REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA: UM DESAFIO EMERGENTE

Maria Clara Diniz de Oliveira

Emanuelle de Souza Santos

Cayo Amaral Abreu

Resumo

A pandemia de COVID-19 trouxe uma série de desafios e mudanças significativas em todas as esferas da vida, incluindo a educação superior. Professores universitários têm enfrentado uma pressão adicional devido à transição para o ensino remoto, incerteza sobre o futuro da educação e demandas emocionais e mentais exacerbadas. Nesse contexto, a síndrome de Burnout entre os docentes universitários emergiu como uma preocupação relevante e premente.A síndrome de Burnout é um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por estresse crônico relacionado ao trabalho. Em professores universitários, os sintomas de Burnout podem se manifestar de várias maneiras, incluindo exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Durante a pandemia, esses sintomas tornaram-se mais proeminentes devido à rápida transição para o ensino remoto, aumento das responsabilidades administrativas e mudanças nas expectativas dos alunos.Um dos principais fatores que contribuem para a síndrome de Burnout em professores universitários durante a pandemia é o aumento da carga de trabalho. A transição para o ensino online exigiu que os professores se adaptassem rapidamente a novas tecnologias e métodos de ensino, ao mesmo tempo em que mantinham o padrão de qualidade das aulas. Além disso, muitos docentes assumiram responsabilidades adicionais, como o suporte técnico aos alunos e a participação em reuniões administrativas virtuais.A falta de apoio institucional também é um desafio significativo para os professores universitários durante a pandemia. Muitas instituições não ofereceram recursos adequados ou treinamento para auxiliar os docentes na transição para o ensino remoto. Além disso, a sobrecarga de trabalho pode levar à sensação de isolamento e falta de conexão com os colegas e a instituição, aumentando ainda mais o risco de Burnout.Outro aspecto importante a considerar é o impacto emocional da pandemia na saúde mental dos professores universitários. O medo da doença, o luto por perdas pessoais e a preocupação com a segurança de familiares e amigos podem aumentar os níveis de estresse e ansiedade. Além disso, a falta de separação entre vida profissional e pessoal devido ao trabalho remoto pode levar a uma sensação de exaustão constante.A adaptação ao ensino remoto também apresenta desafios específicos para os professores universitários, especialmente no que diz respeito ao engajamento dos alunos. A falta de interação face a face pode dificultar a criação de conexões significativas e o acompanhamento do progresso dos alunos. Isso pode levar os docentes a se sentirem desmotivados e desvalorizados, contribuindo para a síndrome de Burnout.Para combater a síndrome de Burnout em professores universitários durante a pandemia, são necessárias medidas proativas por parte das instituições de ensino. Isso inclui o fornecimento de recursos adequados para o ensino online, como treinamento em tecnologia educacional e suporte técnico. Além disso, é fundamental oferecer apoio emocional e psicológico aos docentes, por meio de programas de aconselhamento e estratégias de promoção da saúde mental.Os professores também podem adotar medidas individuais para prevenir o Burnout. Isso inclui a

prática de autocuidado, como exercícios físicos regulares, meditação e tempo de descanso. Estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal também é essencial para evitar a exaustão emocional e mental.Em resumo, a síndrome de Burnout em professores universitários durante a pandemia é um problema complexo e multifacetado, que requer uma abordagem holística para prevenção e intervenção. Ao reconhecer os desafios enfrentados pelos docentes e implementar medidas eficazes de apoio, as instituições de ensino podem ajudar a proteger a saúde mental e o bem-estar dos professores, garantindo assim a qualidade do ensino superior mesmo em tempos de crise.

Palavras-chave: [não informadas]

REFERÊNCIAS

[Referências não informadas no material fornecido]