

A prevalência de Burnout em professores no contexto de aulas remotas durante a pandemia de COVID-19

Adriana Lima Ramos Rocha¹
Ingrid Luiza Neto²
Felipe Calixto Sousa Silva³

Resumo

O Burnout consiste em um estado de esgotamento profissional, caracterizado por um alto nível de estresse persistente, relacionado a demandas de trabalho. Tal estado gera desconforto e sofrimento psíquico, e pode afetar qualquer categoria profissional. Este estudo visa investigar a prevalência de Burnout em professores no contexto das aulas remotas durante a pandemia de COVID-19. Participaram da pesquisa 180 professores das redes pública, privada e militar do Distrito Federal. Foi utilizado um instrumento online, composto por 37 itens, no formato Likert de cinco pontos, versando sobre a intensidade de sintomas de Burnout entre os professores. Maiores escores foram encontrados nos fatores esgotamento e menores escores foram obtidos no fator realização profissional. Conclui-se apontando a presença de indicadores de Burnout nos professores pesquisados, indicando a necessidade de atenção ao cuidado da saúde mental desses profissionais, especialmente durante o ensino remoto.

Palavras-chave

Burnout; Ensino remoto; Professores; Pandemia.

Recebido em: 14/10/2021
Aprovado em: 26/09/2022

¹ Psicopedagoga clínica e institucional; Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário do Distrito Federal - UDF. E-mail: rocha.adrianapsi@gmail.com

² Pedagoga e psicóloga; Dra. em psicologia pela UnB; Professora no Centro Universitário do Distrito Federal – UDF. E-mail: ingridluizaneto@gmail.com

³ Psicólogo pelo Centro Universitário do Distrito Federal – UDF; Especialista em Psicologia Clínica Fenomenológica Existencial pela NUCAFE. E-mail: psi.felipecalixto@gmail.com

The prevalence of Burnout in professors in the context of remote classes during COVID-19 pandemic

Abstract

Burnout is a state of professional exhaustion, related to a high level of persistent stress caused by work demands. This state generates psychological discomfort and suffering, and can affect any professional category. This study investigates the prevalence of Burnout in professors in the context of remote classes during COVID-19 pandemic. 180 professors from public, private and military schools in the Federal District participated in the research. An online instrument was used, composed by 37 items in a five-point Likert scale, measuring the intensity of Burnout symptoms among professors. Higher scores were found in the exhaustion factor and lower scores were found in the professional achievement factor. It is concluded that Burnout indicators are present among the surveyed professors, suggesting the need for attention to mental health care of these professionals, especially during remote education.

Keywords

Burnout; Remote Classes; Professors; Pandemic.

A prevalência de Burnout em professores no contexto de aulas remotas durante a pandemia de COVID-19

Em dezembro de 2019, foi descoberta uma nova cepa de coronavírus, nomeada SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave do Coronavírus 2), que provoca a doença da CoVID-19. Pouco tempo depois, em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia pelo novo coronavírus e divulgou um estado de alerta para o cenário epidemiológico. Foram, então, tomadas medidas econômicas, políticas, sociais e sanitárias, pois a proporção de contágio levou a uma necessidade de distanciamento social e prevenção de uma sobrecarga do sistema de saúde (SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2021).

A chegada da pandemia e as medidas adotadas para conter a propagação do vírus colocaram em crise as relações de trabalho, gerando efeitos significativos no contexto laboral. Segundo a *International Labour Organization* (ILO, 2020), delineou-se no cenário global a pior crise vivida desde a Segunda Guerra Mundial, afetando 3,3 bilhões de trabalhadores. Estima-se que, em 2020, cerca de 81% dos postos de trabalho ficaram em situação de isolamento obrigatório ou recomendado (SOUZA *et al.*, 2020).

