridade mental do indivíduo, e emocional quando decorrem de sentimentos com componentes afetivos (BENEVIDES-PEREIRA; YAMASHITA; TAKAHASHI, 2010).

Em consonância com o objetivo máximo da busca diária pelo lucro, ou ao menos pela subsistência, brasileiros submetem-se a jornadas de trabalho que, por vezes, extrapolam níveis recomendados à saúde do trabalhador (SILVA, 2013). Dessa forma, tem-se verificado um aumento considerável das doenças mentais dos trabalhadores, submetidos cada vez mais a uma maior carga de trabalho e num tempo excessivo, especialmente no contexto após a pandemia da Covid-19 (MURAT; KÖSE; SAVAŞER, 2021). Dados recentes apontam que o estresse crônico é uma causa direta do afastamento no trabalho, sendo o *burnout* uma das principais conseqüências do estresse em trabalhadores (GIL-MONTE; GARCÍA-JUESAS; HERNÁNDEZ, 2008; TELES et al.2020; LU et al., 2019).

Herbert Freudenberg (1974) criou o termo “*Síndrome de Burnout*” e o definiu como um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso com origem na atividade laboral do indivíduo, ou seja, uma conseqüência do “estresse crônico laboral” (FREUDENBERG, 1974). Atualmente, utiliza-se o termo *burnout*, tendo sua definição revisada por Maslach, Schaufeli, e Leiter

(2001), como uma síndrome de esgotamento mental e descrito por três principais componentes: a exaustão emocional (ausência de energia e entusiasmo por um sentimento de esgotamento de recursos para enfrentar situações adversas), a despersonalização (as relações interpessoais são tratadas como coisas) e a baixa realização pessoal no profissional (sentimentos de infelicidade e insatisfação com atividades do trabalho, autoavaliação negativa, baixa produtividade pela falta de interação com outros profissionais). No Brasil, o Decreto no 3.048, de 6 de maio de 1999, incluiu o item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10) cita a “Sensação de Estar Acabado” (“Síndrome de *Burnout*”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”) como sinônimos do *burnout*, que, na CID-10, recebe o código Z73.0 (OMS, 1994).

Nos estudos indicativos de *burnout* em professores, em geral idade e tempo de experiência tendem a ser fatores risco, de modo que professores mais jovens ou com menor tempo de experiência exibem níveis mais altos de estresse percebido, assim como sintomas de exaustão física e emocional (TELES, et al. 2020). Borba et al. (2015) acrescenta como fatores de risco um ambiente de trabalho que desencadeia sentimentos negativos no profissional, como um estado de tensão emocional, humilhações, cobranças e estresse crônico provocado por condições exaustivas de trabalho nas escolas. Atualmente o *burnout* se caracteriza como um fenômeno psicossocial de nível mundial, decorrente de uma resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho, principalmente quando existe excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e de reconhecimento (AGYAPONG et al., 2022).

De acordo com dados da Organização Internacional do Trabalho - OIT e a Organização Pan-Americana de Saúdes-OPAS (2016), no Brasil, um estudo sobre afastamento ocupacional divulgou que 14% dos benefícios anuais de saúde do trabalhador foram relacionados às desordens mentais. Nesta perspectiva, a profissão docente é considerada pela OIT como uma das profissões mais estressantes, com forte incidência de fatores que aumentam o risco para o *burnout* (GIL-MONTE et al., 2008).

O fenômeno do *burnout* afeta docentes em âmbito global, manifestando-se como um problema de alcance epidêmico que transcende as fronteiras nacionais. Segundo Agyapong et al. (2022, p.7), ao considerar exclusivamente condições psicológicas clinicamente relevantes (de moderadas a graves) entre os profissionais do ensino, a prevalência do *burnout* varia significativamente, situando-se entre 25,12% e 74%, enquanto o estresse oscila entre 8,3% e 87,1%. Conseqüentemente, a categoria dos professores emerge como um grupo particularmente vulnerável ao *burnout*, dada a natureza da profissão, que implica

se expor a situações que podem estar intrinsecamente associados a insatisfações relacionadas ao ambiente de trabalho, interações interpessoais durante o exercício da atividade profissional, ou mesmo ao próprio campo de atuação. (GOMES; MONTENEGRO; PEIXOTO; PEIXOTO, 2010; PHILIPP; SCHÜPBACH, 2010).

No contexto brasileiro, é relevante traçar um panorama da estrutura educacional, que pode, por sua vez, contribuir para a disseminação do *burnout*, considerando os avanços significativos no processo de escolarização, que, contudo, carecem de qualidade. Como salientado por Araújo (2008), o Brasil obteve progressos consideráveis em relação à universalização do acesso à educação, mas a necessidade premente de "investir em qualidade" emerge como uma prioridade incontestável. Nos últimos anos, os esforços concentraram-se principalmente na garantia da matrícula de alunos nas escolas, tanto na rede pública quanto na privada, porém, observa-se que as melhorias em termos de qualidade do ensino e da educação em si foram escassas.

Considerando este cenário, é fundamental ressaltar que a vulnerabilidade dos professores ao desgaste e esgotamento mental está intrinsecamente relacionada à múltiplos fatores. Andrade et al. (2017) mostraram que as más condições de trabalho, tarefas extraescolares, pouco contato social com amigos e familiares são fatores que, quando repetidos e acumulados, podem tornar o professor vulnerável ao desgaste e esgotamento mental. Para Diehl e Marin (2016) em relação aos fatores que levam ao adoecimento dos professores foram identificados a organização do trabalho, a falta de reconhecimento, problemas motivacionais e comportamentais dos alunos (falta de limite e de educação, dificuldades de relacionamento), pouco acompanhamento familiar e problemas no ambiente físico (ergonomia, mobiliário, equipamentos e condições de ruído e temperatura). Outros estudos também mostraram que a redução da importância do trabalho do professor na transmissão do conhecimento e a acentuação de seu papel na reprodução de uma força de trabalho flexível – apenas voltada à empregabilidade – esvaziam de significado o trabalho docente, influenciando negativamente sua saúde e levando-o ao *burnout* (AGYAPONG et al., 2022; BORGES et al., 2002; LIMA; MORAIS, 2018; TOSTES; ALBUQUERQUE; SILVA; PETTERLE, 2018). Acrescenta-se ainda que o endurecimento emocional e a transferência de culpa por problemas pessoais do aluno ao professor estiveram entre os aspectos apontados como potencializadores da despersonalização (SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Assim, estudos recentes buscaram compreender os efeitos do *burnout* à prática docente e evidenciaram impactos dessa síndrome na rotina dos professores (AGYAPONG et al., 2022; ANDRADE et al., 2017; LIMA; MORAIS, 2018). O *burnout* está associado às consequências indesejadas para o

