



# PREVINA O BURNOUT: Guia Essencial para Professores

Uma cartilha preventiva baseada em uma pesquisa desenvolvida junto ao **Mestrado Profissional de Educação Física em Rede (PROEF)**, com o intuito de promover o bem-estar docente e disseminar informações que possam auxiliar professores na identificação de sinais de adoecimento e no fortalecimento de práticas de autocuidado. Além de contribuir para a saúde mental e a qualidade de vida dos educadores, este material também busca dar **maior visibilidade as especificidades que compõem a profissionalidade da Educação Física enquanto componente curricular** e que corroboram muitas vezes para o adoecimento deste grupo de profissionais.

## Pesquisa e Desenvolvimento

Desenvolvida a partir da interação com professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Sumaré/SP, fornecendo uma base sólida e fundamentada nas práticas docentes.

## Prevenção e Combate

Diretrizes teórico-práticas orientadas à prevenção e ao enfrentamento efetivo da Síndrome de Burnout, com foco na **promoção e preservação** da saúde mental e física dos educadores ao longo de sua trajetória profissional.

## Promoção do Bem-Estar

Iniciativas e estratégias para garantir uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho docente, com foco no suporte contínuo e na valorização profissional.

**AUTOR : Pedro Henrique Seleri Barbudo**

## Sistema de geração automática de fichas catalográficas

---

Barbudo, Pedro Henrique Seleri

Previna o Burnout [recurso eletrônico] : guia Essencial para Professores / Pedro Henrique Seleri Barbudo. — Presidente Prudente, 2026.

24 p. ; PDF ; 40,6MB : il. color., fórmulas

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Orientado por Denise Rodrigues Bueno.

1. Esgotamento Profissional 2. Qualidade de Vida 3. Precarização do trabalho 4. Estratégias de Enfrentamento

---



# Apresentação da Cartilha

Esta cartilha é o fruto de um dedicado trabalho de pesquisa, desenvolvido no âmbito do **Mestrado Profissional em Educação Física em Rede (PROEF)**, no campus da FCT/UNESP.

O conteúdo que aqui apresentamos nasceu da escuta ativa e do diálogo contínuo com professores de educação física da rede pública municipal de ensino de Sumaré/SP.

Expressamos nossa sincera gratidão a estes professores participantes da pesquisa, que generosamente compartilharam suas valiosas experiências e perspectivas, tornando possível a construção desta proposta.

Estendemos também nossos agradecimentos à equipe do PROEF e da FCT/UNESP pelo imprescindível apoio acadêmico, e às instituições de ensino da rede municipal que abriram suas portas para o diálogo e a colaboração.

É nosso desejo que esta cartilha se torne um instrumento de reflexão profunda e de aplicação prática, capaz de fortalecer a saúde e a resiliência docente.



# SUMÁRIO DA CARTILHA

Educação Física: Muito Além do Esporte ..... Página 5

Especificidades da Educação Física Escolar ..... Página 6

A Crise do Sistema Educacional e o Adoecimento Docente ..... Página 7

A Sobrecarga e Multiplicidade de Papéis Docentes ..... Página 8

Dados Alarmantes e o Impacto do Gerencialismo .....Página 9

A Precarização Estrutural do Trabalho Docente ..... Página 10

Compreendendo a Síndrome de Burnout ..... Página 11

Diferença entre Burnout e Estresse ..... Página 12

Sinais de Alerta do Burnout ..... Página 13

Diagnóstico da Síndrome de Burnout ..... Página 14

Questionário de Sondagem da Síndrome de Burnout ..... Página 15

Tratamento da Síndrome de Burnout ..... Página 16

Custos do Burnout ..... Página 17

A busca por uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho ..... Página 18

Ações Institucionais Necessárias .....Página 19

Estratégias de Prevenção Individuais ..... Página 20

Construindo Redes de Apoio ..... Página 21

Onde Buscar Ajuda e Recursos de Apoio ..... Página 22

Conclusão: Promovendo o Bem-Estar Docente .....Página 23

Bibliografia ..... Página 24

# Educação Física: Muito Além do Esporte

A Educação Física (EF) transcende a mera prática de esportes ou exercícios, constituindo-se como uma área do conhecimento que explora as diversas manifestações da cultura corporal do movimento humano. Essa perspectiva ampliada expande significativamente seu impacto pedagógico, promovendo uma formação integral e crítica dos indivíduos.

Ao compreender a EF como um campo de conhecimento, reconhecemos seu papel fundamental no desenvolvimento humano, englobando não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, sociais e culturais. É por meio dessa abordagem que o professor de Educação Física pode atuar como um agente transformador, capacitando os alunos a vivenciarem e interpretarem criticamente as práticas corporais em seu cotidiano.



## EF como Conhecimento

Ao superar a concepção reducionista de que se trata de “apenas movimento”, a Educação Física passa a ser compreendida como um campo de conhecimento que ensina, analisa e problematiza as práticas corporais, entendendo o corpo como uma construção histórica, social e cultural.



## Cultura Corporal do Movimento

A Cultura Corporal do Movimento abrange danças, **brincadeiras**, jogos, esportes, lutas e ginásticas como produções culturais historicamente construídas e continuamente ressignificadas pelas sociedades (Bracht, 1999). Na Educação Física escolar, seu ensino consiste em possibilitar o acesso, a vivência e a compreensão crítica dessas manifestações, reconhecendo o movimento como linguagem, expressão e forma de participação social.



## Formação Crítica e Cidadã

O professor atua para além da dimensão biológica e motora, contribuindo também para a formação ética e cidadã dos estudantes, ao transformar as aulas em espaços de reflexão crítica sobre valores, respeito à diversidade, cooperação e inclusão social.





# Especificidades da Educação Física Escolar

A Educação Física (EF) possui uma base epistemológica que supera a simples instrução de movimentos, ao compreender a corporeidade e a motricidade humana como elementos centrais do processo educativo. Essa perspectiva exige do professor uma participação ativa, sensível e constante, uma vez que sua atuação se desenvolve em contextos dinâmicos, marcados pela interação direta com os alunos e por situações frequentemente imprevisíveis, bastante distintas da rotina vivenciada por outros docentes regentes.

Além disso, a Educação Física escolar acontece em múltiplos espaços, dentro e fora do ambiente tradicional da sala de aula, o que impõe desafios específicos e amplia as responsabilidades do professor. Essa condição singular não apenas diferencia a atuação do docente de EF, mas também evidencia a complexidade e a riqueza de seu trabalho pedagógico, que envolve adaptação contínua, cuidado com os sujeitos e mediação de experiências corporais significativas.

