

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC BENEDITO STORANI  
TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**A SÍNDROME DE “BURNOUT”:** impacto nas escolas públicas

Marcos Daniel Nery da Silva\*

Marcos Vinícius Martins de Lima\*\*

Ricardo Nascimento Teixeira\*\*\*

Synke Willian de Oliveira\*\*\*\*

Orientador<sup>1</sup> Sandro Augusto

Orientador<sup>2</sup> Lilian Cortezi Lino Perez

**Resumo**

Este artigo científico aborda o fenômeno do “Burnout”, uma síndrome psicossocial que afeta indivíduos expostos a estressores crônicos no ambiente de trabalho. Serão apresentadas as dimensões essenciais do “Burnout”, suas causas e consequências, bem como estratégias de prevenção e mitigação. Este estudo explora as implicações do “Burnout” tanto em nível organizacional quanto individual, destacando a importância da conscientização e ação para promover ambientes de trabalho saudáveis e o bem-estar dos profissionais.

Palavras Chaves: “Burnout”, saúde mental, conscientização, ambiente de trabalho, bem-estar no trabalho, SB.

---

<sup>1</sup>Coordenador, Graduação em Administração de Empresas, UNIPLANA. sandro.augusto01@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup>Professor, Graduação em Gestão Empresarial, Universidade Municipal de São Caetano do Sul. lilian.perez@etec.sp.gov.br

\* Marcos Daniel Nery da Silva, na Etec Benedito Storani – marcos.silva1337@etec.sp.gov.br

\*\* Marcos Vinícius Martins de Lima, na Etec Benedito Storani – marcos.lima179@etec.sp.gov.br

\*\*\* Ricardo Nascimento Teixeira, na Etec Benedito Storani –ricardo.teixeira16@etec.sp.gov.br

\*\*\*\* Synke Willian de Oliveira, na Etec Benedito Storani – synke.oliveira@etec.sp.gov.br

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de “Burnout”, ou Síndrome do esgotamento profissional, é caracterizada como um estado físico e mental de profunda extenuação, resultante da exposição prolongada a situações emocionalmente exigentes no local de trabalho (EDMILLE SANTOS, 2020). Essa síndrome, caracterizada por um estado de exaustão intensa, tanto física quanto mental, afeta profissionais em diversas áreas e níveis hierárquicos, causando consequências prejudiciais tanto para os indivíduos quanto para as organizações em que trabalham. Como Augusto Cury destacou em seu livro "Manual para Jovens Estressados, mas Muito Inteligentes", o excesso de informações e atividades pode levar ao estresse e a uma série de sintomas, como cansaço, impaciência, dores de cabeça, entre outros. Se alguém apresenta esses sintomas, é considerado estressado (AUGUSTO CURY, 2012, p.11).

A Síndrome de “Burnout” tem causado sérios danos à produtividade das organizações, afetando especialmente profissionais da área de educação e saúde. Esse distúrbio psicossocial, caracterizado por sintomas como tristeza profunda, desinteresse pelo trabalho e sentimentos de incompetência, é desencadeado por diversos fatores que afetam a vida e o trabalho do indivíduo, incluindo a exposição contínua ao estresse. O neurocientista e psicólogo Eslon Delanogare (2023) aponta que o estresse desempenha um papel complexo na vida dos profissionais, podendo tanto ser um mecanismo de crescimento quanto causar sérios problemas quando ocorre de forma crônica. Em situações crônicas de estresse, ocorre uma mudança no equilíbrio natural do organismo, levando a consequências tanto no aspecto psicológico, como o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, quanto no aspecto físico, podendo resultar em lesões. Esses sinais estão diretamente relacionados a um ambiente de trabalho desgastante, onde as demandas das organizações e a competição podem levar os profissionais ao esgotamento físico e mental, prejudicando seu desempenho e satisfação no trabalho.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 28 de maio de 2019, classificou o “Burnout” como um fenômeno ocupacional, uma síndrome psicossocial que resulta do estresse crônico no ambiente de trabalho. Essa síndrome é caracterizada por três dimensões principais: exaustão de energia, aumento da distância mental em relação ao trabalho ou sentimentos de cinismo e redução da eficácia profissional. É importante ressaltar que o “Burnout” se refere especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.