Neste contexto, alguns serviços foram significativamente impactados pelas novas configurações de trabalho, como é o caso do setor educacional. O risco de contágio entre professores, funcionários, alunos e familiares repercutiu no fechamento das escolas em todo o mundo e na substituição das aulas presenciais por um modelo de ensino-aprendizagem virtual. O professor, em um movimento adaptativo, reinventou-se, trazendo para a sua prática novas estratégias pedagógicas e metodológicas (SANTOS *et al.*, 2021).

Neste cenário repleto de mudanças, incertezas e cobranças, alguns desconfortos e dificuldades de adaptação podem surgir, repercutindo na saúde física e mental

dos professores (RODRIGUES, 2020), podendo trazer como efeitos o esgotamento no trabalho e o Burnout, por exemplo. Diante do exposto, este estudo visa investigar a incidência de Burnout em professores de escolas públicas, privadas e militares do Distrito Federal, no contexto das aulas remotas realizadas durante a pandemia de COVID-19. Busca-se analisar os impactos da pandemia na saúde mental dos professores, com o olhar da Psicologia, identificando a presença ou não de sofrimento psíquico e esgotamento profissional que, por sua vez, pode prejudicar o desempenho no trabalho, as relações interpessoais e a regulação emocional.

Impactos da pandemia no trabalho e no sofrimento do professor

O professor geralmente realiza o seu trabalho no contexto da sala de aula, da relação com alunos, colegas e com o ambiente físico e social da escola. Ou seja, exerce o seu trabalho com a ação do corpo, utilizando-se de gestos, do seu saber fazer, da mobilização da sua própria inteligência, da capacidade de refletir, de interpretar, de poder sentir, pensar e de se inventar através das relações do ambiente escolar (DEJOURS, 2004). A pandemia, no entanto, impactou no modo de fazer do professor, alterando a metodologia utilizada, remodelando a relação aluno-professor e transferindo a estrutura física da sala de aula para o ambiente doméstico do professor e dos alunos (RODRIGUES, 2020).

Estas modificações trouxeram grandes desafios para os professores, que tiveram que rapidamente se ajustar a um contexto de incertezas e de cobranças, implicando em um esforço psíquico de constante adaptação ao novo ambiente, exigindo também habilidades individuais para lidar com a tecnologia (LEITÃO; CAPUZZO, 2021). Conforme dados levantados com 7734 professores de todo o Brasil, em torno de 88% desses profissionais nunca tinham dado aula de forma remota e 83,4% não se sentiam preparados para esta atividade (INSTITUTO

PENÍNSULA, 2020). No estudo de Santos *et al.*, (2021), foram reportadas pelos professores dificuldades na utilização de ferramentas tecnológicas e plataformas digitais, acarretando empobrecimento da comunicação, das partilhas e da expressão de sentimentos e emoções.

Também tiveram que ajustar-se ao *home-office*, adequando seu ambiente doméstico às demandas do trabalho e dividindo o tempo entre as tarefas familiares e ocupacionais (PEDROLO *et al.*, 2021). Ter que atender às expectativas dos alunos, responsáveis e gestores educacionais, além das demandas inerentes ao ambiente residencial e familiar, exigiu ampliação dos repertórios comportamentais, competências pedagógicas e habilidades emocionais e sociais do professor (DIEHL; MARIN, 2016).

Além do constante medo de serem infectados pelo SARS-CoV2 (RODRIGUES, 2020), muitos professores também foram acometidos pelo fenômeno denominado fadiga de tela (*zoom fatigue*). O excesso de exposição às telas de equipamentos eletrônicos provocou em muitos professores a incidência de sintomas de desatenção, cansaço, insônia, estresse, dor muscular, de cabeça, nos olhos e nas costas (LEE, 2021).

Compreende-se que as inúmeras mudanças ocorridas no cenário da educação podem tornar-se uma fonte de sofrimento para os professores, atuando como mediador entre o que é esperado que esse indivíduo faça versus a realidade e a dificuldade de se fazer (DEJOURS, 2004). A relação com o sofrer constitui sentidos e significados de ser professor, que serão diferentes para cada indivíduo, a depender de como o docente se relaciona e ressignifica com o seu fazer (DEJOURS, 2011), “constituindo sentidos e significados de acordo com a realidade do seu trabalho” (SANTOS, 2017, p. 26).

