



**OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE ADVERTEM: TRABALHAR DEMAIS  
PODE FAZER MAL À SAÚDE!  
(LIÇÕES DA PANDEMIA DA COVID-19 AOS PROFESSORES)**

***HEALTH PROFESSIONALS WARN: WORKING TOO MUCH CAN BE  
BAD FOR YOUR HEALTH!  
(LESSONS FROM THE COVID-19 PANDEMIC TO TEACHERS)***

Submetido em: 15/10/2021

Aprovado em: 10/11/2021

Patrícia Ribeiro Feitosa Lima <sup>1</sup>

Raul Aragão Martins <sup>2</sup>

**RESUMO**

Em meio à crise mundial da saúde pública resultante da pandemia da Covid-19, anunciada em março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), os habitantes dos países mais afetados modificaram significativamente suas rotinas. Essas alterações de rotinas parecem ter causado várias dificuldades para muitos profissionais, em especial para aqueles da área de Educação. O intuito deste ensaio é fomentar implicações nos leitores a respeito da saúde dos docentes, tendo em vista a Síndrome de *Burnout*, uma doença associada à exaustão no trabalho. Apresenta uma caracterização do esgotamento profissional, realizando a distinção circunstancial do trabalho docente na ocasião da pandemia; situa as alterações cruciais para a continuidade do ensino, notando os fatores intervenientes no âmbito do trabalho remoto e algumas percepções docentes. Não obstante, vislumbra-se a melhoria da saúde dos docentes, numa perspectiva de qualidade de vida no trabalho. Considera-se que é importante haver o engajamento dos sujeitos envolvidos nas atividades docentes, com vistas na promoção da saúde, desenvolvida por ações intersetoriais, educativas, interdisciplinares, individuais e/ou coletivas, tais como: de organização do trabalho, de cri(ações) em arte, no esporte e/ou no lazer, na alimentação e no autocuidado.

**Palavras-chave:** Síndrome de *Burnout*. Covid-19; trabalho docente.

---

<sup>1</sup>Docente do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE Campus de Fortaleza. Pós-doutoranda do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP Campus de Marília. Av. Treze de Maio, 2081 - Benfica. Fortaleza - CE. CEP: 60040-215.  
E-mail: [patriciafeitosa@ifce.edu.br](mailto:patriciafeitosa@ifce.edu.br)

<sup>2</sup>Docente do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP Campus de Marília. Av. Hygino Muzzi Filho, 737 - Mirante - Marília/SP - CEP 17.525-900.  
E-mail: [raul.martins@unesp.br](mailto:raul.martins@unesp.br)

## ABSTRACT

*Along global public health crisis resulting from the Covid-19 pandemic announced in March 2020 by the World Health Organization (WHO), the inhabitants of the most affected countries significantly changed their routines. These changes in routines seem to have caused several difficulties for many professionals, especially for those in the Education area. The purpose of this essay is to encourage implications for readers regarding the health of teachers, since Burnout Syndrome, a disease associated with exhaustion at work. It presents a characterization of professional exhaustion, making the circumstantial distinction of teaching work along the pandemic period; it locates the crucial changes for the continuity of teaching, noting the intervening factors in the field of remote work and some teachers' perceptions. Nevertheless, it is possible to see the improvement of teachers' health, from a perspective of quality of life at work. It is considered that it is important to engage the subjects involved in teaching activities, in order to promote health, developed through intersectoral, educational, interdisciplinary, individual and/or collective actions, such as: work organization, creation) in art, sport and/or leisure, food and self-care.*