Esta síndrome afeta profissionais de diversos níveis hierárquicos e prejudica as organizações, tornando-se um tema relevante tanto para os trabalhadores quanto para as empresas que buscam inovação e satisfação dos funcionários. No entanto, o Burnout ainda carece de conscientização, sendo pouco difundido na sociedade e requerendo um diagnóstico específico. Este artigo tem como objetivo abordar as características, causas, consequências e medidas de prevenção dessa síndrome, visando alertar os profissionais e as organizações sobre sua importância no ambiente de trabalho.

### **1.1 Tempos Modernos**

No filme "Tempos Modernos", dirigido por Charles Chaplin, são destacadas as condições de trabalho dos operários nas fábricas durante o Século XX, assim como é feita uma crítica à incessante busca pela produtividade imposta pelos proprietários dos meios de produção. Os trabalhadores, incluindo o icônico personagem Carlitos, executam tarefas repetitivas e extenuantes, como apertar parafusos ou martelar chapas, em um ambiente de trabalho monótono e desgastante. A repetição exagerada dessas tarefas é ironicamente retratada quando o personagem de Chaplin começa a repetir o mesmo ato em situações diferentes e inusitadas (BRANDÃO, 2009).

Esse contexto do século XX, após a Grande Depressão e a implementação de novos modelos de produção, tornava a vida dos trabalhadores insustentável devido à falta de estrutura e condições adequadas nas fábricas. Isso resultava em sérios problemas de saúde devido à intensa pressão e estresse físico e mental exigidos pelos ambientes de trabalho extenuantes e monótonos. Como destaca Carvalho (2006), os

desafios da época incluíam a falta de motivação, o desamparo, a passividade, a alienação, a depressão, a fadiga, o estresse e o “Burnout”.

## **1.2 Origem do termo “Burnout”**

O termo "Burnout" teve origem em estudos realizados por Herbert Freudenberger na década de 1970 em unidades de saúde dos Estados Unidos, onde profissionais de saúde cuidavam de pacientes dependentes de substâncias químicas. Freudenberger observou que seus colegas de trabalho começaram a apresentar sintomas de desgaste no humor, desmotivação e exaustão emocional devido à demanda emocional e sobrecarga de informações no atendimento aos pacientes. Além disso, condições físicas desgastantes no ambiente de trabalho, como a falta de recursos e acesso a materiais necessários, contribuíram para a tensão emocional e o estresse crônico desses profissionais (FALEIROS, 2017).

### **1.2.1 Maslach e Jackson**

Atualmente, o conceito predominante de “Burnout” é o proposto por Maslach e Jackson em 1981. Esses pesquisadores desenvolveram ferramentas objetivas, como questionários, para estudar essa síndrome psicossocial. O “Burnout”, segundo esse modelo, é composto por três dimensões principais:

- Exaustão emocional: Caracteriza-se pela falta de energia e pelo sentimento de esgotamento emocional, levando os profissionais a se sentirem sem energia para desenvolver suas atividades;

- Despersonalização: Manifesta-se através de ansiedade, aumento da irritabilidade, perda de motivação, redução de metas de trabalho e comprometimento dos resultados. Os profissionais passam a adotar atitudes frias e distantes em relação aos colegas, clientes e à organização;

- Diminuição da Realização Pessoal: Nessa dimensão, o profissional sente-se inadequado pessoal e profissionalmente, com uma diminuição do sentimento de

competência, infelicidade e descontentamento em relação à organização. O profissional tende a se avaliar de forma negativa em relação ao trabalho (FALEIROS, 2017).

Além dessas dimensões principais, existem diversas causas para o desenvolvimento da síndrome que afetam diferentes aspectos da vida, incluindo:

- Causas Individuais: Excesso de dedicação, rigidez no comportamento, conduta perfeccionista no trabalho e alta motivação;

- Causas Organizacionais: Pouco apoio organizacional, menor autonomia no trabalho, falta de oportunidades de promoções, inadequação salarial e condições precárias de trabalho;

- Causas Sociais: Isolamento social, dificuldade ou falta de trabalho em grupo e falta de senso de comunidade (FALEIROS, 2017).

