

A LOGOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO DE DOCENTES COM SÍNDROME DE BURNOUT

Ítalo Vieira dos Santos Alves¹

Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

Augusto Cezar Romero Resende²

Professor orientador do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

Lucio Onofri³

Professor de TCC Unidoctum Teófilo Otoni

Recebimento 15/05/2023 Aceite 01/07/2023

Resumo: A Psicologia humanista se apoia na visão de que os seres humanos são indivíduos únicos e, que devem ser tratados e reconhecidos dessa forma. Uma de suas abordagens é a Logoterapia, conhecida como a terceira escola de psicoterapia austríaca, teoria essa fundada por Viktor Emil Frankl, um neuropsiquiatra austríaco sobrevivente de quatro campos de concentração durante a segunda guerra mundial. Na área da Logoterapia, são colocados em destaque os conceitos de: livre arbítrio, auto realização e Vazio Existencial, este último é algo que se faz presente na vida do ser humano, seja ele em menor ou maior grau. É possível sentir ou vivenciá-lo em diversas circunstâncias e áreas da vida, é facilmente encontrado em pessoas com sintomas de depressão e podemos identificá-lo como um dos sintomas da síndrome de burnout. O objetivo desse artigo científico é descrever a Logoterapia como uma ferramenta de auxílio ao tratamento da síndrome de burnout em docentes. O método de pesquisa utilizado em relação à caracterização da Logoterapia e síndrome de burnout é a partir de levantamentos bibliográficos, cujos instrumentos utilizados são estudos relevantes para área com base nas obras de Viktor Frankl e, também, de diversos autores em evidência na discussão desta pesquisa científica.

Palavras-chave: Psicologia Organizacional. Logoterapia. Vazio Existencial. Síndrome de Burnout. Docentes.

Abstract: The humanist psychology rested in the vision that human beings are unique individuals and that should be treated and recognized on this mode, an

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

² Professor orientador do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

³ Professor de TCC Unidoctum Teófilo Otoni

approach to this is the Logotherapy, knowledge like being the third school of psychotherapy, theory funded by Victor Emil Frankl- neuropsychiatrist, austrian and survivor from four concentration camp in World War II. In Logotherapy area concepts about free-will, self-realization and existential void are put in highlighted, this last is something that are present in human life, has in higher or in a lower degree. It's possible feel or living this in so many circumstances in life areas and it's easily found in persons with symptoms of depression, we can identify it being like as one of burnout syndrome symptoms. This scientific paper search describe the Logotherapy being a tool help in Burnout Syndrome treatment on higher education teachers. The approach that will be applied regarding the characterization is from surveys specialized literature, whose instruments that will be used are relevant studies for the area based on the works of Viktor Frankl and also of several authors in evidence in the discussion of this scientific research.

Keywords: Organizational Psychology. Logotherapy. Existential Void. Burnout Syndrome. Teachers.

INTRODUÇÃO

O trabalho demanda um tempo considerável na vida de aproximadamente 40% da sociedade brasileira (NITAHARA, 2021), É a atividade que mais consome tempo durante nossa jornada diária relata Mesquita et al (2013). Os trabalhadores passam mais tempo em função da sua profissão do que em casa, cuidando de suas atividades particulares. Conforme Lima (apud SILVA; DAMÁSIO; MELO, 2009), no século XXI, o estresse tem sido um fator que faz parte do dia-a-dia desses profissionais. A partir da década de 90 esse fato cresceu tanto que passou a ser considerado um problema de saúde mundial (ALMADA, 2016).

O estresse é um fator que pode causar alterações no estado de saúde e bem-estar do indivíduo, podendo levá-lo à doença e à morte. O termo stressse refere a uma síndrome que pode ser produzida por vários danos. Pode ser definido como um desgaste do organismo, o estresse poderá causar alterações psicofisiológicas, que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o deixem irritado, com medo, ou até mesmo que o façam feliz (PAFARO; MARTINO, 2004).

Quando se refere ao âmbito do docente, trazemos à realidade que ensinar é uma atividade, de modo geral, altamente geradora de estresse, podendo atingir diversas áreas da vida, sejam elas física, psíquica ou desempenho profissional,

gerando uma falta de sentido e um vazio existencial (REIS et al, 2006). Segundo Chiavenato (2009), o estresse no trabalho pode desencadear sérias consequências para o funcionário e para a organização. Humanamente, o estresse pode gerar depressão, angústia, ansiedade e consequências físicas podendo desenvolver doenças. Sendo assim, situações de estresse constante pode ser desencadeadora para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

Além disso, o indivíduo sofrendo uma carga emocional grande pode recorrer ao abuso de álcool e drogas, diminuição do convívio social e alienação. Também, o estresse pode atrapalhar a produtividade do profissional, qualidade de vida e de trabalho, aumento do absenteísmo, rotatividade e na predisposição a queixas e reclamações (CHIAVENATO, 2009).

Foram utilizadas no presente estudo a teoria da Logoterapia que refere-se ao vazio existencial e sua abordagem diante de docentes em seu ambiente profissional. No contexto de Vazio Existencial, foi abordada de que forma se configura a Logoterapia no ambiente de trabalho diante de docentes com sintomas da Síndrome de burnout. Ao longo de sua obra o autor propõe uma nova dimensão para o ser humano, se referindo a dimensão, uma dimensão separada da biológica e da psicológica, essa dimensão é a responsável pela materialização da principal motivação humana, o sentido da vida. Frankl (2019a) nos diz que o homem está sempre direcionado para algo que o faz ir além, que o faz transcender, seja um sentido a realizar, seja uma pessoa a encontrar.

Conforme Silva; Damasio; Melo (2009) o professor desempenha diversos papéis além do ofício de ensinar, um exemplo disso é, no ensino superior, no qual ele tem a função de orientar quanto as pesquisas, na área administrativa, a função de gerir e em alguns casos até coordenar um curso. Por mais que o homem busque se ocupar com diversas atividades, diante do vazio existencial, ele nunca conseguirá se preencher ou satisfazer (FRANKL, 2019b).

