

**FACULDADES SÃO JOSÉ
CURSO DE PEDAGOGIA**

JESSICA DE OLIVEIRA SOUZA DA SILVA
LUCIANA DIAS RIBEIRO

NORMA FERNANDES MARINHO

SÍNDROME DE BURNOUT: um desafio para docência

Rio de Janeiro

2018

SÍNDROME DE BURNOUT: um desafio para docência
BURNOUT SYNDROME: a challenge for teaching

Jessica de Oliveira Souza da Silva
Luciana Dias Ribeiro
Graduandas

Norma Fernandes Marinho
Mestre em Educação

RESUMO

O trabalho a ser apresentado tem como tema a Síndrome de Burnout em professores. Esta síndrome se caracteriza pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios. A síndrome se estabelece no estágio mais avançado do estresse, sendo notada primeiramente pelos colegas de trabalho. O objetivo deste trabalho é investigar as causas e problemas de saúde que afetam os docentes na vida profissional, em especial a Síndrome de Burnout. O trabalho foi desenvolvido com base em pesquisas exploratórias e explicativas, que têm como função ressaltar a importância da Síndrome e como afeta o cotidiano dos indivíduos silenciosamente, dando ênfase às suas características primordiais e conhecimentos a partir de bases textuais.

Palavras-chave: trabalho, docência, estresse.

ABSTRACT

The work to be presented has the theme Burnout Syndrome in teachers. This syndrome is characterized by chronic stress experienced by professionals who deal in an intense and constant way with the difficulties and problems of others. The syndrome establishes itself in the most advanced stage of stress, being first noticed by co-workers. The objective of this work is to investigate the causes and health problems that affect teachers in their professional life, especially Burnout Syndrome. The study was carried out based on exploratory and explanatory research, whose function is to emphasize the importance of the Syndrome and how it affects the daily life of individuals silently, emphasizing their primordial characteristics and knowledge from textual bases.

Key-words: job, teaching, stress.

INTRODUÇÃO:

Atualmente o Brasil sofre com grande descaso na educação, os docentes enfrentam lutas diárias e mesmo com formação seja ela superior ou até mesmo a vasta experiência em sala de aula, sua ativação é diminuída diante da sociedade ou até mesmo partindo para problemas maiores como é a violência na escola.

Uma das expressões mais conhecidas é “parceria escola e família” que não é realidade na vida profissional, pois no cotidiano das escolas não se vê atuação conjunta de pais, mestres e direção. Tanto nas escolas pertencentes à rede privada ou pública, o docente é o objeto da ligação com a família e a escola.

Entretanto por conta da indisciplina dos alunos, o professor enfrenta o problema muitas vezes de ter que deixar o conteúdo pedagógico como segundo plano para trabalhar diversas outras questões: questões afetivas, de família e até violência.

A rotina e os problemas enfrentados pelos docentes ainda não param por aí, pois a baixa remuneração faz com que procurem outras oportunidades para aumentar a renda, com isso surge também a falta de tempo para cuidar de si, pois realiza refeições rápidas e muitas das vezes com baixo valor nutricional.

O descaso com a docência e logo com a educação mostra como será o futuro da nação brasileira e os profissionais colhem e colherão grandes problemas. Como consequência a família do docente também é afetada com as mudanças comportamentais do indivíduo que atingem sua saúde como depressão, fadiga, apneia do sono, entre várias outras doenças, acarretadas pelo o acúmulo de funções e a falta de tempo para realizar atividades sócio-interacionistas.

Baseada nos estudos da psicologia, este trabalho foi elaborado sobre a Síndrome de Burnout, a qual o psicólogo Americano Herbert Freudenberg descreve como alto nível de estresse “esgotamento profissional”, pois ao realizar as atividades diárias estes docentes estão ligados a diversos estressores psicossociais, relacionados às suas múltiplas funções, à sociedade e à jornada extensa de trabalho, o que ocasiona um nível muito alto de estresse transformando assim em um profissional apático, sem ânimo e com a sensação de incapacidade

Nesse sentido, o objetivo geral dessa pesquisa é investigar as causas e problemas de saúde que afetam os docentes na vida profissional, em especial a

Síndrome de Burnout. Sendo assim, definiram-se os seguintes objetivos específicos: conceituar Síndrome de Burnout; identificar causas da Síndrome de Burnout nos docentes e selecionar os sintomas e identificar a doença.

Será levantado, neste estudo o processo histórico dos docentes desenvolvido com base em pesquisas exploratórias e explicativas, que têm como função ressaltar a importância da Síndrome e como ela afeta o cotidiano dos indivíduos silenciosamente, dando ênfase as suas características primordiais e conhecimentos a partir de bases textuais.

