



*Desafios de uma sociedade  
digital nos Sistemas Produtivos e  
na Educação*



## **A Síndrome de Burnout em uma instituição de ensino na Zona Leste de São Paulo.**

Gabriela Moreira<sup>1</sup>, José Abel de Andrade Baptista<sup>2</sup>

**Resumo** – A Síndrome de Burnout baseia-se em exaustão emocional, redução na realização profissional e despersonalização, averiguando os sintomas psicológicos e fisiológicos podemos constatar se há fatores de risco que favorecem o aparecimento da (SB) com a finalidade de conscientizar sobre as consequências geradas pelo estresse crônico. Este estudo consiste em analisar por meio de uma coleta de dados exploratórios mediante um questionário a fim de mensurar os níveis de Burnout (SB) em uma instituição de ensino superior com uma amostra de trinta dos seus docentes. Dentre os resultados pode ser constatado que há um estresse maior entre as disciplinas de ciências exatas comparado às ciências de humanas.

**Palavras-chave:** *Burnout, Professores, Esgotamento, Estresse.*

**Abstract** - *Burnout syndrome is based on emotional exhaustion, reduction in professional achievement and depersonalization, verifying psychological and physiological symptoms, we can verify if there are risk factors that favor the onset of (SB) in order to raise awareness about the consequences generated by chronic stress. This study consists of analyzing exploratory data collection through a questionnaire in order to measure burnout (SB) levels in a higher education institution with a sample of thirty of its teachers. Among the results, it can be noted that there is greater stress among the disciplines of exact sciences compared to the humanities.*

**Keywords:** *Burnout, teachers, exhaustion, stress.*

---

<sup>1</sup> Faculdade de Tecnologia da Zona Leste - gabriela.moreira01@fatec.sp.gov.br

<sup>2</sup> Fatec Zona Leste, abel@fatec.sp.gov.br

## 1. Introdução

As mudanças do cenário mundial, tem levado o indivíduo a criar novas formas de se adaptar as organizações, visto que a mudança tecnológica tem acelerado a produção, exigindo que o trabalhador seja mais flexível e polivalente. Esse fato vem provocando mudanças radicais no funcionamento emocional dos trabalhadores, o estresse é um desgaste geral do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que de alguma maneira, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz. Em geral, seria uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas (CAMPOS, 2008; LIPP, 2010).

Kaplan, Sadock e Greeb (1997), Lipp (2010), estresse é caracterizado como um estado entre saúde e doença, durante o qual luta contra os agentes estressores, então o estresse não é considerado uma doença em si, mas pode tornar-se um fator desencadeante para o aparecimento de transtornos mentais caso o indivíduo seja sujeitado a uma ação constante de agentes estressores, podendo desencadear ainda o que é denominado de estresse crônico.

O trabalho contribui para a autoestima, saúde emocional e convivência, no entanto, o ambiente em que se trabalha pode ser palco de prejuízos à saúde de seus funcionários. Os motivos que podem influenciar negativamente a saúde dos indivíduos diz respeito às contínuas situações estressantes (GUTHRIE e JONES III, 2012)

Dentre as patologias que podem ser originadas do estresse está a Síndrome de Burnout-SB, esta síndrome tem sido entendida como resultado do estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando este existe elevada pressão e condições e poucas recompensas emocionais (HARRISON, 1999). Na perspectiva de Gil-Monte (2005), a SB é uma resposta ao estresse laboral crônico, ocorre com mais frequência em trabalhadores que atuam atendendo pessoas e prestando serviços.

A docência é diretamente ligada a uma das profissões mais estressantes, esta é alvo de variados tipos de estresses psicossociais Carlotto (2008). Além de ter que dar aulas, os docentes devem realizar tarefas administrativas Gil-Monte (2005), Carlotto e Câmara (2008), conviver constantemente com o inexistente interesse, a falta de indisciplina dos alunos, com escassez, falta de estrutura e recursos, com pouco diálogo e apoio de administradores e gestores públicos. Carlotto e Palazzo (2006); Costa e Rocha (2013). Também, a profissão tem sido desvalorizada no meio social, pois os professores têm trabalhado com uma população de alunos que exige maior dedicação e cuidados, indo muito além das exigências e condições do profissional, o que acaba por gerar sobrecarga de papéis e de trabalho DIEHL e CARLOTTO (2014).