Esse sofrimento pode impactar a saúde mental do professor, sendo difícil, no entanto, mensurar a carga psíquica, ou seja, o grau de sofrimento no trabalho que

cada indivíduo irá experienciar (DEJOURS, 2011). Estudos realizados com professores durante a pandemia têm demonstrado um índice significativo de esgotamento emocional, comprometendo a saúde mental dos professores (LEITÃO *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021; SILVA *et al.*, 2020; SOUZA *et al.*, 2020). Alguns sintomas relatados pelos professores são: vivências de sofrimento psíquico, mal-estar, nervosismo, estresse, ansiedade, irritabilidade, depressão, medo, cansaço, perturbações do sono, como insônia ou sono que não é reparador e esgotamento mental (SOUZA *et al.*, 2020).

Ressalta-se que a profissão docente é considerada como uma das mais estressantes, devido aos seus desgastantes processos de trabalho, afetando a saúde física e mental desses profissionais (DIEHL *et al.*, 2016). A pandemia, no entanto, intensificou a presença de sentimentos de frustração, fracasso, insegurança, desesperança e incompetência, apontando para a presença de sintomas de Burnout diante dos desafios relacionados à prática das aulas remotas, impactando no quadro emocional dos docentes (GONÇALVES; RIBEIRO; GONÇALVES, 2021).

Burnout em professores durante a pandemia

Caracterizado como um estado de esgotamento profissional, o *Burnout* relaciona-se a um alto nível de estresse persistente causado por demandas de trabalho. Manifesta-se por meio de problemas relacionados à gestão de vida, motivação e estresse dentro do contexto de trabalho, gerando desconforto e sofrimento psíquico que pode levar a transtornos mentais (DIEHL *et al.*, 2016). Este tema é um problema recorrente nesse público, que vem sendo discutido desde as mudanças na organização do trabalho do professor, oriundas das reformas educacionais implantadas nas décadas de 1980 e 1990 (OLIVEIRA *et al.*, 2002).

O *Burnout* pode ser compreendido em três dimensões: *exaustão emocional*, *despersonalização* e *baixa realização pessoal no trabalho* (GONÇALVES *et al.*, 2021). A *exaustão emocional* é a sensação do trabalhador de que não pode “dar mais de si mesmo”, percebendo que suas energias e recursos emocionais próprios encontram-se esgotados (VEDOVATO *et al.*, 2021). A *despersonalização* pode ser entendida como a crise de identidade, caracterizada pela insensibilidade emocional, passando a tratar clientes e colegas com desprezo. Já a *baixa realização pessoal* é compreendida como o sentimento de incompetência, revelando autoavaliação negativa, insatisfação e infelicidade relacionada ao trabalho (SOARES; CUNHA, 2007).

Contudo, essa divisão em fatores ou dimensões não é consenso na literatura. Em recente estudo realizado com professores de escolas públicas em Minas Gerais, por exemplo, o *Burnout* apresentou 4 dimensões: *ilusão pelo trabalho* (sentimentos de baixa realização pessoal e profissional; *desgaste psíquico* (esgotamento emocional e físico no trabalho); *indolência* (atitudes negativas de indiferença); e *culpa* (sentimento de culpa pelo próprio comportamento e atitudes negativas desenvolvidas no trabalho) (MAGALHÃES *et al.*, 2021). Assim, torna-se relevante investigar de que forma este constructo se manifesta em professores, especialmente neste momento de pandemia.