Benevides Pereira (2003, p.45) define a Síndrome de Burnout como

a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo.

O acúmulo de afazeres diários gera estresse, aumenta as chances de falhas, comprometendo a qualidade dessas atividades, podendo afetar inclusive a auto-estima dos profissionais. Definiu-se, então o seguinte questionamento: Os profissionais da educação passam por vários processos para se adaptarem e continuarem em seu ramo profissional?

Especificamente no aspecto saúde temos a Síndrome de Burnout que incapacita os profissionais a atuarem em sala de aula.

Dessa maneira como a Síndrome de Burnout os afeta?

A sociedade atual carrega uma cultura diferenciada de pelo menos um século atrás, e esta mudança já realiza estragos bem vivenciados em escolas de classes baixa, onde principalmente as instituições públicas são o principal alvo para depredações, falta de acesso e apoio dos órgãos públicos representantes. Os profissionais são atingidos em alta escala com falta de remuneração e violência.

Uma pesquisa divulgada pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) apontou o Brasil como o país com o maior número de casos de violência contra professores. Um país em que a política não prioriza uma educação de qualidade é cada vez mais afetado pela sociedade que não visualiza a importância de modificar esta cultura educacional, os alunos precisam respeitar os docentes e observarem a sua conduta para um país melhor.

O que impulsionou a realização deste trabalho foi verificar que a cada dia

aumenta o afastamento de docentes das suas atividades profissionais, atividades que eram realizadas com ênfase na carreira e que hoje se tornaram motivo de doença.

As pesquisas revelam que inicialmente o profissional acha que o que está sentindo é só um cansaço normal, devido a uma rotina pesada com muitos afazeres, porém com o passar do tempo o indivíduo começa a observar que não é só esse sintoma que vem sentindo, mas uma série de outros problemas como: tristeza, desânimo, sensação de incompetência e muito estresse.

Queixas de cansaço sem explicação, de sensação de “esvaziamento”, e, principalmente, o excesso de crítica com o meio ambiente, são característica como Codo (1999, p.242) aponta.

Burnout consiste na síndrome da desistência”, pois o indivíduo, nessa situação, deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem e, aparentemente, torna-se incapaz de se envolver emocionalmente com o mesmo.
(CODO, 1999, p 235)

Isso leva o profissional a uma busca incansável de justificar todos os sintomas somente como um processo normal do dia a dia. Muitas vezes é necessário que alguém fale da necessidade de uma ajuda médica para que o profissional se conscientize que está doente e aceite um tratamento.

Esses problemas vêm afetando os profissionais de educação com muita frequência, por vários motivos. A falta de reconhecimento profissional, as cobranças por desempenhos fora do comum, os alunos indisciplinados, baixa remuneração e muitos outros fatores fazem com que surjam os sintomas da doença que aos poucos vai afetando uma boa parte dos profissionais, desencadeando uma demanda muito grande de profissionais afastados de suas funções, chegando até afetar sua vida social e em família. Quando um profissional chega ao ponto da doença ele já está cansado de lutar por uma profissão sem qualquer reconhecimento, tanto por parte governamental, responsáveis e chefes

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O nome síndrome de Burnout surgiu nos Estados Unidos na década de setenta, quando após estudos e pesquisas se iniciou o diagnóstico e registro teórico

desses sintomas de desânimo, apatia, despersonalização. Em português continuou o nome Burnout, que significa (perder a energia ou queimar para fora). No início se constatou que essa síndrome afetava principalmente profissionais de educação e saúde.

Silva (2000) vincula o estresse – relação individual entre a pessoa, o ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, em que a demanda é maior que as habilidades ou recursos que o indivíduo possui.

Desde 1976 quando as pesquisas sobre esta síndrome adquiriram caráter científico até os dias atuais não houve uma definição concreta dessa síndrome que acarreta aos profissionais muito estresse e uma junção de sintomas que levam a um consenso e um diagnóstico.

De acordo o Núcleo de Pesquisas Bases Normativas do Comportamento Social (BNCS), em 1974 o psiquiatra Herbert Freudenberger, identificou esse comportamento também em drogados de uma instituição onde ele realizou pesquisas que revelaram um abatimento e falta de energia dos assistidos que comprometiam seu estado físico e psíquico.

Segundo os autores, Maslach e Jackson; Maslach citado por Tamayo e Trócoli (2002), a definição mais divulgada de Burnout é compreendida como um fenômeno de uma síndrome psicológica, decorrente da tensão emocional crônica, vivenciada pelos profissionais focados em trabalhos ou em atividades que envolvem relacionamento intenso e repetido com pessoas que precisam de seus cuidados e/ou de sua assistência.

