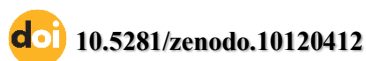


# CAPÍTULO 9

## A SINDROME DE BURNOUT NA DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR: a vida do docente atravessando à crise do esgotamento mental após a pandemia da COVID-19

### *BURNOUT SYNDROME IN HIGHER EDUCATION TEACHING: the teacher's life going through the crisis of mental exhaustion after the COVID-19 pandemic*



Ana Paula Cordeiro Chaves Gursen <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Graduada em Serviço Social pela Faculdade Pan Amazônica – FAPAN. Especialista nas áreas: Psicopedagogia Institucional Pela Escola Superior Madre Celeste-Esmac. Neuropsicopedagogia Clínica Pela Faculdade IBRA, 2021. Especialização Em Docência No Ensino Superior, Facuminas, 2022. Pós-graduanda em Neurociências, Facuminas. Atua na Consultoria Acadêmica há 6 anos. Lattes ID: <https://lattes.cnpq.br/4006977507638703>. E-mail: [paulacordeirochaves@gmail.com](mailto:paulacordeirochaves@gmail.com)

#### RESUMO

O presente artigo científico traz a lume uma breve abordagem da síndrome de Burnout na docência após a Pandemia da Covid-19- marcada por crises na saúde pública, econômica e educacionais. Dando ênfase, principalmente, para o processo de adoecimento dos docentes- discorrendo sobre a vida do professor universitário que está atravessando a crise do esgotamento mental. Para a realização da pesquisa em foco, foi utilizada a metodologia de revisão bibliográfica diante de uma abordagem qualitativa, cuja fundamentação teórica é construída a partir das informações consistentes acerca da temática em discussão no campo da Ciência. Os critérios de buscas foram classificados nas fontes de artigos, revistas científicas e livros que continham informações relevantes a respeito do tema. Os resultados trazem os reflexos da COVID-19 que interferem na saúde mental, sendo provenientes, principalmente, do esgotamento mental- tidos como complicadores da nova realidade da educação e, da relação de trabalho do docente.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Docência. Pandemia da COVID-19. Esgotamento mental. Autocuidado.

#### ABSTRACT

This scientific article brings to light a brief approach to the Burnout syndrome in teaching after the Covid-19 Pandemic - marked by crises in public health, economic and education. Emphasizing, mainly, the process of illness of teachers; Talking about the life of the university professor who is going through the crisis of mental exhaustion. To carry out the research in focus, the methodology of bibliographic review was used in the face of a qualitative approach, whose theoretical foundation is built from the consistent information about the theme under discussion in the field of Science. The search criteria were classified according to the sources of articles, scientific journals and books that contained relevant information on the subject. The results show the reflexes that interfere in mental health, mainly coming from covid-19 - seen as complicating the new reality of education and the teacher's work relationship.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Teaching. COVID-19 pandemic. Mental exhaustion. Self-care.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente artigo científico, traz uma breve abordagem da síndrome de burnout na docência, dando ênfase a vida do docente do ensino superior que atravessa à crise do esgotamento mental após a pandemia da covid-19- analisando suas causas, sintomas e impactos.

A docência é uma profissão altamente exigente já associada ao risco de burnout antes da pandemia da COVID-19. No entanto, a crise global causada pela pandemia trouxe desafios adicionais que têm impactado profundamente a saúde mental dos docentes (Silvestre, 2021).

Nesse sentido, a síndrome de burnout afeta diretamente a saúde e a qualidade de vida. Fomentando o estado de esgotamento físico e emocional, causado pelo estresse crônico no trabalho, neste caso, é possível identificar que os educadores têm enfrentado uma constante exaustão, resultante das elevadas expectativas, das pressões administrativas e das crescentes demandas de alunos (Silva, 2017).

