

AVALIAÇÃO DOS PRINCIPAIS SINTOMAS NA DETECÇÃO PRECOCE DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

Anna Camila Baioto Pina Reis¹
Carolina Queiroz Cardoso¹
Guilherme Pacheco Arataque¹
Rubens Rodrigues Bernardes¹
Vitória Carolynna Rezende Souza¹
Yuri Dayrell Schoepfer¹
Juliane Macedo²

Resumo

Síndrome de Burnout (SB) é um evento psicossocial que surge como resposta a estressores crônicos no trabalho, sobretudo a tensão emocional causada por se lidar excessivamente com pessoas. Acomete, predominantemente, professores de ensino médio e fundamental, devido à maior exposição destes a ambientes conflituosos e de alta exigência de trabalho. Atualmente, o método profilático primordial é a detecção precoce dos sintomas da síndrome e tratamento destes. Diante disso, este estudo tem por objetivo abordar os principais sintomas na detecção precoce da SB em professores. A metodologia utilizada foi pesquisa em sítios eletrônicos e plataformas de pesquisa científica como PubMed, Scielo e Google Acadêmico, utilizando os descritores “Síndrome de Burnout”, “sinais e sintomas”, “diagnóstico” e “professores”. A pesquisa foi realizada entre artigos publicados no período entre 2014 a 2018. Devido a semelhança de sintomas, durante muitos anos Burnout foi confundida com outros transtornos mentais, como a depressão e o estresse excessivo. Hoje, embora essa síndrome já seja reconhecida na CID-10 e contemplada na Nova Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho (Ministério da Saúde, 1999), sua dimensão e caracterização específica são pouco conhecidas. Nesse contexto, conclui-se que é evidente a importância de identificar previamente as primeiras manifestações que surgem na SB, para que seja usado como sinal de alerta aos profissionais sobre os fatores de risco que os tornam suscetíveis a esta patologia. Afinal, quanto mais precoce é identificada a doença, maiores as chances de amenizar as possíveis consequências acusadas por esse mal.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Sinais e Sintomas. Diagnóstico. Professores.

EVALUATION OF MAJOR SYMPTOMS IN THE EARLY DETECTION OF BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

Abstract

Burnout syndrome (SB) is a psychosocial event that arises as a response to chronic stressors at work, especially the emotional tension caused by over-dealing with people. It predominantly affects middle and high school teachers, due to their greater exposure to conflicting environments and high labor demand. Currently, the primary prophylactic method is the early detection of symptoms of the syndrome and treatment of these. Therefore, this study aims to address the main symptoms in the early detection of SB in teachers. The methodology used was research in electronic sites and scientific research platforms such as PubMed, Scielo and Google Scholar, using the descriptors "Burnout syndrome", "signs and symptoms", "diagnosis" and "teachers". The research was conducted among articles published in the period between 2014 to 2018. Due to the similarity of symptoms, Burnout was confused for many years with other mental disorders, such as depression and excessive stress. Today, although this syndrome is already recognized in ICD-10 and included in the New List of Occupational and Related Diseases (Ministry of Health, 1999), its size and specific characterization are little known. In this context, it is concluded that it is evident the importance of previously identifying the first manifestations that appear in the SB, so that it is used as a warning signal to professionals about the risk factors that make them susceptible to this pathology. After all, the earlier the disease is identified, the greater the chances of mitigating the possible consequences of this disease.

Keywords: Burnout Syndrome. Signals and symptoms. Diagnosis. Teachers.

¹- Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Brasil

²- Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA. Brasil. Email: psijuliane@gmail.com

1. Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) é um evento psicossocial que surge como resposta a estressores crônicos no trabalho, sobretudo a tensão emocional causada por se lidar excessivamente com pessoas; internacionalmente é classificado como uma doença CID 10 (BRAUN; CARLOTTO, 2014; PINTO et al., 2015; DA CUNHA et al., 2017). A expressão Burnout advém de *burn* (queima) e *out* (exterior) que sugere discordância entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho por esgotamento físico e psicoemocional por exaustão de energia (DO PRADO et al., 2017). Desde 1999, a SB é reconhecida pela Ministério da Previdência e Assistência Social, no Brasil, como um transtorno relacionado ao ambiente de trabalho, tendo sido a décima segunda categoria contemplada entre a lista das 12 doenças profissionais, criadas e relacionadas ao trabalho (KOGA et al., 2015; RIBEIRO; BARBOSA; SOARES, 2016).