O *Burnout* entre professores se tornou uma grande preocupação no cenário pandêmico, uma vez que estes profissionais precisaram se adaptar às novas configurações de tempo espaço, não somente físico, mas também psicológico, desenvolvendo uma nova concepção de si e do espaço em sua volta. Verifica-se o surgimento de um conflito com o antigo modo de ser, acarretando assim, uma cisão entre a espacialidade e a temporalidade (FEIJOO; LESA, 2016). Essa inconformidade pode facilitar a ocorrência da despersonalização e do descontentamento com sua própria carreira, diminuindo o sentimento de realização pessoal, ou seja, desencadeando os sintomas relacionados ao *Burnout* (GONÇALVES *et al.*, 2021; PÊGO; PÊGO, 2016).

Assim, observa-se que a prevalência de *Burnout* entre professores pode gerar repercussões importantes no sistema educacional e interferir no alcance dos objetivos pedagógicos, levando o docente a um processo de sofrimento, alienação, cinismo, problemas de saúde e apatia (PÊGO *et al.*, 2016). Aponta-se, portanto, para a necessidade de desenvolver estratégias preventivas voltadas para os professores, sobretudo diante desse contexto pandêmico (SANTOS *et al.*, 2021).

Método

Este estudo tem caráter descritivo, quantitativo e exploratório e foi realizado no Distrito Federal, no segundo semestre de 2020, no contexto das aulas remotas durante a pandemia de COVID-19.

Participantes

Participaram da pesquisa 180 professores, sendo que a maioria atua em escolas públicas (43%), militares (29%) e privadas (24%). Os demais professores atuam em dois tipos de escola ao mesmo tempo (4%). A média de idade dos professores foi de 40,43 anos (DP=9,10). A maioria dos professores era casada (61%) e possuía especialização completa (65%) ou graduação completa (26%). Os professores, em sua maioria, atuavam no ensino fundamental (54%), educação infantil (17%), ensino médio (17%) e ensino superior (5%). Os demais atuam em mais de uma etapa/nível da educação.

Instrumento

O instrumento utilizado foi o *Questionário de Avaliação de Burnout em Professores*, elaborado pelos autores para o presente estudo. O questionário é composto por 25 itens dispostos em uma escala do tipo Likert de cinco pontos,

variando de nunca a sempre, versando sobre a intensidade de sintomas de *Burnout* entre os professores. Também foram disponibilizadas questões sociodemográficas, como idade, escolaridade, tipo de escola e segmento da educação em que trabalha.

Procedimentos

Os dados foram coletados com a utilização da ferramenta Google Forms. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foi apresentado na primeira parte do questionário. O instrumento foi disseminado em grupos de redes sociais e aplicativos de mensagens instantâneas, por meio da técnica de bola de neve.

Para a definição das características gerais da amostra foi utilizada a estatística descritiva. Para a análise da escala e dos índices de *Burnout*, foi realizada uma análise fatorial exploratória e análise de confiabilidade das subescalas, por meio da verificação do coeficiente alfa de Cronbach. Por fim, foi realizada uma análise correlacional entre os fatores encontrados. Todos os procedimentos foram realizados utilizando o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Resultados e discussão

Inicialmente, foi realizada uma análise fatorial exploratória, verificando a fatorabilidade da escala e os indicadores de confiabilidade das subescalas, por meio do coeficiente de alfa de Cronbach. O índice de Kayser-Meyer-Olkin indicou que a escala é fatorável (KMO=0,86; and Bartlett's=2771,290). Após a exclusão de 4 itens, a melhor estrutura fatorial encontrada, obtida por meio de rotação varimax, apontou para a existência de 4 fatores, expostos na tabela 1.