O vazio existencial também pode ser visto como a falta de sentido. Frankl (2019a) o apresenta como a neurose de massa da atualidade, o autor apresenta que esse vazio se manifesta principalmente quando a pessoa está em um estado de tédio, ele está relacionado diretamente à falta de sentido. Pessoas que entram em uma espécie de depressão quando se dão conta que não têm um

conteúdo em suas vidas, um exemplo disso é a “neurose dominical”, nesse caso Frankl (2019a) relata sobre pessoas que passam a semana atarefadas, mas, quando chegam no domingo sentem um vazio se tornar manifesto dentro delas, este podemos chamar de vazio existencial, um sintoma característico da síndrome de burnout (CARLOTTO; CAMARA, 2008).

O presente artigo científico justifica-se diante desta síndrome que apresenta, dentre outros sintomas, distúrbio psíquico provocado por exaustão extrema, estresse, esgotamento físico e psicológico provenientes de situações de trabalho desgastantes e que têm atingido muitos profissionais na área da educação (CARLOTTO; CAMARA, 2008). Nesse contexto, o artigo mostrará como o estudo do tema pode ser aplicado no campo de docentes a fim de que se identifique um meio de tratar professores com os sintomas de Síndrome de burnout.

Foi descrita a Logoterapia como uma ferramenta de auxílio ao tratamento da Síndrome de burnout em docentes, também foi apresentado os principais conceitos humanistas da Logoterapia e sua influência sobre as pessoas. Foi identificado a partir da literatura em que consiste a síndrome de burnout, seus principais sintomas e danos causados à saúde e por fim relacionamos a teoria da Logoterapia referente a “Vazio Existencial” e as possíveis intervenções sobre docentes com transtorno de síndrome de burnout.

MÉTODO

Foi realizado um levantamento bibliográfico em artigos científicos indexados entre janeiro 2006 e 2022 em sites de artigos científicos e teses online. A busca se deu por meio dos unitermos "estresse", "síndrome de burnout", "docentes", “esgotamento”, “vazio existencial”, presentes nos artigos encontrados. Foram selecionadas as publicações de todas as áreas de conhecimento, que resultaram em 19 artigos.

O método de pesquisa utilizado em relação à caracterização foi a partir do levantamento bibliográfico, Segundo Fonseca (2002) este levantamento bibliográfico consiste na utilização de material já analisado e publicado anteriormente, de modo que o pesquisador pode, através de outras publicações,

conhecer algo já estudado. O método empregado para embasar a estrutura desta pesquisa foi o qualitativo e os objetivos utilizados foram de modo descritivos. Segundo Marconi e Lakatos (1992), por meio da pesquisa bibliográfica, podemos compreender e solucionar questões de estudo sem recorrer à pesquisa de laboratório ou de campo (documentação direta). A pesquisa bibliográfica pode, portanto, ser considerada também como primeiro passo de toda pesquisa científica.

Para descrever a Logoterapia, foram utilizados livros do autor Viktor Frankl, fundador da Logoterapia e *Álise Existencial*, como principal fonte de compreensão do tema, dentre outros autores em evidência na discussão desta pesquisa, artigos científicos impressos, disponíveis em sites e estudos relevantes para área. A partir da ideia que a Logoterapia trabalha com o sentido da vida e que para cada indivíduo é um ser único (FRANKL, 2019a), de modo que a busca trabalhar o sujeito em sua singularidade e não a doença do mesmo, desta forma, não irei definir um nível de ensino específico, pois o burnout pode vir atingir o profissional em diversos níveis de ensino.

REFERENCIAL TEÓRICO

Em sua carreira, Abraham Maslow estudou o behaviorismo de Watson e fora comportamentalista. Demonstrou interesse e grande potencial pelas duas áreas. Todavia, com o nascimento de seu primeiro filho, começou a ter contato com a psicanálise e com a Psicologia de Gestalt, foi onde abandonou o comportamentalismo vendo que não era mais o que te interessava e criticou o behaviorismo, chamando-o de superficial em lidar e compreender os problemas cotidianos do ser humano. Essas críticas permaneceram firmes até o início da psicologia Humanista, onde passou a buscar abordagens humanistas e voltadas aos problemas do cotidiano (BRANCO et al, 2017).

A Psicologia Humanista teve origem no final do século XX, nos Estados Unidos, tendo como enfoque diversas abordagens educacionais, clínicas, empíricas e organizacionais. Além disso, seu surgimento veio juntamente com críticas à Psicanálise e ao Behaviorismo, que trouxe reflexões sobre as práticas

comportamentalistas e as técnicas terapêuticas utilizadas na psicanálise onde o ser humano era colocado como um objeto. (GOMES apud GOMES; HOLANDA; GAUER, 2004).

Esta psicologia confia na integralidade entre a conduta do ser humano e a natureza, colocando à luz a capacidade do consciente do indivíduo, ou seja, as qualidades e habilidades criativas, livre arbítrio e a espontaneidade que o ser humano possui. Suas ideias buscam levar em conta o bem-estar individual, aumentando o sentimento de autorrealização e visando o crescimento psicossocial, deixando de lado ideias voltadas apenas a distúrbios e patologias (BRANCO et al, 2017).

Segundo Branco et al (2017) a psicologia humanista possui diversas linhas de pensamentos juntamente com várias formas de abordagens, como por exemplo, Adrian van Kaam e Amedeo Giorgi que possuem abordagens humanistas relacionadas a pesquisas empíricas e vertentes fenomenológicas-empíricas. Além disso, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers, é uma teoria focada em lidar com o ser-si-mesmo. E a psicologia Existencial de Rollo May, estão sendo utilizadas no dia a dia por profissionais.

Também, uma das abordagens da psicologia humanista é a Logoterapia. Fundada pelo psiquiatra e professor de medicina da Universidade de Viena, Viktor Emil Frankl (1905-1997). Essa vertente tem como foco a motivação humana, ou seja, são exploradas as experiências vivenciadas visando a liberdade e o encontro no sentido da vida de acordo com que o indivíduo já viveu (FRANKL, 2019b).

