

SÍNDROME DE *BURNOUT*: O ADOECIMENTO DO PROFESSOR

Beatriz Carolina Pereira¹; Daniele Lima da Silva²; Marcia Regina Zemella Luccas³

1. Estudante de pedagogia; e-mail: beatriz_carol8@hotmail.com
2. Estudante de pedagogia; e-mail: danielledslima@hotmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: marcialuccas@umc.br

Área do conhecimento: **Educação**

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*; professor; educação; escola.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo indicar os diversos fatores associativos que podem desencadear, de alguma forma, doenças ocupacionais - de ordem mental, nos professores de escolas da rede pública de ensino. Para Goulart Junior e Lipp (2008), o ser humano está submetido a mudanças rápidas e significativas em diferentes setores de sua vida, e para se ajustar a essas alterações, o indivíduo precisa desenvolver capacidade adaptativa, havendo forte necessidade de mobilização de energia, não somente física, mas também mental e social. Por esses motivos, pode ocorrer certa incongruência entre a sua capacidade de adaptação em relação à velocidade de transformações e exigências do meio, causando uma situação interna de conflito e desequilíbrio emocional, resultando assim em estados de estresse de leve a crônico e que podem levar estes profissionais à doença ocupacional chamada Síndrome de *Burnout*. Num âmbito idealista o que se espera do professor tanto por meio da sociedade quando do Estado, não se restringe apenas ao profissional que ensina e direciona o conhecimento dentro das classes, mas o profissional responsável por modificar parâmetros de realidade, principalmente em escolas públicas, onde a demanda por ensino é demasiadamente maior, transferindo ao professor a responsabilidade por mudanças socioeducacionais dessas estruturas socioculturais do aparelho do Estado (ASSUNÇÃO; BARRETO; GASPARINI, 2005).

OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo geral entender o que é a Síndrome de *Burnout* e quais são os principais aspectos que levam os docentes a esse diagnóstico. Os objetivos específicos dessa pesquisa foram levantar dados sobre as condições em que as escolas se encontram atualmente, analisar as características negativas e positivas da profissão do professor e suas influências para o desencadeamento da síndrome de *Burnout*. E compreender de que forma a instituição escolar e/ou os sistemas de ensino podem atuar na prevenção do estresse de seus docentes.

METODOLOGIA

Objetivando solucionar as questões levantadas pela presente pesquisa, que se enquadra no âmbito da “pesquisa qualitativa”, a ferramenta utilizada para obtenção de tais resultados foi a revisão bibliográfica. Foram analisados nos documentos de acordo com a escolha do objeto de estudo – A Síndrome de *Burnout*, sua relação com o adoecimento de profissionais da área docente, seus objetivos, geral e específicos, compreendemos que a melhor forma de elaborar e organizar nossa pesquisa foi utilizar a metodologia de pesquisa bibliográfica. A partir desta, pesquisamos em livros e artigos científicos, descrições de fatos

importantes sobre a Síndrome de *Burnout*, suas características, causas, tratamento podendo assim investigar qual o processo e o que leva ao diagnóstico dela em tantos profissionais, sua relação encontrada com a qualidade em que os mesmos exercem suas funções e também opiniões de diversos autores especialistas sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O termo *burnout* foi empregado pela primeira vez na década de 70 pelo psicólogo clínico Freudenberger para descrever uma síndrome composta por exaustão, desilusão e isolamento em trabalhadores da saúde mental. O termo *burnout* é definido, segundo um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Metaforicamente é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental (TRIGO; TENG, 2007). Na Lei nº 3048/99 da Previdência Social, o *Burnout* é considerado como uma doença de trabalho, sendo preconizado pelo Ministério da Saúde como tratamento para a mesma, o acompanhamento psicoterápico e farmacológico e intervenções psicossociais. Os autores que se dispuseram a estudar a síndrome constataram, que ela é composta por três dimensões, sendo elas: o esgotamento emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal. Em suma, a exaustão emocional “é uma situação de esgotamento da energia dos recursos emocionais próprios” (CARLOTTO; SILVA, 2003), uma experiência de estar emocionalmente desgastado, sendo incapaz de se recuperar de um dia para o outro. Torna-se cada vez mais difícil sustentar e permanecer no ambiente de trabalho, gerando irritabilidade e vulnerabilidade. A despersonalização pode ser definida como o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de distanciamento das pessoas que convivem no local de trabalho. Já a falta de realização profissional faz com que os trabalhadores se sintam descontentes consigo mesmos e insatisfeitos com os resultados de seu trabalho, acreditando serem incapazes de atingirem os objetivos propostos e também acreditando que seu trabalho não faz diferença. Ainda segundo Carlotto e Silva (2003), as condições emocionais favoráveis são fundamentais para um bom trabalho. Lecionar é uma tarefa complexa que exige deste profissional muita dedicação e desprendimento. As constantes mudanças ocorridas no sistema público de educação não raras vezes geram nesses profissionais sentimentos de mal-estar e impotência. O trabalho geralmente é realizado sob alguns fatores potencialmente estressores como: baixos salários, escassos recursos materiais e didáticos, classes superlotadas, tensão na relação com alunos, excesso de carga horária, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional e falta de segurança no contexto escolar.