Como podemos então identificar os fatores que levam ao estresse, desencadeando SB nos docentes desta instituição de ensino? Este estudo tem como objetivo verificar os possíveis níveis de Burnout em uma instituição de ensino superior localizada na Zona Leste de São Paulo com o corpo docente. A metodologia utilizada nesta pesquisa é exploratória e bibliográfica, realizada por

meio de um questionário contendo vinte e uma perguntas relacionadas ao comportamento social concernente aos possíveis sintomas de *Burnout* consequentemente levando à depressão, quadros de insônia entre outros sintomas, foram coletadas em uma amostra de trinta de seus colaboradores.

O estudo sobre a SB justifica-se pelo fato de que cerca de 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com esta síndrome, no Brasil, com baixa produtividade causada pela exaustão gera prejuízo de 3,5% ao PIB (produto interno bruto), conforme cálculos feitos pela *International Stress Management Association* no Brasil Isma BR em 2016.

São muitos os autores e os modelos que tem tentado esclarecer os motivos que levam o aparecimento da SB em professores e a partir de diferentes pontos de vistas. Woods (1999) refere-se a SB nos profissionais dessa área origina-se do modelo sociológico e com esse modelo é dividido em três fatores que são: micro, intermediário e macro. Os fatores micro são os que são provenientes da biografia pessoal e profissional do pedagogo (valores, responsabilidades, carreira e dedicação), os fatores intermediários são os acadêmicos (tipo de instituição, aspectos culturais e econômicos dos professores e dos alunos), e os fatores macro são as forças procedentes das tendências mundiais e políticas governamentais. São a mescla destes três níveis de interação que desencadeiam o processo de “despersonalização” no trabalho. Este processo provoca e potencializa as dificuldades em lidar com essa profissão.

Observando os fatos se fez notório a importância que esse estudo tem para reconhecer as causas que podem vir a desenvolver SB nesses profissionais, e então investigarmos quais impactos e consequências que ela causa na vida particular e interpessoal dele. Relacionando uma indissociável ligação com a profissão os indícios da doença inclusive ao mencioná-lo como estresse crônico causando a SB, podendo a qualquer momento trazer o aparecimento dos sintomas.

## **2. Referencial Teórico**

### **2.1. Sociedade moderna**

As pessoas estão cada vez mais sobrecarregadas, com a intenção constante de cumprir as tarefas nos seus respectivos prazos, mas a dificuldade de conciliar compromissos profissionais com relações sociais causa a sensação que o tempo se transcorreu rápido demais. É intensa a cobrança de si mesmos para que a meta seja alcançada e assim anulam sua vida social. O reflexo disso tudo não está apenas na sensação de que não temos mais tempo para nós, o acúmulo de tarefas leva o organismo e a mente para uma situação iminente causada pelo stress, e causando sensações mais graves no emocional de cada um, por isso, muitas pessoas atarefadas acabam que entrando em uma depressão intensa e que necessita de cuidados, pois corpo e mente estão unidos. A imposição de que precisamos realizar diversas funções por dia a fim de se destacar na profissão pode ter sérios efeitos colaterais. Então, administrar de forma consciente e mais humanizada o tempo, pode auxiliar aqueles que não encontram espaço para se socializar. Viver de casa para o emprego e do emprego para casa, faz com que qualquer pessoa fique debilitada, é preciso a socialização LIPP (2015).

