



## ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE SÃO MATEUS/ES.

LOUBAQUE, Ariane Setimo<sup>1</sup>  
SILVA, João Pedro Martins da<sup>2</sup>  
OLIVEIRA, Ranieska Correia de<sup>3</sup>  
REIS, Raquel Rangel<sup>4</sup>  
SILVA, Daniel Junior da<sup>5</sup>

### Resumo

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. No contexto da educação municipal de São Mateus, a realidade dos professores e educadores é marcada por diversos desafios específicos, sendo eles a quantidade elevada de alunos, a falta de infraestrutura adequada, questões salariais, pressões por resultados e a escassez de políticas públicas voltadas para a saúde mental dos docentes. Esses fatores podem contribuir para a Síndrome de Burnout, afetando tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade de ensino. O presente estudo tem como objetivo identificar, compreender e propor estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout em professores que atuam em escolas da rede municipal de São Mateus, Espírito Santo. Enquanto método, foi adotado a associação da revisão bibliográfica, utilizando artigos científicos encontrados em plataformas digitais qualificadas como a Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO), o índice da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o Google acadêmico, em consoante a exigência de temáticas previamente definidas relacionadas ao presente tema, empregando a escrita de expressões-chaves como “Burnout”, “Docentes”, “Estresse crônico no ambiente de trabalho”, “Esgotamento Físico e Mental”, entre outros. A pesquisa, de natureza qualitativa, será realizada com docentes da região, buscando analisar situações e contextos que possam contribuir para o desencadeamento da síndrome. Para a pesquisa qualitativa, coletamos dados com auxílio do aplicativo *Google Forms* para criação de um questionário compartilhado com os professores do município, com perguntas de múltipla escolha e de respostas livres (na qual o respondente pode formular sua resposta com base em

<sup>1</sup> Graduando(a) do curso de Educação Física do Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC. São Mateus-ES. E-mail: setimoloubaque@gmail.com

<sup>2</sup> Graduando(a) do curso de Educação Física do Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC. São Mateus-ES. E-mail: setimoloubaque@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando(a) do curso de Educação Física do Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC. São Mateus-ES. E-mail: raquelrangelreis@gmail.com

<sup>4</sup> Graduando(a) do curso de Educação Física do Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC. São Mateus-ES. E-mail: raquelrangelreis@gmail.com

<sup>5</sup> Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC. São Mateus-ES. E-mail: daniel.silva@ivc.br





sua própria vivência). Espera-se que os resultados subsidiem a elaboração de ações preventivas, voltadas à promoção da saúde mental e à valorização profissional, além de fomentar a conscientização de gestores escolares e formuladores de políticas públicas quanto à importância de assegurar melhores condições de trabalho aos professores.

**Palavras-Chaves:** Saúde Mental. Síndrome de Burnout. Educação Física Escolar. Docente. Condições de Trabalho.

