

Ana Maria Biavati Guimarães

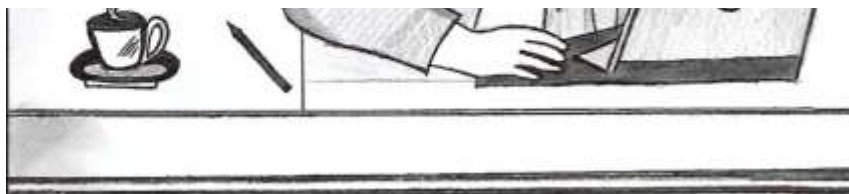
Lucas Cordeiro Freitas

Ilustração: Danielle Rezende Carvalho



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Burnout, Habilidades Sociais e Estratégias de Enfrentamento



Julho de 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guimarães, Ana Maria Biavati

Saúde mental no trabalho : Burnout, habilidades sociais e estratégias de enfrentamento / Ana Maria Biavati Guimarães, Lucas Cordeiro Freitas ; ilustração Danielle Rezende Carvalho. -- Lavras, MG : Ed. dos Autores, 2025.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-65222-1

1. Ambiente de trabalho - Aspectos psicológicos
2. Burnout (Psicologia) 3. Habilidades sociais
4. Saúde mental 5. Trabalhadores - Saúde I. Freitas, Lucas Cordeiro. II. Carvalho, Danielle Rezende.
III. Título.

25-295705.0

CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Ambiente de trabalho : Saúde mental : Psicologia
158

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Ana Maria Biavati Guimarães

Lucas Cordeiro Freitas

Ilustração: Danielle Rezende Carvalho



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Burnout, Habilidades Sociais e Estratégias de Enfrentamento

Cartilha com informações e dicas sobre
saúde mental no trabalho

Julho de 2025

Sumário

Apresentação	5
Era uma vez... ..	6
O que é <i>burnout</i> ?	7
Como surgiu o nome <i>burnout</i> ?	7
Quem foi Herbert Freudenberger?	7
Principais sinais e sintomas do <i>burnout</i>	8
E esse tal de <i>coping</i> ?	8
Como surgiu o termo <i>coping</i> ?	9
Estratégias para enfrentar situações estressantes	9
O que são habilidades sociais?	10
Classes de habilidades sociais	11
Quem são Zilda Del Prette e Almir Del Prette?	11
Qual a relação entre <i>burnout</i> e <i>coping</i> ?	11
Habilidades sociais ajudam a prevenir o <i>burnout</i> ?	12
Qual a “culpa” do aluno no <i>burnout</i> do professor?	12
Como o <i>burnout</i> pode ser prevenido?	13
Dicas para prevenção do <i>burnout</i>	13
Estratégias de <i>coping</i> para evitar o <i>burnout</i>	14
Dicas para auxiliar na prevenção do cansaço mental	15
Palavra de especialista	16
Para saber mais	18
Cartilha elaborada a várias mãos	19
Instituições que ajudaram a levar esta cartilha até você	20
Referências	21

Apresentação

Esta cartilha apresenta alguns temas e resultados da pesquisa de Doutorado intitulada “Síndrome de *burnout*, habilidades sociais e *coping* em professores: relações com variáveis sócio-ocupacionais, indicadores de saúde mental, comportamento dos alunos e programas portugueses de saúde mental em escolas” que foi desenvolvida pela Psicóloga Ana Maria Biavati Guimarães, sob orientação do Prof. Dr. Lucas Cordeiro Freitas, ambos pertencentes ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei. Esta cartilha tem o objetivo de compartilhar informações científicas por meio de linguagem acessível e subsidiar iniciativas de promoção de bem-estar e saúde mental de professores. Embora o texto faça referência a estudos com docentes, este material pretende alcançar todos os leitores que têm em comum a busca por conhecimento e por práticas que favoreçam a saúde mental no trabalho e nos contextos fora dele.

Falar sobre saúde psicológica é sempre relevante, pois o número de pessoas que sofre com síndromes e transtornos mentais aumenta a cada ano (2, 28, 33). Segundo o relatório, de 2023, da Organização Internacional do Trabalho, “Diretrizes sobre Saúde Mental no Trabalho”, 60% dos trabalhadores no mundo apresentaram queixas relacionadas à saúde mental (2, 13, 33). Nessa mesma rota, o “Relatório Anual do Estado Mental do Mundo”, publicado pelo Instituto *Sapien Labs*, mostrou que o Brasil ocupava o terceiro pior índice de saúde mental no trabalho em 2023, ano em que 33,5% dos trabalhadores relataram sinais e sintomas associados a transtornos psiquiátricos (2, 23, 33).