desempenho profissional do professor, tais como, vontade de abandonar a atividade profissional, perda de idealismo face à atividade docente e atitudes negativas face aos alunos e colegas de trabalho (LIMA; MORAIS, 2018; MOYA-ALBIOL, SERRANO; SALVADOR, 2010; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Diante disto, as investigações sobre o *burnout* em professores requer uma compreensão que vai além da identificação e prevalência. É preciso compreender também como diminuir a incidência desta síndrome em professores. Um dos caminhos possíveis está em investigar o uso das técnicas de intervenção para a redução da frequência do *burnout* em professores. Uma vez identificadas as evidências de eficácia dos métodos de intervenção, estas estratégias poderão ser base para futuras ações preventivas e de tratamento da síndrome nestes profissionais. Sendo assim, esse estudo busca identificar as práticas de intervenção do *burnout* em professores e analisar os resultados destas na redução dos níveis desta síndrome no ambiente laboral da educação.

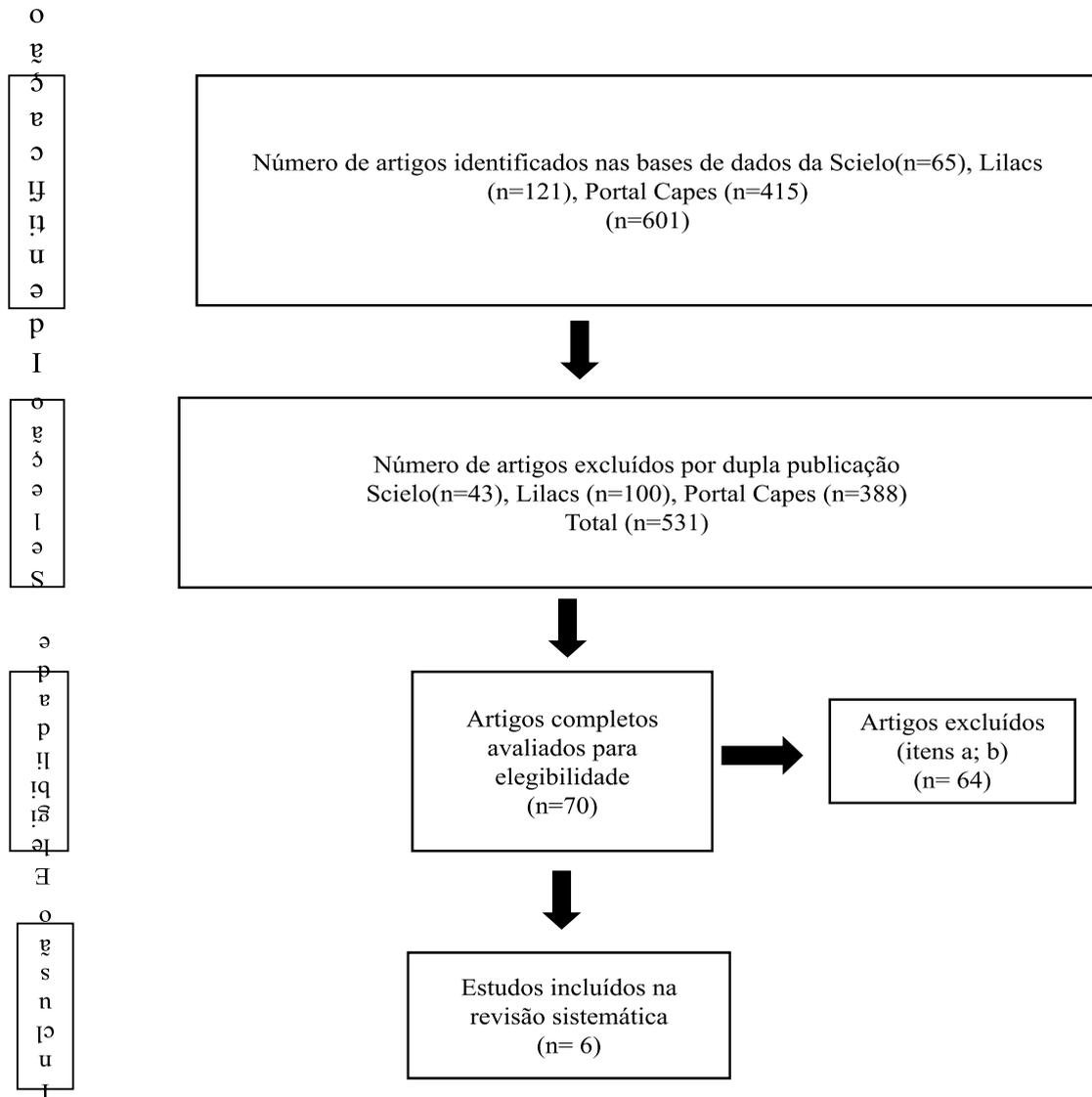
## Método

Para obter artigos publicados sobre métodos de intervenção em professores com *burnout* foi utilizado o recurso de busca de bases de dados eletrônicas. Os artigos foram buscados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e Portal Capes, com publicações de artigos acadêmicos originais, revisados por pares, entre 2008 e 2020.

As combinações de palavras-chave incluíram os seguintes descritores/termos no idioma português e inglês, contido no título: esgotamento mental (*burnout*), professor (*teacher*), professores (*teachers*), intervenção (*intervention*). A palavra-chave *Burnout* foi combinada com o conector “AND” em combinações duplas conforme o exemplo: “*burnout* AND professor”; “*burnout* AND *intervention*”.