Atualmente, a definição mais aceita na literatura internacional é a de Maslach e Jackson (MBI - 1981) constituída em 3 dimensões relacionadas entre si, mas independentes: (1) exaustão emocional (EE), configura-se por fadiga intensa, carência de recursos emocionais, sensação de estar sendo exigido além dos seus limites; (2) despersonalização (DP), também denominada de cinismo, designa sentimentos negativos do trabalhador em relação às pessoas com as quais trabalha, com atitudes desumanizadas como a indiferença e o cinismo; (3) realização pessoal (RP) expressa como falta de perspectiva para o futuro, associada a avaliação negativa no trabalho afetando o autoconceito, autoestima e insatisfação profissional. Nesse sentido, o mais comum em professores acometidos é apresentar apenas uma das três dimensões, além de outros sintomas como insônia, ansiedade, alteração de apetite e irritabilidade (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015; KOGA et al., 2015; RIBEIRO; BARBOSA; SOARES, 2016; BORBA et al., 2017).

Mais recentemente, Gil Monte (2005), classificou SB por quatro dimensões distintas, sendo elas: (1) Ilusão pelo trabalho, é o desejo individual de alcançar metas relacionadas ao trabalho preconizadas pelo indivíduo como atraentes e fonte de satisfação pessoal; (2) Desgaste psíquico, é o sentimento de exaustão emocional e física devido a interação direta com fatores estressores do problema; (3) Indolência, é a presença de atitudes de indiferença frente os usuários que necessitam de atendimento e insensibilidade aos problemas dos mesmos; (4) Culpa, é a manifestação do sentimento de cobrança em relação a comportamentos e atitudes negativas desenvolvidas no trabalho (BRAUN; CARLOTTO, 2014; BORBA et al., 2017).

Em relação as variáveis sócio-demográficas da doença, essa acomete principalmente o gênero feminino na faixa etária média de 39 anos. O tempo de trabalho do professor é em média de 11 anos e a maior parte possui mais de um vínculo empregatício. A média de tempo gasto com a

carga horária de ensino foi de 29 horas semanais, sendo mais prevalente em pessoas casadas que não praticam atividade física regularmente (RIBEIRO; BARBOSA; SOARES, 2016).

Os principais sinais e sintomas contemplam os campos psicoemocional, físico e comportamental. O quadro evolutivo manifesta-se primeiramente em nível individual, como dores na coluna, costas e pescoço e desmotivação para o trabalho e esta fase seria análoga ao estresse; após esse período, os sinais e sintomas se expressam no ambiente de trabalho, influenciando as relações interpessoais e prejudicando a organização laboral. Por fim, apresentam doenças psicossomáticas, como uso indiscriminado de medicamentos, alcoolismo, depressão e tendência ao suicídio (PINTO et al., 2015).

Tendo em vista a grande variabilidade de possíveis sintomas, tanto causadores como consequentes, o diagnóstico clínico da SB é impreciso em fase aguda, uma vez que vários sintomas são compartilhados com outras patologias. Logo assim, para se obter um diagnóstico exato, é necessário extensa avaliação do contexto patológico do paciente (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho como uma das mais estressantes, com incidência de elementos que acarretam a SB (DO PRADO et al., 2017). Os educadores sofrem devido a exigência tanto pessoal como profissional que desafiam-nos a atender as demandas por cultivo de seus conhecimentos para preparação da aula e habilidade de interação com seus alunos e suas respectivas particularidades. Além da natureza da sua profissão, eles têm que lidar com superlotação de salas, longas jornadas de trabalho, falta de tempo para lazer e desvalorização social, financeira e burocrática dos seus serviços. Por esses motivos, são emocional e fisicamente exaustos (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

Diante disso, este estudo tem por objetivo abordar os principais sintomas na detecção precoce da SB em professores.