**Keywords:** *Burnout Syndrome; Covid-19; teaching work.*

## INTRODUÇÃO

Desenvolver este ensaio a partir de uma pergunta oportuna, “A Síndrome de *Burnout* em meio a pandemia da Covid-19, é possível evitar?”, nos incumbe a apresentar os pontos desafiantes que balizam nosso diálogo, na tentativa de provocar reflexão/ação nos leitores: O primeiro destes explana sucintamente o contexto docente em meio a pandemia da Covid-19; o seguinte, considera as alternativas de evitar, atenuar ou dirimir o esgotamento profissional, a Síndrome de *Burnout* nos profissionais do magistério. Contudo, o desafio maior situa-se em ponderar sobre a atual crise na saúde pública e o singular trabalho docente, sem causar sentimentos indulgentes. O trabalho docente carece ser decente, sem subterfúgios. A estrutura metodológica designa uma pesquisa bibliográfica e exploratória, com enfoque qualitativo, que para Gil (2008) é bibliográfica por se desenvolver a partir da literatura publicada em livros e artigos científicos. É exploratória por aportar dados iniciais de um estudo em andamento, no caso, uma pesquisa com docentes da Educação Profissional e Tecnológica, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE, observando a relação do trabalho com a Síndrome de *Burnout* durante a pandemia da Covid-19.

Neste empenho, selecionamos os seguintes descritores: Síndrome de *Burnout*, trabalho docente e Covid-19, numa busca temática de estudos que os relacionassem, a partir de junho de 2020, selecionando artigos nas línguas, portuguesa, espanhola e inglesa. As plataformas de pesquisa visitadas frequentemente são: *Google* acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* - *Scielo* e Periódicos Capes. O enfoque qualitativo é conduzido pela análise temática dos resumos dos textos encontrados, recomendada por Minayo (2010). Adicionado a literatura,

exponemos observações sucedidas de nossas experiências docentes em instituições públicas de ensino básico e superior em Fortaleza, no Estado do Ceará.

## **O CONTEXTO DA EDUCAÇÃO NA PANDEMIA DA COVID-19**

Entendemos que, dispor de boas condições de saúde física e mental é fundamental para os profissionais que atuam na educação possam exercer de forma eficiente e com qualidade suas atividades. Haja vista que a saúde dos docentes influencia diretamente na qualidade do ensino, das pesquisas que desenvolvem e das pessoas que serão formadas por eles. Antes disso, todos os setores da sociedade e demais categorias de trabalho dependem da saúde pública apropriada para atuar com eficácia.

A saúde pública no Brasil é ancorada no Sistema Único de Saúde (SUS). Atualmente, 75% dos brasileiros dependem exclusivamente do SUS para ter acesso aos serviços de saúde. Regido pelo princípio da universalidade, o SUS propõe que o Estado deve garantir a todas as pessoas o direito aos cuidados em saúde, ainda que parte da população desfrute dos benefícios de planos de saúde privados. Independente de quaisquer condições sociais ou pessoais, o sistema de saúde pública do Brasil é para todos os brasileiros. (POLITIZE, 2018; 2021).

Para situarmos o poder destrutivo de uma crise sobre a saúde pública, vejamos o caso da pandemia ocasionada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2). A pandemia da Covid-19 provocou expressivos abalos mundiais, afetando praticamente populações de todos os países. Partindo da China, a doença se espalhou pela Europa, Américas, nos Estados Unidos e no Brasil, foi caracterizada como grave problema para a saúde pública (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

São milhões de casos confirmados, números que se multiplicam exponencialmente e hoje, contabilizamos aproximadamente mais de duas centenas de milhões de famílias acometidas pela Covid-19, e mais de quatro milhões e meio de vidas ceifadas no mundo, segundo a plataforma *Google News* (2021). No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, foram registrados mais de 600.000 (seiscentos mil) óbitos.

Em meio ao caos social, os habitantes dos países mais arruinados modificaram suas rotinas, especialmente na área da educação. Com o avanço da doença no Brasil, as idas e vindas de alastramento do vírus e suas variações (novas cepas), as dificuldades econômicas recrudesciam e novas configurações de sociabilidade, da vida laboral e da sobrevivência humana foram emergindo.

Dos prejuízos acarretados à área da educação, houve interrupção das aulas presenciais, devido ao risco de acelerar a disseminação do novo coronavírus e, quarenta e oito milhões de estudantes da Educação Básica, em cerca de 180 mil escolas deixaram de frequentar aulas presenciais (INEP, 2020; GRANDISOLI; JACOBI; MARCHINI, 2020).