Face ao exposto e, após quatro anos de estudo, incluindo pesquisas empíricas e artigos teóricos publicados sobre essas temáticas, os autores desta cartilha explicam conceitos como *burnout*, habilidades sociais e *coping* e oferecem dicas práticas e eficazes. A intenção é dar visibilidade a assuntos que tangenciam a saúde ocupacional e merecem atenção por parte de todos os trabalhadores.

Espera-se que o leitor goste do conteúdo, aprenda e multiplique as informações desta cartilha, seja emprestando-a a outras pessoas, seja compartilhando sua versão digital. Quanto mais pessoas conhecerem e cuidarem de sua saúde mental no trabalho, mais ações protetivas serão realçadas e maior será o índice de bem-estar em todos os contextos que compõem a vida... que não se resume somente ao trabalho.



Era uma vez...



Cíntia Antônia Silva Guimarães é professora aposentada da Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, atuou três décadas na docência e superou o *burnout*. Ela é mãe da autora desta cartilha e, juntas, ajudam outros profissionais a prevenirem o esgotamento profissional.

Meus avós maternos e minha mãe foram alfabetizadores na zona rural. Em casa, ouvia sobre assuntos escolares, formas de ensinar e infinitos casos cujo tema era a escola. Brinco que dei aulas de Português e História desde os cinco anos de idade. Cursei Letras e comecei a lecionar no Fundamental II e Ensino Médio, com certeza da minha vocação e amor pelo magistério.

Durante quase trinta anos, tive muitas alegrias e desafios. Trazia, na minha pasta mental, o conhecimento que fui adquirindo, experiências, metodologias e técnicas estudadas e inúmeras criações pedagógicas próprias. No coração, um grande amor pela convivência com os alunos, realização de projetos e participação em diferentes atividades didáticas. Com orgulho, a escola era quase que meu mundo todo. Era exigente, brava, mas compreensiva e dedicada. Nos meados da carreira, sentia-me um pouco cansada, mas continuava no ritmo. Às vezes, ficava insatisfeita com os resultados obtidos e me estressava. Minha alegria não acabou, meu amor à docência continuava, mas era entremeada por períodos de angústia. Queria produzir mais. Eu mesma, porém, achava que já não tinha toda aquela energia. Cansada física e intelectualmente, culpava-me. Em casa, notavam-me nervosa e preocupada. Fui ao médico. Fiz terapia. Acalmei-me bastante com o tratamento, contudo, nos dois últimos anos, só pensava na aposentadoria. Desacelerei, ensinava com mais calma e menos *stress*. Parei de me julgar. Já não me entregava mais só aos afazeres escolares. Dediquei-me mais à família, passeios, momentos de descontração. Aposentei-me! Minha dica: normalizem, sem receio, ajuda para a saúde mental com terapia especializada! Compreendam que a carreira de professor não é uma corrida de 100 metros, mas, sim, uma verdadeira maratona em que devemos dosar muito bem força, velocidade, tempo, para chegarmos inteiros ao final!



O que é *burnout*?



A síndrome de *burnout* é um quadro de *stress* ocupacional crônico que acomete, especialmente, profissionais que têm um contato muito próximo e direto com alunos, pacientes, usuários de serviços de saúde, vítimas de acidentes, dentre outros (1, 28). Esse tipo de vínculo demanda alto investimento emocional por parte do profissional, caracterizado pela necessidade constante de autocontrole, escuta ativa, disposição para ajudar, saber acalmar e tomar decisões rápidas e certas (1). Uma revisão da literatura de estudos publicados entre os anos de 2010 e 2022 identificou alta prevalência de *burnout* entre professores, podendo acometer até 60% da classe docente em determinados países (28).

Como surgiu o termo *burnout*?

O termo foi criado pelo Psicólogo alemão Herbert Freudenberger, em 1974, que uniu duas palavras do inglês (*burn* = queimar e *out* = exterior) e que, em uma tradução livre, significa “queimar-se por inteiro” (31).



Quem foi Herbert Freudenberger?