CONCLUSÕES

Este estudo teve como objetivo identificar os fatores que estariam contribuindo para adoecimento da Síndrome de *Burnout* em professores da rede de ensino. Todo o conteúdo pesquisado trazia informações sobre as possíveis causas para o adoecimento, sendo o estresse um dos principais motivos para o adoecimento nas atividades e muito pouco o acompanhamento psicológico entre os profissionais envolvidos. Esse estudo limitou-se apenas à pesquisa bibliográfica, não contemplando a pesquisa de campo como recurso adicional, dessa forma, não foram recolhidas informações extras como entrevistas com os professores da rede pública de ensino concernente à Síndrome de *Burnout*, e em decorrência disso há fatores que limitaram a exploração e coleta de mais dados para essa pesquisa. Surgiram fatores que contribuíram para o adoecimento da Síndrome de *Burnout*, classificados como “Fatores de Risco” e as principais que se repetiram em quase todas as pesquisas ligados às atividades dos professores foram: carga excessiva de trabalho, pouco recurso material para lecionar, precariedade nas condições de trabalho, desinteresse e tensão com alunos, pais e direção da escola, baixos salários e inexpressiva participação nas políticas e

planejamento institucional. Dentro da categoria de análise “Etiologia do *Burnout*”, houve uma descrição mais detalhada sobre três conceitos: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional e pessoal. Sobre esses fatores o estresse estaria inserido como forma concomitante a instauração da Síndrome de *Burnout* nos professores. Uma das hipóteses levantada foi confirmada nas pesquisas, em que os professores alegaram que o Estado não investe no amparo e suporte na saúde dos profissionais, através de acompanhamento e orientação psicológica, o que segundo os docentes poderia colaborar e atenuar os efeitos do estresse no trabalho, caso houvesse essa relação mútua entre professores e psicólogos para a identificação e prevenção do estresse no trabalho. Outra hipótese confirmada nas pesquisas está associada à “sobrecarga de trabalho” que segundo os professores tem grande impacto na saúde, cooperando diretamente para o esgotamento físico/mental em decorrência da necessidade de trabalhar por longas jornadas de trabalho (tanto na escola como em casa), corroborando para o aumento do estresse e dos sintomas que levariam ao adoecimento da Síndrome de *Burnout*. Dessa forma outros estudos poderiam ser realizados, dando continuidade sobre o tema voltado ao adoecimento dos professores, podendo assim subsidiar novas pesquisas e descobertas, contribuindo para ao bem-estar social e psicológico dos profissionais da educação.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, A. A.; BARRETO, S. M.; GASPARINI, S. M. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Universidade Federal de Minas Gerais Educação e Pesquisa, São Paulo, v.31, n.2, mai./ago. 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>. Acesso em: 12 mai.2018.

CARLOTTO, M. S., SILVA, G. N. **Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública.** Psicologia Escolar e Educacional, Maringá, v.7, n.2, jun./out.2003. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v7n2/n2a04.pdf>. Acesso em: 05 fev.2019.

GOULART JUNIOR, E., LIPP, M.E.N., **Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais.** Psicologia em Estudo, Maringá, v.13, n.4, out./dez.2008. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n4/v13n4a23.pdf>. Acesso em: 05 fev.2019.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Rev. psiquiatr. clín. vol.34, n.5, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500004. Acesso em: 09 ago. 2019.