## 2.2. O estresse

A saúde mental está diretamente ligada as atividades desenvolvidas pelo indivíduo que atua na sociedade, e falando em sociedade não podemos nos esquecer que é exatamente o vínculo com a ocupação exercida, a causa desse estresse, são grandes as mudanças nos aspectos sociais, morais, econômicas, ideológicas e outras tantas nessa fusão. A carreira é palco de grandes anseios e objetivos, está diretamente ligada a todas as mudanças de um ambiente profissional no mundo globalizado. exatamente por isso que ao se referir a expressão estresse prefere a contextualização dentro da respectiva de saúde mental que legitima o termo estresse ocupacional. Por isso menciona que neste ambiente ocorre diversas mudanças no espaço temporais do trabalhador, no vínculo entre a impaciência e suas ocupações como: mudança de suas funções ou de trabalho, readaptação em novos ambientes, transferência involuntária, interrupção da promoção e mobilidade descendente forçada. É pertinente refletirmos que o capitalismo no mundo moderno não considera o trabalho como fonte de realização. (GUIMARÃES, 2004).

## 2.3. Síndrome de Burnout

O conceito *Burnout* teve sua origem com Herbert Freudenberger (1974) observando através de seus estudos um estado falta de energia, perda de compromisso e motivação entre os serviços humanos e voluntários de uma clínica médica, associando também problemas psicológicos e fisiológicos. O significado do termo Burnout significa queimar por completo, aqui o indivíduo se tornou inoperante para suas funções. É correto afirmar que se trata de um estresse ocupacional crônico que ocorre com trabalhadores de quaisquer setores que trabalha diretamente com o público, sendo mais vulneráveis os setores envolvidos em prestações de serviços, tipos de tratamento ou educação. O conceito mais utilizado é fundamentado na perspectiva sociopsicológica, constituída por três dimensões sendo elas: exaustão emocional, despersonalização que muitas vezes consiste em falta de empatia, e por último falta de realização na sua função.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) interpretam as três dimensões da SB como exaustão emocional: os sintomas são falta de energia e cansaço emocional, despersonalização suas principais característica são: a ausência de empatia com alunos e colegas de trabalho, tratando-os como objeto levando então a terceira dimensão que é a baixa realização profissional que muitas das vezes os fazem se sentir insuficientes, eles se autoavalia de forma negativa constantemente.

Maslach e Jackson (1981); Maslach e Leiter (1999) relataram que em variados estudos a concretização e seus níveis do *Burnout*, mesmo que com algumas diferenças, muitas vezes podem ser constatado nos casos no mínimo cinco elementos em comum: 1) Os sintomas relacionados ao estado de exaustão emocional, mental, fadiga e depressão aparecem predominantemente; 2) na maioria dos casos não há sintomas físicos, mas comportamentais e psicológicos; 3) estes sintomas são decorrentes de suas funções laborais; 4) a manifestação geralmente ocorre em pessoas sem problemas psicopatológicos e que não sofriam de nenhum distúrbio antes do aparecimento da síndrome; 5) a redução na eficiência e desempenho em sua função laboral acontece pelos comportamentos negativos em relação ao todo.

Para se avaliar o *Burnout* e seus níveis, existem vários modelos de pesquisa, entre elas o primeiro instrumento a ser criado foi MBI (*Maslach Burnout Inventory*) criado e elaborado com 22 perguntas por Christina Maslach e Susan Jackson em 1996, as questões do MBI são baseadas nas dimensões de Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Realização Profissional (RP). Um outro inventário utilizado para medir o estresse foi o Indicador de Gerenciamento de Pressão (IGP) por Williams e Cooper (1998) este modelo focou em medir os “níveis de energia” que se refere à energia e vitalidade presentes, e a realização na dimensão de exaustão (EE) a pesquisa foi executada com profissionais do departamento de gerenciamento. Outra forma interessante de avaliação foi a pesquisa empírica de Sharma (2005) realizada na Índia com uma amostra de 200 psiquiatras observando a incidência de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e conseqüentemente o desenvolvimento da síndrome. O modelo selecionado para esta pesquisa foi o Inventário de *Burnout* Maslach (IBM), pois abrange a mensuração no nível da S.B. por dimensões e seus sintomas fisiológicos e psicológicos.