Contudo, De Moraes (2020), ressalta que a síndrome de burnout tem como influência principal a relação do docente com os outros profissionais no ambiente de trabalho a partir dos desgastes dessa experiência, entretanto, diante das consequências ocasionadas pelo contexto pandêmico, foram fomentados múltiplos fatores que contribuíram para o seu surgimento ou até mesmo, agravo. Sendo assim, a emergência da pandemia da COVID-19 criou um cenário delicado de emergência na saúde pública e educacional- em que as consequências persistem até a atualidade, mesmo com a vacina. Se tornando necessário, um novo olhar sobre as experiências dos professores diante dos agravos e dos desafios já existentes em seu processo de atuação.

Nisso, mesmo diante da “desaceleração”, imposta para conter o vírus em 2020, o conceito de bem-estar ainda seria considerado uma ilusão, pois a vida cotidiana se transformou, e junto, cresceram os conflitos relacionados ao estresse, depressão e tudo que corroboraram e influenciaram para o adoecimento mental de muitas pessoas neste período (De Paula Vianna *et al.*, 2023).

O presente artigo tem como objetivo: investigar a síndrome de burnout na docência do ensino superior e suas implicações após a pandemia da COVID-19, a fim de compreender os fatores desencadeantes, os sintomas e as estratégias de prevenção e intervenção.

Para a realização da pesquisa em foco, foi utilizada a metodologia de revisão

bibliográfica diante de uma abordagem qualitativa, cuja fundamentação teórica é construída a partir das informações consistentes acerca da temática em discussão no campo da Ciência.

Deste modo, as bases de dados eletrônicas utilizadas foram Scopus, Google Scholar e Scielo, utilizando palavras-chave como: “Síndrome de burnout.” “Docência.” “Pandemia da COVID-19.” “Esgotamento mental.” “Autocuidado.” Foram selecionados artigos publicados que abordassem o tema proposto, buscando, assim, o alcance de análise e descrição com o intuito de explorar a área de conhecimento diante da identificação de importantes informações e da exposição dos resultados obtidos

O trabalho estrutura-se da seguinte forma: referencial teórico, trazendo na primeira seção as possíveis causas que afetaram a saúde mental dos docentes durante e após a pandemia da COVID-19; segunda seção traz a pandemia, os principais sintomas e impactos do Burnout na Docência; terceira seção apresenta as Estratégias de intervenção e Prevenção e por fim, a conclusão desta pesquisa, com os principais resultados.

## **2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### *2.1 As possíveis causas que afetaram a saúde mental dos docentes durante e após a pandemia da COVID-19*

Com o novo cenário epidemiológico imposto pela pandemia da COVID-19 em 2020- implicou a adoção de medidas que pudessem cessar a transmissão do vírus, como o isolamento social, uma das principais medidas impostas pela OMS. Neste caso, houve a paralisação das aulas presenciais e a implementação do ensino remoto emergencial (OPAS, 2020).

Tais consequências, além de agravar a saúde pública, fomentaram uma série de mazelas sociais, que neste caso, acarretaram mudanças preocupantes na rotina de trabalho da população mundial. Neste contexto, não se pode negar as transformações e repercussões psicossociais, que foram geradas e intensificadas através dos diversos fatores dessa crise sanitária (Castilho Sá; Miranda; Canavêz, 2020).

Nisso,

o trabalho é uma atividade que ocupa uma grande parcela de tempo de uma pessoa, este processo, além de proporcionar uma grande exaustão, requer deste profissional, extrema dedicação e comprometimento. O trabalho nem

sempre possibilita realização profissional. Pode, ao contrário, causar problemas desde insatisfação até exaustão (Trigo *et al.*, 2007, p.224).

Nesse sentido, até mesmo, antes da pandemia- os docentes já enfrentavam desafios como cargas de trabalho intensas, pressões para alcançar resultados acadêmicos, turmas superlotadas, questões administrativas e entre outros. Com o advento da pandemia, esses desafios foram fomentados pela transição abrupta do ensino presencial para o remoto, essa adaptação necessitou das novas plataformas tecnológicas- ministrando as questões pedagógicas do ensino e aprendizado com a preocupação com a saúde, de alunos e professores. A partir disso, intensifica-se a dificuldade em manter esse equilíbrio entre vida pessoal e profissional (De Paula Vianna *et al.*, 2023).