2. Metodologia

Visando atingir os objetivos propostos, os seguintes passos do método da revisão integrativa da literatura foram seguidos: a identificação do problema (foi definido claramente o propósito da revisão), a busca da literatura (com a delimitação de palavras-chave, bases de dados e aplicação dos critérios definidos para a seleção dos artigos) e a avaliação e a análise dos dados obtidos. Dessa forma, artigos foram selecionados a partir de bancos de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Ao finalizar as pesquisas em cada base, as referências duplicadas foram excluídas, assim como 4 dos 24 artigos por tangenciar o objetivo do trabalho.

Por conseguinte, elegeram-se artigos publicados entre 2014 e 2018, nos idiomas inglês, português e espanhol. Foram utilizados os descritores Ciências da Saúde (DeCS): “Síndrome de Burnout”, “sinais e sintomas”, “diagnóstico” e “professores”. Em cada artigo e documento procuraram-se os aspectos que respondiam à pergunta central: Quais os principais sintomas na detecção precoce da Síndrome de Burnout em professores?

3. Resultados e discussão

Tendo em vista os artigos analisados e a proposta de divisão da SB, anteriormente citada na introdução do presente artigo, o quadro de sinais e sintomas da síndrome possuem três níveis; individual, laboral e psicossomático. Ao nível individual, contempla-se a fase aguda da doença, com sintomas de manifestação genérica como: dores na coluna, costas e pescoço, sentimento de solidão, impaciência e desmotivação para o trabalho (PINTO et al., 2015).

De acordo com Zamri; Moy e Hoe (2017), dores musculoesqueléticas (MSP) são muito comuns entre professores de escolas e universidades e possuem uma prevalência que varia de 20% a 95%. Essas geralmente estão acompanhadas por sintomas psicológicos que desempenham um importante papel no desenvolvimento e agravamento das dores.

O Burnout, sendo definido como uma síndrome multifatorial, surge devido a exposição constante às situações de estresse laboral e tensão emocional crônica. De acordo com Pinto et al. (2015), é extremamente difícil diferenciar a SB, a nível individual, do estresse patológico e isso se dá pela semelhança sintomatológica entre as duas mazelas em suas respectivas fase aguda.

Independente da diferenciação diagnóstica das patologias da SB e do estresse, esse faz-se presente no arcabouço sintomatológico da SB. Segundo Collado et al. (2016), no contexto da Síndrome de Burnout, o estresse está vinculado ao aparecimento de problemas gástricos, cardíacos e musculoesqueléticos.

Após o estágio inicial, a SB progride a nível laboral. Tal etapa contempla manifestações que causam desarmonia na dinâmica do ambiente profissional. Segundo Do Prado et al. (2017), os principais sinais e sintomas neste estágio da doença são: exaustão emocional, que acarretará a não realização das exigências do meio de trabalho; despersonalização, que é caracterizada pela falta de sensibilidade do indivíduo mediante atitudes cínicas e desumanas para com seus colegas de trabalho, seguida por baixa realização profissional, devido à falta de interesse e da aspiração de conquistas futuras (PINTO et al., 2015; DA CUNHA et al., 2017).

Em seu último patamar, a síndrome se manifesta por meio de alterações psicossomáticas, como já citado o uso abusivo de medicamentos, o alcoolismo, a depressão e a tendência ao suicídio.

Esse quadro afeta de forma disseminada e universal todas as facetas do cotidiano do indivíduo (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015; PINTO et al., 2015).

Como apresentado por Pinto et al. (2015), a SB é uma doença sem diagnóstico clínico preciso por se tratar de uma mazela com sinais e sintomas de natureza distintos e diversos, como evidenciado no quadro 1. Esta condição clínica necessita de uma visão refinada que priorize a busca pelo resultado diagnóstico, usando mão de ferramentas e de observações que transpassem a especialidade médica e que se comuniquem com múltiplos campos profissionais da área da saúde.