Tabela 1. Resultados da análise fatorial exploratória

Itens	Esgotamento psicológico	Esgotamento físico	Realização profissional	Despersonalização
Sinto-me irritado no meu trabalho	0,59	-	-	-
Meu ambiente de trabalho é tenso	0,63	-	-	-
Há um clima de intimidação no meu trabalho	0,82	-	-	-
Trabalhar diretamente com pessoas causa-me estresse	0,67	-	-	-
Sinto vontade de ficar sozinho no meu trabalho	0,61	-	-	-
Sinto que tenho disposição para realizar as atividades do meu trabalho	0,54	-	-	-
Pessoas do meu trabalho me culpam de algum modo pelos seus problemas	0,64	-	-	-
Sinto que as pessoas do meu trabalho não merecem o meu esforço	0,52	-	-	-
Sinto dores musculares	-	0,71	-	-
Sinto dores de cabeça	-	0,63	-	-
Sinto mal-estar gastrointestinal (dor no estômago, queimação, intestino preso ou solto)	-	0,62	-	-
Tenho sentido alteração do sono (dormir mais ou dormir menos)	-	0,57	-	-
Tenho sentido dificuldade para me concentrar	-	0,59	-	-
Sinto-me cansado (a) mesmo após ter tido uma boa noite de sono	-	0,57	-	-
Percebo que realizo um trabalho importante para a sociedade	-	-	0,79	-
Sinto que meu trabalho faz a diferença na vida das pessoas	-	-	0,84	-
Mesmo estando em férias do meu trabalho, sinto-me cansado	-	-	-	0,55
Sinto-me estimulado (a) depois de um dia de trabalho	-	-	-	0,40
Sinto-me realizado na minha profissão	-	-	-	0,59
Percebo que a minha profissão tem me endurecido emocionalmente	-	-	-	0,77
Sinto que me tornei mais insensível no meu trabalho com o passar do tempo	-	-	-	0,56
Alfa de Cronbach	0,86	0,78	0,89	0,76

Os dados da tabela 1 revelam que a escala possui indicadores satisfatórios de confiabilidade (FIELD, 2009). Quanto à presença de quatro fatores, identifica-se que este resultado corrobora parcialmente os achados de Gonçalves *et al.*, (2021), que apontam que o *Burnout* se apresenta as dimensões da *exaustão emocional*, *despersonalização* e *baixa realização pessoal no trabalho*. Estes três fatores foram encontrados no presente estudo, no entanto, os itens referentes à presença de sintomas físicos saturaram em um fator diferente, revelando que esta pode ser uma dimensão importante a ser considerada nos estudos sobre *Burnout*, sobretudo no contexto de pandemia.

O estudo desenvolvido por Magalhães *et al.*, (2021) também apontou que o *desgaste psíquico* envolve tanto fatores emocionais, quanto físicos, indicando que o esgotamento é caracterizado pela presença de sintomatologia psicológica e fisiológica. Os resultados encontrados no presente estudo sugerem que a

dimensão física pode ser um importante indicador para a (auto)avaliação inicial da saúde do professor, que não deve ser ignorada. As demandas laborais impostas pelas novas configurações de trabalho remoto, como o excesso de exposição às telas, ter que trabalhar sentada(o) e a dificuldade para conciliar as atividades do ambiente laboral e residencial, podem ter impactado o quadro de saúde do professor, resultando na prevalência de sintomas de *Burnout*.

Na tabela 2, são apresentadas as médias obtidas pelos professores em cada fator.

Tabela 2. Médias dos professores por fator

Fator	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Realização	177	1,00	5,00	1,60	0,78
Esgotamento psicológico	177	1,13	5,00	2,51	0,79
Despersonalização	177	1,00	4,40	2,63	0,85
Esgotamento físico	177	1,29	5,00	3,38	0,70

Observa-se que a amostra apresenta maiores escores de *esgotamento físico* e de *despersonalização*. Este dado demonstra que os professores pesquisados evidenciaram a presença de sintomas físicos, como dores musculares, de cabeça, mal-estar gastrointestinal, cansaço excessivo, alterações no sono e dificuldade de concentração. Também consideram que estão um pouco insensíveis e endurecidos emocionalmente. O esgotamento psicológico apareceu em menor escala, sugerindo que os professores não têm experienciado tanto a presença de sintomas como irritabilidade, estresse e vontade de ficar sozinho. Por fim, menores escores foram obtidos no fator realização, revelando que os professores não têm percebido que seu trabalho é importante ou que faz a diferença na vida das pessoas.