Diante de todas as mudanças ocorridas, o professor-universitário (Docente), precisou adaptar a sua situação laboral, para o contexto de trabalho home office, exigindo de si, uma ação disciplinada e amplamente, organizada. É possível que toda essa dedicação e disciplina desenvolvidas durante a pandemia, tenha afetado a concentração e logo, acarretado a insatisfação neste processo de atuação, resultando no cansaço, no desgaste físico e principalmente, mental (Silva, 2017).

Ressalta-se, que as consequências da pandemia da COVID-19 se estenderam por todas as esferas da sociedade, e a área da educação não foi exceção. Os docentes enfrentaram uma série de desafios únicos e estressores que desempenharam um papel significativo na deterioração de sua saúde mental. Apresenta-se, conforme identificadas na literatura, algumas das possíveis causas que afetaram a saúde mental dos docentes durante a pandemia da COVID-19, que incluem:

**Falta de Interação Social:** O isolamento social, tanto de colegas quanto de alunos, resultante das medidas de distanciamento social afetou negativamente a saúde mental dos docentes (Souza *et al.*, 2021).

**Transição para o Ensino Remoto:** A rápida mudança para o ensino remoto foi um desafio significativo para muitos professores, pois a adaptação a novas tecnologias e plataformas, a criação de conteúdo online e a manutenção do engajamento dos alunos tornaram-se fontes de estresse, por falta de suporte, por parte da própria instituição empregadora e estrutura adequada (Agência Brasil, 2021).

**Pressões de Desempenho:** A necessidade de manter altos padrões acadêmicos enquanto se adaptavam a novos métodos de ensino colocou pressões adicionais sobre os professores (Pontes; Rostas, 2020).



**Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal:** O trabalho remoto pode resultar na perda da separação física entre o ambiente de trabalho e o espaço pessoal, portanto, isso dificultou estabelecer limites claros entre as responsabilidades profissionais e pessoais, levando a um esgotamento constante (Souza *et al.*, 2021).

**Desigualdades Tecnológicas:** A falta de acesso equitativo a dispositivos e conexão à internet por parte dos alunos ampliou as disparidades educacionais, pois os professores sentiram a pressão de garantir que todos os alunos tivessem acesso ao conteúdo de ensino (Cortez *et al.*, 2022).

É relevante destacar que, mesmo antes da pandemia, os docentes já eram indivíduos que apresentavam uma pré-disposição para a síndrome de Burnout. Devido à carga de trabalho exaustiva, o estresse acumulado, e a rotina desgastante da sala de aula. Pois, as mudanças que decorreram desse contexto pandêmico, corroboraram para elevados níveis de estresses, o que tem interferido diretamente na sua saúde mental e, especialmente, nessa relação com o trabalho.

Além disso, as questões expostas neste tópico, são reflexos das principais transformações ocorridas nas Universidades e nas Faculdades desde a pandemia da COVID-19. Atingindo de forma drástica a atuação do docente e o sistema de educacional, agravando a doença e corroborando para o diagnóstico da síndrome de burnout- fomentada a partir dos desgastes psíquicos e da rotina laboral.

Portanto, as consequências desses reflexos corroboram para o adoecimento psíquico dos docentes, que comprometem a qualidade vida. Dessa forma, é crucial que se reconheça a gravidade desses desafios e que se adotem estratégias de apoio e prevenção para proteger a saúde mental dos educadores, promovendo ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis.