Sendo assim:

A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse ocupacional crônico, caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal estar interno ou insatisfação ocupacional, que parece afetar, em maior ou menor grau, alguma categoria ou grupo profissional (CODO, 1999, p. 237 apud LENTINE, 2010, p. 108.)

Os docentes sofrem as consequências de estarem expostos a um aumento da tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade aumentou fundamentalmente pela fragmentação da atividade do professor e pelo aumento de responsabilidades, sem que muitas vezes tenham condições e meios de trabalhar adequadamente (Esteve, 1999).

“É um síndrome através da qual o trabalhar perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil.”

(CODO, Educação, carinho e trabalho.pag.258)

Burnout é uma Síndrome que Para Harrison (1999) é o resultado do estresse crônico que é típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando neste existem excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e reconhecimento. Burnout é considerado um fenômeno psicossocial constituído de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, 1993; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

A Exaustão Emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos. Os docentes não conseguem mais ter energia para realizar seu trabalho. A Despersonalização faz com que o profissional passe a tratar os alunos, sem nenhuma vontade assim de maneira que pode desenvolver insensibilidade emocional. O que leva a baixa Realização Profissional que se caracteriza por uma tendência do docente em se autoanalisar de forma negativa. sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

A síndrome é entendida como um conceito multidimensional que envolve três componentes.

- 1) Exaustão Emocional – situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotadas a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.
- 2) Despersonalização – desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários / clientes) – endurecimento afetivo, ‘coisificação’ da relação.
- 3) Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma ‘evolução negativa’ no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

(CODO, Educação, carinho e trabalho.pag 305)

A Síndrome de Burnout tem sido considerada um problema social de extrema relevância e, portanto, vem sendo investigada em diversos países, devido a rotatividade de pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade e qualidade e também por encontrar-se associada a vários tipos de disfunções pessoais como o surgimento de graves problemas psicológicos e físicos (Benvides-Pereira, 2002).

Burnout tem atingido os profissionais de educação, com gravidade. No caso de sua

ocorrência em professores, afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando os professores a um processo de alienação, apatia, problemas de saúde e intenção de abandonar a profissão (Guglielmi & Tatrow, 1998).

Inúmeras fontes de pressão, tanto externas como internas, estão presentes nas instituições de ensino, podendo comprometer a qualidade de vida no trabalho do docente. A exaustão emocional é a variável central encontrada em professores que exercem sua profissão por vocação, o resultado não é o mesmo em professores que atuam somente por profissão (Dillon & Tanner, 1995; Byrne 1991).

A INVESTIGAÇÃO

Esta investigação faz parte de uma pesquisa mais ampla sobre Burnout com professores de instituições particulares e públicas de ensino . O instrumento utilizado neste estudo, além da pesquisa bibliográfica, foi um questionário elaborado para levantamento de dados para avaliar a Síndrome de Burnout. Nos professores e na área de saúde o questionário foi autoaplicado .

A pesquisa pode ser considerada um procedimento formal de pensamento reflexivo que requer um tratamento científico e se constitui num caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais.

Conforme Ludke e André (1986, p 10) afirmam:

“... todos os dados da pesquisa são considerados importantes, contudo, para se realizar uma pesquisa é preciso confronto entre dados, as evidências, as informações coletadas sobre determinado assunto e o conhecimento teórico acumulado a respeito dele”.

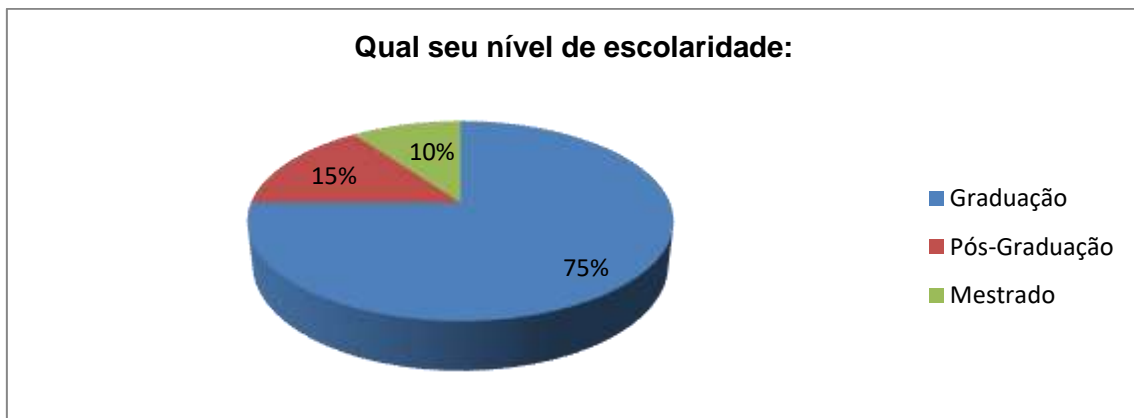
Para esses autores, o pesquisador deve atentar para o maior número possível de elementos presentes supostamente triviais, mas que podem ser essenciais para melhor compreensão do problema que está sendo estudado.