**Amplitudes Térmicas**

Exposição frequente a variações extremas de temperatura, trabalhando tanto em ambientes quentes quanto frios, internos ou externos.

**Níveis Elevados de Ruídos**

Lidar constantemente com ambientes ruidosos, como quadras e pátios, que exigem maior esforço vocal e atenção.

**Pisos Irregulares**

Atuação em superfícies diversas e, por vezes, inadequadas, como pátios com desníveis ou gramados, aumentando o risco de acidentes.

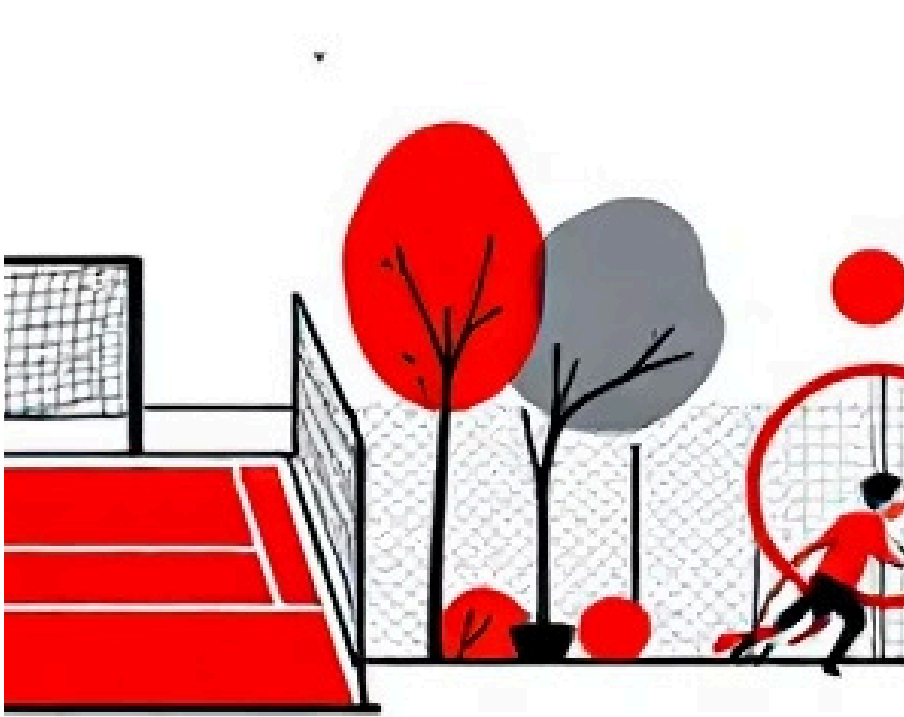
**Espaços Transformativos**

Utilização de múltiplos locais que vão além da sala de aula, como quadras, campos, piscinas, e áreas livres, que favorecem a mobilidade e a interação.

**Ambiente Aberto**

Trabalho em um espaço menos restrito e controlado em comparação à sala de aula tradicional, demandando estratégias diferenciadas de gestão e segurança.

Essas particularidades do ambiente e da natureza do trabalho trazem inúmeros desafios ao cotidiano laboral dos professores de Educação Física, contribuindo para uma carga de trabalho física e mental intensa. Compreender e valorizar essas especificidades é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção ao burnout e promoção da qualidade de vida desses profissionais.



# A Crise do Sistema Educacional e o Adoecimento Docente

O crescente adoecimento docente é um sintoma alarmante da crise estrutural que assola o sistema educacional brasileiro. Longe de ser um problema individual, reflete a precariedade das condições de trabalho e a desvalorização da profissão. Professores da educação básica, em particular, são expostos a um ambiente que favorece múltiplas formas de sofrimento, impactando gravemente sua saúde física e psíquica.

Esse cenário desgastante manifesta-se através de diversas patologias e condições, que podem ser categorizadas em:

## Sufrimento Físico

- **Disfonia:** Problemas de voz devido ao uso excessivo e inadequado, muitas vezes em ambientes ruidosos.
- **Dores Crônicas:** Lombares, cervicais e nos membros superiores, resultantes de posturas inadequadas e esforços repetitivos.
- **Insônia:** Dificuldade para dormir, frequentemente associada a preocupações e estresse acumulados.
- **Fadiga Constante:** Exaustão persistente que não é aliviada pelo descanso.

## Sufrimento Psíquico

- **Estresse Crônico:** Reação prolongada a demandas excessivas e falta de controle sobre o trabalho.
- **Ansiedade Generalizada:** Preocupação excessiva e constante com diversos aspectos da vida profissional.
- **Depressão:** Transtorno de humor caracterizado por tristeza profunda, perda de interesse e energia.
- **Esgotamento Emocional:** Sensação de exaustão emocional e despersonalização em relação ao trabalho.





# A Sobrecarga e Multiplicidade de Papéis Docentes

A docência contemporânea transcende a mera transmissão de conteúdo. Ela exige dos profissionais da educação um intenso esforço cognitivo e emocional, que vai muito além das competências técnicas. Para navegar pelos desafios diários da sala de aula e do ambiente escolar, o professor precisa desenvolver e aplicar constantemente habilidades e saberes, como empatia, resiliência, comunicação assertiva e gestão de conflitos. Sem esses recursos, o ambiente escolar, que deveria ser um local de aprendizado e desenvolvimento, pode facilmente transformar-se em um espaço de tensão e desgaste contínuo.



**Educador**

O professor é um facilitador do aprendizado, alguém que cria condições para que o estudante construa seu próprio conhecimento e desenvolva suas habilidades.



**Gestor**

Administrador da sala de aula, organizador de atividades, responsável por planejamento curricular e gestão de tempo.



**Psicólogo**

Ofertante de suporte emocional, observador do comportamento estudantil, mediador de conflitos interpessoais.



**Assistente Social**

Identificador de carências sociais, ponte entre a escola e a comunidade, encaminhador para serviços de apoio.

Além da complexidade inerente à interação pedagógica, a rotina docente é marcada por uma intensificação do trabalho que se manifesta em incontáveis reuniões, elaboração de relatórios detalhados, planejamentos e demandas burocráticas. Essa multiplicidade de funções, somada à sobrecarga administrativa, gera um esgotamento físico e mental que compromete não apenas a qualidade do ensino, mas a própria saúde e bem-estar dos educadores, impactando negativamente a sua permanência na profissão.