## *2.2 Os principais sintomas e impactos do Burnout na Docência*

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Síndrome de Burnout é classificada como fadiga e estresse, e quando as pessoas estão apresentando esta sobrecarga de cansaço, perdem totalmente a motivação pelo trabalho. Nisso, a síndrome pode ser denominada de “síndrome do esgotamento profissional” ou de “Síndrome de Burnout”, provenientes, neste caso, do cansaço mental e dos diversos desgastes- onde o distúrbio vem acompanhado por cansaço, esgotamento físico, estresse e principalmente, o desinteresse pelo trabalho (OMS, 2005; Campos, 2008).

Para Silvestre (2021), após a pandemia é possível que a fadiga desse docente

seja resultado de diversos fatores, além do esgotamento mental, ou seja, essas modificações adquiriram novos contextos, se tornando provenientes de reflexos do ensino remoto, da adaptação de novas rotinas- o retorno do ensino presencial, sobrecarga laboral e entre outros.

Durante o período da pandemia, na transição abrupta para o ensino remoto- além dos desafios tecnológicos, houve a necessidade de adaptação rápida mediante as novas metodologias. Por isso, essa preocupação com a saúde esteve alicerçada com a rotina laboral. Reforçando a importância do isolamento social e a incerteza sobre o futuro da educação, intensificando o aumento do estresse, ansiedade, depressão, diante da ausência do contato presencial com os alunos, também corroborou para exaustão emocional (De Moraes, 2020).

Destaca-se, que o professor é um profissional que sempre apresentou uma rotina corrido. Na transição do ensino presencial para o remoto, as aulas passaram a ser ministradas para grandes turmas, e ele careceu manejar diversas emoções e conflitos, somados aos impactos da pandemia (COVID-19) e as obrigações atribuídas a sua prática de atuação. Nisso, foi indispensável que as metodologias pedagógicas fossem aplicadas através de uma nova atualização e adaptação, efetivadas, neste caso, em home office- onde os profissionais tiveram que ministrar essas atividades laborais com os afazeres domésticos, para muitos docentes essas mudanças fomentaram a queda no rendimento e o desempenho profissional (Souza *et al.*, 2021).

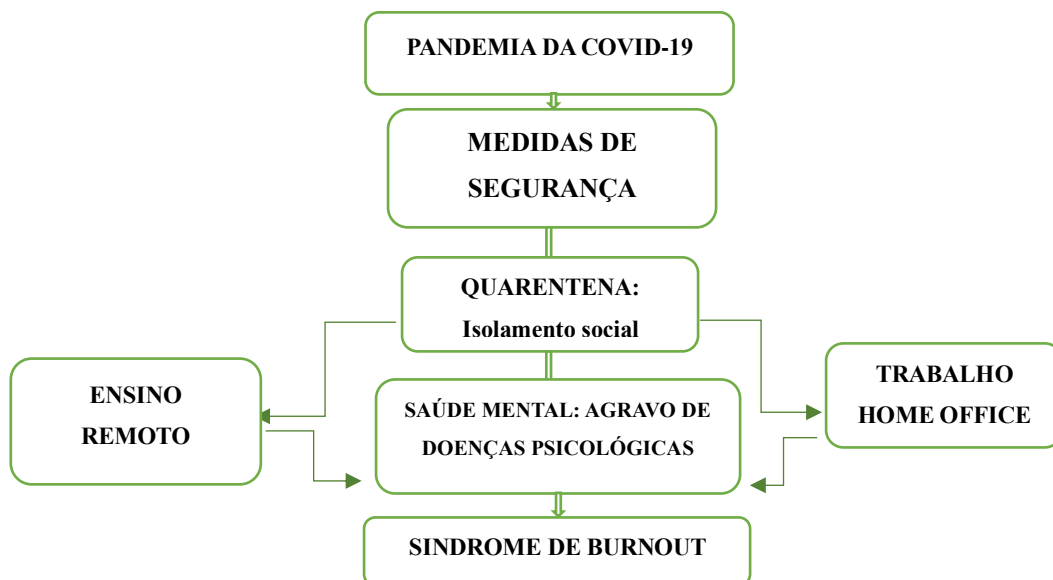
De acordo com a Agência Brasil (2021), o esgotamento mental durante o período de pandemia ocorreu através do estresse; cansaço físico; medo; preocupações; angústias; falta de tempo; acúmulo de atividades e Dificuldades no manuseio dos equipamentos tecnológicos. Tais sintomas, complementam os demais como: esgotamento emocional; cansaço; mal-estar geral- irritabilidade; despersonalização; falta de realização pessoal; problemas com o sono; úlceras digestivas; perda de peso; dores musculares e de coluna; alergias, e entre outras (Campos, 2008).