Foi um dos primeiros profissionais de saúde que identificou os sinais e sintomas do esgotamento profissional e iniciou importantes estudos sobre a síndrome de *burnout* (31). Essa alta carga de *stress* compromete a saúde mental dos trabalhadores, visto que está associada, comumente, à falta de autonomia ocupacional, ao excesso de pressão por parte de superiores e à complexa burocracia institucional (2). De acordo com estudos, as profissões mais vulneráveis ao esgotamento laboral estão relacionadas à prestação de serviços na área de saúde, segurança pública e educação, acometendo, portanto, principalmente médicos, enfermeiros, policiais, bombeiros e professores (3, 4). A síndrome é composta por sinais (aquilo que se vê) e sintomas (aquilo que se sente) físicos e psicológicos que são citados na Tabela 1.

 **Tabela 1 - Sinais e sintomas mais comuns da síndrome de burnout**

Físicos	Psicológicos
Cansaço constante	Sentimento de incompetência
Distúrbios do sono	Mudanças rápidas de humor
Dor de cabeça frequente	Dificuldade de concentração
Alteração no apetite	Sensação diária de fracasso
Aceleração de batimentos cardíacos	Cinismo e ironia
Tensão e dor muscular	Isolamento social
Sono não-reparador	Pessimismo e desesperança
Hipertensão	Irritabilidade
Problemas gastrointestinais	Angústia ao chegar no trabalho

Fonte: adaptado (30).



E esse “tal” de coping?

O *coping* pode ser concebido como o conjunto variado de estratégias de enfrentamento e ações que as pessoas desenvolvem e utilizam para se adaptarem, enfrentarem ou se esquivarem de situações adversas, conflituosas ou estressantes em diferentes contextos (pessoal, familiar, profissional, etc.) ao longo da vida (6). Esses recursos comportamentais podem influenciar de forma positiva (promovendo) ou negativa (prejudicando) a saúde mental das pessoas, pois alteram o nível de cortisol, hormônio do *stress* (32) decorrente das adversidades ambientais (7).

Como surgiu o termo coping?

Os pesquisadores Richard Lazarus e Suzan Folkman, na década de 1980, adotaram o termo inglês *coping*, que significa “cobertura, proteção”, para falarem sobre “estratégias de enfrentamento” na área de saúde mental (7).

Estratégias para enfrentar situações estressantes

Há duas categorias de *coping* que podem ser utilizadas diante de conflitos e situações estressantes, cujas nomenclaturas e definições estão organizadas na Tabela 2.



Tabela 2 - Tipos de estratégias de enfrentamento

Focalizado no problema A pessoa lida com o ambiente		Focalizado na emoção A pessoa regula suas emoções	
Confronto	Modificar diretamente a situação	Autocontrole	Gerenciar pensamentos, emoções e comportamentos
Resolução de problemas	Buscar e aplicar soluções	Aceitação da responsabilidade	Assumir falhas, objetivando melhorar
Distanciamento	Lidar superficialmente com a situação	Busca de suporte social	Pedir ajuda a pessoas e especialistas
Fuga-esquiva	Deixar de ter contato, ignorar	Reavaliação positiva	Aprender algo “bom” com a situação

Fonte: adaptado (7).

O que são habilidades sociais?

As habilidades sociais são um conjunto de comportamentos socialmente valorizados, desejáveis e adequados para um determinado contexto cultural que possuem alta probabilidade de alcançar resultados satisfatórios e melhorar a convivência tanto para a pessoa quanto para o grupo com o qual interage (5). Existem dez classes de habilidades sociais que podem ser desenvolvidas de modo a favorecer o relacionamento interpessoal e foram relacionadas na Tabela 3. Essas classes foram criadas pelos estudiosos Zilda Del Prette e Almir Del Prette (2021).

Tabela 3 - Classes de habilidades sociais

	Nome	Comportamentos
1	Comunicação	Iniciar e manter conversação, fazer e responder perguntas, pedir e dar <i>feedback</i> , elogiar e agradecer elogio, opinar, etc.
2	Civilidade	Cumprimentar ou responder a cumprimentos, agradecer, incluir “por favor” nas frases, pedir desculpas e desculpar, etc.
3	Fazer e manter amizades	Iniciar uma conversa, ouvir e dizer confidências, demonstrar gentileza, manter contato, expressar sentimentos, cooperar, passear, ser solidário, etc.
4	Empatia	Manter contato visual, ter uma escuta atenta, não interromper a fala do outro, compreender, ter disposição para ajudar, comemorar vitórias alheias, etc.
5	Assertividade	Defender direitos próprios e de terceiros, questionar, discordar, pedir explicação, recusar pedidos, manejar críticas, pedir desculpas, expressar desagrado, etc.
6	Expressar solidariedade	Perceber necessidades das pessoas, oferecer ajuda, expressar apoio, realizar trabalhos sociais, exprimir compaixão, visitar quem precisa, etc.
7	Manejar conflitos e	Manter o autocontrole e a calma diante de

**resolver problemas
interpessoais**

**8 Expressar afeto e
intimidade**

9 Coordenar grupo

10 Falar em público

adversidades, reconhecer, definir e resolver pendências, elaborar alternativas e soluções, etc.