Frankl (2016) relatou que já desenvolvia algumas técnicas no seu consultório em Viena que até poderia chamar de Logoterapia, quando se tornou prisioneiro perdeu todos os seus manuscritos, também teve experiências com outros prisioneiros no campo de concentração da Alemanha nazista e, passou a praticar suas ideias, após sua libertação voltou novamente a escreve-las, estas, foram transformadas em um livro chamado “Psicoterapia e sentido da vida”, lançado em 1946. As ideias de Viktor complementam as teorias de Freud e Adler e, assim foi criada a terceira escola terapêutica em Viena. O termo “logos” significa “sentido” e tem origem grega, terapia é “cuidado”, “tratamento”, sendo

assim, Logoterapia seria o cuidado pelo sentido (FRANKL, 2019a).

A Logoterapia também é conhecida como “Terceira Escola Vienense de Psicoterapia” e tem como base três alicerces: “Liberdade de Vontade”, “Vontade de Sentido” e “Sentido da Vida”. Ela busca ajudar o ser humano a descobrir o sentido da própria existência para torna-lo mais realizado com sua rotina. Segundo Frankl (2013) o primeiro alicerce é a liberdade de vontade. Sendo assim, “O homem não é livre de suas hipóteses, mas, ele é livre para tomar uma atitude diante de qualquer que seja a condição que se apresenta diante dele”, ou seja, um indivíduo tem liberdade e deverá ser responsabilizado por suas próprias decisões.

O segundo alicerce que Frankl (2013) chama de “vontade de sentido, ou seja, o interesse contínuo do homem pelo significado para a sua vida”. O desejo de obter um sentido acaba sendo independente de outras necessidades, portanto o homem pode procurar o motivo de sua existência tendo satisfações ou frustrações em sua vida. Conforme Aquino e Penna (2016) o vazio existencial é fruto da frustração da motivação básica da vontade de sentido. O autor relata que no fim, o que se conhece como vontade de sentido também é definido como um esforço básico que o homem deve fazer em direção ao encontro e realização de um sentido e propósito em sua vida.

O último alicerce tem como fundamento o sentido da vida, ou seja, busca concretizar um sentido para a vida. Frankl pontua que “cada qual tem sua própria vocação ou missão específica na vida; cada um precisa executar uma tarefa concreta, que está a exigir realização” (FRANKL, 2014).

Segundo Frankl (2014), o Sentido da Vida é diferente de pessoa para pessoa, de um dia para o outro, de uma hora para outra, ou seja, o sentido da vida é algo mutável, que pode depender da situação, do dia, das pessoas não é constante ao longo da vida do ser humano.

Frankl (2014), enquanto buscava o sentido da vida, estabeleceu três categorias de valores, sendo eles: criativos, vivenciais e atitudinais, onde criou possibilidades para o ser humano explorar o sentido para sua vida através da busca. Na categoria dos valores criativos está relacionado a ligação do ser humano com o trabalho, como algo que nos faz sentir úteis, através da prática

de um ato criativo. Já os valores vivenciais incluem experimentar algo ou encontrar alguém. E os valores atitudinais consistem nas posturas e atitudes que o indivíduo toma perante os acontecimentos da vida, o que, para a Logoterapia, inclui as “atitudes que tomamos em relação ao sofrimento inevitável”.

O professor tem um papel que vai além de ensinar um conteúdo teórico, ou levantar pesquisas é preciso transcender, avançar como pessoa humana. A educação do ensino, o planejamento deve estar totalmente focado na dignidade do ser humano (SILVA, et al, 2021). O trabalho é um espaço privilegiado para a realização do valor criativo. Como a mudança é um processo inevitável e contínuo em uma organização, o desenvolvimento no trabalho é fundamental. (DAMASIO; SILVA; AQUINO 2010), criar significa mudar a ordem das coisas. Se a mudança é resultado da criatividade, então o trabalho deve ser sempre feito como uma oportunidade para gerar ação criativa. Estes serão então uma forma de atingir metas e alcançar resultados.

A possibilidade de realizar valor criativo através do trabalho significa muito não só para a empresa, mas também para as pessoas que a integram. Essa oportunidade de mostrar a riqueza de suas capacidades permite que quem trabalha, descubra o sentido de sua existência no trabalho. Portanto, a missão e os valores da organização estão alinhados com a missão e os valores dos trabalhadores (PINHEIRO; ROCHA; BELLUSCI, 2017). O professor tem preocupação com o bem-estar no ambiente de trabalho e a necessidade de ter satisfação nesse local, independentemente da profissão, poderá ajudar a melhor encarar o dia a dia, absorvendo menos a carga estressante que é enfrentada diariamente no serviço (DAMASIO; SILVA; AQUINO, 2010).

O termo burnout, derivado de um jargão inglês, significa “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (TRIGO et al apud CANDIDO; SOUZA, 2017). Sendo assim, temos a principal característica da Síndrome de burnout, que é o esgotamento total do indivíduo levando-o ao seu limite. Partindo da estafa sobre o acúmulo de trabalho e não sobre a ansiedade, rotina e até mesmo crises de ansiedade.

Quando analisamos a sociedade percebemos que existe um desgaste envolvido em conquistar cargos mais altos no trabalho e ter tanto tempo sendo

empenhado nisso pensamos que o ato de trabalhar é prazeroso e tem em sua devolutiva a satisfação por aquilo que está sendo feito. A despersonalização ocorre no momento em que o trabalhador adota um comportamento negativo principalmente em relação aos companheiros de seu próprio ambiente de trabalho, sendo acompanhada por ansiedade, irritabilidade e falta de motivação.

Em um primeiro momento foi dada atenção, dentro dos estudos relacionados a síndrome de burnout, para profissionais que tinham necessidade de manter contato direto com a clientela, como profissionais de saúde (médicos e enfermeiros, em sua maioria), serviços sociais e educação, estavam mais expostos e propensos a desenvolver o esgotamento pelo trabalho (Carlotto; Câmara, 2008). Entretanto, na década de 90, foi verificado que o alerta não se restringia somente às profissões citadas acima.