Conclui-se, que foram múltiplos impactos que se instauraram desde a pandemia da COVID-19, como consequência, houve a necessidade de uma urgente adequação, em resposta a crise sanitária, essas mudanças além de rotineiras, corroboraram para sofrimentos mentais- que se tornaram consistentes, suscitando sérias consequências, como o adoecimento de diversos profissionais.

A seguir, será apresentado um fluxograma, com resumo das consequências de todos os processos, que se remeteram a pandemia como: medidas de segurança, os

impactos do isolamento social para o ensino remoto, os agravos das doenças psicológicas e a saúde mental deste profissional comprometida pela síndrome de Burnout.

**Fluxograma:** Consequências da pandemia da Covid-19



**Fonte:** Criado pelo Próprio Autor, (2023)

O fluxograma demonstra as consequências da pandemia da COVID-19 para o agravamento da síndrome de Burnout, comprometendo a saúde mental do docente- diante do gerenciamento da rotina a partir dos desgastes diários, que neste caso, são múltiplos. Pois, esses diversos fatores interferem na relação do profissional com o trabalho.

Sendo assim, um dos principais fatores identificados, é a sobrecarga de tensão e o estresse ocupacional- configurados a partir das dificuldades em gerenciar as atividades laborais com as domésticas, ou seja, provocando o acúmulo de funções e o estresse duplicado. Essas atividades ocupam a maioria do tempo dos docentes e, em decorrência disto, traz o excesso de tarefas e a falta de tempo para o autocuidado. Fomentando gatilhos, que levam ao adoecimento mental, afetando significativamente a qualidade de vida do professor, porquanto, é imprescindível que se direcione uma atenção especial para tal problemática.

Diante da discussão apresentam-se diversas preocupações que refletem na saúde individual dos educadores. Por isso, é importante que as instituições educacionais, em consonância com as políticas públicas e a sociedade em geral; reconheçam os desafios enfrentados pelos docentes, e dessa forma, atuem juntos para criar ambientes trabalho saudáveis e sustentáveis, onde os educadores possam prosperar mesmo diante das

adversidades, como a crise de esgotamento mental após a pandemia da COVID-19, com vista nas estratégias de intervenção e prevenção.

### *2.3 Estratégias de intervenção e Prevenção da Síndrome de Burnout*

Perante a contextualização que submerge as situações, os fatores que influenciam o surgimento e agravamento da enfermidade- Síndrome de Burnout, são caracterizadas por grandes cargas de exaustão, oriundas do colapso e das atividades intensas de trabalho. Ensinar, não é uma condição tão simples, como muitos definem. Requer deste profissional, um grande equilíbrio psíquico e físico.

Assim,

para o professor empenhado em promover a aprendizagem de seu aluno, há o imperativo de penetrar e interferir em sua atividade psíquica, notadamente seu pensamento. Essa necessidade antecede a tudo e, por isso mesmo, dirige a escolha dos modos de ensinar, pois sabe o professor que os métodos são eficazes somente quando estão, de alguma forma, coordenados com os modos de pensar do aluno (Tunes; Tacca; Júnior, 2005, p.689).

O processo de adoecimento está relacionado com a integração das relações interpessoais entre docente e discente- agravando as circunstâncias profissionais, interferindo no equilíbrio e desempenho, ou seja, resultando em conflitos o processo de ensino e aprendizagem. Por isso, que ao agravar a síndrome de burnout, o trabalho vai perdendo o significado da realização profissional (Campos, 2008).