Quadro 1: Descrição dos sintomas mais frequentes associados a Síndrome de Burnout

Sintomas	Psicossomáticos	Comportamentais	Emocionais	Defensivos
Características	Enxaquecas, dores de cabeça, insônia, gastrites e úlceras, diarreias, crises de asma, palpitações, hipertensão, maior frequência de infecções, dores musculares e/ou cervicais; alergias, suspensão do ciclo menstrual nas mulheres	Absenteísmo, isolamento, violência, drogadição, incapacidade de relaxar, mudanças bruscas de humor, comportamento de risco	Impaciência, distanciamento afetivo, sentimento de solidão, sentimento de alienação, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, sentimento de impotência; desejo de abandonar o emprego, decréscimo do rendimento de trabalho, baixa auto-estima, dúvidas de sua própria capacidade e sentimento de onipotência	Negação das emoções, ironia, atenção seletiva, hostilidade, apatia e desconfiança

Fonte: Pinto et al. (2015)

Tendo em vista a dificuldade diagnóstica da SB, DA SILVA et al. (2015) estabelece que os principais sintomas que corroboram para um diagnóstico diferencial são: a despersonalização e a redução do sentimento de realização profissional, pois esses são intrínsecos ao ambiente de trabalho e afetam a sua relação com o mesmo. Assim, para um diagnóstico com margem de confiança, é necessário levar em consideração um amplo espectro psicopatológico e realizar uma análise holística do paciente em seu âmbito biopsicossocial.

De acordo com a literatura revisada nesse presente artigo, profissionais que mantêm uma relação contínua com outras pessoas por um espaço de tempo excessivo e intervalos muito pequenos para sua restauração, como ocorre com policiais, bombeiros, profissionais da saúde e professores, estão mais inclinados à exaustão prolongada e à redução do interesse por seus ofícios (DO PRADO et al., 2017).

O dia a dia dos professores é permeado por situações de trabalho adversas, reduzidos salários, carência de recursos materiais e didáticos, classes abarrotadas, tensão no relacionamento com os alunos, carga horária excessiva, participação no planejamento da instituição muito pouco expressiva e falta de segurança no ambiente educacional. Tais circunstâncias podem interferir na saúde e na convicção de sua capacidade e da qualidade do seu trabalho, desencorajando os

docentes a reconhecer os méritos das suas atividades para com os alunos e dos métodos de instruí-los, lesando a qualidade do ensino e da aprendizagem por parte dos discentes, levando-os para baixa autonomia de ensino (DA SILVA et al., 2015; DO PRADO et al., 2017). Porém, elucidou-se que quanto maior o comprometimento afetivo com os alunos, colegas e com a organização da instituição, menor é a vulnerabilidade a tais estressores, acarretando menor possibilidade de desenvolver Burnout (DO PRADO et al., 2017).

Verifica-se que quanto mais jovem for o professor, maior é o sentimento de afastamento em relação aos seus colegas de trabalho e maior é a chance de desenvolvimento de SB. Isso acontece devido à falta de experiência em lidar com situações problemáticas, pela excessiva expectativa em relação à profissão e pela dificuldade em enfrentar a demanda de trabalho. Em contrapartida, quanto maior a experiência do profissional com sua ocupação de docente, maior é o seu sentimento de satisfação com o trabalho e menor as chances de desenvolver SB. Isso é elucidado pelo extenso período em que o profissional desenvolve suas ações na instituição, já estando acostumado com suas normas, valores e objetivos, possuindo um devido suporte gerencial, participação nas decisões conjuntas e alvos organizacionais, o que implica continuamente no regozijo dos seus interesses, aumentando o anseio de pertencer a tal ambiente e propiciando a atenuação de seu desgaste físico e psíquico, o que resulta em uma estabilidade emocional geradora de saúde (FERREIRA et al., 2015).