### **1.3 Sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos:**

Conforme Melinda Smith et al. (2023) o “Burnout” está associado a uma série de sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Os sintomas psíquicos incluem: sentimento de fracasso e dúvida; sensação de desamparo, aprisionamento e derrota; desapego em relação ao trabalho; sentimento de solidão no mundo; perda de motivação; perspectiva cada vez mais cínica e negativa; diminuição da satisfação e sensação de realização.

Os sintomas comportamentais englobam: negligência; irritabilidade; aumento da agressividade; dificuldade em relaxar; resistência à aceitação de mudanças; perda de iniciativa; aumento do consumo de substâncias, como álcool ou drogas; ideação suicida.

Por fim, os sintomas defensivos envolvem: tendência ao isolamento; sentimento de onipotência; perda do interesse pelo trabalho ou até mesmo pelo lazer; absenteísmo; impulsos de abandono do trabalho; adoção de uma postura irônica ou cínica.

### **1.4 Alterações comportamentais em professores com SB**

Professores que sofrem de “burnout” muitas vezes experimentam sentimentos de derrota, pois percebem que não conseguem alcançar os objetivos que estabeleceram

para si mesmos no trabalho. Além disso, essa exaustão emocional pode levar à deterioração da relação com os alunos, resultando em dificuldades para tratá-los com carinho e afeto como antes (CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Ione; 2000).

Dessa forma, pode-se observar alterações comportamentais em professores com SB, tais como:

- Alterações de humor: As oscilações de humor são comuns em professores com “Burnout”. Eles podem passar por períodos de tristeza, ansiedade, desesperança e até mesmo depressão. Essas alterações podem afetar negativamente o ambiente de trabalho (Robson, 2021).
- Irritabilidade e impaciência: Devido ao esgotamento mental e emocional, esses professores podem apresentar uma maior irritabilidade e impaciência com os colegas. Eles podem reagir de forma mais explosiva a situações de estresse, se tornando mais suscetíveis a surtos de raiva ou de choro (Robson, 2021).
- Dificuldades de concentração: Professores com SB podem apresentar dificuldades de concentração e de foco nas atividades diárias, em função dos problemas emocionais. Eles podem ter problemas para acompanhar o ritmo da sala de aula, assim como para se concentrar em tarefas de planejamento e avaliação (Robson, 2021).
- Resistência às mudanças: a resistência às mudanças é algo comum entre os professores que sofrem de SB, especialmente quando se trata de buscar ajuda ou receber apoio emocional (Robson, 2021).
- Baixa realização pessoal no trabalho: É a sensação de perda do vínculo emocional com as tarefas e responsabilidades profissionais. Isso pode resultar em desmotivação, falta de satisfação e uma diminuição do engajamento no trabalho (CODO e VASQUES-MENEZES, 2000).

#### **1.4.1 Estresse versus Burnout**

O “Burnout”, conforme Carvalho (2006), distingue-se das reações clássicas ao estresse, uma vez que essa síndrome está intrinsecamente ligada a uma exaustão emocional do profissional. Codo (2000) ressalta essa diferença ao argumentar que a síndrome de “Burnout” difere do estresse, pois enquanto o primeiro envolve atitudes e

condutas negativas em relação aos usuários, clientes, à organização e ao trabalho, o estresse se apresenta mais como uma relação individual entre uma pessoa e seu ambiente (apud CARVALHO, 2006, p.104).

O estresse, como afirma o Dr. Charly Cungi (2004), desempenha um papel fundamental na vida das pessoas, servindo como um mecanismo de resposta do organismo às diversas pressões e estímulos externos. O estresse é, portanto, uma reação não-específica que ocorre quando alguém é exposto a estressores, ou seja, fatores e situações que desencadeiam uma resposta de estresse em diferentes campos, como fisiológico, psicológico e comportamental.

Em resumo, o estresse está mais relacionado à vida particular do indivíduo, atuando como um mecanismo de proteção contra estímulos externos. Em contraste, o “Burnout” está associado a uma exaustão emocional que pode levar à depressão, causando um impacto psicológico mais profundo. O estresse é percebido de forma mais intensa no corpo, enquanto o “Burnout” tem um impacto psicológico mais pronunciado (OVERSTRESS, 2020).