# Dados Alarmantes e o Impacto do Gerencialismo

O crescente adoecimento docente não é apenas um reflexo das condições precárias de trabalho, mas também uma consequência direta de modelos de gestão importados do setor privado. Dados recentes revelam uma situação crítica, com um número alarmante de afastamentos de professores por transtornos mentais, impactando a continuidade do ensino e a qualidade da educação.

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Distrito Federal</b></p> <p>Entre janeiro e abril de 2023, foram registrados <b>1.326 professores afastados por transtornos mentais</b>. Esse número representa 26,31% de todos os afastamentos docentes no período, evidenciando a gravidade da situação na capital federal.</p> | <p><b>Santa Catarina</b></p> <p>Em 2022, o transtorno misto ansioso e depressivo foi o <b>2º maior motivo de afastamento</b>. 35 docentes foram afastados, totalizando <b>2.129 dias perdidos</b>, o que corresponde a uma média de 61 dias de afastamento por professor.</p> |

Esses números são um alerta vermelho para o sistema educacional, que tem sido profundamente influenciado pelo que se convencionou chamar de "gerencialismo". Este conceito refere-se à imposição de uma lógica empresarial e de mercado às instituições públicas, incluindo as escolas. Sob essa ótica, a educação passa a ser vista como um produto, e os resultados mensuráveis, metas e indicadores de desempenho tornam-se o foco principal, muitas vezes em detrimento do processo pedagógico e do bem-estar dos profissionais.





# A Precarização Estrutural do Trabalho Docente

A fragilização do trabalho docente tem se aprofundado nas últimas décadas, manifestando-se de diversas formas que corroem a estabilidade e a segurança profissional. Essa deterioração é visível em contratos temporários, a ausência de planos de carreira sólidos e uma insegurança constante sobre o futuro. Autores como Antunes (2018) já alertam para a "uberização" do magistério, onde a fragmentação dos vínculos empregatícios e a desresponsabilização do Estado transformam o professor em um prestador de serviço cada vez mais vulnerável.

- 1

### Precarização Contratual

Caracterizada por **contratos temporários**, alta rotatividade e a ausência de vínculos empregatícios duradouros, gerando instabilidade e insegurança profissional para uma parcela significativa dos educadores.
- 2

### Precarização Material

Manifesta-se em **salas de aula superlotadas**, carência de recursos didáticos essenciais, infraestrutura escolar inadequada e, crescentemente, a presença de violência e indisciplina no ambiente escolar.
- 3

### Precarização Salarial

Refletida em **baixos salários** que forçam muitos docentes a jornadas múltiplas, buscando complementar a renda, o que compromete seriamente sua saúde física e mental em busca de sustento.
- 4

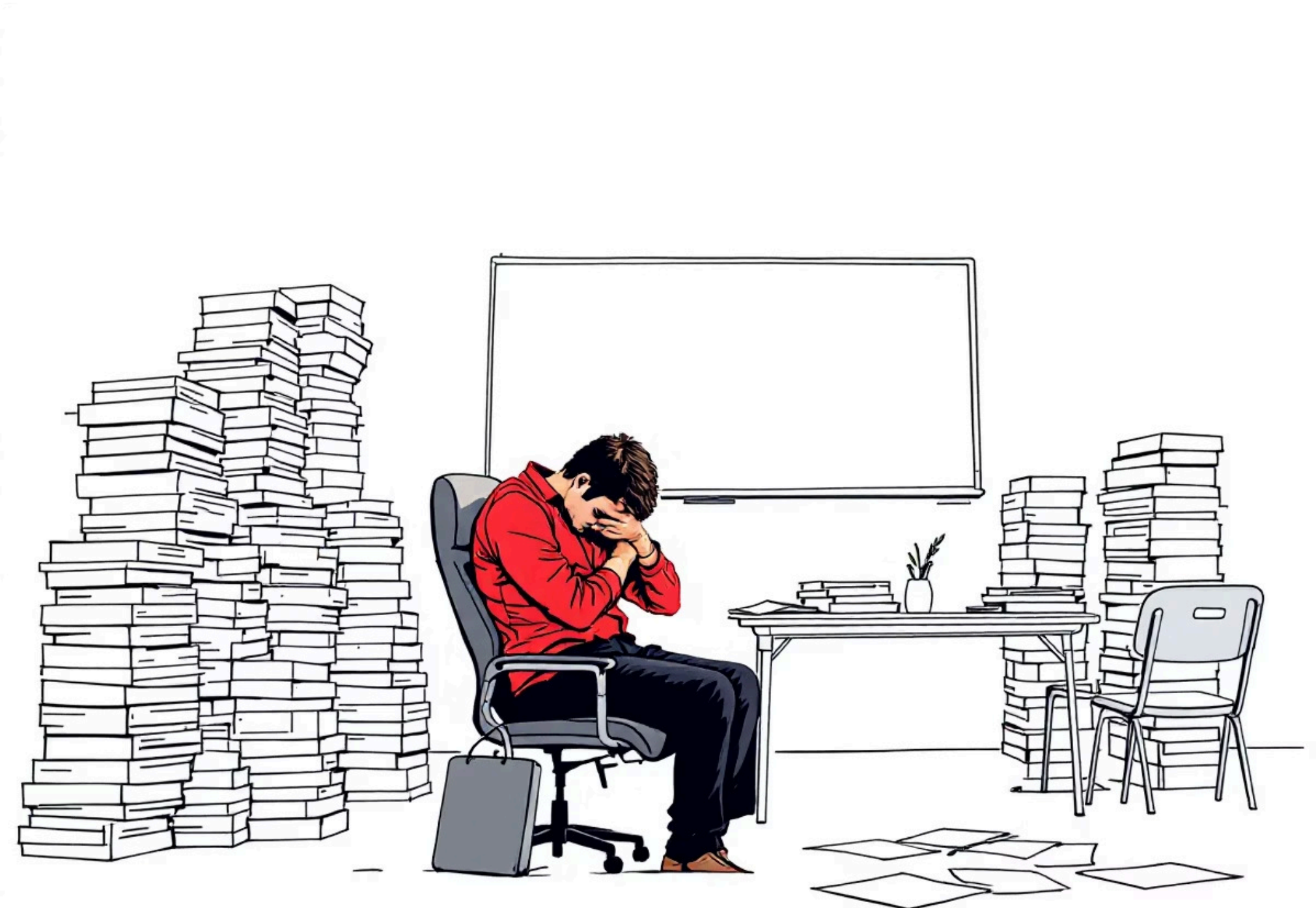
### "Política da Performatividade"

Transforma a docência em uma **atividade técnica e mensurável**, onde a escola é vista como uma "fábrica de resultados", desconsiderando os aspectos humanos, criativos e relacionais inerentes ao processo educativo.