Para ser incluído nesta revisão, o artigo deveria: (a) ser publicado no idioma inglês, português ou espanhol; (b) investigações com professores com quadro clínico de *burnout* diagnosticado. Foram excluídos os estudos: (a) que não se tratava de intervenção em professores; (b) revisões de literatura; (c) estudos duplicados. Ao final deste processo foram encontrados 601 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados os artigos que se tratava de estudos epidemiológicos, nos quais a intervenção foi aplicada em professores, totalizando ao final 6 artigos (Figura 1).

**Figura 1-** Procedimentos utilizados no processo de seleção dos artigos



Fonte: elaborado pelos autores.

Depois de selecionados, foi criado um protocolo de extração de dados destes artigos, que incluiu informações sobre: referência do artigo, ano de publicação, objetivo do estudo, número amostral e informações demográficas da amostra (idade e sexo), instrumentos utilizados, técnica de intervenção utilizada e resultados. Os estudos foram organizados e numerados de acordo com o ano de publicação em ordem crescente.

## Resultados

Foram identificados (6) artigos que avaliaram ao total (4) técnicas de intervenção do *burnout* em professores: práticas de psicoterapia em grupo (50%), práticas de psicoterapia em grupo com técnica de respiração-AFA (16,6%), *mindfulness* (16,6%) e meditação (16,6%). As informações descritivas desses estudos estão apresentadas na Tabela 1.

**Tabela 1** - Análise descritiva dos artigos incluídos na revisão sistemática sobre técnicas de intervenção do burnout em professores

Artigo	Autor/ Ano	Objetivo	Característica da amostra	Instrumento Avaliação do burnout	Técnica Utilizada	Resultados
1	Wegner <i>et al.</i> (2011)	Investigar se um tratamento estacionário psicoterapêutico, complementado por uma intervenção específica para o burnout no trabalho, demonstra sucesso de longa duração e se existem lacunas e diferenças de gênero entre professores do ensino médio e professores de outros níveis	200 (134 mulheres e 66 homens) 51,1± 6,7 anos	Maslach Burnout Inventory (MBI)	Abordagem psicoterapêutica estacionária holística que incluiu o conceito de combinar todas as áreas da clínica como o local da terapia (terapia em grupo orientados pela Comportamental, Gestalt e cinesioterapia)	A porcentagem daqueles que não estavam doentes no último trimestre aumentou de 29,5 para 51,8% ( $p < .001$ ), o número de dias de folga por motivo de doença no último trimestre diminuiu para menos de um terço. Houve também uma melhoria essencial na pontuação de MBI de EE. Foram encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres e entre os níveis de professores. Entretanto, as diferenças entre os níveis de professores só apareceram antes do tratamento. Em relação aos Homens, são necessários mais esforços para persuadi-los a iniciar a terapia mais cedo.

## PRÁTICAS TERAPÊUTICAS PARA REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA DO BURNOUT EM PROFESSORES: Revisão Sistemática

2	Goetz <i>et al.</i> (2013)	Avaliar os efeitos a curto e médio prazo da terapia respiratória para o tratamento do <i>burnout</i> em professores.	Grupo intervenção: 68(55mulheres e 13 homens) 47,3 ±7,2 anos Grupo Controle: 27(22mulheres e 5 homens) 47,5± 7,4 anos	Padrões de comportamento e experiência relacionados ao trabalho (AVEM)	A intervenção durou um total de 11 semanas (terapia de grupo semanal durante oito semanas e três semanas de sessão de respiração individual-AFA)	AFA mostrou melhorias em professores no “distanciamento emocional” e “equilíbrio e estabilidade mental” atuando como suporte na redução dos níveis de <i>burnout</i> .
3	Roeser <i>et al.</i> (2013)	Efeitos do treinamento de <i>Mindfulness</i> sobre a capacidade dos professores de lidar com o estresse do trabalho e reduzir os sentimentos de <i>burnout</i>	113 (101 mulheres e 12 homens) 46,9±9,2anos	Maslach Burnout Inventory(MBI)	<i>Mindfulness</i>	87% dos professores completaram o programa e o consideraram benéfico. Os professores mostraram maior atenção e capacidade de memória de trabalho, e <i>autocompaixão</i> ocupacional, bem como níveis mais baixos de estresse ocupacional e <i>burnout</i> no pós-programa e acompanhamento, do que aqueles em condição de controle.
4	Carlotto (2014)	Apresentar e discutir um relato de experiência de intervenção psicossocial para prevenção do <i>burnout</i>	10 (Mulheres) 28-61 anos	Autorelato	Sessões tematizadas (psicoeducação para desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento de situações de estresse ocupacional e manejo de problemas e emoções)	Minimizou o sentimento de isolamento e gerou uma rede de suporte social envolvendo empatia, identificação e cooperação para o enfrentamento de situações estressantes no contexto escolar.

5	Schnaider-Levi <i>et al.</i> (2017)	Avaliar qualitativamente o efeito da técnica de meditação da redução do <i>Burnout</i> e aumento do bem-estar	11 (8mulheres e 3 homens) 43,09±5,64anos	Entrevista semiestruturada	<i>Inquiry-Based Stress Reduction</i> (meditação)	Após a intervenção, os professores descreveram uma sensação de centralização e uma maior capacidade de aceitar a realidade. Eles relataram melhorias na definição de limites, flexibilidade de pensamento e autoconsciência. Esses efeitos positivos sugerem que a IBSR é uma técnica eficaz na redução do <i>burnout</i> e promove o bem-estar mental.
6	Dalcin e Carlotto (2018)	Avaliar o efeito de uma intervenção para redução do <i>Burnout</i> em professores	20 (mulheres) 42,70±10,28 anos	Avaliação da Síndrome de Quemarse por el Trabajo - CESQT-PE	Oficinas para desenvolver habilidades fundamentais como a escuta, o enfrentamento de situações de estresse e o aperfeiçoamento do diálogo	Os resultados evidenciaram que as dimensões de ilusão pelo trabalho ( <i>burnout</i> ) obteve redução significativa. O <i>coping</i> focado no problema e variabilidade de emoções no trabalho foram as variáveis que obtiveram aumento significativo.