Conforme já citado acima, alguns fatores importantes fazem com que a Síndrome de Burnout ocorra, tais como: um local de trabalho com poucos recursos, dificultando que o profissional realize suas funções adequadamente; a personalidade do trabalhador e a forma como este enfrenta as demandas no seu ambiente de trabalho (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

Diante desses fatores, segundo Hernández et al. (2014), a prevenção e o tratamento desse mal consiste em distribuir as ações em três níveis de atuação diferentes, sendo eles: programas centrados na resposta do indivíduo, no contexto ocupacional, e na interação do contexto ocupacional e o indivíduo. Quanto ao grau de atuação, os programas preventivos se classificam em: prevenção primária, quando se faz um trabalho para se identificar qual é a situação que pode causar estresse no ambiente, antes que essa se manifeste em estresse; prevenção secundária, quando a pessoa já está manifestando o estresse, mas ainda não há os sintomas; e prevenção terciária, quando os sintomas existem e há perda do bem-estar e da saúde da pessoa (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

O melhor que o educador poderá fazer por si mesmo é se manter atento ao menor sinal dos sintomas que irão mostrar se há alguma alteração em seu comportamento quanto à sua capacidade de executar atividades laborais em sala de aula. Assim, após descobrir a fonte geradora da

síndrome, busca-se o tratamento mais adequado que proporcionará melhora no quadro patológico do profissional de educação. O educador poderá, através de técnicas de estratégias de enfrentamento, buscar a resolução dos problemas e o manejo da emoção. Dentre essas técnicas, tem sido muito eficaz o relaxamento, as técnicas cognitivo-comportamentais e a prática de hábitos saudáveis (HERNÁNDEZ et al., 2014).

Apesar de todas essas estratégias e técnicas a sua disposição, o educador também pode ter de recorrer ao atendimento médico. Assim, segundo Jbeili (2008), para que o tratamento seja eficaz, deverá associar o tratamento medicamentoso à psicoterapia.

4. Conclusão

Diante da literatura consultada, pode-se concluir que a profissão de educador compõe a classe mais predisposta a apresentar a Síndrome de Burnout devido a inúmeros fatores, tais como a preocupação excessiva com o desenvolvimento acadêmico, a insatisfação com o salário, condições de trabalho adversas, falta de disciplina nos alunos e, principalmente, por exigir um alto grau de contato constante com pessoas. Com isso, alguns professores apresentam sinais de distúrbios causados pelo estresse, como dores de cabeça, ansiedade, transtorno do sono, cansaço excessivo, déficit de memória e concentração. Outros chegam a apresentar doenças como transtornos neuróticos, depressão, hemorroida, doenças do sistema digestório, amigdalite e infecção das vias respiratórias superiores.

Quanto ao que se refere aos sinais e sintomas precoces na detecção da SB, primeiro esses aparecem em esfera individual, com problemas de ordem física, como por exemplo dores no ombro e na coluna, enxaqueca, lesão por esforço repetitivo (LER), descontrole menstrual e também a queda do entusiasmo. Posteriormente, as alterações alcançam a atmosfera do trabalho, prejudicando a relação entre o docente, os colegas de trabalho e os alunos, além de episódios de absenteísmo aparecerem com frequência devido a problemas psicológicos como ansiedade, depressão e estresse.

Por fim, é importante destacar que a prevenção e a erradicação do Burnout em professores não é tarefa somente destes, mas deve envolver uma ação conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade. Deve-se primeiramente identificar quais são os fatores estressores dentro do ambiente em que se trabalha para, em seguida, tentar evitar os mesmos. É fundamental também estar atento aos sinais e sintomas característicos do estresse e da Síndrome de Burnout, a fim de buscar o tratamento adequado e evitar que o quadro se evolua para uma situação mais grave.