#### **1.4.2. Consequências do burnout nas organizações**

As consequências do “Burnout” são diversas e complexas, afetando várias esferas da sociedade e hierarquias profissionais. Algumas consequências estão mais relacionadas ao “Burnout”:

a) Queda na produtividade: Colaboradores afetados pela síndrome tendem a ser menos produtivos devido à falta de concentração, menor eficiência nas tarefas e desempenho inconsistente (RABELLO, 2023).

b) Aumento no número de erros e acidentes de trabalho: Profissionais em funções operacionais tendem a apresentar mais falhas técnicas quando afetados pelo “Burnout” (RABELLO, 2023).

c) Queda na qualidade do atendimento ao cliente: Equipes com “Burnout” podem oferecer um atendimento de baixa qualidade ao cliente (CARLOTTO, apud OLIVEIRA, 2016).

d) Queda na motivação dos colaboradores: A exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal podem resultar na perda de entusiasmo, desânimo e desesperança dos colaboradores, tornando-os menos propensos a atingir metas e buscar novos desafios (RABELLO, 2023).

e) Aumento do absenteísmo: Colaboradores com “Burnout” têm maior probabilidade de faltar ao trabalho devido a questões de saúde física e emocional, afetando o fluxo das atividades (RABELLO, 2023).

f) Clima organizacional negativo: A Síndrome de “Burnout” pode aumentar conflitos interpessoais, tensão e insatisfação no ambiente de trabalho (RABELLO, 2023).

O estresse ocupacional, conforme destacado por Dr. Charly Cungi (2004), afeta não apenas o desempenho no trabalho, mas também a qualidade de vida pessoal, comprometendo áreas como alimentação, sono, lazer e atividades físicas. Problemas causados pelo estresse crônico a longo prazo podem ter consequências graves para a saúde dos profissionais.

### **1.5 Impactos do “Burnout” em professores de escola pública**

As consequências do “burnout” em professores vão além do impacto pessoal e profissional, também afetando a organização escolar e a relação com os alunos. Quando os professores experimentam altos níveis de exaustão emocional, isso pode levar a atitudes negativas em relação aos alunos, o que pode resultar na deterioração da qualidade da relação com eles e no comprometimento de seu papel profissional (Farber, 1991; Rudow, 1999 apud Carlotto, 2002). Professores que sofrem de altos níveis de “burnout” muitas vezes consideram deixar a profissão. Essa situação tem sérias consequências tanto para a instituição escolar em questão quanto para o sistema educacional como um todo (Carlotto, 2002).

Os professores de escolas públicas e os professores mais jovens apresentam uma maior tendência em abandonar seu trabalho e a profissão como resultado do “burnout” (Schwab & Iwanicki, 1982 apud Carlotto, 2002). De acordo com Rudow (1999), muitos professores decidem deixar a profissão antes da idade de aposentadoria (apud Carlotto, 2002). Isso pode ser uma tentativa de lidar com a exaustão emocional, que é



comumente associada ao “burnout”. Lee e Ashforth (1996), destacam que a intenção de deixar a organização e a despersonalização também são estratégias utilizadas por esses profissionais (apud Carlotto, 2002). Apesar de alguns professores não deixarem a carreira devido ao burnout, a produtividade pode ser prejudicada, o que acaba afetando a qualidade do trabalho (Maslach & Goldberg, 1998 apud Carlotto, 2002). Altos níveis de “burnout” costumam fazer com que os professores fiquem ansiosos pelo final do dia de trabalho, fiquem pensando em suas próximas férias e precisem recorrer a atestados médicos para lidar com o estresse e a tensão (Wisniewski & Gargiulo, 1997 apud Carlotto, 2002).

### **1.6 Prevenir ou mitigar o “burnout”**

No plano organizacional, a melhoria das condições físico-ambientais pode impactar positivamente a satisfação dos profissionais e o clima organizacional, combatendo o esgotamento e o estresse no ambiente de trabalho. Líderes desempenham um papel crucial na promoção de um ambiente seguro para feedbacks, incentivo ao trabalho em equipe e fornecimento de oportunidades de desenvolvimento e treinamento (MASLACH e LEITER, 2023).

Redefinir e reorganizar os processos de trabalho é essencial para otimizar o uso das habilidades individuais dos profissionais, aumentando a eficiência e eficácia das atividades (CARLOTTO, 2023).