Fonte: elaborado pelos autores.

Os estudos foram realizados em sua maioria na Alemanha (33,3%) e Brasil (33,3%). Foram identificados estudos realizados em Israel (16,6%) e Estados Unidos/Canadá (16,6%). Não foram encontrados estudos conduzidos em países de outros continentes (África e Oceania).

No que se refere à participação dos professores observou-se uma variação de 10 a 200 indivíduos. A faixa etária dos professores avaliados nestes estudos variou entre 28 e 61 anos, sendo a maioria dos estudos com participantes com idades entre 40 e 50 anos. No que se refere à distribuição por sexo, 66,6% dos estudos tiveram amostras mistas (feminino e masculino), 33,3% somente feminino. Não houve estudos realizados somente com homens.

Em geral os estudos indicam uma maior incidência da Síndrome de *Burnout* em professores que atuam no ensino médio (50%) seguidos pelos do ensino fundamental (33,3%). Apenas um estudo aplicou

intervenção em professores de ambos os níveis (16,6%). Não foram identificados estudos com professores que atuavam na educação infantil, na educação superior ou na educação especial.

Os estudos incluídos neste trabalho foram publicados de 2011 a 2018, sendo o maior número de publicações ocorridas em 2013 (33,3%). Os demais estudos foram publicados nos anos de 2011, 2014, 2017 e 2018 representando 16,6% de publicações em cada ano. Não foram identificados estudos que avaliaram práticas de intervenção do *burnout* em professores nos anos de 2019 e 2020.

Dos instrumentos utilizados para avaliar o *burnout* em professores, o *Maslach Burnout Inventory*-MBI (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996) foi o mais utilizado, sendo aplicado em 33,3% dos estudos. Outro instrumento adotado para a avaliação do *burnout* foi a Escala de Padrões de Comportamento e Experiência Relacionados ao Trabalho-AVEM desenvolvido por Schaarschmidt e Fischer (1996) e o *Cuestionario para la Evaluación de Síndrome de Quemarse por el Trabajo*-CESQT-PE desenvolvido por Gil-Monte (2005) representando 16,6% dos estudos cada. Demais estudos utilizaram de análises qualitativas com o uso da técnica de autorrelato e entrevista semiestruturada.

## Discussão

Este estudo investigou os processos de intervenção terapêutica para redução do *burnout* em professores. Os procedimentos avaliados incluíram o reforço das estratégias de enfrentamento ao estresse (*coping*) por meio da psicoeducação dos professores, bem como intervenções em formato de terapia de grupo, utilizando como base as abordagens da Terapia Cognitivo-Comportamental (CARLOTTO 2014; DALCIN; CARLOTTO, 2014; WEGNER et al., 2011) e Gestalt terapia (WEGNER et al., 2011); Práticas de terapia respiratória-AFA (GOETZ et al., 2013); *Mindfulness* (ROESER et al., 2013); e Meditação (SCHNAIDER-LEVI et al., 2017). De um modo geral, todos os procedimentos acima descritos apresentaram ganhos significativos na redução e prevenção do *burnout* em professores. Outra resposta comum percebida entre os protocolos de intervenção com os professores foi o aumento do bem-estar, da capacidade atencional, da percepção de grupo (social), autocompaixão, atenção e maior engajamento profissional. Além disso, foi observada uma recondução do afastamento dos professores da sala de aula com preservação da sua saúde mental (WEGNER et al., 2011).

As técnicas de intervenção focadas na psicoeducação em grupo produziram resultados positivos no comportamento dos professores em relação ao enfrentamento do estresse (estratégias de *coping*)

fortalecendo os fatores de proteção contra o *burnout* (CARLOTTO, 2014; DALCIN; CARLOTTO, 2018.) Esses achados caminham em concordância com David e Quintão (2012) indicando que estratégias de *coping* focada no problema favorece aos professores uma maior realização pessoal. No estudo de Carlotto (2014), a aplicação de estratégias de enfrentamento de *coping* em sessões terapêuticas de grupo ampliou um conhecimento referente às diferentes formas de lidar com estressores e um maior autoconhecimento sobre o perfil individual do professor. Resultados semelhantes foram percebidos por Dalcin e Carlotto (2018) que mostraram uma melhora no comportamento dos professores referentes as habilidades para escuta e enfrentamento ao estresse no controle da despersonalização em relação ao trabalho.

Wegner et al. (2011) também aplicaram uma abordagem terapêutica em grupo construída a partir de uma equipe de trabalho multiprofissional, incluindo profissionais da saúde, da psicologia, da terapia ocupacional, entre outros. O trabalho interdisciplinar foi guiado pelas abordagens da terapia holística e Gestalt. Os resultados mais importantes do estudo são o elevado contingente de professores que retomaram as suas atividades, a redução essencial dos dias de afastamento por incapacidade para menos de um terço e uma diminuição significativa da percentagem de doentes em risco de *burnout*. Dessa forma, os autores recomendam a metodologia com uma estratégia de intervenção, porém com algumas ressalvas. Para Wegner et al. (2011), o sucesso comprovado e de longo prazo da intervenção realizada poderia ter impactos mais significativos caso as pessoas, especialmente os homens, se submetessem ao tratamento com maior regularidade.

Goetz et al. (2013) associaram a técnicas de respiração individual-AFA às terapias de grupo. A terapia respiratória AFA tem um foco na percepção da respiração individual, que é tomada como um ponto de partida para a profilaxia visando promover a saúde, o bem-estar e a resistência contra o estresse ou o risco de *burnout*. Foi observado neste estudo um aumento no ganho da atenção, capacidade de memória, autocompaixão ocupacional e uma redução dos níveis de estresse e *burnout* nos professores ativos no grupo intervenção. A AFA foi utilizada em somente um estudo identificado nesta revisão sistemática, porém, os resultados apresentados são indicativos da sua aplicabilidade junto ao tratamento para fortalecer a autocompetência do professor para lidar com os fatores estressores do ambiente laboral educacional.