#### **2.4. Principais sintomas**

São diversos os sintomas manifestados e variam em grau e sintoma de pessoa para pessoa. A fadiga é constante e intensa que o paciente fica incapaz de se livrar de uma simples gripe, sofrem de dores na cabeça frequentes, distúrbios gastrointestinais, insônia, falta de ar, perda de peso, os sentimentos de irritação, intolerância repentina, uma sensação de estar sobrecarregado com tarefas simples, frustração, melancolia, sente – se perseguido o tempo todo, entra num estado paranoico dando ênfase a onipotência, este estado o torna rígido, inflexível, teimoso, bloqueia o progresso e a mudança construtiva pois este sente-se cansado demais para realizar mudanças, por fim o dedicado e comprometido tornou-se insensato (FREUDENBERGER, 1974).

#### **2.5. Tratamentos e prevenções**

A Síndrome é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OSM) como uma doença ocupacional relacionada ao esgotamento físico e mental em decorrência da área que se atua se o trabalho for conflituoso. O tratamento da SB é realizado principalmente com a ajuda de psicoterapias. Mas, quando os sintomas evoluem para um quadro de depressão, é indispensável incluir também medicamentos antidepressivos. O principal propósito do tratamento da síndrome é interromper e quebrar o círculo vicioso: sobrecarga ou excesso de trabalho, igual a frustração com o trabalho e mais trabalho para compensar a frustração. Isso porque, a princípio, o esgotamento gerado fisicamente e mentalmente parece impossibilitar o indivíduo de identificar os seus próprios limites. A psicoterapia ajudará que o paciente passe considerar suas decisões, escolhas, atitudes, expectativas e hábitos, que muitas vezes servem, inconscientemente, como fuga das dificuldades da vida socioafetiva. Também fazem parte do tratamento da síndrome de Burnout o descanso físico e mental, ponderando a manutenção do equilíbrio entre trabalho, família, lazer, prática de esportes e socialização. O médico psiquiatra é o especialista responsável por diagnosticar e orientar o paciente quanto ao tratamento mais adequado CARLOTTO (2003).

#### **2.6. Estresse ocasionado pela profissão de docente.**

Conforme Farber (1991) as manifestações se dividem entre sintomas individuais e profissionais, evidenciando, entretanto, que essa tese não pode ser generalizada, o autor alega que os professores se sentem emocionalmente e fisicamente consumidos, estão frequentemente com uma mescla de sentimentos ruins. Os fenômenos causados pelos seus sentimentos e frustrações emocionais os levam a desenvolver essas ocorrências psicossomáticos, pouca qualidade do sono, úlceras, dores diversas, além de abuso e refúgio no uso de álcool e drogas, promovendo conflitos sociais e problemas familiares. No aspecto profissional, o docente pode manifestar prejuízos no seu planejamento do contexto da aula, se tornando menos produtivo e aplicado, expressa pouco entusiasmo e criatividade, com falta ou nenhuma empatia por seus colegas de trabalho e alunos, não são otimistas a aprendizagem. Facilmente podem se sentir frustrados pelos problemas que surgirem em sala de aula ou por falta de progresso e desempenho dos alunos, criando um certo distanciamento com estes. Negatividade e hostilidade com a administração e seus administradores, desenvolvendo uma visão depreciativa com sua ocupação. Mostrando-se autodepreciativo e arrependido de ter escolhido e ingressado nesta profissão planejando e fantasiando seriamente abandoná-la.

Quanto às circunstâncias sociodemográficas, Farber (1991) menciona que os estudos têm identificado que são trabalhadores do sexo masculino os mais vulneráveis a desenvolver a SB e são as do sexo feminino menos prováveis por terem mais facilidade para procurar ajuda terapêutica e práticas alternativas para alívio gerado pelos problemas diários, esse ponto levantou à hipótese que as mulheres são mais flexíveis e conseguem separar sua vida pessoal das suas funções, mesmo com diversas pressões diárias. Etzion (1987) refere-se as diferenças descobertas nos níveis do *Burnout* são questões tradicionais dos métodos de organização e socialização, que são diferentes para homens e mulheres. Professores mais suscetíveis são os com idade inferior aos 40 anos porque provavelmente tem expectativas irreais com relação sua profissão. Os mais novos precisam primeiro aprender a superar os desafios, os problemas, e as dificuldades que provêm de suas demandas do trabalho conforme a citação (Maslach, 1982) esta é a razão que leva a manifestação chegar a ser ter proporções maiores da síndrome. pedagogo com mais experiência, a autora, tem a visão deste ofício com mais clareza aceitando suas próprias limitações e assim demonstrando menos preocupações além do que se podem suportar.