Aproximar-se corporalmente, fazer contato visual, tocar, sorrir, acariciar, usar o bom humor, lidar com intimidade e relações sexuais, estabelecer limites se necessário, etc.

Organizar e dividir atividades, incentivar a participação de todos, gerenciar o tempo, dar *feedback*, mediar debates, elogiar, etc.

Distribuir o olhar pela plateia, usar tom de voz audível, interagir com os ouvintes, fazer e responder perguntas, usar o bom humor, relatar acontecimentos, etc.

Fonte: adaptado (16).

No contexto profissional, um estudo realizado com 166 professores de Minas Gerais, em 2023, identificou que algumas habilidades sociais como busca por suporte social e reavaliação positiva estavam, positivamente, associadas ao sentimento de realização profissional (25).

Quem são Zilda Del Prette e Almir Del Prette?

Zilda e Almir são Psicólogos, Professores da Universidade Federal de São Carlos e pesquisam há décadas sobre relações interpessoais, especialmente, no campo teórico-prático das habilidades sociais (24). Eles são casados, pais, avós, adoram contar histórias para os netos e compartilham tudo o que sabem no Instagram.



Qual a relação entre burnout e coping?

Pesquisas constataram que algumas estratégias de *coping* associaram-se negativamente com o *burnout*, ou seja, quanto mais estratégias de enfrentamento forem utilizadas, menor será o nível de *burnout* (18, 20). Os

principais recursos protetivos que previnem ou diminuem o esgotamento profissional foram: busca de suporte social (17), reavaliação positiva (18), autocontrole (19) e aceitação da responsabilidade (20). Nota-se que todas essas estratégias estavam ligadas à capacidade de regular e gerenciar as emoções. Contemplando outras estratégias de enfrentamento, o mesmo estudo citado anteriormente, com 166 professores de Minas Gerais, identificou o afastamento e a fuga-esquiva como reações adotadas mediante conflitos no ambiente escolar (4). Com vista nesses resultados, estratégias de enfrentamento podem ser entendidas como aliadas na prevenção do esgotamento profissional.

Habilidades sociais ajudam a prevenir o burnout?

Sim! Estudos indicam que há uma associação negativa entre os níveis de *burnout* e as habilidades sociais (4, 13, 14), ou seja, quanto mais elaborado for o repertório de habilidades sociais de uma pessoa, menores serão as taxas de esgotamento profissional. De forma complementar, pesquisadores constataram que a presença de *burnout* dificulta o desenvolvimento de habilidades sociais (15, 16). Assim, entende-se ser relevante criar ações ligadas à saúde mental no contexto profissional e promover o desenvolvimento socioemocional nas escolas e demais locais de trabalho.



Qual a “culpa” do aluno no burnout do professor?

O professor é considerado o principal responsável pelo desenvolvimento socioemocional dos alunos no contexto escolar (8). Ao mesmo tempo, essa é uma das profissões mais acometidas pelo *burnout* (9). Alguns estudos indicaram associação positiva entre o *burnout* docente e o comportamento inadequado de alunos como cinismo, desatenção nas solicitações e agressividade verbal (21, 22). Esses dados demonstram que alguns problemas de comportamento discentes



contribuem para o esgotamento mental de professores (23). O resultado encontrado em algumas escolas de Minas Gerais, no ano de 2023, indicou associação positiva entre problemas de comportamento dos alunos e *burnout* docente (25). Nesse sentido, são recomendadas ações que desenvolvam a qualidade do vínculo entre professores e alunos, além de ações contínuas de promoção de habilidades socioemocionais nas escolas.

Como o *burnout* pode ser prevenido?