Essa precarização é muitas vezes invisibilizada e naturalizada pelos próprios professores, que acabam por aceitar condições adversas como parte inerente da profissão. A Nova Gestão Pública, ao introduzir lógicas de eficiência e produtividade do setor privado na educação, contribuiu para a culpabilização dos educadores pelo desempenho dos alunos, ignorando as variáveis sociais e econômicas que impactam o aprendizado. Essa perspectiva limita a autonomia docente, transformando o professor em um mero executor de metas impostas por órgãos externos.

O trabalho docente é "exigente, difícil, multifuncional", e exige "um tipo de inteligência social e emocional que não é fácil de se adquirir e manter ao longo do tempo" (Cau-Bareille, 2014, p. 123).

Nesse cenário, muitos professores sentem-se abandonados pelo poder público e desvalorizados socialmente, o que agrava ainda mais o quadro de adoecimento e desengajamento profissional. A lógica da produtividade, ao invés de qualificar, desumaniza a prática pedagógica, distanciando-a de seu propósito transformador.





# Compreendendo a Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um fenômeno psicossocial que resulta do estresse crônico no ambiente de trabalho. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 2019 como um fenômeno ocupacional, a síndrome manifesta-se através de três dimensões principais que comprometem significativamente a qualidade de vida profissional.

## **Exaustão Emocional**

Sensação de estar física e emocionalmente esgotado, com sentimentos de fadiga extrema que persistem mesmo após períodos de descanso. É o componente mais evidente da síndrome.

## **Despersonalização**

Desenvolvimento de atitudes cínicas ou de distanciamento emocional em relação aos alunos e colegas, funcionando como mecanismo defensivo disfuncional.

## **Baixa Realização Profissional**

Sentimentos de ineficácia, baixa produtividade e redução do senso de propósito no trabalho docente, comprometendo a motivação.

No Brasil, a síndrome afeta 32% dos trabalhadores segundo dados da Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse (ISMA-BR), colocando o país na segunda posição mundial em diagnósticos da condição.

# Diferença entre Burnout e Estresse

Embora frequentemente confundidos, o estresse e a Síndrome de Burnout são condições distintas, com origens, manifestações e consequências diferentes. Compreender essas distinções é crucial para a identificação correta e a intervenção adequada, especialmente em ambientes profissionais como o da educação física, onde a pressão é constante.

O **estresse** é uma resposta natural do organismo a estímulos externos que exigem adaptação. Pode ser um mecanismo positivo (eustresse), que motiva, energiza e melhora o desempenho ou negativo (distresse), gerando tensão e sobrecarga. O estresse, por si só, não é uma doença, mas um estado de tensão que, se prolongado e intenso, pode desencadear diversos problemas de saúde física e mental.

A **Síndrome de Burnout**, por outro lado, é um estágio mais grave e prolongado do estresse, especificamente relacionado ao ambiente ocupacional e sempre com conotação negativa, caracterizando-se por um processo crônico de adoecimento.

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Origem</b><br><b>Estresse:</b> Provocado por diversas situações da vida, não necessariamente ligadas ao trabalho (ex: problemas financeiros, relacionamentos, trânsito).<br><b>Burnout:</b> Exclusivamente ligada ao contexto laboral, resultante de um estresse crônico e desequilíbrio entre demandas e recursos no trabalho.                            | <b>Duração</b><br><b>Estresse:</b> Geralmente episódico ou reativo a eventos pontuais, podendo ser de curta ou média duração.<br><b>Burnout:</b> Condição crônica e prolongada, que se desenvolve gradualmente ao longo do tempo de exposição a fatores estressores no trabalho.                                                                                                  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Reversibilidade</b><br><b>Estresse:</b> Frequentemente reversível com períodos de descanso, relaxamento ou a resolução do fator estressor.<br><b>Burnout:</b> Caracterizado por um esgotamento profundo, que exige intervenção e tempo considerável para recuperação, não sendo resolvido apenas com descanso. Pode necessitar de afastamento do trabalho. | <b>Consequências</b><br><b>Estresse:</b> Pode ser adaptativo, impulsionando a ação, mas, se excessivo, pode levar a sintomas físicos (dores, insônia) e emocionais (ansiedade, irritabilidade).<br><b>Burnout:</b> Leva a um processo de adoecimento psicossomático grave, com impacto severo na vida pessoal e profissional, incluindo perda de propósito, cinismo e isolamento. |



# Sinais de Alerta do Burnout

## Sinais Emocionais

- Irritabilidade constante
- Sentimentos de frustração
- Ansiedade excessiva
- Desmotivação crescente
- Sensação de impotência

## Manifestações Físicas

- Fadiga crônica
- Dores de cabeça frequentes
- Distúrbios do sono
- Problemas digestivos
- Tensão muscular

## Comportamentos Sociais

- Isolamento dos colegas
- Distanciamento dos alunos
- Conflitos interpessoais
- Resistência a mudanças
- Absenteísmo crescente

## Impactos Profissionais

- Queda na qualidade das aulas
- Rigidez metodológica
- Perda de criatividade
- Comprometimento pedagógico
- Desinvestimento profissional

# Diagnóstico da Síndrome de Burnout

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é essencialmente clínico, exigindo uma avaliação aprofundada da história de vida do indivíduo, sua relação com o trabalho e o grau de satisfação profissional. Diferentemente de outras condições que podem ser confirmadas por exames laboratoriais, o Burnout baseia-se na análise cuidadosa de sintomas e contextos.

Psiquiatras e psicólogos são os profissionais mais indicados para realizar esse diagnóstico preciso. Infelizmente, muitas pessoas deixam de procurar ajuda por desconhecerem os sintomas ou por os confundirem com estresse comum ou cansaço. Conhecer a síndrome é fundamental para a sua identificação precoce e para buscar o suporte necessário.

1

Histórico do Paciente

Avaliação detalhada da trajetória pessoal, profissional e dos eventos de vida que podem ter contribuído para o estado atual do indivíduo.

2

Atividade Laboral e Relação

Análise da rotina de trabalho, das demandas, dos recursos disponíveis e da percepção do profissional sobre seu ambiente ocupacional e satisfação.

3

Sinais Apresentados

Investigação dos sintomas emocionais, físicos, sociais e profissionais, verificando a presença e intensidade dos três componentes principais do Burnout.