Existem algumas condições no trabalho como por exemplo a ausência de motivação e estímulo, a sobrecarga laboral, as ligações interpessoais negativas, a presença conflitos e de valores são alguns dos fatores que influenciam para o desenvolvimento da despersonalização nos trabalhadores, o que constitui um aspecto primordial para o surgimento da síndrome Burnout conforme Nunes; Amaral (Apud LAUTERT; MENEHINI; PAZ, 2011). Cada vez mais vemos a história do indivíduo entrar em choque com o ambiente e a dinâmica que o trabalho exige, afetando diretamente seu aparelho psíquico (DEJOURS, 1991; TRIGO et al, 2007).

Segundo Faber (1983) apud Carlotto; Câmara (2008), existem combinações de características para exercer determinada função, o que ocasiona um aumento das expectativas e também um número maior de frustração no ambiente de trabalho. Se nós alinharmos isso a certos tipos de características podemos favorecer ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Serviços que são relacionados com muito esforço, poucas horas de descanso entre uma jornada e outra, além do sentimento de cobrança no qual buscamos sempre a perfeição pessoal e dos companheiros de trabalho, e a vivência repetida de situações geradoras de estresse também favorecem os sintomas de esgotamento (CARLOTTO; CAMARA, 2008).

Levando em consideração que a grande maioria das profissões exigem

algum tipo de contato, a síndrome de burnout passou a ser considerado um fenômeno que afetava praticamente todo tipo de profissão. Esta síndrome pode ocorrer de diversas formas, como em atendimento ao cliente, consumidor, os colegas e também supervisores. Existem profissões que favorecem algum risco e outras de alto risco, sendo que são poucas as que podem não registrar algum tipo de ocorrências de burnout” (CARLOTTO; CAMARA, 2008).

No ano de 2022, a Síndrome de burnout foi reconhecida como uma doença ocupacional no CID 11 – sob o código QD85, identificada como uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho, devido a falta de cuidado no início dos sintomas. A síndrome pode ser identificada por três características ou dimensões: Na primeira existe o sentimento de esgotamento ou exaustão de energia; no segundo ponto já é possível identificar um aumento da distância mental do trabalho ou até mesmo um sentimento de negativo no que se refere ao trabalho; e por último é gerado uma sensação de ineficácia e falta de realização pessoal (OMS, 2022).

Os sintomas mais característicos do Burnout são: exaustão emocional e distanciamento afetivo. Segundo Trigo; Teng; Hallak (2007), A pessoa que desenvolve a síndrome de burnout além de todas as características citadas, ainda não consegue estabelecer uma rotina de inovação em suas práticas de trabalho, tendo um desgaste ainda maior quando necessita utilizar a criatividade e cumprir com suas funções de forma mais incisiva e comprometida, muitas vezes pelo fato de ignorar os sintomas.

Os autores como Candido; Souza (2016) apresentaram os sintomas, em seus estudos, entendidos em e fases – são elas: Fase de aviso, fase de sintomas moderados e por último temos a fase de consolidação.

Fase do aviso: É quando a síndrome começa a surgir, no caso, temos como seus primeiros sinais de ordem emocional ansiedade, depressão, tédio, apatia, fadiga emocional (CANDIDO; SOUZA, 2016).

Em seguida temos a fase dos sintomas moderados: ocorre quando não é dada a devida atenção aos primeiros sintomas e eles tomam uma proporção maior, como por exemplo: distúrbios do sono, dores de cabeça, resfriados, problemas estomacais, dores musculares, fadiga física e emocional,

irritabilidade, isolamento e depressão (CANDIDO; SOUZA, 2016).

E por último temos a fase da consolidação: onde temos sintomas como cansaço emocional e cansaço físico generalizado, abuso de substâncias como álcool, medicamentos e cigarros, pressão alta, problemas cardíacos, enxaqueca, alergias sendo a mais comum a de pele, problemas de relacionamento em ambientes generalizados, redução de apetite, perda de interesse sexual, ansiedade, choros constantes, depressão e pensamentos rígidos. Neste último estágio se torna necessário o auxílio médico e psicológico, em muitos casos também é necessário o afastamento do local de trabalho ou a mudança de função no mesmo (CANDIDO; SOUZA, 2016).

O impacto do desenvolvimento de algo assim dentro da rotina trabalhista é algo que atinge não somente o funcionário, mas o ambiente de trabalho como um todo (ALMADA, 2016).

Esses momentos são repletos de confusão e picos intensos de ansiedade onde a pessoa se vê perdida tentando compreender a apatia que sente naquele momento por ações que já foram prazerosas e até objetivos de vida, sendo assim, a síndrome de burnout não acomete apenas profissionais atuantes no mercado de trabalho, mas também pode estar presente nas rotinas exaustivas que os universitários sofrem juntamente com o sentimento de incapacidade ou dificuldades em relação ao seu futuro profissional aciona sentimentos de descrenças nos indivíduos e também a pressão do dia a dia causa sensações múltiplas devido ao estresse (ALMADA, 2016).

Hoje em dia, a rotina que os indivíduos vivenciam, a cobrança da sociedade pelo sucesso, fazem com que todos estejam expostos a fatores psicossociais causadores de estresse o que faz com que os indivíduos sintam uma sobrecarga emocional grande (NOGUEIRA, 2002). Portanto, é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que o diagnóstico precoce seja realizado.

Psicologia do Sentido da Vida ou como é conhecida a Logoterapia, possibilita que o ser humano tenha ferramentas para realizar o processo de autodescoberta, realizando o crescimento pessoal buscando a realização pessoal (AQUINO; PENA, 2016).

Aquino (2015) levanta o seguinte questionamento, “Como a educação poderia tornar a nossa morada um lugar que venha a ter mais sentido? ”. Dessa forma nos leva a pensar que para se ter uma educação melhor, uma escola melhor e também alunos melhores, se faz necessário a compreensão sobre a importância do sentido nesse ambiente, qual o significado estar na escola tem na minha vida? A partir desses sentidos descobertos podemos modificar o nosso modo de viver.