Com relação à eficácia do programa *mindfulness* como técnica de intervenção, no estudo de Roeser et al. (2013) professores relataram maior consciência nos seus pensamentos, sentimentos e sensações, maior conscientização de suas ações e no porquê dessas ações, menor julgamento e retorno às

## PRÁTICAS TERAPÊUTICAS PARA REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA DO *BURNOUT* EM PROFESSORES: Revisão Sistemática

atividades docentes. Os professores que passaram pelo processo de intervenção por *mindfulness* apresentaram um menor estresse ocupacional e menores sintomas do *burnout*. Também foram observadas melhorias na atenção plena, atenção concentrada e autocompaixão, confirmando o *mindfulness* como um recurso que contribui para uma melhor qualidade com o estresse do ambiente do trabalho docente (ROESER, et al., 2013). O treinamento em *mindfulness (atenção plena)* tende a levar os professores a fazerem escolhas mais conscientes e funcionais, exercendo uma influência positiva na forma como lidam com os desafios do dia a dia.

Outro modo de lidar com o *burnout* é entendendo envolve a compreensão de que não é necessário se engajar em pensamentos estressantes, permitindo a escolha de interpretações alternativas da realidade (KATIE; MITCHELL, 2003). Nesse sentido, uma técnica de meditação foi aplicada por Schnaider-Levi et al. (2017) por meio da técnica IBSR - *Inquiry-Based Stress Reduction* - que ajuda os participantes a identificarem pensamentos estressantes de uma forma sistemática e abrangente e a investigá-los conscientemente por meio de uma série de perguntas e reviravoltas, reduzindo o nível de estresse percebido. De acordo com Schnaider-Levi et al. (2017), através de uma intervenção baseada em questionamentos, os professores podem adquirir uma maior conscientização de suas ações e entendimento da realidade. Os autores afirmam que essa consciência auxilia os professores a evitar tentativas fúteis de confrontar a realidade, por exemplo, contribuindo para a redução nos níveis de estresse. Assim, lidar com a realidade de forma mais flexível e sem grande envolvimento emocional pode reduzir nos níveis de sentimentos do *burnout*.

Um ponto chave emergiu das práticas de intervenção em grupo em todos os estudos avaliados: o fato de que essas estratégias contribuíram para o aumento da satisfação no trabalho. Dalcin e Carlotto (2018) confirmaram a hipótese de que esta intervenção aumentou o índice de Ilusão pelo trabalho, ou seja, os professores conseguiram projetar maiores expectativas referente à sua tarefa profissional. Para Carlotto (2014), estratégias como estas promovem uma reflexão dos professores sobre os problemas e dificuldades com vistas à melhoria de sua saúde e qualidade de vida, ao invés de eventos no formato de palestras com temáticas direcionadas somente à formação pedagógica. É como se o professor percebesse um cuidado da instituição consigo mesmo e essas ações agregariam valor pessoal à sua participação, aumentando o seu engajamento e motivação.

Corroborando com esses achados Schnaider-Levi (2017) observou que os professores experimentaram um maior nível de satisfação consigo mesmos, bem como com seu entorno. Segundo o autor, os docentes descreveram a sobrecarga emocional causada por dois motivos principais: (1) múltiplas

interações estressantes com alunos, pais, colegas e o sistema educacional, e (2) a carga ideológica de sua profissão – tentando cumprir altas expectativas de desempenho e a manifestação de valores educacionais. Após a intervenção, os professores descreveram um sentimento de centramento e uma maior capacidade de aceitar a realidade. Eles relataram melhorias no estabelecimento de limites, flexibilidade de pensamento e autoconsciência. Estas melhorias ajudaram-nos a lidar com a natureza complexa e dinâmica da sua profissão. Estes efeitos positivos sugerem que o IBSR (*Inquiry-Based Stress Reduction*) é uma técnica eficaz na redução do esgotamento dos professores e na promoção do bem-estar mental.

Andrade et al. (2017) avaliou que em professores brasileiros a satisfação no trabalho é uma das fontes de proteção do *burnout* em professores, porém, essa percepção diminui à medida que o docente entra em contato com os problemas das instituições educacionais no Brasil. Assim, as intervenções em grupo parecem ser uma das formas de desenvolver e aumentar a percepção de satisfação no trabalho, podendo ser uma estratégia eficaz na redução dos sintomas do *burnout* em professores.

Estudos realizados por autores como Andrade *et al.* (2017), Brackenreed (2011) e Teles (2020) indicam que a formação de professores muitas vezes não condiz com a realidade profissional. Ao ingressar na sala de aula, o professor se depara com desafios para os quais não foi devidamente preparado, incluindo salas de aula superlotadas, uma infraestrutura educacional precária e uma pressão excessiva por resultados dos alunos, entre outros fatores estressantes. Segundo Dalcin e Carlotto (2018), soma-se à essas condições o sentimento de responsabilização e autocobrança sobre o processo educacional, levando este professor a responder sobre as novas demandas pedagógicas e administrativas. Nesse contexto, os protocolos de intervenção em grupo trazem ainda uma validade ecológica para o cenário educacional brasileiro, mostrando que as estratégias de *coping*, meditação e *mindfulness* trabalhadas em grupo podem contribuir para a redução da autoresponsabilização das falhas decorrentes das mudanças do sistema, na escolarização dos seus alunos e demais problemas sociais e estruturais que surgem na escola (CARLOTTO, 2014; DALCIN; CARLOTTO, 2018; GOETZ et al., 2013; ROESER, et al., 2013; SCHNAIDER-LEVI, 2017; WEGNER et al., 2011).

Apesar de serem evidências ainda pouco controladas metodologicamente e com um número pequeno de professores avaliados, esses estudos indicam um caminho para enfrentar as situações adversas da docência a partir da utilização de estratégias *coping*, especialmente no Brasil. A aplicação das técnicas de *coping* em grupo no ambiente laboral educacional por um profissional especializado, além de ser uma estratégia de baixo custo, é viável para qualquer instituição. Os resultados são promissores e indicam uma redução dos sentimentos de isolamento, podendo gerar uma rede de apoio social envolvendo empatia e

cooperação dentro do próprio grupo (CARLOTTO, 2014; DALCIN; CARLOTO, 2018; DAVID; QUINTÃO, 2012; HU; CHENG, 2010).