Duas maneiras estudadas pela ciência para prevenir o esgotamento profissional estão ligadas ao desenvolvimento de habilidades sociais e à adoção de estratégias de enfrentamento de situações estressantes (4, 25). Além disso, os ambientes de trabalho também precisam de programas de saúde mental como forma de diminuir *stress*, conflitos e falhas de comunicação. Os resultados do mesmo estudo realizado em Minas Gerais indicaram que docentes não adeptos a exercícios físicos, sem acompanhamento psicológico e sem suporte de amigos apresentaram maiores escores de *burnout* (25). O mesmo estudo notou correlação entre condições organizacionais inadequadas e índices gerais de depressão, ansiedade e *stress* em docentes (25). Desse modo, na Tabela 4, há dicas preventivas do *burnout* tanto na esfera organizacional quanto na pessoal.



Tabela 4 – Dicas pessoais e organizacionais para prevenção do *burnout*

Pessoal	Organizacional
<ul style="list-style-type: none">• Definir objetivos profissionais e cumpri-los passo a passo, sem pressa.• Participar de atividades de lazer fora do trabalho.• Fugir da rotina, sempre que possível, oferecendo novos e agradáveis estímulos mentais.• Evitar pessoas negativas e dizer “não” quando necessário.	<ul style="list-style-type: none">• Oferecer suporte médico e psicológico.• Realizar exames periódicos de saúde nos colaboradores.• Implantar programas de saúde ocupacional.• Respeitar pausas, descansos e férias dos colaboradores.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Construir uma rede de apoio incluindo amigos, familiares e profissionais de saúde. • Praticar atividade física, pelo menos três vezes na semana. • Evitar o uso/abuso de álcool e de drogas ilícitas, pois compromete a fisiologia cerebral. • Conversar com pessoas confiáveis sobre problemas e não se isolar. • Fazer breves pausas entre atividades. • Cuidar da espiritualidade. • Cultivar boas amizades e fazer cursos de habilidades sociais. | <ul style="list-style-type: none"> • Manter o diálogo e as portas abertas para facilitar a conversa entre as pessoas. • Cumprir as exigências legais no tocante aos riscos psicossociais no trabalho. • Realizar reuniões e treinamentos durante o horário de trabalho, evitando hora extra. • Investir no desenvolvimento de lideranças e gestores de pessoas. • Buscar maneiras de melhorar o clima e a cultura organizacionais. • Promover ações inclusivas. • Oferecer suporte, acompanhar e reinserir trabalhadores com <i>burnout</i>. |
|---|---|

Fonte: adaptado (4, 25, 26, 27, 28).

Estratégias de coping para evitar o burnout



De acordo com os estudiosos Folkman & Lazarus (7), há algumas estratégias que auxiliam na prevenção do esgotamento mental e que estão elencadas na Tabela 5. Em nosso contexto, uma investigação em escolas públicas de Minas Gerais identificou o afastamento e a avaliação positiva como estratégias relevantes mediante o *stress* (25). Faz-se importante dizer que cada pessoa escolhe e desenvolve seus próprios recursos, não havendo uma estratégia “melhor” que a outra (4, 28). Nesse sentido, um estudo indicou correlação positiva entre *coping* e realização profissional, demonstrando que professores que

adotaram estratégias de enfrentamento apresentaram maior tendência a sentirem-se realizados profissionalmente (4). Tendo como base os estudos da área, foram elaboradas dicas de estratégias de enfrentamento na Tabela 5.

Tabela 5 – Dicas para auxiliar na prevenção do cansaço mental

- Analisar o problema, com calma, para entendê-lo melhor.
- Fazer atividades de lazer.
- Conversar com pessoas de confiança, buscando outros olhares à situação.
- Evitar comportamentos ou falas impulsivas..
- Procurar aprender com todas as situações.
- Aceitar ajuda.
- Dizer, com gentileza, que não pode fazer determinado favor.
- Buscar tarefas que desenvolvam a criatividade e descansem a mente.
- Procurar ajuda profissional, se for necessário.
- Elaborar planos de ação para organizar os pensamentos.
- Assumir responsabilidades e pedir desculpas.
- Respeitar os próprios descansos, pausas e férias.
- Reescalonar as prioridades da vida.
- Encontrar várias soluções para um mesmo impasse.
- Rezar, relaxar ou meditar.
- Praticar exercícios físicos constantes.
- Aprender algo novo.

Fonte: adaptado (4, 25, 28, 29).



Gostou das dicas das Tabelas 4 e 5? Quer mais? Siga o Instagram da primeira autora desta cartilha para acompanhar e interagir diariamente com os conteúdos sobre saúde mental no trabalho! Além disso, caso queira, solicite mais materiais sobre as temáticas desta cartilha.