Hirschle; Gondin (2020) afirmam que o estresse é a percepção que o sujeito tem diante das demandas no ambiente de trabalho e a como poderá enfrenta-las. O trabalho avalia e entende que tem poucos recursos para enfrentar tais demandas, gerando reações com efeitos negativos em seu bem-estar, portanto o estresse é fruto de situações desencadeadoras como por exemplo, o comportamento dos alunos; a falta de reconhecimento; a pressão proveniente dos diretores e supervisores; a sobrecarga de trabalho; a grande demanda curricular as tarefas; Extraclasse, esses são alguns fatores geradores de estresse.

Segundo Silva (2006), ao falarmos sobre a rotina do docente no contexto escolar, podemos pontuar que ser professor é considerado uma profissão com elevado nível de estresse. Conforme Kyriacou (apud SILVA; DAMASIO; MELO, 2009), não existem publicações concluindo que o docente está feliz com sua situação trabalhista ou que não possuem estresse durante as aulas e com a relação professor-aluno. É possível pontuar que as experiências de um professor com emoções desagradáveis como a tensão, frustração, ansiedade, o cansaço e a depressão fazem com que haja sensações de insatisfação e desânimo em sua profissão.

É importante ressaltar que na década de 90 (do século XX) apontou-se que 26% dos professores brasileiros tinham um nível de exaustão emocional considerado perigoso à sua saúde mental. Além disso, 16.556 atendimentos foram realizados nos meses de maio de 2001 a abril de 2002 pela Gerência de Saúde do Servidor e Perícia Médica (GSPM) e desse alto número, 84,2% eram professores e 92% dos casos geraram afastamento do ambiente de trabalho (DELCOR et al, 2004).

Conforme Maslach e Jackson (apud SA; SILVA; FUNCHAL, 2014), o burnout é definido como um fenômeno multidimensional que desenvolve as características do trabalhador, variáveis sociais e ambientais como elementos atenuantes no desenvolvimento desse fenômeno constituído por três dimensões relacionadas e ao mesmo tempo independentes, são elas, Exaustão Emocional, despersonalização e Falta de Envolvimento Pessoal no trabalho ou Baixa Realização Pessoal.

A síndrome de burnout traz consequências ao professor, ao aluno e à instituição. É importante que haja manobras de enfrentamento com a finalidade de solucionar os problemas existentes no ambiente de trabalho dando suporte aos professores melhorando suas condições de vida dentro do ambiente escolar e do lado externo da instituição (MORENO; HADDAD; VANNUCHI, 2011).

Em suma, é possível concluir que a Síndrome de burnout tem crescido no meio dos professores, nas salas de aula, prejudicando o sucesso na atuação dos docentes e comprometendo sua saúde mental e seu rendimento. Apesar do enfoque dado aos professores, a síndrome pode atingir em diversas áreas profissionais, mas pelo frequente contato com alunos e pais, os professores sofrem uma grande pressão por lidar com as subjetividades das pessoas.

Sendo assim, alguns tratamentos preventivos podem contribuir para a melhoria do transtorno, como por exemplo: a Logoterapia. Para isso, é importante o diagnóstico correto e o apoio da família no tratamento. Olhando no plano organizacional é importante que a instituição e a gestão escolar seja confortável, trazendo bem estar aos funcionários, que sejam implantadas medidas para redução e na prevenção de problemas ocupacionais (ALVES, 2015).

Trazendo a linha de pensamento da Logoterapia o homem deve carregar em si a consciência do seu “carater único”, ninguém é igual a ninguém ou poderá responder por outro diante das situações apresentadas (FRANKL, 2019b). Enquanto os valores de criação ocupam o primeiro plano na vida a sua realização se torna concreta com a realização profissional, não se trata de perguntar para a vida o que ela espera de mim, mas dar uma resposta diante de toda situação que se coloca diante de cada um de nós, inclusive as cobranças

que acontecem dentro das organizações (FRANKL, 2019b).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para essa revisão foram selecionados um total de 10 artigos após a leitura dos títulos e dos resumos. Esta seção será apresentada em 3 partes e com os títulos: esgotamento, distanciamento e percepção da incapacidade pessoal (vazio existencial).

A Síndrome de burnout ou Síndrome do Esgotamento profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade (CARDOSO, et al. 2017).

Quando um professor começa a encher além das dezenas de provas para corrigir, das reuniões com outros professores ou pais, quando ele percebe que o trabalho ultrapassa ficar falando por horas em pé diante de dezenas de alunos e acha uma palavra para dizer a um aluno que tirou nota baixa ou não conseguiu entregar um trabalho por motivo pessoal, então, sim, conseguirá encontrar no trabalho profissional uma oportunidade para dar sentido à sua vida. (FRANKL, 2019b)

ESGOTAMENTO

A Síndrome de burnout é conhecida desde 1974. Esta é derivada de duas palavras traduzidas do inglês, burn que significa queima e out que significa exterior. Indicando dessa forma o esgotamento que aparece após ser utilizada grande parte da energia presente no corpo do indivíduo no exercício da vida profissional. Professores têm sido alvo de diversas pesquisas, pois no exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas (DIAS; SILVA, 2020).

Esse esgotamento apresentado pelos docentes é caracterizado como estresse laboral crônico e exaustão emocional prolongada e pode surgir em

dias e até mesmo durante anos de sofrimento emocional (DIAS; SILVA, 2020). É considerado um risco para os profissionais, especialmente os docentes por suas preocupações e pressões constantes sofridas no local de trabalho e esforços não apenas físicos, mas também por sobrecarga emocional e grande esforço mental (DIAS; SILVA, 2020). Geralmente os docentes exercem uma extensa jornada de trabalho para atenderem a todas as atividades propostas pela instituição e o acúmulo de trabalho pode gerar tais sintomas, prejudicando a qualidade de vida pessoal e interpessoal (PINTO, et al. 2015).

A baixa remuneração é outro agravante, uma vez que tem levado os professores a buscarem por duplo vínculo e as consequências destes estressores contribuem para que a Síndrome de burnout aconteça (PINTO, et al. 2015). Esse esgotamento é decorrente do trabalho e pode ser ocasionado por desgaste com alunos, com colegas de trabalho, os desafios profissionais constantes, a hierarquização nas relações e as dificuldades para conciliar a vida pessoal e o trabalho (SOUZA; SOUZA; JÚNIOR, 2018).