Assim, o ensino formal no Brasil foi aquebrantado pela rapidez com que o vírus da Covid-19 se difundiu pela população, ante a impotência de soluções imediatas da sociedade, ainda perplexa com o impacto corrosivo desse surto. No âmbito da qualidade da educação e da qualidade de vida dos partícipes envolvidos (especialmente, alunos e professores), a desintegração expressou-se. Deste modo, nos restou sermos resistentes e usufruirmos da ciência como recurso de empoderamento e de resolução assertiva, a médio e longo prazo, para afrontarmos a pestilência da Covid-19.

Sendo responsáveis para lidar com as demandas cruciais da educação, em qualquer temporalidade, os docentes tornaram-se também responsáveis no decurso da pandemia pelo ajuste de aulas, pesquisas e demais atividades acadêmicas. Neste contexto, as formas de ensino se reinventaram, principalmente com a utilização dos recursos das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), por meio da Educação a Distância (EaD) e do ensino remoto (*online*).

A educação *online* é um dos fenômenos da cibercultura, considerada a cultura contemporânea composta pelas tecnologias digitais. Santos (2009) explica:

O ciberespaço é muito mais que um meio de comunicação ou mídia. Ele reúne, integra e redimensiona uma infinidade de mídias. Podemos encontrar desde mídias como jornal, revista, rádio, cinema e tv, bem como uma pluralidade de interfaces que permitem comunicações síncronas e assíncronas a exemplo dos chats, listas, fóruns de discussão, *blogs* dentre outros. A rede é a palavra de ordem do ciberespaço! (SANTOS, 2009, p. 5661)

Os métodos e as práticas pedagógicas dependem dos recursos digitais, utilizando a cibercultura, por intermédio de equipamentos como computadores, *smartphones*, *tablets* e audiovisuais. Tais materiais movimentam e passam a fazer parte da vida dos docentes, dos discentes e de seus familiares, como a alternativa mais plausível de trabalho e ensino remoto, durante a vigência da pandemia.

O ensino remoto emergencial, para Hodges *et al.* (2020), é uma mudança temporária do modo de ensinar, para uma opção de trabalho docente alternativo, numa crise de saúde pública. Envolve o uso da educação totalmente remota para aulas ou atividades que, antes da pandemia, eram aplicadas presencialmente. O objetivo do ensino remoto é o de ofertar o acesso à educação de forma temporária, rápida e segura.

Contudo, com o aumento de casos da Covid-19, não há suporte de técnicos educacionais suficiente e nem recursos necessários disponíveis de imediato para a demanda em massa de docentes, na implementação exitosa do ensino *online*. Por isso, professores se incumbem solitariamente para realizar a improvisação emergencial de soluções didáticas, em circunstâncias desfavoráveis, o que ocasiona exaustão e estresse. Certamente, nesse cenário imperioso, adicionado à histórica pressão social sobre a responsabilidade quase exclusiva do docente, as condições de saúde desses profissionais tornam-se fragilizadas.

## **PARA ALÉM DA PANDEMIA, A SÍNDROME DE BURNOUT**

A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2021) chama atenção para a necessidade de refletir e dialogar, democraticamente, sobre riscos adicionais à saúde dos trabalhadores advindos da pandemia da Covid-19, tais como: ergonômicos e psicossociais (incluindo assédio e violência).

A OIT (2021) explica que os agravos à saúde mental originários do trabalho de modo adaptado às condições sociais impostas pela pandemia podem ser: depressão devido ao distanciamento social, estresse pela sobrecarga de tarefas, medo de perder entes queridos, temor ao desemprego, receio de contágio e posterior desenvolvimento da Covid-19, dificuldades para demarcar os limites do horário de trabalho e o tempo para organização pessoal, esgotamento emocional, dentre outros. Esses fatores são os gatilhos que potencializam a ocorrência de distúrbios mentais, para além das implicações do contexto pandêmico.

Ante aos conflitos apresentados, as instituições de ensino e a sociedade em geral pautaram-se no cuidado emergencial. A vida social precisou ser reconfigurada. Houve alteração nos modos de trabalhar, de interagir, de ter lazer, de estudar, de realizar a higiene pessoal, de se alimentar, de sair de casa, de se locomover em transportes públicos, de praticar exercícios físicos, de manter os afetos, enfim, de sobreviver com alguma qualidade de vida.