A literatura indica que a exaustão emocional é o fator de maior influência no *burnout*, sendo o primeiro identificado no espiral da síndrome (AGYAPONG *et al.*, 2022). Neste sentido, as terapias em grupo têm mostrado ser eficazes na redução dos escores desta dimensão em professores. Esse dado reforça a relevância das práticas terapêuticas em grupo nos procedimentos para redução dos índices de frequência de *burnout* em professores. Em geral, é percebido o aumento do suporte social entre os próprios docentes, o que amplia a sensação de pertencimento do grupo e a percepção de trabalhar em um ambiente mais harmonioso. Por isso, as estratégias de intervenção com o apoio social apresentam-se cada vez mais consolidadas como fator protetor e estratégia de enfrentamento para redução dos sintomas do *burnout* (CARLOTTO *et al.*, 2014; DALCIN; CARLOTTO, 2018; GOETZ *et al.*, 2013; WEGNER *et al.*, 2011).

Em concordância, Figueroa, Gutiérrez e Celis (2012) e Escuderos e Toscano (2016) verificaram a associação do apoio social com o *burnout* e perceberam uma associação inversa entre as variáveis, ou seja, em níveis altos de apoio social os níveis de *burnout* serão baixos. As dimensões do *burnout* “exaustão emocional” e “despersonalização” se relacionaram inversamente com o apoio social, já a “realização pessoal” tem uma relação direta com o apoio social (FIGUEROA *et al.*, 2012; ESCUDEROS; TOSCANO, 2016). Neste caso, é importante destacar a aplicabilidade do apoio social e da psicoterapia em grupo nos casos de aumento dos níveis da frequência de sentimentos do *burnout* em professores, que quando reforçadas diminui as consequências negativas da síndrome e aumenta a sensação de bem-estar do indivíduo (CASTRO; CAMPERO; HERNÁNDEZ, 1997).

Em relação à predominância do *burnout* sob o gênero, os estudos são controversos. Teles *et al.* (2020) observou que as mulheres exibiram maior níveis de estresse percebidos que os homens. As mulheres também tiveram níveis mais altos de Exaustão Emocional no dimensões de *burnout*. Para Boa Morte (2015) os fatores de estresse podem estar relacionados a questões relativas ao gênero, nos quais os papéis sociais masculinos e femininos ainda estão interligados por questões de submissão e conflitos, principalmente na questão do sexo feminino, em que em grande parte dos casos, elas cumprem dupla jornada ou talvez quádrupla jornada de trabalho, além de lecionar em dois turnos, cumprem o papel de mãe, esposa e dona de casa.

Por outro lado, Hisashige (1993) mostra uma tendência em professores homens terem níveis mais altos de exaustão emocional. Wegner *et al.* (2011) também observaram um alto nível de exaustão

emocional maior em professores homens. Segundo os autores, existe uma tendência de eles procurarem o processo de intervenção apenas quando enfrentam sintomas mais graves. Essa resposta do comportamento dos homens em negar a intervenção preventiva ou evitar o tratamento precoce, alerta para uma necessidade de novos estudos com amostras de ambos os sexos, ou amostras com um número significativo de homens. Percebe-se neste caso que ainda existe uma lacuna em estudos realizados com homens, sendo a sua representatividade menor que do sexo feminino, o que não permite concluir se a mesma técnica de intervenção tem o mesmo resultado para ambos os sexos.

Fica registrado um alerta durante o processo de avaliação da síndrome, para que a equipe profissional atuante seja cuidadosa durante a participação dos professores em programas de redução do *burnout*. É de fundamental importância a garantia do sigilo desta participação para que não interfira na estabilidade do professor no seu trabalho bem como a sua imagem perante os profissionais e alunos da escola. Além disso, alguns pontos devem ser analisados para um melhor planejamento de futuros estudos de intervenção de *burnout* em professores: (1) Em relação à duração das técnicas de intervenção, um estudo realizado por Rowe (2012) afirma que o indivíduo que participa de uma intervenção por pouco tempo acaba apresentando reduções temporárias das dimensões do *burnout*, enquanto indivíduos participantes de intervenções com maior duração apresentam reduções consistentes nas dimensões da síndrome. Com isso, é necessária a organização de estudos com programas de longa duração; (2) É importante oferecer reforços periódicos, pois os estressores presentes no contexto escolar já perduram por muitos anos e suas soluções estão distantes de serem conquistadas; (3) É preciso de novos estudos que avaliem o nível cognitivo dos professores, uma vez que a formação acadêmica pode ou não influenciar na aderência a técnica de intervenção empregada.

Ressalta-se que não há um modelo de intervenção melhor que o outro, e sim o mais efetivo e exequível em cada contexto (MURTA; LAROS; TRÓCCOLI, 2005). Nesse sentido, os dados obtidos acerca da qualidade, variedade e intensidade dos estressores bem como seus efeitos para a organização e seus funcionários indicarão qual o tipo de intervenção necessária, podendo ser focada no trabalhador, na organização ou em ambos. Ainda, apesar do grande número de estudos identificados na primeira etapa da triagem desta revisão, apenas 1% das pesquisas foram dedicadas à protocolos específicos para intervenção do *burnout* em professores. Muitos dos estudos identificados apresentaram técnicas específicas para intervenção em profissionais na área de saúde que ainda precisam ser testadas no ambiente educacional para comprovarem os seus benefícios na prevenção e tratamento do *burnout* em professores (FUERTES et al. 2019; SANSÓ et al., 2019).