Comparando-se o tipo de escola em que os professores trabalham, evidenciou-se que os professores das escolas públicas apresentaram mais *esgotamento físico* ($F(3,172)=4,07, p<0,01$) e *despersonalização* ($F(3,172)=3,25, p<0,01$) do que os

professores das escolas privadas e militares. Estes resultados corroboram as indicações de Magalhães *et al.*, (2021), Borba *et al.*, (2017) e Carlotto (2011), que apontam para um maior adoecimento nos profissionais da rede pública.

Por fim, foi realizada uma análise de correlação entre os quatro fatores encontrados, conforme apontado na tabela 3.

Tabela 3. Análise correlacional entre os fatores

Fator	rho de Spearman (p)			
	Esgotamento emocional	Despersonalização	Esgotamento físico	Realização
Esgotamento emocional	-	0,57 (<0,01)	0,53 (<0,01)	*
Despersonalização	0,57 (<0,01)	-	0,59 (<0,01)	0,25 (<0,01)
Esgotamento físico	0,53 (<0,01)	0,59 (<0,01)	-	*
Realização	*	0,25 (<0,01)	*	-

*valores não significativos.

Os dados da tabela 3 sugerem que existe uma correlação positiva entre os seguintes fatores: despersonalização e esgotamento físico (rho=0,59; p<0,01); despersonalização e esgotamento emocional (rho=0,57; p<0,01); esgotamento emocional e esgotamento físico (rho=0,53; p<0,01). Estes dados revelam que quanto maior o esgotamento físico, maior a despersonalização e o esgotamento emocional. Reforça-se aqui a necessidade de desenvolver estratégias de promoção de saúde física e mental dos professores, uma vez que há uma associação entre a incidência de esgotamento físico e psicológico, bem como com a despersonalização.

Por fim, uma correlação em menor escala foi encontrada entre os fatores despersonalização e realização (rho=0,25; p<0,01), indicando que mesmo aqueles professores que se sentem mais endurecidos ou insensíveis em relação ao seu trabalho (despersonalização) podem sentir-se satisfeitos e realizados. Este dado, apesar de pouco intuitivo, pode revelar que é possível investir em

intervenções voltadas para o aumento do nível de realização do trabalho docente, mesmo naqueles que despessoalizam e tratam colegas e alunos com certo desprezo.

Considerações finais

A pandemia de COVID-19 impactou significativamente o mundo do trabalho e os professores fazem parte de uma categoria profissional que enfrentou inúmeras dificuldades frente à necessidade de se adaptar ao novo contexto educacional. A pesquisa aqui relatada investigou a prevalência do *Burnout* em 180 professores do Distrito Federal, de escolas públicas, privadas e militares, no contexto de aulas remotas durante a pandemia de COVID-19. Os resultados revelaram a presença de indicadores de *Burnout*, sobretudo de sintomas de esgotamento físico. Os professores apresentaram também indícios de despessoalização, sentindo-se mais endurecidos ou insensíveis em relação ao seu trabalho.

No entanto, foram encontrados baixos escores de esgotamento psicológico, sugerindo que os professores pesquisados parecem ter sido mais afetados fisicamente do que emocionalmente durante as aulas remotas. Finalmente, os professores indicaram baixos índices de realização profissional, sentindo uma certa desvalorização de seu trabalho, em termos dos impactos sociais causados.

A adaptação às novas exigências em um curto período de tempo, bem como a excessiva demanda do trabalho podem ter influenciado a prevalência dos indicadores de *Burnout* entre professores. Chama a atenção o esgotamento físico ter sido reportado como o mais prevalente entre os professores, o que pode estar relacionado à mudança no modo de fazer do professor. Aulas que antes eram ministradas em pé, com a ação do corpo, por meio de gestos e movimentos (DEJOURS, 2004), passaram a ser ministradas, na maioria das vezes, na posição sentada, impactando na forma de atuar profissionalmente, transferindo a estrutura física da sala de aula para o ambiente doméstico (RODRIGUES, 2020).