A população precisa usar máscaras constantemente (especialmente em lugares públicos), evitar aglomerações, utilizar álcool em gel como aditivo higiênico para as mãos quando não tiver água e sabão para lavá-las frequentemente, cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou lenço de papel ao tossir e, caso a pessoa apresente os sintomas ou teste positivo para Covid-19, deve se isolar de contatos, inclusive dos familiares, até que se recupere. Por último, se vacinar com os imunizantes contra o Sars-Cov-2 dispostos nas cidades do Brasil, ofertados pelo SUS. A esse respeito, no Brasil, a vacinação avança, ainda que lentamente.

Apesar de todo empenho dos profissionais da saúde e de alguns governantes, para que sejam atenuados os danos causados pela atual pandemia, não foi possível evitar os acometimentos sobre a saúde mental e laboral dos trabalhadores das diversas áreas de atuação profissional.

Considerando nossa experiência docente em escolas de educação básica e ensino superior, públicas e privadas, percebemos que os desgastes sucedidos do trabalho são diversificados e nos acometem quando, especialmente, assumimos responsabilidades laborais concomitantes, para além da alta carga horária destinada ao ensino em sala de aula. Essas responsabilidades incluem coordenação de projetos, gerência de departamentos, participação em comissões, ensino em vários cursos (ou em escolas distintas), ensino em diferentes níveis de escolaridade, pesquisas e orientações de alunos de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), mestrado e/ou doutorado e publicações de trabalhos científicos, caracterizando um trabalho multifocal, extenuante e contínuo.

Reiteram Tostes *et al* (2018) que os docentes assumem várias funções, indo além das que lhe são conferidas oficialmente, chegando a ser descomedidamente ocupados e até desvalorizados. Gomes, já afirmava em 2002 que o trabalho docente era descompensado. Essa autora verificou numa escola pública de ensino médio no Rio de Janeiro que, na medida em que o final do ano letivo se aproximava, ficava nítida a intensificação no trabalho docente, e com isso a angústia se concretizava.

...aumentou significativamente a movimentação na sala dos professores, que chegavam carregados de Diários de Classe para preencher, trabalhos e provas para corrigir, médias dos alunos para fechar, mal sobrava tempo para se alimentar, relaxar ou até mesmo conversar com os colegas, muitos ainda esperavam o trabalho de última hora de algum aluno, ou uma conversa com os pais. Depois que acabaram as aulas, vieram os conselhos de classe e as reuniões pedagógicas (GOMES, 2002, p. 75)

Vele lembrar que as primeiras pesquisas epidemiológicas relacionadas ao trabalho docente se iniciaram na década de 1990, quando foram identificadas três consequências principais resultantes do adoecimento ocasionados pelo trabalho: 1. Danos associados à voz, decorrentes do uso intensivo da fala; 2. Implicações osteomusculares associadas à má postura corporal; e 3. Transtornos de saúde mental devido às configurações não satisfatórias de organização do trabalho (ARAÚJO; MARTINS, 2009). Esses problemas de saúde também podem estar interrelacionados.

Os afastamentos de professores e profissionais da educação por doenças relacionadas ao trabalho são verificados nos serviços públicos e privados. Em um estudo realizado no

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará - IFCE, em 2018, mostrou que os problemas de saúde mental afastaram alguns docentes de suas atividades ocasionando uma perda de pelo menos 5.000 dias de trabalho no ano, somando todos os dias de licença dos docentes doentes (MARTINS, 2020).

Ao nos reportarmos ao início da pandemia, em meio à turbulência de mudança no trabalho no magistério, múltiplas sensações de desconforto foram compartilhadas em reuniões virtuais dos colegas docentes no IFCE. Dentre elas destacamos: desânimo, medo de adoecimento, angústia, ansiedade, tédio pela ausência do convívio social ou pelo convívio excessivo com a família, sedentarismo, aumento do peso corporal, exaustão física e mental, insegurança, instabilidade econômica do País.