Palavra de especialista



Dra. Cristina Maria Leite Queirós é Professora Associada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), investiga sobre stress, burnout, trauma e emoções em profissionais e é Diretora do Laboratório de Reabilitação Psicossocial da FPCEUP.

Atualmente, ser professor(a) é uma atividade que tem perdido reconhecimento social e confronta o(a) professor(a) com inúmeros desafios resultantes de profundas e rápidas mudanças na sociedade, acrescidas de frequentes mudanças dos decisores políticos sobre formatos e de ensino e conteúdos a lecionar. Ser professor implica, então, trabalhar com imprevisibilidade e desafios constantes que ultrapassam a tarefa de lecionar e podem contribuir para a forma como cada estudante evolui na sua forma de perspetivar o mundo e de ser capaz de desenvolver a sua capacidade de reflexão crítica num contexto tão desafiador do mundo atual. Tudo isto pode ser fonte de *stress* constante no trabalho, e no sentido de este não conduzir ao *burnout*, sugere-se como prevenção que o(a) professor(a) nos momentos de maior *stress* faça um esforço para:

Identificar a causa do seu *stress* (ex.: prazo apertado da tarefa; imprevisibilidade do pedido) e as exigências que lhe estão a ser colocadas. Se for já um *stress* intenso mais difuso, que se foque no que parece ser o principal motivo ou o que desencadeou mais recentemente esse estado emocional negativo.

Identificar que recursos possui para enfrentar a(s) causas de *stress* e perspetiva-las, não como uma ameaça personalizada, mas como um desafio a responder.

Partilhar com colegas da sua confiança as dificuldades sentidas, o que pode permitir constatar que outros professores estão sentindo o mesmo, conhecendo outras estratégias de *coping*.

Destinar um bocadinho do seu dia a conviver com colegas e partilhar o lado gratificante da profissão e de situações de sucesso com os seus estudantes. Por exemplo, no fim de um semestre pedir aos estudantes que escrevam o que mais aprenderam na sua matéria e que desconheciam e partilhar com outros professores.

Conciliar vida pessoal/familiar com tarefa profissional, reconhecendo que, mesmo fora do contexto da escola um professor pode ter múltiplas tarefas para terminar, deve guardar tempo para cuidar de si individualmente e desligar da profissão, pois só assim conseguirá emocionalmente estar apto para dar tanto de si.

Assim, cuidar de si não é egoísmo, é uma forma de melhor estimular e cuidar do estudante.

Dra. Maria Nivalda de Carvalho-Freitas é Professora Titular aposentada do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei, pesquisa e publica sobre diversidade nas organizações de trabalho, especialmente inclusão e gestão do trabalho de pessoas com diferença funcional (deficiência), satisfação no trabalho e socialização organizacional e é escritora.



A promoção da saúde mental dos professores é essencial para o desenvolvimento de um ambiente de aprendizagem saudável e acolhedor. O professor é o grande mediador do processo de aprendizagem e da construção de crenças positivas sobre as possibilidades dos estudantes em relação a si mesmos. Nesse sentido, os programas voltados para a promoção da saúde mental dos professores são importantes e devem começar por repensar as causas dos desgastes, pois grande parte delas está na forma como o trabalho é organizado. É necessário contribuir para a prevenção do *stress*, da ansiedade e do risco de burnout, e algumas ações essenciais incluem: minimizar a pressão e as cargas excessivas de trabalho; oferecer formação continuada aos professores, para que se sintam seguros e amparados em suas atividades diárias; manter limites claros entre trabalho e vida pessoal; apoiar os docentes em suas dificuldades, construindo espaços de diálogo e confiança nas relações de trabalho; fazer acompanhamento e celebrar as conquistas.



Dra. Zilda A. P. Del Prette é Professora Titular Voluntária (aposentada) do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São Carlos, com histórico de pesquisa, prática e publicações no campo das Habilidades Sociais, em sua aplicação à Educação e, em particular, à formação de professores. Além dos livros e artigos científicos, atualmente veicula seu conhecimento nas redes sociais (Instagram e Youtube) com cursos, postagens e videoaulas.

Nas últimas décadas, os desafios enfrentados por professores nas escolas vêm se intensificando. A sobrecarga de tarefas, a pressão por resultados, a gestão de conflitos e o pouco apoio institucional têm contribuído para o adoecimento emocional da categoria. O burnout docente, já amplamente estudado, é mais do que um esgotamento físico e mental — é o reflexo de um contexto que fragiliza o professor como pessoa, muitas vezes desconsiderando sua dimensão subjetiva, relacional e social.