Fornecer suporte emocional cria um ambiente de trabalho onde os funcionários se sintam apoiados para lidar com dificuldades e situações estressantes (CARLOTTO e GOBBI, 2023).

No nível individual, adotar hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios, sono adequado e uma dieta equilibrada, é fundamental para reduzir os efeitos do estresse ocupacional (PEREIRA, 2022). Além disso, manter conexões sociais saudáveis contribui para o bem-estar e a recuperação de situações estressantes (MARCO, 2018).

Em resumo, o combate ao “Burnout” exige esforços tanto em nível organizacional quanto individual, com estratégias que visem melhorar as condições de trabalho,

promover o apoio emocional, cultivar hábitos saudáveis e boas conexões sociais (VANNUCHI et al., 2011).

## 2 Metodologia

Para atender o objetivo de reconhecer os fatores que mais influenciam o “Burnout” nas escolas públicas, o presente estudo lança mão de uma pesquisa descritiva e quantitativa dos dados. Os dados primários foram obtidos através de pesquisa de campo, que contribui para a construção de uma base de conhecimento que trata dos impactos do “Burnout” nas escolas, obtidos junto a uma amostra de pesquisa composta por professores e alunos da ETEC Benedito Storani, no que diz respeito aos impactos do “Burnout”. O levantamento dos dados foi realizado junto à amostra composta por 20 pessoas - dentre eles professores e alunos - da ETEC Benedito Storani, com aplicação de questionários com 6 fatores de natureza fechada, que contribuem para o desenvolvimento do “Burnout” nesses profissionais da educação.

## 3 Resultados

A análise dos dados e das pesquisas foi conduzida com a participação dos professores e estudantes da Escola Técnica Estadual (Etec) Benedito Storani, sendo está a única instituição de ensino envolvida na pesquisa. A coleta de dados baseou-se em informações quantitativas que ilustram as possíveis implicações dos impactos do “Burnout” na escola.

Gráfico 1 – Sintomas no ambiente de trabalho



A exaustão emocional é um estado em que os profissionais se sentem sem energia e emocionalmente esgotados, resultando na sensação de não possuir energia adequada para desempenhar suas atividades (FALEIROS, 2017). De acordo com Wanderley Codo e Lône Vasques-Menezes é caracterizado quando os trabalhadores, mesmo desejando, reconhecem que não conseguem mais oferecer sua dedicação emocional total. Isso indica que atingiram seu limite de capacidade afetiva e não conseguem mais se doar de forma completa no ambiente de trabalho.

Foi observado que a dimensão da exaustão "cansaço excessivo, tanto físico quanto mental" foi escolhida por cerca de 73% dos entrevistados, o que, segundo Carlotto pode levar à deterioração da qualidade do relacionamento com eles e comprometer seu desempenho profissional. Esses professores podem manifestar maior irritabilidade e impaciência em relação aos colegas. Além disso, eles podem responder de forma mais explosiva a situações estressantes, tornando-se mais propensos a surtos de raiva ou choro (ROBSON, 2021).

A Despersonalização é um estado em que os profissionais podem vivenciar sintomas de ansiedade, irritabilidade elevada, falta de motivação, diminuição das metas de trabalho e comprometimento dos resultados (FALEIROS, 2017).

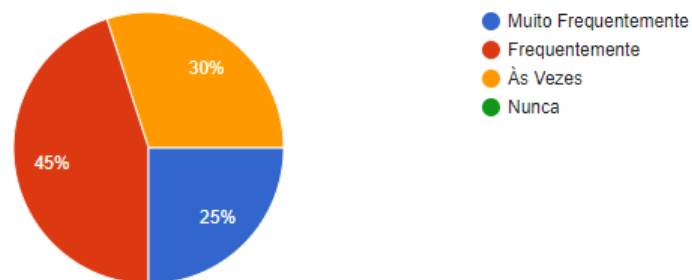
Foi observado a dimensão da despersonalização "inquietação caracterizando síndrome depressiva ou ansiosa" foi escolhida por volta de 42% dos entrevistados, o que, de acordo com Wanderley Codo e Lône Vasques-Menezes o professor pode caminhar em direção a atitudes críticas e negativas em relação aos alunos, projetando em seus estudantes suas próprias frustrações e fracassos. O estudante é tratado como algo impessoal e frio caso específico, sendo tratado como objeto, de forma fria.