### **3. Método**

Cervo e Bervian (2002) escrevem que a pesquisa bibliográfica explica um problema se baseando em referenciais teóricos publicados em documentos (livros, artigos científicos, teses, dissertações, sites, etc.). Na perspectiva de Appolinário (2011) a pesquisa exploratória tem por objetivo aumentar a compreensão de um fenômeno ainda pouco conhecido, ou de um problema de pesquisa ainda não perfeitamente delineado.

O Burnout nesta Faculdade foi estudado através de dois instrumentos complementares. Para dados quantitativos, ao qual foi feito a tradução e validação da escala de Maslach, Jackson e Leiter desenvolvida em 1996, por ser a mais utilizada internacionalmente, que nos permite comparar com outras formas de

pesquisas. Foi aplicado um questionário com 21 perguntas fechadas para trinta docentes de uma instituição pública localizada na Zona Leste de São Paulo.

#### 4. Resultados e Discussão

Os Docentes vivenciam um momento delicado em nível mundial, seu trabalho caracterizado por intensas pressões e mudanças conduzem a diversas consequências, como excesso de preocupação com buscas por atualizações educacionais constantes, sempre procurando se aprimorar e aperfeiçoar na sua carreira para se destacar. Esses elementos, no que lhe diz respeito, podem desencadear queda no bem estar emocional, com o aumento da pressão física e psicológica levam ao estresse crônico e conseqüentemente aos sintomas da SB.

Segundo os autores Maslach e Leiter (1999), a responsabilidade e a função do sistema pedagógico são de grande importância, mesmo que para isso eles tenham que pagar um grande preço por serem os mais afetados. O educador que tem Burnout sente dificuldades para desenvolver empatia, boa influência e emoção para lidar com seus alunos. O que compromete não só o empenho e a aprendizagem dos estudantes, mas também a saúde física do colaborador.

Conforme questões aplicadas em setembro de 2019, observamos os seguintes fatos dentre essas vinte e uma perguntas fechadas, que foram divididas em demográficas: idade, gênero, estado civil, renda e educação; Psicográficas: saúde, estilo de vida, opiniões, atitudes, irritabilidade e vícios; Interpessoais: relacionamentos, convivência e ambiente profissional, dos trinta colaboradores vinte eram do sexo masculino e dez do sexo feminino as respectivas ciências abrangentes de cada um formou um total de dezoito sendo humanas e doze exatas. Em resposta à pergunta se eles sentiam que a burocracia organizacional frustrava suas habilidades de desempenharem um bom trabalho 85% dos pesquisados disseram que sim, ou seja, muitos estão insatisfeito com a gestão organizacional e com isso sentem-se mais desmotivados. Na tabela 1 podemos observar quais e quantas perguntas relacionadas ao MBI foram utilizadas para mensurar SB neste modelo de pesquisa.

**Tabela 1** – Fatores de risco para desenvolvimento de Burnout segundo o MBI

Variáveis	Definição operacional	N. Questões	Referências
Exaustão emocional	Sentimentos de desgaste e falta de recursos emocionais para enfrentar suas atividades.	5	Maslach, Jackson e Leiter (1996)
Despersonalização	Atitudes indiferentes em relação aos indivíduos no local de trabalho.	4	Maslach, Jackson e Leiter (1996)
Baixa realização profissional	Sentimento de incompetência e falta de realização e produtividade no trabalho.	5	Maslach, Jackson e Leiter (1996)

Fonte: Maslach Burnout Inventory in Questioning (1996)