Pelas análises dos estudos identifica-se que as principais causas da Síndrome de burnout são: estrutura física inadequada para o exercício labora, desinteresse de alunos, falta de flexibilidade, insatisfação profissional, exaustão emocional, crise de valores na sociedade atual, situações de violência nas escolas, atividades de lazer escassas nos ambientes de trabalho e fora dele, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, multiplicidade de papéis a desempenhar, continua necessidade de atualização, relação hostil com responsáveis de alunos e com gestores, indolência, limitação de poder, despersonalização e sobrecarga de trabalho extraclasse (DIAS; SILVA, 2020).

Derivado da falta de energia a exaustão emocional surge associada ao sentimento de esgotamento emocional. Aos poucos, a motivação com o trabalho diminui e essa rotina torna-se desgastante e cansativa, o que vem a gerar insatisfação e desmotivação. Alguns sinais que podem ser apresentados são alterações de memória, falta de concentração, irritabilidade emocional, sentimento de solidão, baixa autoestima, impaciência e desânimo, o profissional percebe que não pode oferecer mais energia para desempenhar

sua rotina, perdendo gradativamente a vontade de estar no trabalho (ALVES, 2015).

DISTANCIAMENTO

A Síndrome de burnout é consequente das prolongadas experiências estressantes no trabalho e compreende exaustão emocional, distanciamento das relações pessoais e diminuição do sentimento de realização pessoal (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

A Síndrome de burnout (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional (SEP) é um adoecimento que vem acometendo cada vez mais indivíduos em seu ambiente ocupacional, onde ocorre um esgotamento decorrente da tensão emocional a qual os indivíduos são expostos na sua ocupação, a síndrome de burnout compreende uma experiência individual que pode provocar sentimentos e atitudes negativas no relacionamento do trabalhador com a sua profissão, e pode ocasionar um desgaste físico e também mental, quando associado gera insatisfação e perda do comprometimento nas relações interpessoais e profissionais indesejáveis para o indivíduo e a organização de trabalho, conseqüentemente, isso poderá gerar baixa produtividade, aumento do absenteísmo e até um possível abandono do emprego (ALVES, 2017).

Nesse distanciamento pode ocorrer a despersonalização que é caracterizada pelo distanciamento em suas relações pessoais, gerada por diversos fatores. É possível observar uma indiferença no que diz respeito às atividades no trabalho, pois o indivíduo irá apresentar desmotivação e desânimo quando for desempenhar sua rotina. Ocorre falta de contato interpessoal, relações mais frias e distantes, comportamento químico (consumo de álcool ou drogas). Aos poucos, isto refletirá no relacionamento com seus colegas, chefes e clientes que passarão a ser tratados com indiferença, como se fossem objetos, não existindo então um envolvimento interpessoal (ALVES, 2017).

Dessa forma é gerado um sentimento de baixa realização profissional e uma falta de envolvimento com o trabalho, ocasionado a sensação de incapacidade, baixa autoestima, desmotivação e baixa realização profissional,

afetando também a habilidade e a destreza do profissional. O indivíduo se analisa de forma negativa, pois se sente infeliz consigo mesmo e insatisfeito com o seu desenvolvimento psicossocial. A desmotivação torna o trabalho um causador de sofrimento e que pode começar a ser evitado, dessa forma ocorre um aumento no número de faltas. A atividade profissional passa a ter uma influência negativa na saúde mental (ALVES, 2017).

O trabalho e o desempenho profissional passam a ter uma menor importância em sua vida, ocasionando a diminuição do rendimento e menor dedicação às suas funções. Para diferenciar o esgotamento do distanciamento, o docente encontra-se desgastado emocionalmente poderá apresentar diversos sintomas citados até aqui, como: irritabilidade, exaustão emocional, estresse, entre outros. No distanciamento, ocorre necessariamente um afastamento por parte da pessoa de suas relações sociais, sejam estas na família e nas demais, como por exemplo os colegas de trabalho (ALVES, 2017).

PERCEPÇÃO DA INCAPACIDADE PESSOAL (DO VAZIO EXISTENCIAL)

Os efeitos da síndrome de burnout referente ao bem-estar emocional e físico do trabalhador tem se tornado objeto de estudo em vários meios de pesquisas científicas nos últimos anos, devido ao fato de se tratar de um importante problema de saúde, a síndrome e é decorrente da percepção que o trabalhador tem do ambiente laboral, essa situação é ameaçadora à sua saúde, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou devido ao fato do profissional ainda não ter desenvolvido recursos suficientes para enfrentá-los (PERNICIOTTI, et al. 2020).

Além de todas as consequências da Síndrome de burnout na qualidade de vida do indivíduo apresentadas até aqui, o indivíduo pode começar a apresentar insegurança em situações como deixar de realizar uma tarefa que ele tem total conhecimento, esse sentimento de incapacidade pessoal surge quando o docente está em um estado de exaustão máxima, quando este chegou em seu limite e não consegue mais realizar as simples tarefas do seu dia a dia, pois ele já não tem mais energia para realizar suas funções (DIEHL;

CARLOTTO, 2014).

Tanto a Síndrome de burnout, quanto a ideação suicida relacionada ao trabalho são marcados pela falta de sentido das atividades laborais, estas deixam de ser fonte de prazer e realização para se tornarem fonte geradora de estresse, desgaste físico e psicológico, causando, muitas vezes, danos à saúde mental do trabalhador. Diante de todos esses riscos, o docente busca um verdadeiro sentido para a sua vida (DIEHL; CARLOTTO, 2014).

Quando um indivíduo busca um sentido para a sua vida, ele pode estar passando por um processo a qual é chamado de vazio ou crise existencial, este sentimento gera apatia e desmotivação, fazendo com que as pessoas não consigam mais ver sentido em suas vidas, em boa parte dos casos, é experimentado por indivíduos que sofreram acontecimentos marcantes de forma negativa, um exemplo é a separação ou a perda repentina de uma pessoa querida (SOUZA; CUNHA, 2018).