Observa-se uma preocupação dos pesquisados em identificar as incidências e fatores associados ao *burnout* em professores (DAVID; QUINTÃO, 2012; PHILIPP; SCHÜPBACH, 2010; ESCUDEROS; TOSCANO, 2016; TELES et al., 2020) e principalmente no Brasil, os estudos buscaram comprovar prevalência da síndrome no ambiente escolar (ANDRADE et al., 2017; GIL-MONTE et al., 2008; GOMES et al., 2010; SILVA; OLIVEIRA, 2019). Desse modo, considerando a alta incidência e a gravidade da síndrome, ainda são poucos os estudos que se voltam para pesquisar estratégias de prevenção e intervenção do *burnout* em professores, especialmente no Brasil. Por isso, os resultados desta revisão mostram que é preciso aprofundar na comprovação da aplicabilidade das técnicas psicoterapêuticas para a prevenção e intervenção nos sintomas do estresse e do *burnout* em professores.

No contexto da educação no Brasil, a eficácia de um protocolo de intervenção pode ser impactada por desafios como a carência de estrutura institucional e pelas preocupações individuais, incluindo o estigma relacionado ao *burnout*. Nas instituições educacionais, esse tema frequentemente permanece como um assunto delicado. Portanto, é imperativo que haja um redirecionamento nesse sentido, transformando esse cenário em uma abordagem de psicoeducação. Isso deve incluir o estímulo às instituições governamentais para um maior empenho na disseminação do conhecimento sobre o *burnout* entre os professores, com o objetivo de promover a saúde mental desses profissionais.

## Conclusão

Conclui-se que existem evidências de eficácia no uso de técnicas terapêuticas para abordar o *burnout* em professores, incluindo a aplicação de psicoeducação em terapia de grupo (Terapia Cognitivo-Comportamental e Gestalt Terapia), práticas de terapia respiratória-AFA, mindfulness e meditação. Essas abordagens não apenas reduzem a frequência dos sintomas da síndrome, mas também oferecem a possibilidade de reintegrar os professores à sala de aula e promover a recuperação de sua saúde mental.

Estudos futuros precisam aprofundar no uso de outros procedimentos e técnicas com eficácia já observada em profissionais da área da saúde e assim ampliar as evidências para garantir possibilidades de intervenção na prevenção e no tratamento do *burnout* em professores.

## Referências

- ANDRADE, N.C.L., PEDROSA, G.F, LOBO, I.L.B., & BICALHO, C.C.F. The effects of work routine and professional satisfaction on Burnout among high-school teachers. **International Journal of Humanities and Social Science Invention**, v.6, 50-55, 2017. doi:10.34117/bjdv5n10-148
- AGYAPONG, B. et al. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, p. 10706, 2022.
- BOA MORTE, S.V. dos R.; DEPS, V.L. Prevenção e tratamento do estresse e da síndrome de burnout em professores da rede pública de ensino. LSP - **Revista Científica Interdisciplinar**, v.2, n.1, 2015. Doi:10.17115/2358-8411/v2n1a5.
- BORBA, B.M.R.; DIEHL, L.; SANTOS, A.S. dos; MONTEIRO; J. K., MARIN, A. H. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v.33, n.80, p. 270-281, 2015.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., YAMASHITA, D., & TAKAHASHI, R. M. E os educadores, como estão? **Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente**, v.3, n.3, 151-170, 2010. Doi:10.22409/resa2010.v3i3.a21132
- BRACKENREED, D. Inclusive education: Identifying teachers' strategies for coping with perceived stressors in inclusive classrooms. **Canadian Journal of Educational Administration and Policy**, v.122, p.16–22, 2011.
- BRASIL, PREVIDÊNCIA SOCIAL. **Regulamento**. Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999. 2004.
- BORGES, L. O., ARGOLO, J. C. T., PEREIRA, A. L. S., MACHADO, E. A. P., & SILVA, W. S. A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.15, n.1, p.189-200, 2002. Doi:10.1590/s0102-79722002000100020
- CARLOTTO, M. S. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. **Mudanças-psicologia da saúde**, v.22, n.1, 31-39, 2014.
- CASTRO, R., CAMPERO, L., & HERNÁNDEZ, B. La investigación sobre apoyo social en salud: situación actual y nuevos desafíos. **Revista de Saúde Pública**, v.31, n.4, p.425-435, 1997. Doi:10.1590/S0034-89101997000400012
- DALCIN, L., & CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a síndrome de burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.22, n.1, p.141-150, 2018.
- DAVID, I., & QUINTÃO, S. Burnout in Teachers: its Relationship with Personality, Coping Strategies and Life Satisfaction. **Acta médica portuguesa**, v.25, p.145-55. PMID: 23069234, 2012.
- DIEHL, L., & MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v.7, n.2, 64-85, 2016.
- DE ARAÚJO, F. A. A educação e o fracasso escolar: o eterno retorno do problema. **Educação Em Foco**, v.11, n.12, p. 133–143, 2008. <https://doi.org/10.24934/eef.v2i12.72>

ESCUDEROS, A. D. M., & TOSCANO, J. H. A. Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de média acadêmica. **Pensamiento Psicológico**, v.14, n.2, p.7-18, 2016 doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.dasa

FREUDENBERG, H.J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, v.30, n.1, p.159 -165, 1974.

FIGUEROA, A. E. J., GUTIÉRREZ, M. J. J., & CELIS, E. R. M. Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. **Psicología Escolar e Educativa**, v.16, n.1, p.125-134, 2012. doi:10.1590/S1413-85572012000100013

FUERTES, C, ARANDA, G, REZOLA, N, ERRAMUZPE, A, PALACIOS, C, & IBÁÑEZ, B. Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de mindfulness y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria. **Anales del Sistema Sanitario de Navarra**, v.42, n.3, 269-280, 2019. doi:10.23938/assn.0718

GIL-MONTE PR. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista de Saúde Pública**, v.39, n.1, p.1-8., 2005. doi:10.1590/S0034-89102005000100001

GIL-MONTE, P. R., GARCÍA-JUESAS, J. A., & HERNÁNDEZ, M.C. Influência da Sobrecarga Laboral e Autoeficácia da Síndrome de Quemarse pelo Trabalho (burnout) em Profissionais de Enfermagem. **Revista Interamericana de Psicología**, v.42, n.1, p.113-118, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28442112>