Todos os dados foram convertidos em porcentagens apresentados na tabela 2, dados esses obtidos através das perguntas: como anda sua saúde mental? você sofre ou já sofreu de insônia? você faz uso de drogas ou álcool? Você é fumante? você se irrita facilmente? você se sente realizado em sua profissão? você já se arrependeu da profissão que escolheu? O quanto a sua profissão é estressante? Você consegue se desligar do clima hostil do trabalho em momentos de descanso? Com qual frequência você pratica atividade física? Qual é a ciência de abrangência que leciona? Você acha o ambiente de trabalho positivo ou negativo? Você se considera frio ou menos sensível com os alunos ou amigos do trabalho? Você geralmente leva problemas do trabalho para o ambiente familiar? Você se sente cansado ou exausto pela sua rotina de trabalho? Você consegue se desligar dos problemas que surgem na sala de aula de aula? Você tem algum transtorno mental? Você se sente esgotado ou desanimado?

Podemos assim distinguir concernentemente as ciências de atuação de cada um dos entrevistados, para efeito demonstrativo entre as matérias e os respectivos sintomas. Não foi encontrado dados alarmantes da doença entre a amostra, porém, vale ressaltar o quanto é importante um diagnóstico preventivo caso haja piora nos sintomas apresentados nesta pesquisa, já que existem fatores de riscos para o futuro aparecimento da doença. Os dados obtidos entre a amostra comprovam que se encontram maiores risco para a evolução da doença nos professores de exatas que ao total 85% afirmaram que a profissão era estressante, enquanto apenas 30% das ciências de humanas relataram o mesmo. O quanto há predisposição para Insônia, fadiga e vícios (cigarros e bebidas alcólicas) também foi maior entre os docentes de exatas.

**Tabela 2** - Fatores de risco para desenvolvimento da SB as ciências de exatas e humanas.

Sintomas	Humanas	Exatas
Insônia	26%	33%
Vícios	66%	71%
Fadiga	60%	71%
Trabalho estressante	30%	85%

Fonte: Adaptado pelo autor (2020)

Como Farber (1991) mencionou há possibilidades de que as mulheres sejam menos propicias ao desenvolvimento da síndrome como indica na tabela 3, embora possa afirmar que 33% das mulheres que lecionam nesta instituição e responderam ao questionário afirmam ter todos os sintomas, contudo o número de incidência é inferior ao sexo masculino.

**Tabela 3** - Fatores de risco para desenvolvimento da SB entre homens e mulheres desta instituição.

Sintomas	Homens	Mulheres
Insônia	38%	33%
Vícios	40%	33%
Fadiga	46%	33%

Fonte: Adaptado pelo autor (2020)

## 5. Considerações finais

Trabalhar não é só ter diversas habilidades e conhecimentos para alcançar a compensação de nossas necessidades; O trabalho é principalmente melhorar-se a si mesmo todos os dias transformando a realidade (Martín-Baró, 1998). A partir do conceito que os homens são sociáveis e determinados historicamente, quando se constata, se transforma e assim é transformado pelo sentido do ofício, nós acreditamos ser fundamental e relevante para a qualidade desta edificação social, compreender os fenômenos psicossociais abrangem o trabalho humano. A Síndrome de Burnout, sem dúvidas, é um destes acontecimentos.

Ao passo que compreendemos melhor essas ocorrências da relação entre os aspectos psicológicos e sociais como uma evolução, reconhecemos suas etapas e processos, seus elementos mais importantes, seus modelos informativos, sabemos apontar atitudes que possam prevenir, estancar ou atenuar a SB. Desta maneira, é capaz auxiliar o pedagogo para que este consiga perseverar concretizando seus projetos pessoais e profissionais, o principal objetivo é melhorar sua vida e aumentando a qualidade de todos os envolvidos no sistema educacional.

Se torna fundamental a relevância de evidenciar que prevenir e erradicar a doença nos educadores não é só tarefa do mesmo, não é uma tarefa solitária, mas é dever de todos lidados diretamente e indiretamente, é uma ação conjunta entre alunos, professores com a sociedade. As observações e as condutas geradas visam a busca de novas alternativas, não apenas na esfera com maior complexidade social em suas relações interpessoais e no seu trabalho, mas também na excessiva cadeia de fatores com mais complexidade organizacionais de suas atividades nos aspectos que continuem a cultura institucional.