A permanente sensação de vazio para alcançar a realização pessoal, encontrando dessa forma o sentido da vida e, por consequência de qualquer atividade é um sentimento recorrente de pessoas com vazio existencial, isso porque elas se sentem totalmente perdidas e fatigadas (MACIEL; LANDO, 2021).

Para que o trabalhador consiga preencher o vazio existencial é necessário que ele reconecte-se consigo mesmo, encontre o seu propósito nesse mundo, tenha gratidão, pense positivo, faça o bem, estreite laços com familiares e amigos e também que busque ajuda especializada de profissionais de saúde mental, como psicólogos (MACIEL; LANDO, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frankl apresenta algumas ferramentas para serem utilizadas no tratamento de seus pacientes, sendo que as mais conhecidas são Intenção Paradoxal, Desreflexão e Dialogo Socrático (FRANKL, 2015).

Intenção paradoxal: A intenção paradoxal envolve ao paciente pedir o que mais se teme. Para pessoas que experimentam ansiedade ou fobias, o medo

pode paralisá-las. Mas, quando usam do humor, eles podem desejar o que mais temem, dessa forma poderá remover o medo de sua intenção e aliviando os sintomas de ansiedade que possam estar associados a ele (FRANKL, 2015).

Desreflexão: A desreflexão pode usada quando uma pessoa é absorvida de forma excessiva em um problema ou na tentativa de realização de um objetivo. Ao redirecionar a atenção ou desviar a atenção do “eu”, a pessoa tem a possibilidade de se tornar completa pensando nos outros e não apenas em si mesma (FRANKL, 2015).

Diálogo socrático: O diálogo socrático é uma técnica na qual o logoterapeuta usa as palavras da própria pessoa como um método de autodescoberta. Dessa forma, ao ouvir atentamente o que a pessoa diz, o terapeuta pode apontar padrões específicos de palavras ou soluções de palavras para o paciente e deixar que ele veja um novo significado neles. Esse processo permite que uma pessoa perceba que a resposta está dentro e está apenas esperando para ser descoberta (ORLANDO, 2011).

Os estudos realizados e apresentados neste trabalho fundamentam essa afirmação “A Logoterapia é uma alternativa para o tratamento de docentes com síndrome de burnout”. Utilizando da coleta do material é possível apresentar alguns fatores geradores de estresse e a Síndrome de burnout em docentes, relacionando o objetivo proposto no projeto de pesquisa, a Logoterapia tem técnicas que podem favorecer ao tratamento da síndrome.

Foi possível observar, que o ser humano tem a necessidade de encontrar um sentido e essa é a sua primeira motivação, e não uma “justificativa secundária” de seus instintos. Esse sentido é algo exclusivo e que precisa ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente assim, esse sentido assume a importância real que irá satisfazer sua própria vontade de sentido.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

ALMADA, Roberto. **O cansaço dos bons: A Logoterapia como alternativa ao desgaste profissional**. 3 ed. São Paulo. Cidade Nova. 2016. p.25.

ALVES, C. O. Isabel. 2015. **Síndrome de Burnout em Servidores Públicos de Uma Instituição de Ensino Superior**. Disponível em: https://www.trabalhosgratuitos.com/Humanas/Administra%C3%A7%C3%A3o/S%C3%ADndrome-de-Burnout-em-Servidores-P%C3%ABlicos-de-Uma-1031782.html#google_vignette. Acesso em: 04/11/2021.

ALVES, E. Marcelo. **Síndrome de Burnout**. *Revista da Literatura*. 2017. Vol 22. 9. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/ano17/art0917.php>. Acesso em: 02/06/2021.

AQUINO, C. Sandra; PENNA, Maura. 2016. **Princípios da Logoterapia de Viktor Frankl: motivações e busca do sentido da vida no contexto da Educação Musical**. Disponível: https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2016/4309/public/4309-14229-1-PB.pdf. Acesso em:05/11/2021.

AQUINO, A. A. Thiago. **Sentido da vida e valores no contexto da educação**. 1 Ed. Paulinas. São Paulo. 2015 p.15-16.

BRANCO, C.C. Paulo. et al. 2017. **Formação do Psicólogo Humanista: Revisão Sistemática**. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/38925/20598>. Acesso em: 05/11/2021

CANDIDO, Jessica; SOUZA, R. Lindinalva. **Síndrome de Burnout: As novas formas de trabalho que adoecem**. Psicologia.pt. 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>. Acesso em: 08/12/2021.

CARDOSO, F. Hugo et al. **Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

CARLOTTO, S. Mary; CAMARA, G. Sheila. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil**. 2008. p.153. PSICO. Porto Alegre. PUCRS. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revista-psico/article/view/1461/3035>. Acesso em: 08/12/2021.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas**. 3 ed. Editora Campus. Rio de Janeiro. 2009.

DAMÁSIO, F. Bruno; SILVA, P. Joilson; AQUINO, A. A. Thiago. (Orgs.). **A saúde dos professores por uma perspectiva existencial**. Logoterapia e educação. Paulus. São Paulo: 2010, p. 139-153.

DELCOR, S. Núria; ARAUJO, M. Tânia; REIS, J. F. B. Eduardo; PORTO, A. Lauro; CARVALHO, M. Fernando; SILVA, O. Manuela; BARBALHO, Leonardo; ANDRADE, M. Jhonatan. **Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública. Bahia. 2004, 187-196. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Q5gXtdq5pmVsCWzXTw53cJJ/abstract/?lang=pt>. Acesso: 21/12/2021.

DIAS, V. B. Bruno; SILVA, S. S. Priscila. **Síndrome de Burnout em docentes: revisão integrativa sobre as causas**. CuidArte, Enferm, p. 95-100, 2020.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. **Conhecimento de professores sobre a Síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências**. Psicologia em estudo, v. 19, p. 741-752, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/MjdHQdC7hRPLBQQ4pTDMmXK/abstract/?lang=pt>. Acesso: 08/12/2021

FONSECA, J. S. João. **Metodologia da Pesquisa Científica**. 2002. p.31. Universidade Estadual do Ceara. Disponível em: <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acesso em: 08/12/2021.

FRANKL, E. Viktor. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. 2. ed. São Paulo: Paulus, 2013.