GOETZ, K.; LOEW, T., HORNUNG, R., COJOCARU, L., LAHMANN, C., & TRITT, K. Primary Prevention Programme for Burnout-Endangered Teachers: Follow-Up Effectiveness of a Combined Group and Individual Intervention of AFA Breathing Therapy. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, 2013. Doi: 10.1155 / 2013/798260

GOMES, A. R., MONTENEGRO, N., PEIXOTO, A. M. B. C., & PEIXOTO, A. R. B. C. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário”. **Psicologia & Sociedade**, v.22, n.3, p.587-597, 2010. doi.org/10.1590/S0102-71822010000300019

HISASHIGE, A. Occupational influences relative to the burnout phenomenon among Japanese nursery schoolteachers. **Environ**, p.219-228, 1993. doi:10.1006/enrs.1993.1142

HU, H. H. S., & CHENG, C.W. Job stress, coping strategies, and burnout among hotel industry supervisors in Taiwan. **The International Journal of Human Resource Management**, v.21, n.8, 1337-1350, 2010. doi:10.1080/09585192.2010.483867

KATIE, B., & MITCHELL, S. **Loving what is: Four questions that can change your life**. New York, NY: Three Rivers Press, 2003. ISBN-13: 978-1400045372

LU, P. W., COLUMBUS, A. B., FIELDS, A. C., MELNITCHOUK, N., & CHO, N. L. Gender Differences in Surgeon Burnout and Barriers to Career Satisfaction: A Qualitative Exploration. **The Journal of surgical research**, v.247, p.28–33, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2019.10.045>

- LIMA F., C., & MORAIS, A. Prevalência e fatores de risco do burnout nos docentes universitários”. **Revista Contemporânea de Educação**, v.13, n.27, p.453-471, 2018. doi.org/10.20500/rce.v13i26.12277
- MASLACH, C., JACKSON, S. E., LEITER, M. P. **MBI: Maslach burnout inventory**. Sunnyvale, CA: CPP, 1996.
- MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. Job burnout. **Annual review of psychology**, v. 52, p.397–422. 2001. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- MOYA-ALBIOL, L., SERRANO, M. A., & SALVADOR, A. Burnout as an important factor in the psychophysiological responses to a workday in Teachers. **Stress and Health**, v.26, p.382-393, 2010. doi.org/10.1002/smi.1309
- MURAT, M., KÖSE, S., & SAVAŞER, S. Determination of stress, depression and burnout levels of front-line nurses during the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health nursing*, v.30, n.2, p.533–543, 2021. https://doi.org/10.1111/inm.12818
- MUROFUSE, N. T., ABRANCHES, S. S., & NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e relação com enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.13, n.2, p.255-261, 2005. doi.org/10.1590/S0104-11692005000200019
- MURTA, S. G, LAROS, J. A. & TRÓCCOLI, B. T. Manejo de estresse ocupacional na perspectiva da área de avaliação de programas. **Estudos de Psicologia**, v.10, n.2, p.167-176, 2005. doi:10.1590/S1413-294X2005000200002
- OMS-ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças**, v.1. Edusp, 1994.
- PHILIPP, A, & SCHÜPBACH, H. Longitudinal effects of emotional labour on emotional exhaustion and dedication of teachers. **Journal of Occupational Health Psychology**, v.15, n.4, p.494-504, 2010. doi:10.1037/a0021046
- PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira Medicina Trabalho**, v.14, n.3, p.285-289. 2016. doi: 10.5327/z1679-443520163515
- ROESER, R. W., SCHONERT-REICHL, K. A., JHA, A., CULLEN, M., WALLACE, L., WILENSKY, R., OBERLE, E., THOMSON, K, TAYLOR, C., & HARRISON, J. Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. **Journal of Educational Psychology**, v.105, n.3, p.787, 2013. doi: 10.1037/a0032093
- ROWE, M. M. (2012). Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. **Current Psychology**, 19(3), 215-228. doi:10.1007/s12144-000-1016-6
- SANSÓ, N., GALIANA, L., GONZÁLEZ, B., SARMENTERO, J., REYNES, M., OLIVER, A., & GARCIA-TORO, M. Differential effects of two contemplative practice-based programs for health care professionals. **PsychoSocial Intervention**, v.28, n.3, p.131-138, 2019. doi.org/10.5093/pi2019a12

## PRÁTICAS TERAPÊUTICAS PARA REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA DO *BURNOUT* EM PROFESSORES: Revisão Sistemática

SCHNAIDER-LEVI, L., MITNIK, I., ZAFRANI, K., GOLDMAN, Z., & LEV-ARI, S. Inquiry-Based Stress Reduction Meditation Technique for Teacher Burnout: A Qualitative Study. **Mind, Brain, and Education**, v.11, n.2, 75-84, 2017. doi:10.1111/mbe.12137

SCHAARSCHMIDT U., & A. W. FISCHER. **AVEM—Arbeitsbezogenes Verhaltens und Erlebensmuster**, Swets & Zeitlinger, Frankfurt, Germany, 1996.

SILVA, J. A. R. O. Flexibilização da jornada de trabalho e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, v.42, p.127-156, 2013. <https://hdl.handle.net/20.500.12178/103778>

SILVA, S. M. F., & OLIVEIRA, A. DE F. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.23, e187785. 2019. doi.org/10.1590/2175-35392019017785

TELES, R., VALLE, A., RODRÍGUEZ, S., PIÑEIRO, I., & REGUEIRO, B. Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). **International journal of environmental research and public health**, v.17, n.9, p.324, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>

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, n.116, p.87-99, 2018. doi.org/10.1590/0103-1104201811607

WEGNER R., BERGER P., POSCHADEL B., MANUWALD U., & BAUR X. Burnout hazard in teachers results of a clinical-psychological intervention study. **Journal of Occupational Medicine and Toxicology**, v.6, p.37-42, 2011. doi:10.1186 / 1745-6673-6-37



Os direitos de licenciamento utilizados pela revista Educação em Foco é a licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International* (CC BY-NC-SA 4.0)

Recebido em: 13/05/2022  
Aprovado em: 13/11/2023