Dessa forma, “a estratégia de afastamento, que, a princípio, é utilizada para não se confrontar com situações problemáticas, passa a distanciar o indivíduo das relações interpessoais e dos resultados e objetivos de sua profissão” (Carlotto; Câmara, 2008, p.38).

Para combater o Burnout na docência, os educadores precisam adotar estratégias de enfrentamento eficazes- incluindo a definição de limites claros entre o trabalho e o tempo pessoal, a busca de apoio emocional por meio de conversas com colegas ou profissionais de saúde mental e a prática regular de autocuidado, como exercícios, meditação e envolvimento em atividades de lazer.

Além disso, é crucial que as instituições educacionais implementem medidas de apoio, como programas de treinamento em gerenciamento de estresse, espaços para compartilhar experiências e preocupações, bem como o reconhecimento e a valorização do trabalho dos educadores. Segundo Carlotto e Câmara (2008), apresenta-se, algumas estratégias de prevenção para a síndrome de burnout na docência:



- **Autoconhecimento:** Os educadores devem estar atentos aos seus próprios sinais de estresse e exaustão. Isso envolve monitorar suas emoções, pensamentos e sintomas físicos regularmente.
- **Estabelecer Limites:** Definir limites claros entre o trabalho e a vida pessoal é essencial. Isso inclui determinar horários de trabalho e momentos de descanso, bem como aprender a dizer "não" quando necessário.
- **Gerenciamento do Tempo:** Desenvolva habilidades de gerenciamento de tempo eficazes para evitar a sobrecarga de trabalho. Priorize tarefas, crie um cronograma realista e evite multitarefas excessivas.
- **Promoção da Saúde Física:** Uma boa saúde física contribui para uma melhor saúde mental. Praticar atividades físicas, manter uma dieta equilibrada e dormir adequadamente são fatores importantes na prevenção do burnout.
- **Rede de Apoio:** Cultive relacionamentos positivos com colegas, amigos e familiares. Ter uma rede de apoio pode ajudar a compartilhar preocupações e sentimentos, reduzindo o isolamento.

Já para Dalcin e Carlloto (2018), alguns passos para a intervenção são de extrema necessidade para tratar a síndrome, como:

- **Identificação Precoce:** Esteja atento aos sinais precoces de burnout em si mesmo e em colegas. Sinais como irritabilidade constante, diminuição do interesse pelo trabalho e esgotamento emocional devem ser tratados com seriedade.
- **Buscar Ajuda Profissional:** Se você ou um colega estiver enfrentando sintomas graves de burnout, considerar a busca por ajuda profissional, como terapia ou aconselhamento, é importante.
- **Tempo de Recuperação:** Permita-se tirar folgas regulares e férias para recarregar suas energias. O descanso é fundamental para prevenir o burnout.
- **Reavaliação de Expectativas:** Analise suas expectativas em relação ao trabalho e faça ajustes realistas. Muitas vezes, o burnout ocorre quando as expectativas não estão alinhadas com a realidade.
- **Atividades de Autocuidado:** Reserve tempo para atividades que lhe tragam alegria e satisfação fora do ambiente de trabalho, ajudando a equilibrar as demandas profissionais com as necessidades pessoais.

Portanto, o reconhecimento de sintomas do burnout na docência, requerem a adoção de medidas preventivas e interventivas direcionadas para lidar com a doença. Disponibilizando, principalmente, o acesso a apoio psicológico, a implementação de práticas de autocuidado, o estabelecimento de limites no trabalho e a promoção de um ambiente de trabalho saudável e de apoio nas Universidades, Faculdades e Escolas.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constata-se, a partir deste estudo, que os reflexos que interferem na saúde mental dos docentes são provenientes, principalmente, da COVID-19- sendo complicadores da nova realidade da educação e das relações de trabalho. Ao ampliar o conhecimento da síndrome de Burnout na saúde do docente, em tempos de pandemia, obteve um estudo onde se sabe que a educação e os professores vêm enfrentando desafios complexos, até mais, do que antes. Pois, a realidade do ápice da pandemia afligiu a todos, principalmente, em termos dos protocolos de segurança e dos riscos que o vírus acarretava para a existência da humanidade.