4

Diferenciação de Fadiga Comum

Distinção cuidadosa entre o esgotamento profundo do Burnout e o cansaço passageiro que é aliviado com o descanso habitual.

5

Diferenciação de Depressão

Análise para separar os sintomas específicos do Burnout daqueles característicos de transtornos depressivos, embora possam coexistir.

6

Entrevista Clínica Detalhada

Sessões de escuta ativa e diálogo aprofundado para compreender a percepção do paciente sobre seu sofrimento e a cronologia dos sintomas.

7

Anamnese Cuidadosa

Coleta de informações sobre a saúde geral, hábitos de vida e histórico médico, para descartar outras condições que possam simular o Burnout.

8

Vínculo com o Ambiente Profissional

Confirmação de que os sintomas estão diretamente relacionados ao estresse crônico no trabalho, fator essencial para o diagnóstico de Burnout.

A identificação precoce da Síndrome de Burnout é crucial, pois a negligência pode levar ao agravamento do problema, com consequências severas para a saúde física e mental do indivíduo, além de impactar negativamente sua vida pessoal e profissional a longo prazo.



# Questionário de Sondagem da Síndrome de Burnout

**Instruções:** Avalie as expressões abaixo e marque com um "X" o nível em que está ocorrendo, hoje, na sua vida.

**Escala:** NUNCA (1) | RARAMENTE (2) | ÀS VEZES (3) | FREQUENTEMENTE (4) | SEMPRE (5)

|                                                                                 |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1. Sinto-me esgotado(a) emocionalmente com relação ao meu trabalho              |  |  |  |  |  |
| 2. Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final da minha jornada de trabalho     |  |  |  |  |  |
| 3. Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho          |  |  |  |  |  |
| 4. Envolver-me com facilidade nos problemas dos outros                          |  |  |  |  |  |
| 5. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família                        |  |  |  |  |  |
| 6. Tenho que desprender grande esforço para realizar as minhas tarefas laborais |  |  |  |  |  |
| 7. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim          |  |  |  |  |  |
| 8. Sinto que o meu salário é desproporcional às funções que executo             |  |  |  |  |  |
| 9. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente            |  |  |  |  |  |
| 10. Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)                                |  |  |  |  |  |
| 11. Não me sinto realizado(a) com o meu trabalho                                |  |  |  |  |  |
| 12. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes                      |  |  |  |  |  |
| 13. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente                     |  |  |  |  |  |
| 14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo            |  |  |  |  |  |
| 15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário                      |  |  |  |  |  |
| 16. Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo               |  |  |  |  |  |
| 17. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo                 |  |  |  |  |  |
| 18. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas                         |  |  |  |  |  |
| 19. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho         |  |  |  |  |  |
| 20. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço                         |  |  |  |  |  |

**RESULTADO:**

- 0 a 20 pontos: Nenhum indício aparente da Síndrome de Burnout
- 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção
- 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout. Procure ajuda profissional
- 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional
- 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável do Burnout, mas é reversível. Procure tratamento

☐ **ATENÇÃO:** Este instrumento é de uso informativo apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta. O intuito é proporcionar uma auto-observação.

**Fonte:** Questionário preliminar de identificação da Síndrome de Burnout. Elaborado e adaptado por Chafic Jbeli, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI.