Referências

- ABRANTES EA.; SANTOS, DE.; RIGOLON, RG. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de burnout em professores de escolas públicas e privadas. **Revista Brasileira de Educação**, v. 19, n. 59, p. 987-1002, 2014.
- ARVIDSSON, I. et al. Burnout among Swedish school teachers—a cross-sectional analysis. **BMC public health**, v. 16, n. 1, p. 823-864, 2016.
- BERNOTAITE, L.; MALINAUSKIENE, V. Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. **International journal of occupational medicine and environmental health**, v. 30, n. 4, p. 629-640, 2017.
- BORBA, BMR. et al. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. **Psicologia Argumento**, v. 33, n. 80, p.270-281, 2017.
- BRAUN, AC.; CARLOTTO, MS. Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do Ensino Especial e do Ensino Regular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 1, p. 125-132, 2014.
- CAMARA, SG.; CARLOTTO, MS. Riesgos psicosociales asociados con el síndrome de burnout en profesores universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 35, n. 3, p. 447-458, 2017.
- CARLOTTO, MS. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. **Mudanças-psicologia da saúde**, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014.
- CARLOTTO, MS. et al. O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Psico-USF**, v. 20, n. 1, p. 13-23, 2015.
- CARLOTTO, MS.; CÂMARA, SG. Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. **Av. Psicol. Latinoam.**, v. 35, n. 3, p. 447-457, 2017.
- COLLADO, PA. et al. Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza, Argentina: Entre el compromiso y el desgaste emocional. **Salud colectiva**, v. 12, p. 203-220, 2016.
- CLADELLAS-PROS, R.; CASTELLÓ-TARRIDA, A.; PARRADO-ROMERO, E. Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. **Revista de Salud Pública**, v. 20, p. 53-59, 2018.
- DA CUNHA, RV. et al. Escuta e Síndrome de Burnout: uma estratégia para um ambiente de trabalho mais saudável. **REASU-Revista Eletrônica de Administração da Universidade Santa Úrsula**, v. 2, n. 1, p. 40-51, 2017.
- DALCIN, L.; CARLOTTO, MS. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.
- DA SILVA, NR. et al. O Trabalho do Professor, Indicadores de Burnout, Práticas Educativas e Comportamento dos Alunos; Correlação e Predição. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 21, n. 3, p. 363-376, 2015.

- DO PRADO, RL. et al. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista da ABENO**, v. 17, n. 3, p. 21-29, 2017.
- ESCUDELOS, ADM.; TOSCANO, JHA. Dimensiones de apoio social associadas al síndrome de burnout en docentes de media académica. **Pensamiento psicológico**, v. 14, n. 2, p. 7-18, 2016.
- FERREIRA, RC. et al. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trab. Educ. Saúde**, v. 13, n. 1, p. 135-155, 2015.
- KOGA, GKC. et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Caderno Saúde Coletiva**, p. 268-275, 2015.
- MACHADO, VR.; BOECHAT, IT.; SANTOS, MFR. Síndrome de burnout: uma reflexão sobre a saúde mental do educador. **Revista Transformar**, n. 7, p. 257-272, 2015.
- MARIA, AL. Síndrome de Burnout em diferentes áreas profissionais e seus efeitos. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 6, n. 3, p. 1-12, 2016.
- PINTO, M. et al. Síndrome de burnout em docentes. **Revista Interdisciplinar**, v. 8, n. 2, p. 169-177, 2015.
- RIBEIRO, LCC.; BARBOSA, LACR.; SOARES, AS. Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 5, n. 3, p. 1741-1751, 2016.
- SOUZA, KR. de et al. Cadernetas de saúde e trabalho: diários de professores de universidade pública. **Cadernos de saude publica**, v. 34, p. 306-317, 2018.
- TIJDINK, JK.; VERGOUWEN, ACM.; SMULDERS, YM. Emotional exhaustion and burnout among medical professors; a nationwide survey. **BMC medical education**, v. 14, n. 1, p. 183190, 2014.
- ZAMRI, EN.; MOY, FM.; HOE, VCW. Association of psychological distress and work psychosocial factors with self-reported musculoskeletal pain among secondary school teachers in Malaysia. **PloS one**, v. 12, n. 2, p. 172-195, 2017.