Ressalta-se que o delineamento metodológico utilizado no presente estudo não permite estabelecer uma relação de causalidade entre o *Burnout* e o uso excessivo de telas propiciado pela pandemia. É possível, por exemplo, que os professores aqui investigados já apresentassem sintomas de *Burnout* antes mesmo da pandemia, já que o esgotamento no trabalho docente é um aspecto bastante recorrente nesta categoria (OLIVEIRA *et al.*, 2002).

Entretanto, vale enfatizar que a literatura recente corrobora para o aumento dos índices de adoecimento dos professores devido ao excesso de trabalho durante a pandemia, à redução da rotina social e ao aumento da multiplicidade de trabalho (TELES; TELLA; BIANCHINI, 2022). A emergência sanitária imposta pela pandemia exigiu que os professores se reorganizassem rapidamente, aumentando a carga horária online de maneira involuntária, já que o docente não tinha outra escolha (SANTOS *et al.*, 2021).

Como agenda de pesquisa, sugere-se que no contexto pós pandêmico os impactos da mediação tecnológica na atuação docente sejam investigados, considerando possíveis dificuldades no manuseio das plataformas online e no cumprimento das demandas pedagógicas desenvolvidas no espaço virtual. É importante investigar, por exemplo, se tal mediação pode eliciar quadros de sofrimento psicoemocional (ARAÚJO *et al.*, 2020; GOMES *et al.*, 2021) e tecnoestresse (ZHENG *et al.*, 2022) que, por sua vez podem ter efeitos negativos nos docentes, como *Burnout* e redução da produtividade (BROOKS *et al.*, 2020).

Conclui-se apontando a necessidade de acompanhamento permanente dos indicadores de saúde física e mental dos professores. Estima-se que o desenvolvimento de intervenções contínuas de prevenção e de promoção de qualidade de vida possam ter resultados eficientes, uma vez que o esgotamento prolongado e o alto nível de estresse persistente podem trazer prejuízos significativos à saúde dos docentes (DIEHL *et al.*, 2016). Assim, sugere-se que as

instituições de ensino adotem cuidados preventivos que acolham as demandas de seus professores, para amenizar o sofrimento acarretado pelo contexto de trabalho do professor, e por fim, na diminuição do esgotamento físico e mental característicos do *Burnout*.

Referências

- ARAÚJO, F.J.O.; LIMA, L.S.A.; CIDADE, P.I.M.; NOBRE, C.B.; NETO, M.L.R. Impact Of Sars-Cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. **Psychiatry Research**, v.288, p.1-2. 29 mar. 2020.
- BORBA, B. M. R.; DIEHL, L.; SANTOS, A. S. S., 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, 24 nov. 2017.
- BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v. 395, p. 912–20. 14 mar. 2020.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 403–410, dez. 2011.
- DEJOURS, C. Subjetividade, trabalho e ação. **Production**, v. 14, p. 27–34, dez. 2004.
- DEJOURS, Christophe; ABDOUCHELI, Elisabeth.; JAYET, Christian. **Psicodinâmica do Trabalho**: Contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. 1. Ed. São Paulo: Atlas, 2011.
- DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64–85, dez. 2016.
- FEIJOO, A. M. L. C; LESSA, M. B. M. F. **Psicopatologia**: fenomenologia, literatura e hermenêutica - 1. ed – Rio de Janeiro, RJ: IFEN, 2016.

FIELD, A. **Descobrimdo a estatística usando o SPSS**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GOMES, N.P.; CARVALHO, M.R.S.; SILVA, A.F.S.; MOITA, C.E.; SANTOS, J.R.L.; COUTO, T.M.; CARVALHO, L.C.; ALMEIDA, L.C.G. Saúde mental de docentes universitários em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 2, p. 1-7, 9 jun. 2021.

GONÇALVES, D. D. C.; RIBEIRO, W.; GONÇALVES, D. Desafios na jornada docente: O aparecimento silencioso da Síndrome de Burnout. **Olhares & Trilhas**, v. 23, n. 2, p. 907–927, 28 jun. 2021.