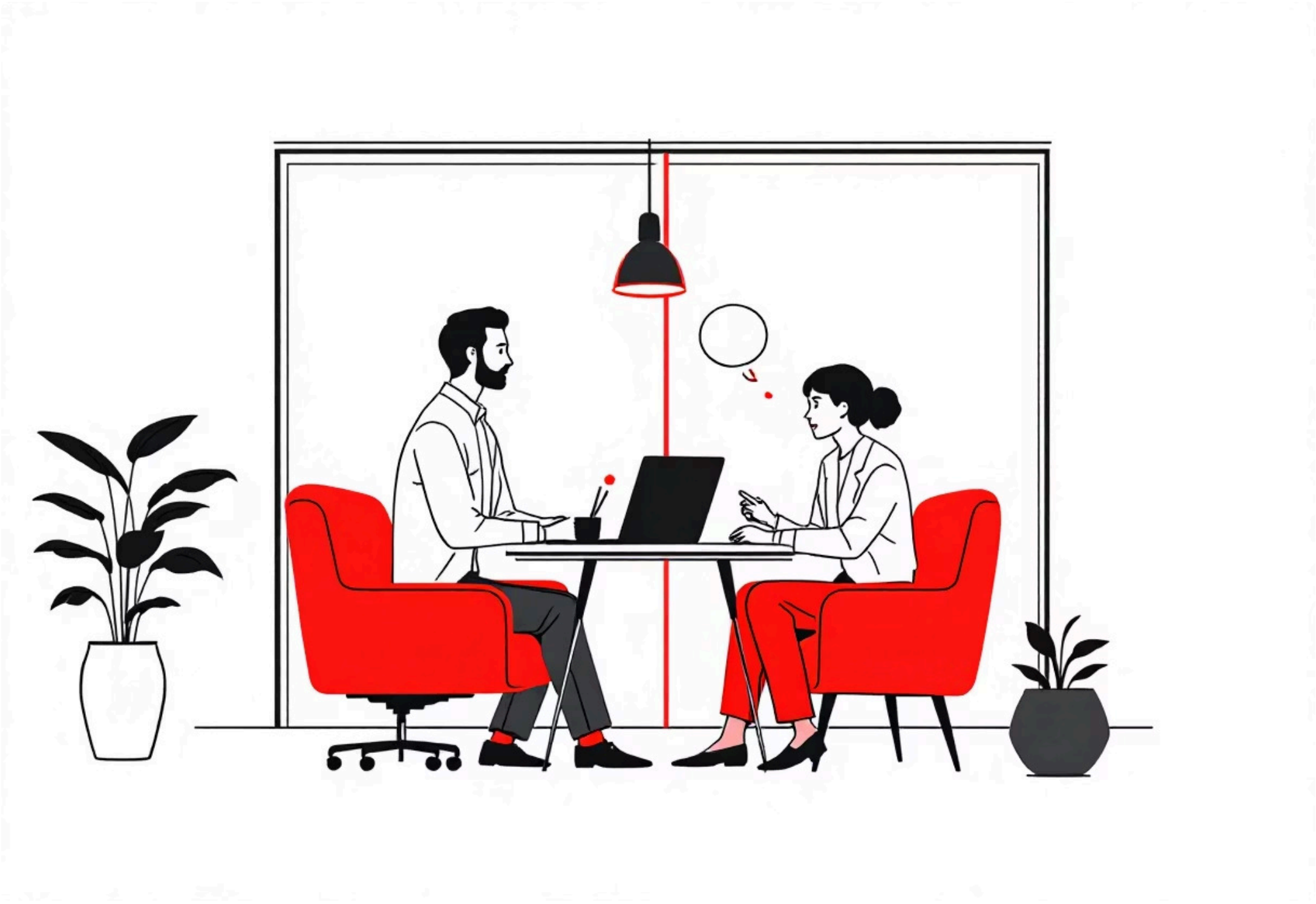


# Tratamento da Síndrome de Burnout

O tratamento da Síndrome de Burnout é multidisciplinar e deve ser abordado de forma integral, começando, idealmente, por **alterações no ambiente e na organização do trabalho**. É fundamental melhorar a organização para evitar a sobrecarga, garantir que os profissionais tenham os recursos e ferramentas necessários e oferecer formação adequada para as suas funções.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Tratamento Organizacional</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• Implementação de <b>alterações no local de trabalho</b> e na cultura organizacional.</li><li>• Melhoria da <b>organização das tarefas</b> e processos para maior clareza.</li><li>• Estratégias para <b>evitar a sobrecarga de trabalho</b> e prazos irrealistas.</li><li>• <b>Facilitar recursos</b> e materiais essenciais para a execução das atividades.</li><li>• Fornecer <b>ferramentas adequadas</b> e tecnologicamente atualizadas.</li><li>• Oferecer <b>formação e capacitação</b> apropriadas para o desenvolvimento profissional.</li></ul></div></div> | <div><div>Tratamento Farmacológico</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• O tratamento <b>não exige necessariamente o uso de medicamentos</b>, sendo avaliado caso a caso.</li><li>• A <b>decisão sobre medicação</b> deve ser tomada exclusivamente por um especialista (psiquiatra).</li><li>• É crucial uma <b>avaliação exaustiva</b> do quadro clínico e histórico do paciente.</li><li>• A indicação depende da <b>gravidade dos sintomas</b> e da presença de comorbidades.</li><li>• Considera as <b>características pessoais</b> e a resposta individual ao tratamento.</li></ul></div><div><div>⚠ Atenção:</div><div>Jamais se automedique. Apenas um profissional de saúde qualificado pode prescrever medicamentos.</div></div></div> | <div><div>Tratamento Psicológico</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• Abordagem global necessária para <b>conhecer a síndrome</b> e seus mecanismos.</li><li>• Auxílio no <b>reconhecimento dos sintomas</b> e na sua distinção de outras condições.</li><li>• Ajuda a <b>entender a situação</b> atual e o impacto do Burnout na vida do indivíduo.</li><li>• <b>Identificação dos fatores</b> que originaram e mantêm a síndrome no contexto pessoal e profissional.</li><li>• Trabalho de <b>mudanças comportamentais</b> e cognitivas para desenvolver resiliência.</li><li>• Desenvolvimento de <b>estratégias de enfrentamento</b> e de gestão do estresse.</li></ul></div></div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

A recuperação do Burnout frequentemente envolve uma **abordagem multidisciplinar**, com a colaboração entre profissionais da saúde mental, médicos e, por vezes, gestores de recursos humanos. É um processo que exige paciência e compromisso, mas que é fundamental para a restauração da saúde e do bem-estar. Lembre-se, a **automedicação é perigosa** e pode agravar o quadro; procure sempre orientação profissional.



# Custos do Burnout

A Síndrome de Burnout impõe uma pesada carga não apenas sobre o indivíduo, mas também sobre as instituições e a sociedade. Entender a magnitude desses custos é fundamental para priorizar a prevenção e investir em um ambiente de trabalho mais saudável para os professores de Educação Física.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Custos Humanos</b><br>Impacto profundo na saúde física e mental do professor, manifestado em ansiedade, depressão, exaustão e diversas doenças psicossomáticas. Afeta a qualidade de vida, as relações pessoais e familiares, e pode culminar na aposentadoria precoce ou no abandono da carreira docente. | <b>Custos Institucionais</b><br>Para as escolas, o Burnout resulta em aumento do absenteísmo, licenças médicas prolongadas, e alta rotatividade de pessoal. Isso gera custos com contratações e treinamentos de novos profissionais, perda de experiência acumulada e, consequentemente, uma queda na qualidade do ensino. | <b>Custos Sociais</b><br>A sociedade arca com a perda de profissionais experientes e qualificados, além da sobrecarga nos sistemas de saúde pública, que precisam atender às demandas crescentes de tratamento para condições relacionadas ao estresse crônico e ao burnout. A desvalorização da educação também se reflete na formação das futuras gerações. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Esses custos interligados demonstram que a prevenção do Burnout não é apenas uma questão de saúde individual, mas uma estratégia essencial para a sustentabilidade da educação e o bem-estar coletivo.

# A busca por uma melhor Qualidade de Vida no Trabalho

O investimento na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) emerge como fator de proteção contra o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

## Remuneração Adequada

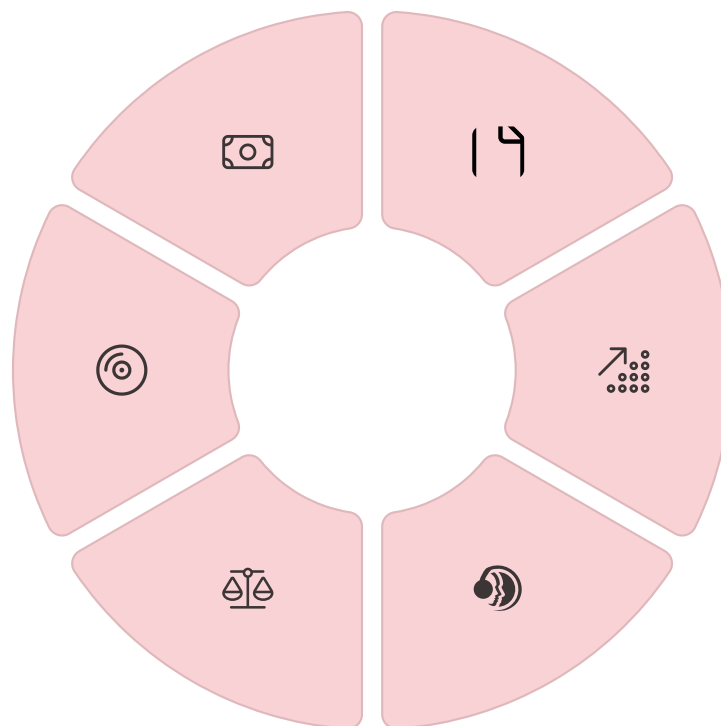
Salários justos que permitam dignidade e reconhecimento do valor profissional do educador.