Nesse sentido, desde a implementação do ensino remoto, se notou um maior adoecimento do professor perante o desgaste, os conflitos e das responsabilidades laborais- afetando expressivamente a saúde mental deste profissional, levando ao esgotamento mental. Pois, a pandemia agravou os impactos psicológicos, gerando seus próprios fatores de interferências na saúde mental, trazendo consequências das causas de transmissão do vírus e, sobretudo, pelas medidas de segurança, como: o isolamento social e quarentena, suscitando uma apreensão para os cuidados emergentes.

É válido lembrar, que o período da quarentena não limitava somente as relações e as interações sociais, como também, as atividades de entretenimento e lazer, ocasionando uma maior carga de estresse, considerado um dos fatores potenciais para os riscos da saúde mental. Significou a relevância de analisar estes impactos da pandemia no ensino remoto, como uma das novas organizações de trabalho em home office, e ainda, a pauta sobre as responsabilizações das Instituições e a relação dos conflitos, diante da soma destas modificações, presentes neste estudo.

Portanto, as causas do esgotamento mental, são resultados do desgaste e, sobretudo, da desmotivação em seu processo de atuação profissional. Esse equilíbrio psíquico, necessita de uma atenção especial, principalmente, em tempos atuais, onde os agravantes do esgotamento mental, tem se tornado intensificadores ativos no adoecimento de um indivíduo, é crucial que se direcione a atenção para a saúde mental

dos professores universitários, e que, se elaborem estratégias e medidas de intervenções, para o enfrentamento dessa problemática.

Além disso, as Instituições precisam se comprometer com as condições atribuídas aos docentes, garantindo um suporte de fácil adaptação, meios adequados para os professores desenvolverem suas atividades. Preservando sua produtividade, exatidão e principalmente, sua saúde. Porquanto, é fundamental e indispensável, reunir informações acerca do assunto para direcionar os meios de tratamento e de prevenção da Síndrome de Burnout. A crise atual, originária da pandemia, precisa harmonizar prioridades acerca dos cuidados com a saúde, demandando ações que possam garantir sua promoção de forma totalizante.

Essas possíveis estratégias e ações referentes aos cuidados, ao enfrentamento e a prevenção das enfermidades psicológicas, destacando a síndrome de Burnout, consistem nas formas de encarar o contexto que se instalou desde a pandemia da COVID-19, gerando e intensificando sérias consequências. À vista disso, se evidencia negligências a respeito dos cuidados, referentes a síndrome de Burnout- os professores-universitários (docentes) vêm atravessando a configuração conturbada diante de todos os impactos no sistema educacional, intensificando cada vez mais, o esgotamento mental- diante das implicações psicológicas desses reflexos da pandemia na saúde mental.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus, pelo dom da vida e, sobretudo, a minha família: esposo, minhas filhas, pai-sogro, pelo apoio e segurança de sempre. A minha trajetória profissional tem se tornado um grande desafio, desde quando decidi enveredar pelo viés da pesquisa, afinal, essa contribuição é muito importante para a ciência, para a comunidade acadêmica e profissional.

Sou assistente social, especializada na área da educação, com ênfase na Psicopedagogia Institucional, Neuropsicopedagogia Clínica e Docência no Ensino superior; atuo na consultoria acadêmica há 6 anos, percebo a necessidade do incentivo as pesquisas. Por isso, que resolvi fomentar esse processo tão expressivo para o crescimento profissional.

Portanto, esse artigo, é uma breve contribuição para a prática pedagógica, em especial, a superior, diante de um processo fundamental para o ensino e aprendizagem, ou seja, o uso das tecnologias e suas contribuições para a educação no Brasil.