O estudo trabalhou com uma amostra probabilística e foi apresentado um poder de efeito baixo a médio, por tanto deve-se ter cautela com os resultados colhidos, pois são decorrentes de uma única instituição localizada em uma região específica do Brasil, não sendo, portanto, passíveis de generalizações para outras instituições ou profissionais. Novos estudos devem ser realizados no contexto brasileiro com amostras e com professores de diferentes regiões e culturas escolares.

## Referências

APPOLINÁRIO, Patricia Postilione et al. Metabolismo, oxidação e implicações biológicas do ácido docosahexaenoico em doenças neurodegenerativas. **Química Nova**, v. 34, n. 8, p. 1409-1416, 2011.

CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine, et al. Síndrome de Burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores. 133 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - **Universidade do Oeste Paulista**, Presidente Prudente, 2008.

CARLOTTO, M. S; PALAZZO, L. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, 22(5),1017-1026. 2006.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e gênero em docentes de instituições particulares de ensino. **Revista de Psicologia da Universidade do Contestado**, 1(1), 2003.

CARLOTTO, M. S; Câmara, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico-PUCRS**, 39(2), 152-158. 2008.

- CERVO, Amado. I.; BERVIAN, P. **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson, 2002.
- COSTA, Francisca R. C. P; ROCHA, Renato. Fatores estressores no contexto de trabalho docente. **Revista ciências humanas**, Taubaté – SP, v. 6, n. 1, p. 18-43, jan-jun 2013.
- DIEHL, L; CARLOTTO, M. S. Conocimiento de los profesores sobre el síndrome de burnout: Proceso, factores de riesgo y consecuencias. **Psicologia em Estudo**, 19(4),741 2014.
- ETZION, D. Burning out in management: a comparison of woman and men in matched organizational positions. **Israel Social Science Research**, 5, 1&2, 147-163. 1987.
- FARBER, Barry A. **Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher**. Jossey-Bass, 1991.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**. New York, v 30, p. 159-165, 1974.
- GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista de Saúde Pública**, 39 (1), 1-8, 2005.
- GUTHLRIE, C. P.; JONES III, A. Job burnout in public accounting: understanding gender differences. **Journal of Managerial Issues**, Pittsburg, v. 24, n. 4, p. 390-411, 2012.
- GUIMARÃES L.; CARDOSO, W. **Atualizações da síndrome de Burnout**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2004.
- HARRISON, B.J. Are you to burn out? **Fund Raising Management**, 30, 3, 25-28. 1999.
- KAPLAN, Harold, I.; SADOCK, Benjamin; GREB, Jack. **Compêndio de psiquiatria**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- LIPP, M.N. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo**. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/>. Acesso em: 31/07/2010.
- LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. Editora Contexto, 2015.
- MARTÍN-BARÓ, I. **Psicología de la liberación**. Madrid: Trotta 1998.
- MASLACH, Christina, et al. **Maslach burnout inventory**. Palo Alto, CA: Consulting psychologists press, 1986.
- MASLACH, C; LEITER, M. P. Take this job and ...love it. **Psychology Today**, 32, 50-57, 1999.
- MASLACH, C; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 2(1),99-113, 1981.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **The Maslach Burnout Inventory: test manual**. 3.ed. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1996.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review Psychology**. n. 52, p. 397-422, 2001.
- PORTAL DA EDUCAÇÃO. **Estresse** 2019. Disponível em: < <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/estresse/178> > Acesso em: 31/07/2010.
- SHARMA, Radha R. **Determinants of executive burnout in India**. Unpublished Research Report: WHO and Ministry of Health, Govt. of India, 2005.

WILLIAMS, Stephen; COOPER, Cary L. Measuring occupational stress: development of the pressure management indicator. **Journal of occupational health psychology**, v. 3, n. 4, p. 306, 1998.

WOODS, P. Intensification and stress in teaching. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.) **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** (pp.115-138). Cambridge: Cambridge University Press. 1999.