Hodges *et al* (2020) destacam que os docentes precisam possuir habilidades específicas para a prática pedagógica na cibercultura; terem domínio das Tecnologias da Informação e Comunicação – TICs; obrigatoriedade de comunicação virtual; criatividade restrita ao ambiente virtual (elaboração de slides, videoaulas, textos, material didático digitalizado, adaptação das aulas laboratoriais).

Pereira, Santos e Manenti (2020), enfatizam que a pandemia da Covid-19 acarreta efeitos maléficos para a Educação, pois impõe a “reinvenção” do docente, com restrições de recursos, cooptada pelo ensino remoto, além de não atender algumas normas trabalhistas tais como: a integridade física e mental, a adequada estrutura, e até a formação dos profissionais da educação. Somando-se a isto, o aumento da cobrança da sociedade para o adequado desempenho do ensino do docente, são condições contraproducentes que resultarão no desestímulo do professor, diminuição da proatividade e estresse frequente, podendo caracterizar a Síndrome de *Burnout* durante a referida pandemia.

Um estudo encomendado pela *Microsoft* e aplicado pela agência de análises Harris, ouviu mais de 6 mil pessoas em 8 países, incluindo o Brasil. Resultados mostraram que 44% dos respondentes brasileiros disseram que a pandemia aumentou o sentimento de exaustão em relação ao trabalho e afirmaram ter a maior sensação da Síndrome de *Burnout*. Já, 33% das pessoas que estavam trabalhando remotamente disseram que a falta de separação entre trabalho e vida pessoal estava impactando negativamente no bem-estar pessoal e familiar. Outro fator proeminente que se contrapõe ao trabalho remoto, é a angústia daqueles que estão impossibilitados de se distanciarem, devido a exercerem trabalho presencial e a preocupação de desenvolverem a Covid-19 (MICROSOFT, 2020 *apud* LAVADO, 2020).

Em abril de 2021, no efetivo ensino remoto, estávamos exauridos após um ano de pandemia da Covid-19. Os ânimos desestabilizados, provavelmente atingidos pelo mal na saúde pública dificultavam a harmonia no ambiente de trabalho. Era comum sabermos do adoecimento e/ou morte de colegas servidores, enlutarmos ao abrir o e-mail institucional que, quase todos os dias nos comunicava o falecimento de alguém da comunidade acadêmica ou de familiares destes. Foi uma turbulência nas relações de trabalho, a impotência ante a pandemia, a irritabilidade do trabalho em tela, com atenção e tensão no interagir com muitos alunos virtualmente, o estresse e o desânimo frequentes demonstravam características de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* é uma reação de estresse à tensão emocional crônica ocasionada pelo trabalho frequente, responsável e excessivo com outros seres humanos. A responsabilidade profissional que envolve o outro exige uma atenção perene e o cuidado que expia a pessoa a cada ação laboral. O trabalhador se envolve efetivamente com os seus beneficiários ou clientes, e quando há um desgaste extremo, resulta na perda de motivação, chega ao abandono do trabalho e entra em *Burnout* (MASLACH; JACKSON, 1981).

Arraz (2018) considera que a Síndrome de *Burnout* é um problema social que prejudica significativamente o mundo de trabalho e vem sendo estudada em vários países. Promove danos à saúde dos profissionais, especialmente aqueles que mantêm contato constante com pessoas, surgindo a partir da relação excessiva com esses indivíduos, ocasionando a perda do sentido da relação com a profissão. A maior incidência está nos profissionais das áreas da educação e da saúde.

A Síndrome de *Burnout* tem sido considerada como um risco para trabalhadores. Os esforços em exagero no trabalho docente, além de ocasionarem uma deterioração na saúde dos professores, podem acometê-los de graves transtornos físicos e mentais. O ensino é visto como um processo complexo e suscetível a desenvolver esta doença, uma vez que implica a realização de atividades diversas e intrincadas, antes e após o momento da aula, dentro e fora da escola, com a necessidade de harmonizar o convívio num ambiente multicultural, com colegas, gestores e alunos (RAMÍREZ; ARAIZA; ANAYA, 2017).