FRANKL,_____. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

FRANKL,_____. **O sofrimento de uma vida sem sentido: Caminhos para encontrar a razão de viver.** 1 ed. São Paulo. É realizações, 2015

FRANKL,_____. **O sofrimento humano: Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia.** 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2019a.

FRANKL,_____. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial.** Viktor Frankl; tradução de Alípio Maia de Castro. 7ª ed. São Paulo. Quadrante. 2019b.

GOMES, B. William; HOLANDA, F. Adriano; GAUER, Gustavo. **Primórdios da Psicologia Humanista no Brasil; e História das Abordagens Humanistas em Psicologia no Brasil.** Em Marina Massimi (Org.), História da Psicologia no Brasil do Século XX. 2004 (pp. 87-103; 105-129). São Paulo. EPU. Disponível em:<http://www.ufrgs.br/museupsi/brasilpsio.htm> Acesso em: 05/11/2021.

HIRSCHLE, L. T. Ana; GONDIM, M.G. Sônia. **Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura.** Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7rhP4hgWqcspPms5BxRVjfs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04/01/2022

MACIEL, S. Alvaro; LANDO, A. George. **Desafios e perspectivas do mundo do trabalho pós-pandemia no Brasil.** Revista Espaço Acadêmico, v. 20, p. 63-74, 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Editora Atlas, 1992. 4a ed. p. 43 e 44.

MENEGUINI, Fernanda; PAZ, A. Adriana; LAUTERT, Liana. **Fatores ocupacionais aos componentes da Síndrome de Burnout em Trabalhadores de Enfermagem.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2011 Abr-Jun; 20(2): 225-33. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/Gbs37jbpJttGj9T3PpR4BGj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03/02/2022.

MESQUITA, A. Alex; GOMES, S. Dayanna; LOBATO, L. Juliana; GODIN, Ludmilla; SOUZA, B. Simone. **Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas.** Psicologia e Argumento. 2013. Disponível: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20255>. Acesso em: 08/12/2021.

MORENO, N. Fernanda; GIL, P. Gislaine; HADDAD, C. L. Maria; VANNUCHI, T. O. Marli. **Estratégias e Intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout.** 2011. Revista Enfermagem UERJ. Rio de Janeiro. p. 140-145. Disponível: <http://ead.bauru.sp.gov.br/efront/www/content/lessons/76/Texto%20complementar%20-%20estrat%C3%A9gias%20e%20interven%C3%A7%C3%B5es%20no%20enfrentamento%20da%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout.pdf>. Acesso

em: 08/12/2021.

NITAHARA, Akeni. **População ocupada aumenta 25% no segundo trimestre**. Agência Brasil EBC. Rio de Janeiro. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2021-08/populacao-ocupada-aumenta-25-no-segundo-trimestre-diz-ibge#:~:text=Publicado%20em%2031%2F08%2F2021,o%20primeiro%20trimestre%20de%202021>. Acesso em: 11/12/2021.

NOGUEIRA, M. C. Martins, (2002). **Humanização das relações assistenciais : A formação do profissional de saúde**. 3 ed. Casa do Psicólogo. São Paulo: 2004.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID). 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em: 10/06/2022

ORLANDO, W. S. Fabio. **A dialética socrática e a relação ensino-aprendizagem**. Ciências & cognição. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212011000100006. Acesso: 10/07/2022.

Pafaro, R. C., & Martino, M. M. F. (2004). **Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 38(2), 152-160. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/ZSM38vT3bZPB4fLZPL7MQ9m/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20/06/2022.

PERNICIOTTI, Patrícia et al. **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção**. Revista da SBPH, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.

PINHEIRO, J. Adriene; ROCHA, C. Aline; BELLUSCI, Selma. **Logoterapia e Sua contribuição para a educação**. Educação, Batatais, v. 7, n. 1, p. 59-75, jan./jun. 2017..

PINTO, M. et al. **Síndrome de burnout em docentes**. Revista Interdisciplinar, v. 8, n. 2, p. 169-177, 2015.

REIS et al. **Docência e exaustão emocional**. Educ. Soc., Campinas, vol. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/sbzFLvJbZLg69wmdVx7Ppkm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11/12/2021.

SA, M. S. Adriana; SILVA, O. M. Priscila; FUNCHAL, Bruno. **Burnout: O impacto da fatisfação no trabalho em profissionais de enfermagem**. 2014. Revista Psicologia & Sociedade. 664-674. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/CL8jLVJJrsFvYpgGXmPwcTs/?format=pdf&lang=>

pt. Acesso em: 02/01/2022

SILVA, E. P. Maria, (2006). **Burnout: por que sofrem os professores?** Estudos e Pesquisas em Psicologia, 6 (1), 89-98. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v6n1/v6n1a08.pdf>. Acesso em: 08/12/2021.

SILVA, P. Joilson; DAMASIO, F. Bruno; MELO, A. Suellen. **O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional.** 2009. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho. Vol 1 2. n.1 . p.111/122. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v12n1/a09v12n1.pdf>. Acesso em: 08/12/2021.

SILVA, L. H. Flavio. Et. Al. 2021. **Sentido do trabalho do docente universitário: reflexões para o pós-pandemia à luz do pensamento de Viktor Frankl.** 2021. REDIB. Red Iberoamericana. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3082742-o-sentido-do-trabalho-do-docente-universit%C3%A1rio-reflex%C3%B5es-para-o-p%C3%B3s-pandemia-%C3%A0-luz-do-pensamento-de-viktor-frankl. Acesso em: 20/06/2022

SOUZA, N. M. Kathyelle; CUNHA, R. S. Manuela. **Nomofobia: o vazio existencial.** Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos. Porto, 2018.

SOUZA, A. S. Stephanie; SOUZA, A. S. Luciane; JÚNIOR, A. V. Marcos. **Síndrome de Burnout: o Cirurgião-Dentista docente e o esgotamento laboral crônico.** Revista Campo do Saber, v. 3, n. 2, 2018.

TRIGO, R. Telma; TENG, Chei Tung; HALLAK, E. C. Jaime. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Trigo, T.R. et al. / Rev. Psiq. Clín 3. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24/11/2021.