Nesse cenário, o fortalecimento da saúde mental dos professores não pode se restringir a estratégias pontuais de alívio do *stress*. É fundamental promover um desenvolvimento pessoal e socioemocional contínuo, que inclua seu aprimoramento socioemocional em habilidades sociais. Empatia, expressão afetiva, assertividade, comunicação e solução de problemas, por exemplo, não são apenas instrumentos de bem-estar individual, mas alicerces para relações mais saudáveis com os alunos, colegas e a própria instituição escolar.

Por isso, cuidar da saúde mental do professor é, antes de tudo, cuidar de quem ensina. É reconhecer que o bem-estar emocional do educador impacta diretamente sua capacidade de mediar a aprendizagem, sustentar vínculos positivos com seus alunos e promover um ambiente de respeito e desenvolvimento saudável. Professores emocionalmente fortalecidos exercem sua prática com mais equilíbrio, lidam melhor com os desafios cotidianos e favorecem um clima mais humano de convivência nas escolas.

Essa é uma direção importante para os programas de formação continuada de professores. Ao integrar conhecimento científico, prática efetiva e desenvolvimento pessoal, ela provê o professor de ferramentas para cuidar de si e transformar seu fazer pedagógico. Além da formação técnica, trata-se de fortalecer a identidade docente e a construção de ambientes escolares emocionalmente mais seguros, tanto para quem ensina quanto para quem aprende.

Para saber mais



Esta cartilha não tem a pretensão de esgotar as temáticas sobre saúde mental no trabalho. Pelo contrário, o material tem como objetivo despertar o interesse dos leitores para uma caminhada que sempre começa, mas nunca termina: o conhecimento! Seguem sugestões de leituras para aprofundamento sobre os principais temas aqui abordados.

1. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2021). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Vozes.
2. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2022). *Habilidades sociais e desenvolvimento socioemocional na escola*. EdUFSCar.
3. Guimarães, A. M. B., & Freitas, L. C. (2022). *Síndrome de burnout*,

habilidades sociais e *coping* em professores: uma revisão de literatura. *Latin American Journal of Business Management*, 13(1), 39-54.

4. Guimarães, A. M. B., Freitas, L. C., & Oliveira, Daniela C. R. (2024). Síndrome de *burnout* e relações com habilidades sociais, *coping* e variáveis sócio-ocupacionais em professores do ensino fundamental. *Ciências Psicológicas*, 18(2), e3727.
 5. Guimarães, A. M. B., Freitas, L. C., & Oliveira, Daniela C. R. (2024, no prelo). *Burnout*, depressão, ansiedade e *stress* em professores: relações com habilidades sociais e problemas de comportamento de alunos após a pandemia de Covid-19.
 6. Guimarães, A. M. B., & Freitas, L. C. (2025, no prelo). Programas de saúde mental em escolas do Grande Porto, Portugal.
 7. Guimarães, A. M. B. (2021). *O cansaço dos bons*: síndrome de *burnout* e o sentido da vida. Schreiben.
-

Cartilha elaborada a várias mãos!



Ana Maria Biavati Guimarães

Autora

Instagram: anamariabiavati

E-mail: anabiavati@yahoo.com.br

Lucas Cordeiro Freitas

Coautor

E-mail: lcordeirofreitas@ufsj.edu.br



Danielle Rezende Carvalho

Ilustradora

Instagram: desenhos2_

E-mail: danieli.rezende2019@gmail.com



Makson Ramos da Silva

Suporte Técnico e Publicador Digital

E-mail: contato@mycodes.com.br

Instituições que levaram esta cartilha até você!



Coordenação de Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível Superior - CAPES