A sobrecarga de trabalho, a densa responsabilidade na escola e os conflitos relacionados nos afetam físico e emocionalmente, considerando que, por vezes temos a sensação de que os problemas extrapolam nossa capacidade de enfrentá-los. Benevides-Pereira (2012) assinala que a atividade profissional com dedicação descomedida caracteriza *Burnout* e os sintomas são apresentados em 4 categorias: físico, psíquico, comportamental e defensivo.

Carlotto e Palazzo (2006) caracterizam 3 dimensões independentes de *Burnout*. São elas: 1. Exaustão emocional; 2. Despersonalização; e 3. Diminuição da realização pessoal no trabalho. A exaustão emocional é conferida na falta de energia, atinge a qualidade física e psíquica com alta tensão emocional, causando colapso. A despersonalização faz com que a pessoa acometida mantenha sentimentos e atitudes negativas, indiferença, desumanização, chegando ao trato com cinismo e com ironia na relação com os beneficiários do trabalho, agindo com indiferença e insensibilidade. A diminuição da realização pessoal do trabalho se refere ao desinteresse pela carreira, que afeta as habilidades interpessoais e o entusiasmo de conduzir bem a profissão.

Com esse discernimento sobre os bastidores do trabalho do docente, interposto no advento da pandemia da Covid-19, encontramos um cenário demasiado negativo que conduz a entoarmos (re) ações de enfrentamento e diálogos críticos, numa perspectiva de transformação da realidade. Parece uma ideia inalcançável num contexto de desordem no País, mas que não suplantou a crença na ciência para soluções de problemas na educação em saúde.

Consideramos salutar pensarmos em ações educativas como meio de promoção da saúde ante as ameaças adjacentes da Síndrome de *Burnout*, na ocasião da pandemia da Covid-19 em docentes. Czeresnia, em 2003, já pronunciava que a promoção da saúde designa uma busca por mudança nas condições e/ou hábitos de vida para que sejam saudáveis, constituída por atos transformadores de processos individuais e coletivos com tomadas de decisões em favor do bem-viver.

Nessa perspectiva, evidencia-se mundialmente as múltiplas potencialidades da Educação Física enquanto área de conhecimento e formação profissional, haja vista que a atividade física abrange uma gama de práticas corporais e desportivas que atende as mais variadas demandas sociais (BRASIL, 2005).

Verificamos que o esporte, a ginástica, a dança, as artes marciais, a capoeira, as lutas, a musculação, o treinamento funcional, o alongamento, a natação, a hidrogenástica, as atividades e práticas de aventura e de lazer, dentre outros, sendo treinamento individualizado ou exercícios físicos coletivos, apresentam-se potencialmente como atividades economicamente viáveis, educativas, promotoras de saúde e de alto nível cultural.

Tais exercícios físicos, quando bem orientados, aliados a uma alimentação equilibrada e a adoção de hábitos saudáveis, são recursos poderosos para o desenvolvimento da saúde das pessoas, revelando-se ícones da prevenção integrada e holística. Portanto, a destinação de um

tempo com atividades físicas, esportivas e artísticas, pelo fato de representarem atividades lúdicas, livres e sociabilizadoras, atraí pessoas, para um meio propício à prevenção de doenças.

O exercício físico orientado proporciona benesses para a saúde tais como: prevenção de doenças cardiovasculares, de hipertensão, de alguns tipos de cânceres, da diabetes tipo 2, da redução dos sintomas de ansiedade e da depressão, melhora a cognição, a qualidade do sono, combate a adiposidade corporal e proporciona uma sensação de disposição e bem-estar geral. Ressalta a OMS (2020) que:

Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor. Para saúde e bem-estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes. (OMS, 2020, p.10)

Para além de alternativas como estas, compreende-se a importância de estabelecer ou rever uma organização da rotina com horários para o trabalho, para o lazer, bem como evitar o excesso da atenção dispensada aos aparelhos eletrônicos como computadores e celulares. Alimentar-se bem com uma dieta equilibrada e determinar um tempo para o descanso. Tais medidas devem estar presentes de forma significativa nesta planificação de atividades diárias.