INSTITUTO PENINSULA. **Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios de Coronavírus**. 31 mar. 2020. Disponível em: <https://institutopeninsula.org.br/pesquisa-sentimento-e-percepcao-dos-professores-nos-diferentes-estagios-do-coronavirus-no-brasil/>. Acesso em: 28 maio. 2021.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **ILO Monitor: COVID-19 and the world of work**. Third edition Updated estimates and analysis. 29 abr. 2020. Disponível em: <https://www.ilo.org/>. Acesso em: 10 set. 2021.

LEE, J. M. D. **A Neuropsychological Exploration of Zoom Fatigue**. Disponível em: <https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>. Acesso em: 28 maio. 2021.

LEITÃO, K. S.; CAPUZZO, D. B. Impactos do Burnout em professores universitários no contexto da pandemia de COVID-19. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 40, p. 378–390, 22 jul. 2021.

MAGALHÃES, T. A.; VIEIRA, M. R. M.; HAIKAL, D. S.; NASCIMENTO, J. E.; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L.; VOLKER, V. & SILVEIRA, M. F. Prevalência e fatores associados à síndrome de *burnout* entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 9 jun. 2021.

OLIVEIRA, D. A.; GONÇALVES, G. B. B.; MELO, S. D. G.; FARDIN, V.; MILL, D. Transformações na organização do processo de trabalho docente e suas consequências para os professores. **Trabalho & Educação**, v. 11, p. 51–65, 2002.

PEDROLO, E.; SANTANA, L. L.; ZIESEMER, N. B. S.; CARVALHO, T. P.; RAMOS, T. H.; HAEFFNER, R. Impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no estresse de docentes de uma instituição federal.

Research, Society and Development, v. 10, n. 4, p. e43110414298–e43110414298, 17 abr. 2021.

PÊGO, F. P. L. E; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p. 171–176, 2016.

RODRIGUES, J. L. **Um olhar da psicologia para os novos aspectos do trabalho online**. 25 mar. 2021. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/7048>. Acesso em: 25 jun. 2021.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 237–243, 24 fev. 2021.

SANTOS, Q. D. O. **Aprendendo a profissão: os sentidos e significados de ser professor iniciante e ingressante**. 20 dez. 2017. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21635/>. Acesso em: 14 Junho 2021.

SILVA, A. F.; ESTRELA, F. M.; LIMA, N. S.; ABREU, C. T. A. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, p. e300216, 24 jul. 2020.

SOARES, H. L. R.; CUNHA, C. E. C. A síndrome do “burn-out”: sofrimento psíquico nos profissionais de saúde. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 19, n. 2, p. 505–506, dez. 2007.

SOUZA, K. R.; SANTOS, G. B.; RODRIGUES, A. M. S.; FELIX, E. G.; GOMES, L.; ROCHA G. L.; CONCEIÇÃO, R. C. M.; ROCHA, F. S. & PEIXOTO, R. B. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 19 out. 2020.

TELES, C.C; TELLA, L., BIANCHINI, L. G. B. A Síndrome de Burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. **Humanidade e Tecnologia (FINOM)**, v. 33, n. 1, p. 172-182, 2022.

VEDOVATO, T. G.; ANDRADE, C. B.; SANTOS, D. L.; BITENCOURT, S. M.; ALMEIDA, L. P. & SAMPAIO, J. F. S. Trabalhadores(as) da saúde e a COVID-19: condições de trabalho à deriva? **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 24 fev. 2021. Disponível em: wcm5/groups/public/--dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_743146.pdf. Acesso em: 10 set. 2021

ZHENG, M.; SIF, M.; TUFAIL, M.S.; NASEER, S.; KHOKHAR, S.G.; CHEN, X.; NAVEED, R.T. COVID Academic Pandemic: Techno Stress Faced by Teaching Staff for Online Academic Activities. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1-6, 28 July 2022.