Universidade Federal de São João del-Rei -
UFSJ



Secretaria de Estado de Educação de Minas
Gerais – SEE MG



Universidade do Porto - UP



Prefeitura Municipal de Lavras - PML

Referências

1. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
2. Queirós, C.; Areosa, J. V. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *International Journal on Working Conditions*, 20.
3. Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 591.
4. Guimarães, A. M. B., Freitas, L. C., & Oliveira, Daniela C. R. (2024). Síndrome de burnout e relações com habilidades sociais, coping e variáveis sócio-ocupacionais em professores do ensino fundamental. *Ciências Psicológicas*, 18(2), e3727.
5. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2021). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Vozes.
6. Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019) O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66.
7. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
8. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2022). *Habilidades sociais e desenvolvimento socioemocional na escola*. EdUFSCar.
9. Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2018). Análise da produção científica sobre a síndrome de burnout no Brasil. *Psico*, 39(2), 152-158.
13. Almeida M., Sousa-Filho L. F., Rabelo P. M., & Santiago B. M. (2020). Classificação Internacional das Doenças (11ª ed.). *Revista Saúde Pública*, 54(104).
14. Buscatto, M., Lorient, M., & Weller, J. M. (2018). *Au-delà du stress au travail: une sociologie des agents publics au contact des usagers*. Érès.
15. Bolsoni-Silva, A. T., Silva, N. R., & Loureiro, S. R. (2018). Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Educação*, 23.
16. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2021). *Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor*. Vozes.
17. Cabellos, S., Ponce R., Vegas, M., & Perales, R. (2020). Niveles de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2).
18. Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola P., & Pepe, A. (2016). Teachers emotional competence and social support: assessing the mediating role of teacher burnout. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(2), 127-138.
19. Hallum, S., Schütz, A., & Lopes, P. N. (2013). A note on emotion appraisal and burnout: the mediating role of antecedent-focused coping strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*. 18(3), 363-369.

20. Ramón, M. J. P. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), 1-9.
21. Silva, N. R., Bolsoni-Silva, A. T., Rodrigues, O. M. P. R., & Capellini, V. L. M. F. (2015). O Trabalho do Professor, indicadores de *burnout*, práticas educativas e comportamento dos alunos: correlação e predição. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 21(3), 363-376.
22. Achkar, A. M. N. E., Leme, V. B. R., Soares, A. B., & Yunes, M. A. M. (2016). Correlações entre habilidades sociais educativas dos professores, *burnout* e relação professor-aluno. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16,(3), 873-891.
23. Rodrigues, F. C. C. A., Parrião, J. R., Araújo, V. F., & Mangela, H. (2024) Síndrome de *burnout* em professores da educação básica. *Zenodo*, [S.L].
24. Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2016). *Aparecida apressada*. Sinopsys.
25. Guimarães, A. M. B., Freitas, L. C., & Oliveira, Daniela C. R. (2024). *Burnout*, depressão, ansiedade e *stress* em professores: relações com habilidades sociais e problemas de comportamento de alunos após a pandemia de Covid-19. Artigo no prelo.
26. Brasil, Ministério da Saúde. Brasília. Disponível em <https://www.gov.br/saude-lanca-camara-/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso: 18 de maio de 2025.
27. Organização Mundial do Trabalho. (2021). Disponível em <https://www.ilo.org/pt-pt/resource/news/oms-e-oit-pedem-novas-medidas-para-enfrentar-os-problemas-de-sa%C3%BAde-mental>. Acesso: 18 de maio de 2025.
28. Guimarães, A. M. B., & Freitas, L. C. (2022). Síndrome de *burnout*, habilidades sociais e *coping* em professores: uma revisão de literatura. *Latin American Journal of Business Management*, 13(1), 39-54.
29. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985) If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-70.
30. Brasil, Ministério da Saúde. Brasília. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso: 18 de maio de 2025.
31. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 3, 159-165.
32. Faria, O. (2024). *Cortisol*: o que é, para que serve e sintomas de cortisol alto e baixo. Disponível em <https://www.tuasaude.com/cortisol/>. Acesso: 18 de maio de 2025.
33. Farias, E. (2023). *Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental*. Fiocruz. Disponível em <https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/alertas-globais-chamam-a-atencao-para-o-papel-do-trabalho-na-saude-mental>. Acesso: 18 de maio de 2025.





SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Burnout, Habilidades Sociais e Estratégias de Enfrentamento

Esta cartilha apresenta, em uma linguagem acessível, os principais temas e alguns resultados da tese de Doutorado intitulada “Síndrome de *burnout*, habilidades sociais e *coping* em professores: relações com variáveis socio-ocupacionais, indicadores de saúde mental, comportamento dos alunos e programas portugueses de saúde mental em escolas”, realizada pela Psicóloga Ana Maria Biavati Guimarães, sob orientação do Prof. Dr. Lucas Cordeiro Freitas, ambos do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei.

Com o objetivo de compartilhar conhecimento científico e contribuir para a promoção do bem-estar e da saúde mental de professores o conteúdo também dialoga com todos os leitores interessados em compreender e aplicar práticas saudáveis no ambiente de trabalho e na vida cotidiana.

Boa leitura!