Ressaltamos que o diagnóstico precoce poderá evitar casos mais graves de problemas mentais, portanto, notando os sintomas mais sutis de *Burnout* recomendamos a busca por orientação de profissionais da Psicologia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Compreendemos que o mal que acomete um docente em seu trabalho reverbera negativamente em todos os setores internos e externos a escola que se relacionam com este serviço, podendo citar: no aprendizado dos alunos, na eficiência do ensino, nas relações interpessoais, no desempenho da instituição, na produção do conhecimento, na formação de pessoas, enfim, na sociedade.

O ambiente de trabalho é interveniente na saúde dos trabalhadores. Ante esta afirmação, verificamos a necessidade de alertarmos sobre a precarização do ensino, podendo notar uma possível revisão nas normativas do trabalho, numa perspectiva de se estabelecer medidas de prevenção do adoecimento, destacando os aspectos psicossociais.

Já, quanto ao docente, manter-se informado e atualizado sobre sua condição de saúde, poderá conduzi-lo a um enfretamento às doenças de modo mais efetivo, haja vista que a boa saúde é condição *sine qua non* para quaisquer procedimentos humanos da vida social. Nesse empenho, sugerimos a adoção de um estilo de vida ativo com a prática da atividade física orientada, que se revela dia a dia cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, as quais, ao perceberem a sua importância, criam a cultura, o hábito saudável que possibilita influenciar diretamente nas questões inerentes à qualidade de vida e à saúde.

Outrossim, implementar uma reorganização do horário de trabalho (externo e/ou em casa) e das demais atividades diárias podem proporcionar motivação, quando incrementados pelo tempo de lazer, de atividades físicas e de descanso.

No âmbito da saúde pública, estamos cientes de que a pandemia da Covid-19 proporciona a todos nós, além da patologia nefasta, os males multiplicados em várias nuances do adoecimento das pessoas e das localidades que residem. Por isso, sobre os riscos à saúde decorrentes da atual pandemia, tão importante quanto as medidas de proteção, são as informações concisas, balizadas na ciência e amplamente divulgadas, para oferecer as pessoas a autonomia do autocuidado e tomadas de decisões eficazes com adoção de comportamentos ativos para proteger a si e as pessoas de sua convivência.

Propomos, por fim, a criação de ambientes favoráveis à saúde no trabalho, com a manutenção dos diálogos críticos e debates democráticos que envolvam todos os setores da instituição, conferindo os desafios e ameaças mais prevalentes na saúde dos trabalhadores, com o intuito de dirimi-las. Certamente, a criação de políticas de saúde locais permanentes serão consequência dessas ações o que poderão sim, evitar *Burnout*.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. M., MARTINS, C. F. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. **Educação e Sociedade** [en linea]. 2009, 30 (107), 427-449 [fecha a Consulta 6 de agosto de 2020]. ISSN: 0101-7330. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87313702007>.

ARRAZ, F. M. A Síndrome de Burnout em Docentes. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 06, Vol. 07, pp. 34-47, Junho de 2018. ISSN:2448-0959.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de Psicologia**, 2012. Vol. LXII, Nº 137: 155-168. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/261876393\\_CONSIDERACOES\\_SOBRE\\_A\\_SINDROME\\_DE\\_BURNOUT\\_E\\_SEU\\_IMPACTO\\_NO\\_ENSINO](https://www.researchgate.net/publication/261876393_CONSIDERACOES_SOBRE_A_SINDROME_DE_BURNOUT_E_SEU_IMPACTO_NO_ENSINO) Acesso em 02 de outubro de 2021.

BRASIL, Conselho Federal de Educação Física. **Carta Brasileira de Prevenção Integrada na Área da Saúde**. Disponível em [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br) Acesso em 10 mai. 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil pelo Ministério da Saúde**. Portal Covid-19. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/> Acesso em: 02 de setembro de 2021.