Ressalto, que pretendo corroborar mais vezes, para a linha referida, compartilhando e somando o pouco do meu conhecimento com a comunidade científica e acadêmica, espero que esse trabalho fundamente de forma significativa, pesquisas futuras.

Gratidão!

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA BRASIL. **Excesso de trabalho e pandemia podem desencadear Síndrome de Burnout**. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-01/excesso-de-trabalho-e-pandemia-podem-desencadear-sindrome-de-burnout> Acesso em: 12 de julho de 2023.
- CAMPOS, D. Z. **Síndrome de Burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores**. Donizete Ap. Zequine Campos. – Presidente Prudente, 2008. 132 f.
- CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia da Educação**, n. 26, 2008.
- CASTILHO SÁ, M.; MIRANDA, L.; MAGALHÃES, F. C. Pandemia Covid-19: Catástrofe Sanitária e Psicossocial. **Caderno De Administração**, v. 28, p. 27-36, 2020.
- CORTEZ-SILVA, Daisy Mily et al. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. **Propósitos y Representaciones**, v. 9, n. 3, 2021.
- COSTA, Adrielle Souza da *et al.* **O trabalho e a saúde do professor: indícios associados ao adoecimento na profissão**. 2021.
- DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, p. 141-150, 2018.
- DE MORAES, Melissa Machado. **Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho**. Artmed Editora, 2020.
- DE PAULA VIANA, Lara et al. Síndrome de Burnout em fisioterapeutas atuantes na docência, clínica e área hospitalar durante a pandemia da COVID-19. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 13, p. e5017-e5017, 2023.
- FARO, A.; BAHIANO, M.A.; NAKANO, T.C.; REIS, C.; SILVA, B.F.P.; VITTI, L.S **COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado**. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?lang=pt> Acesso em 15 de julho de 2023.



OPAS-ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa sobre COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> Acesso em: 09 de julho de 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Estresse uma epidemia global**. 2005.  
PÊGO, F.P.L.; PÊGO, D.R. Síndrome de Burnout. 2016. Revista Brasileira de Medicina no Trabalho. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout> Acesso em: 09 de julho de 2023.

PONTES, Fernanda Rodrigues; ROSTAS, Márcia Helena Sauaia Guimarães.  
Precarização do trabalho do docente e adoecimento: COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. **Revista Thema**, v. 18, p. 278-300, 2020.  
SANTOS HMR. **Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses**. Prax Educ. 2020; 15: 1-17.

SANTOS, M.R.; SILVA, M.E.; BELMONTE, B.R. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxkVZPF6PK6PHF/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 09 de julho de 2022.

SARAIVA K, TRAVERSINI C, LOCKMANNK A. **Educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente**. Prax. Educ. 2020; 15: 1-24.

SILVA, Marjorie Ikeda da Costa. **Síndrome de Burnout e seus efeitos na qualidade de vida em docentes: estudo de caso**. 2017.

SILVESTRE, Dimas Cucci. **A pandemia do covid-19 e a síndrome de Burnout**. MIGALHAS. 2021. Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/345016/a-pandemia-do-covid-19-e-a-sindrome-de-burnout> Acesso em: 10 de julho de 2022.

SOUZA, Kátia R. et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/RrndqvwL8b6YSrx6rT5PyFw/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 13 de julho de 2022.

TRIGO, Telma Ramos *et al.*, **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Rev. Psiq. Clín 34 (5); 223-233, 2007. Disponível em: [scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=pdf](https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=pdf) Acesso em: 08 de agosto de 2023.

TUNES, Elizabeth; TACCA, Maria Carmen VR; BARTHOLO JÚNIOR, Roberto dos Santos. O professor e o ato de ensinar. **Cadernos de pesquisa**, v. 35, n. 126, p. 689-698, 2005.

ZAIDAN, J. M.; GALVÃO, A. C. “COVID19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada”. In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. (orgs.). **Pandemias e pandemônio no Brasil**. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020.