A Diminuição da Realização Pessoal é um estado em que o profissional se percebe como inadequado tanto pessoal quanto profissionalmente. Esse sentimento de inadequação está associado à diminuição da autoconfiança, à infelicidade e ao descontentamento em relação à organização em que trabalha (FALEIROS, 2017). Conforme Wanderley Codo e Lône Vasques-Menezes a incapacidade de alcançar os objetivos estabelecidos gera um sentimento de impotência e de falta de habilidade

pessoal para concretizar algo que era tão almejado pelo professor. Essa sensação de frustração surge quando os sonhos e aspirações parecem inalcançáveis.

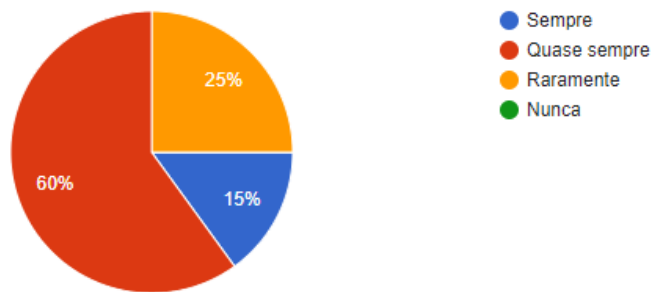
Foi observado que a *dimensão da Diminuição da Realização Pessoal* foi escolhida por aproximadamente 68% dos entrevistados, o que, de acordo com CODO e VASQUES-MENEZES pode se manifestar em desmotivação, falta de satisfação e uma diminuição do engajamento no trabalho;

Gráfico 2 – Sentimento de sobrecarga



Conforme Carlotto (2011) a exaustão emocional se manifesta por meio da escassez de energia e pelo sentimento de esgotamento emocional, sendo que a sobrecarga de tarefas é apontada como o fator principal desencadeador desse problema. De acordo com a análise do gráfico 2, cerca de 45% das respostas indicaram que os professores frequentemente se sentem sobrecarregados em relação às tarefas e responsabilidades em seu ambiente de trabalho. Adicionalmente, 25% dos participantes relataram sentir-se muito frequentemente sobrecarregados, o que sugere que este fator pode ser um estressor que contribui para o desenvolvimento de síndromes ou transtornos físico-psíquicos. Por fim, 30% dos participantes afirmaram que às vezes se sentem sobrecarregados no trabalho, o que não exclui a possibilidade do desenvolvimento de estresse crônico ou outros problemas de saúde relacionados.

Gráfico 3 – Nível de estresse no trabalho



De acordo com Carlotto (2002) uma das causas para o desenvolvimento do “Burnout” é a dimensão social, uma vez que é comum identificar um forte sentimento de isolamento social e a ausência de um senso de comunidade no ambiente de trabalho dos professores, o que acaba os tornando mais suscetíveis a desenvolverem o esgotamento profissional. Adicionalmente, a falta de suporte social, engajamento social, e a falta de recursos e materiais também se mostra um causador de exaustão emocional. Ademais, de acordo com a autora, tarefas burocráticas e distintas que o professor de escola pública exerce se demonstra um dos fatores estressogênicos na sua profissão. As causas organizacionais, como pouco apoio organizacional, menor autonomia no trabalho, falta de oportunidades de promoções e a inadequação salarial também se faz presente:

"A falta de autonomia e participação nas definições das políticas de ensino tem mostrado ser um significativo antecedente do “burnout”. Estas questões, somadas à inadequação salarial e à falta de oportunidades de promoções, têm preocupado pesquisadores" (CARLOTTO, 2002).

#### **4 Considerações finais**

O “Burnout” tem efeitos adversos nas organizações, incluindo queda na produtividade, aumento de erros e acidentes de trabalho, baixa qualidade no atendimento ao cliente, desmotivação dos colaboradores e um clima organizacional negativo. Além disso, afeta negativamente a saúde física e emocional dos profissionais.