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

CZERESNIA, D. (org). **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendência**. Organizado por Dina Czresnia. Rio de Janeiro: Editora Fio Cruz, 2003.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, L. **Trabalho multifacetado de professores/as: a saúde entre limites**. Dissertação de mestrado. 127f. Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Escola Nacional de Saúde Pública – ENSP. Centro de Estudos de Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana – CESTEH. Rio de Janeiro, 2002.

GOOGLE NEWS. **Coronavírus (COVID-19) - Google Notícias**. Disponível em <https://news.google.com/covid19/map?hl=pt-BR&gl=BR&ceid=BR%3Apt-419> Acesso em: 11 de outubro de 2021.

GRANDISOLI, E.; JACOBI, P. R.; MARCHINI, S. Pesquisa Educação, Docência e a COVID-19. **USP Cidades Globais, Centro de síntese sediado no Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo** (em línea). 2020. Acesso em 4 de agosto de 2020. Disponível em: <http://www.iea.usp.br/pesquisa/projetos-institucionais/usp-cidades-globais/pesquisa-educacao-docencia-e-a-covid-19>

HODGES. C.; MOORE S.; LOCKEE, B.; TRUST, T.; BOND, A. The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning. **Educause Review**. 27 de março de 2020. Disponível em <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> Acesso em 02 de setembro de 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA- INEP. **Censo escolar 2019**. Resultados e resumos. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/resultados-e-resumos> acesso em 6 de agosto de 2020.

LAVADO, 2020. **44% dos brasileiros relataram mais burnout durante pandemia, Microsoft diz**. Disponível em: <https://exame.com/tecnologia/44-dos-brasileiros-relataram-mais-burnout-durante-pandemia-diz-microsoft/> . Acesso em 25 de setembro de 2020.

MARTINS, R. F. **O contexto da saúde mental no trabalho: um estudo dos servidores de uma instituição de educação profissional e tecnológica**. 2020. 121f. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica-ProfEPT) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – IFCE, 2020.

MASLACH, C., JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 1981. 2: p.99-113.

MINAYO, M. C. S. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Painel da doença coronavírus da OMS (COVID-19)**. Disponível em: <https://covid19.who.int/> .Acesso em 6 de agosto de 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Conselhos para o público: Doença por coronavírus (COVID-19)**. Atualizada em 01 de outubro de 2021. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> Acesso em: 05 de outubro de 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y> Acesso em: 01 de outubro de 2021.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Escritório Regional para a América Latina e o Caribe. **Relatório técnico regional de 28 de abril de 2021**. Disponível em: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms\\_783715.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_783715.pdf) Acesso em: 15 de setembro de 2021.

PEREIRA, H. P.; SANTOS F. V.; MANENTI M. A. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: Os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)** Ano II, Vol. 3, n. 9, Boa Vista, 2020.

POLITIZE. **Trilha saúde pública no Brasil**. Saúde Pública: um panorama do Brasil. Publicado em 26 de abril de 2018. Disponível em: <https://www.politize.com.br/panorama-da-saude/> Acesso em 30 de setembro de 2021.

Patrícia Ribeiro Feitosa Lima; Raul Aragão Martins  
Os profissionais da saúde advertem: Trabalhar demais pode fazer mal à saúde!  
(Lições da pandemia da covid-19 aos professores)

POLITIZE. **Trilha saúde pública no Brasil**. Saúde pública e as bases de funcionamento do SUS. Publicado em 19 de março de 2021. Disponível em <https://www.politize.com.br/saude-publica-e-como-funciona-o-sus/> Acesso em 30 de setembro de 2021.

RAMÍREZ; ARAIZA; ANAYA, 2017. Síndrome de Burnout em professores. **Revista IE de pesquisa educacional da REDIECH**. Versão on-line ISSN 2448-8550. IE Rev. investig. educ. REDIECH vol.8 no.14 Chihuahua abr. 2017.

SANTOS, E. **Educação online para além da EAD: um fenômeno da cibercultura**. Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. Braga: Universidade do Minho, 2009.

TOSTES, M. V., ALBUQUERQUE G. S. C., Silva, M. J. S., PETTERLE, R.R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**. Rio de Janeiro, V. 42, N. 116, P. 87-99, jan-mar 2018. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2018.v42n116/87-99/pt>