## Relevância Social

Reconhecimento da importância social do trabalho docente e seu impacto na formação dos estudantes.

## Equilíbrio Pessoal

Harmonia entre demandas profissionais e vida pessoal, permitindo tempo para família e lazer.



## Condições de Trabalho

Ambientes salubres, infraestrutura adequada e recursos materiais suficientes para o desenvolvimento das atividades.

## Desenvolvimento Profissional

Oportunidades de crescimento, formação continuada e uso pleno das capacidades profissionais.

## Integração Social

Relacionamentos interpessoais saudáveis, trabalho colaborativo e senso de pertencimento à equipe.



# Ações Institucionais Necessárias

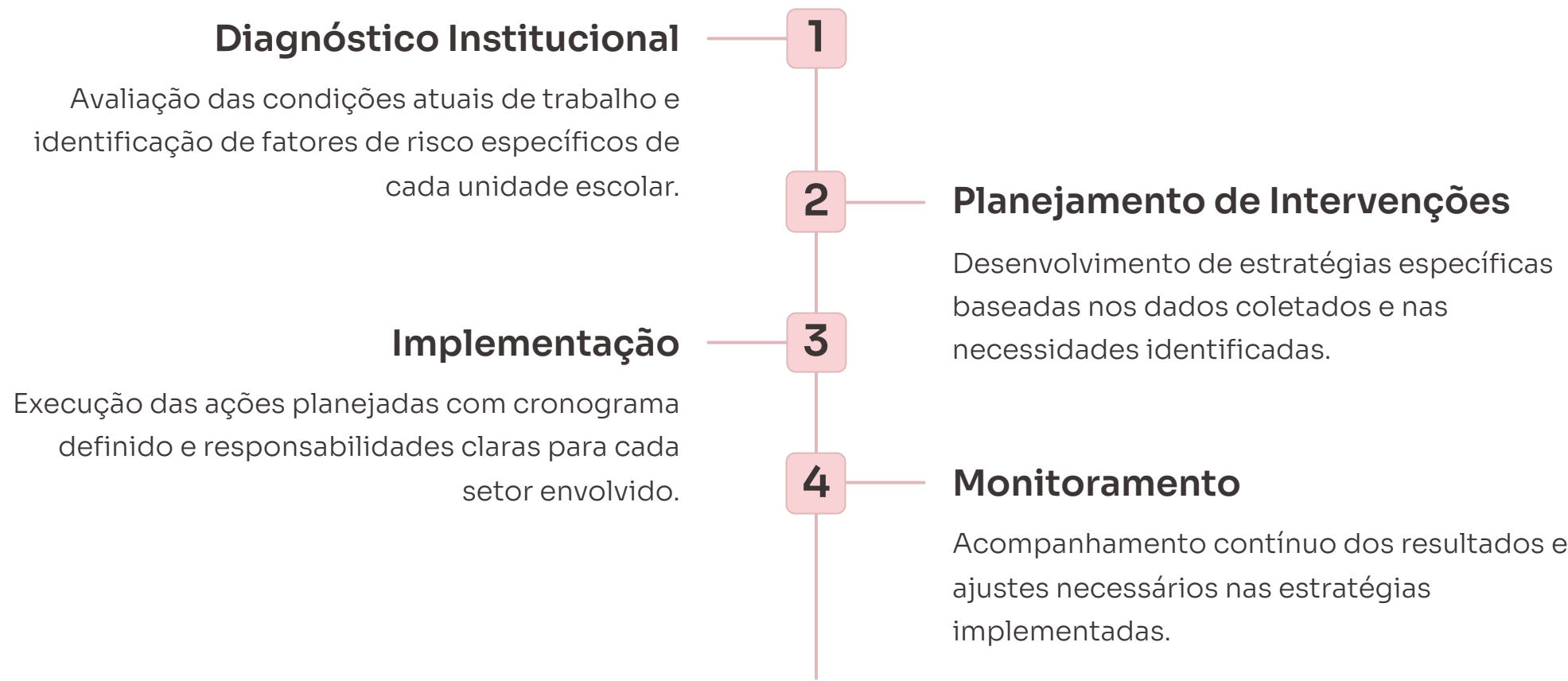


## Medidas Recomendadas

- Implementação de programas de acolhimento psicológico
- Redução da itinerância entre unidades escolares
- Melhoria da infraestrutura e disponibilização de recursos
- Políticas de reconhecimento e valorização profissional
- Formação continuada em saúde mental

## Gestão Escolar

A pesquisa evidenciou a importância do apoio institucional na prevenção do burnout. Gestores escolares desempenham papel fundamental na criação de ambientes de trabalho saudáveis.



# Estratégias de Prevenção

A rotina docente pode ser altamente exigente e, muitas vezes, levar ao esgotamento físico e emocional. Estar atento aos sinais do corpo e da mente é essencial para preservar a saúde e evitar o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. A prevenção individual é um pilar fundamental para garantir o bem-estar e a sustentabilidade da carreira do professor de Educação Física.

## 1 Observe seu corpo diariamente

Repare como você se sente ao chegar e ao sair da escola. A detecção precoce de sinais de sobrecarga física é crucial.

- **Sinais de alerta:** dores de cabeça frequentes, taquicardia, falta de ar ou respiração acelerada.

Esses sintomas podem indicar que seu corpo está sob estresse excessivo e precisam ser controlados antes que se agravem.

## 2 Atenção ao estado emocional

Muitas vezes, a mente manifesta o esgotamento antes mesmo que percebamos. Fique atento às mudanças em seu humor e disposição.

- **Desânimo** para preparar ou ministrar aulas.
- **Falta de concentração** e foco durante as atividades pedagógicas.
- **Vontade recorrente** de "matar aula" ou evitar o ambiente de trabalho.

Esses sinais revelam que algo não está em equilíbrio e que a saúde mental pode estar comprometida.

## 3 Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Evitar a fusão completa das esferas pessoal, social e laboral é vital para a manutenção da identidade e do bem-estar.

A fusão excessiva pode gerar perda de identidade, crises existenciais e baixa autoestima, dificultando a recuperação e a resiliência.

Reserve tempo dedicado para lazer, família e autocuidado, criando barreiras saudáveis entre os papéis.