O “Burnout” é uma síndrome psicossocial complexa e prejudicial que afeta tanto os profissionais quanto as organizações. Conhecê-la em profundidade é fundamental

para a prevenção e mitigação dessa síndrome. A implementação de estratégias de apoio, promoção do bem-estar e conscientização é necessária tanto em nível individual quanto organizacional. A priorização do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, a busca por apoio profissional quando necessário e a criação de ambientes de trabalho saudáveis são passos essenciais para combater o “Burnout” e promover um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo. Conclui-se, portanto, que o “Burnout” é uma questão séria que merece atenção e ação imediata por parte de todos os envolvidos.

### **Referências Bibliográfica**

BRANDÃO, João Bosco Ferreira. Os Tempos Modernos De Charles Chaplin. Revista fato&versões, n. 1, p. 82-90.

“BURNOUT” EM PROFESSORES. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=lhYNxKzjxA>>.

“Burnout”: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação Iône Vasques-Menezes. [s.l: s.n.]. Disponível em:  
<[http://www.cerest.piracicaba.sp.gov.br/site/images/Caderno14\\_educacao.pdf](http://www.cerest.piracicaba.sp.gov.br/site/images/Caderno14_educacao.pdf)>.  
Acesso em: 8 nov. 2023.

Carlotto, Mary & Gobbi, M.D.. (1999). Burnout Syndrome: an individual problem or a job-related problem?. Aletheia. 10. 103-114.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de “Burnout” e o trabalho docente. Psicologia em Estudo, v. 7, n. 1, jun. 2002.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de “Burnout” em professores: prevalência e fatores associados. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 27, n. 4, p. 403–410, dez. 2011.

COMO PREVENIR E TRATAR A SÍNDROME DE “BURNOUT”. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=sffX0YFK03E>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

CUNGI, D. C. Saber Administrar O Estresse - Biblioteca Da Vida Prática. 2a edição ed. [s.l.] Larousse, 2004.

CURY, A. Manual Para Jovens Estressados. [s.l: s.n.]. p. 11

de Oliveira, T. C. (2019). “Burnout”: um estudo exploratório com professores da rede pública de ensino. Collectanea Scientiae, 2(1), 45-59.

Disponível em: <<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/sindrome-de-burnout-entre-os-professores-perigos-e-estrategias-de-prevencao/931268212>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

Entenda como o “Burnout” afeta seus funcionários e empresa. Disponível em: <<https://www.siteware.com.br/gestao-de-equipe/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 8 nov. 2023.

MORENO, F. N. et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de “burnout”: [revisão]. Rev. enferm. UERJ, p. 140–145, 2011.

OLIVEIRA DE OLIVEIRA, L.; MACHADO, S.; DE OLIVEIRA, K. A SÍNDROME DE BURNOUT NAS ORGANIZAÇÕES The “Burnout” syndrome in organizations. n. 1, p. 17–26, 2016.

OVERSTRESS. Diferença entre Estresse e Síndrome de “Burnout”» Overstress. Disponível em: <<https://overstress.com.br/blog/diferenca-entre-estresse-e-sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 8 nov. 2023.

PEREIRA, M. C. S. Impactos da síndrome de “Burnout” em profissionais da saúde: a importância da teoria cognitivo-comportamental no tratamento e prevenção desta Síndrome. repositorio.animaeducacao.com.br, 1 jul. 2022.

Qualidade de Vida e Fadiga Institucional. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga\\_completo.pdf#page=137](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_completo.pdf#page=137)>. Acesso em: 8 nov. 2023.

Qualidade de Vida e Fadiga Institucional. [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga\\_completo.pdf](https://fefnet170.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/fadiga_completo.pdf)>. Acesso em: 8 nov. 2023.

SILVA, G. N. DA; CARLOTTO, M. S. Síndrome de BURNOUT: Um estudo com professores da rede pública. Psicologia Escolar e Educacional, v. 7, n. 2, p. 145–153, dez. 2003.

SMITH, M.; SEGAL, J.; ROBINSON, L. Burnout prevention and treatment. Disponível em: <<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>>.

VOCÊ SE SENTE DESANIMADO? Eslen explica BURNOUT| PrimoCast 255. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bVwg0WGZvdY>>. Acesso em: 8 nov. 2023.

Web Aula Síndrome de “Burnout”: Esgotamento no trabalho. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bBaSfYwKw20>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. "Burn-out" an "occupational phenomenon":  
International classification of diseases. Disponível em:  
<<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>>.