## 4 Respeite seus limites

Trabalhar com dedicação e paixão não significa ultrapassar barreiras de saúde e exaustão. Reconheça seus próprios limites físicos e emocionais.

Estabeleça pausas regulares, pratique atividades físicas que proporcionem prazer e mantenha hábitos de sono e alimentação saudáveis.

Canalize sua energia também para atividades e paixões fora do ambiente escolar, recarregando suas forças.



# Construindo Redes de Apoio

A construção de redes de apoio constitui estratégia fundamental para a prevenção do burnout. A pesquisa evidenciou que professores com maior integração social apresentaram menores índices de esgotamento profissional.



## Apoio Entre Pares

Grupos de professores que compartilham experiências, desafios e estratégias de enfrentamento, criando vínculos de solidariedade profissional.



## Suporte Gestorial

Lideranças escolares que oferecem orientação, reconhecimento e apoio institucional aos educadores em suas atividades diárias.



## Rede Familiar

Apoio de familiares que compreendem e valorizam o trabalho docente, oferecendo suporte emocional e prático.



## Comunidade Escolar

Reconhecimento e valorização do trabalho docente por parte de estudantes, famílias e comunidade local.



**Importante:** A dedicação exclusiva à rede municipal demonstrou impacto positivo na percepção das condições de trabalho, sugerindo que a concentração de esforços em uma única instituição favorece o bem-estar docente.



# Onde Buscar Ajuda e Recursos de Apoio

Reconhecer a necessidade de ajuda é o primeiro e mais importante passo no enfrentamento da Síndrome de Burnout. Não se trata de fraqueza, mas sim de uma atitude de autocuidado e de busca por bem-estar. Existem diversas formas de apoio disponíveis, desde serviços de emergência até recursos para aprofundamento do tema, que podem auxiliá-lo. Lembre-se, você não precisa enfrentar isso sozinho.



## Serviços de Emergência

Em situações de crise aguda, onde pensamentos de autoagressão ou desespero intenso surgem, é fundamental procurar ajuda imediatamente. Ligue para o SAMU (192) ou dirija-se à Unidade de Pronto Atendimento (UPA) mais próxima. Profissionais de saúde estão preparados para oferecer o suporte necessário em momentos críticos. Sua segurança é a prioridade máxima.



## Centro de Valorização da Vida (CVV)

O CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma gratuita, sigilosa e voluntária. Por meio do telefone 188 (ligação gratuita), chat ou e-mail, você pode conversar 24 horas por dia com um voluntário que irá acolhê-lo sem julgamentos, proporcionando um espaço seguro para desabafar e encontrar suporte.



## Aprofundamento e Recursos Acadêmicos

Para um melhor entendimento da Síndrome de Burnout e estratégias de prevenção, diversos vídeos e leituras acadêmicas podem ser muito úteis. Plataformas como YouTube, TED Talks, periódicos científicos e portais universitários oferecem conteúdo rico e embasado. Buscar conhecimento pode empoderá-lo a reconhecer sinais e a agir proativamente em sua saúde mental.

# Promovendo o Bem-Estar Docente

A Síndrome de Burnout entre educadores é um alerta que vai além das estatísticas, é um chamado para olhar com mais cuidado para quem sustenta, todos os dias, a vida das escolas. Entender suas causas, identificar seus sinais e buscar apoio fazem parte do processo, mas a mudança verdadeira nasce antes, na prevenção e na construção de ambientes de trabalho que acolhem, respeitem e cuidem de quem ensina.

Esse cuidado começa no indivíduo, em pequenas práticas de autocuidado, na organização do tempo e no fortalecimento das competências socioemocionais. Mas ele só se torna efetivo quando encontra respaldo no coletivo. É preciso que as instituições assumam seu papel, garantindo condições dignas de trabalho, valorização profissional e espaços de apoio onde o professor não se sinta sozinho.

Valorizar o docente, assegurar uma rotina viável e promover redes de suporte não são apenas benefícios extras: são necessidades fundamentais para a qualidade do ensino e para o futuro das comunidades. Quando investimos no bem-estar de quem educa, fortalecemos toda a educação, e criamos um ciclo saudável de motivação, confiança e impacto positivo.

É um convite para que todos, gestores, colegas, famílias e sociedade, se comprometam com essa causa. Que a paixão dos educadores não seja consumida pelas pressões diárias, mas possa florescer em um ambiente onde o trabalho seja reconhecido, e o cuidado, compartilhado.

Afinal, toda a vitalidade da educação só se mantém quando cuidamos de quem a sustenta todos os dias: os professores.

# BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, R. (2018). O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo.

APUFSC-Sindical. Saúde mental está entre os principais motivos de afastamento de docentes da UFSC. Florianópolis, 22 set. 2023. Disponível em: <https://www.apufsc.org.br/2023/09/22/saude-mental-esta-entre-os-principais-motivos-de-afastamento-de-docentes-da-ufsc/>. Acesso em: 31 out. 2025.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1, p. 73-81.

BRACHT, V. (1999). A constituição das teorias pedagógicas da educação física. Cadernos Cedes, v. 19, n. 48, p. 69-88.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. Psicologia da Educação, [s. l.], n. 26, 2008a. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index/psicoeduca/article/view/43148>. Acesso em: 29 jul. 2025.

CAU-BAREILLE, D. Estratégias de trabalho e dificuldades dos professores em fim de carreira: elementos para uma abordagem sob o prisma do gênero. Laboreal,[s.l.], v. 10, n. 1, 1 jul. 2014b. Disponível em: <https://journals.openedition.org/laboreal/5353>. Acesso em: 29 jul. 2025.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educação e Pesquisa, [s. l.], v. 31, p. 189-199, ago. 2005.

MACHADO, A. B.; ANDRADE, M. P. A. M. de; GURGEL, J. L. Análise da qualidade de vida de professores de educação física escolar. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [s. l.], v. 45, p. e20230019, 27 nov. 2023.

MATOS, J. J. de; MENEZES, T. D.; NUNES, A. L. de P. F. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. ID on line. Revista de psicologia, [s. l.], , p. 338-358, 30 dez. 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, v. 2, n. 2, p. 99-113.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). (2019). Classificação Internacional de Doenças - CID-11. Genebra: OMS.

PENTEADO, R. Z.; SOUZA, S. de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. Saúde e Sociedade, [s. l.], v. 28, p. 135-153, mar. 2019.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it? Slow Management Review, v. 15, n. 1, p. 11-21,1973.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2009.