Esta pesquisa foi realizada com vinte docentes de órgãos profissionais diversificados e os gráficos abaixo são instrumentos de pesquisa fundamental em nosso trabalho que nos auxiliaram nos processos de compreensão e interpretação do fenômeno estudado.

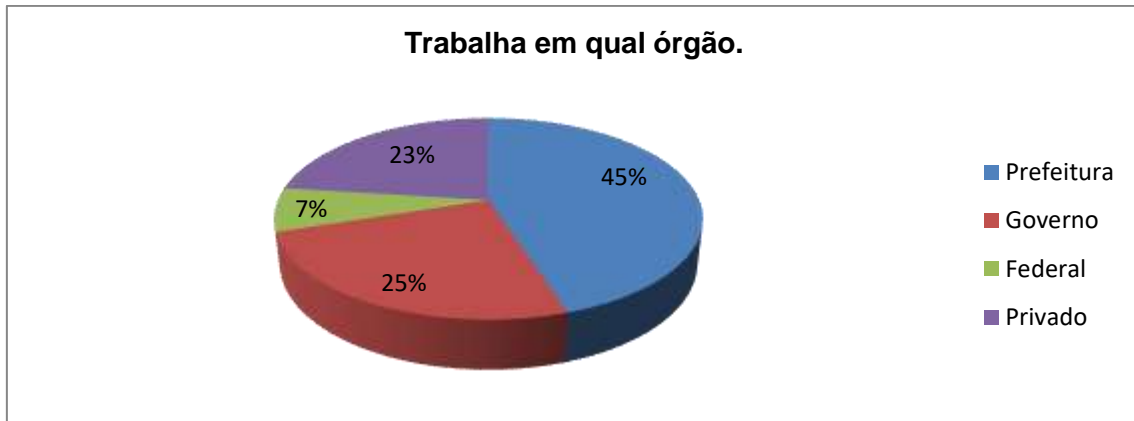
GRÁFICOS



A Síndrome de Burnout vem sendo considerada uma questão de saúde pública e é perceptível pelo gráfico que o profissional que possui maior tempo na carreira, sofre mais com a Síndrome, pois, através de seu maior tempo lecionando, mais alunos passam por ele e seu maior tempo de trabalho influencia na insatisfação. Christina Maslach, psicóloga social constatou em suas investigações, que a Síndrome de Burnout é a influência da carga emocional do trabalho no comportamento dos profissionais de serviços humanos.



Constatou-se que os profissionais intercalam suas competências educacionais em três níveis, sendo o curso de graduação com o maior índice da pesquisa realizada.

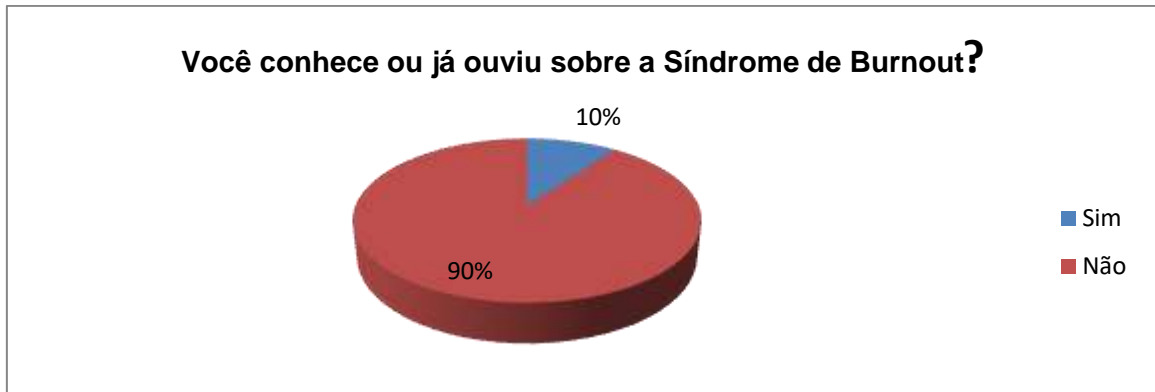


Diante do gráfico apresentado é possível verificar que o número de entrevistados foi maior de profissionais que trabalham na prefeitura, logo a seguir temos os profissionais do governo, privado e por último no órgão federal.



Os sintomas mais frequentes são: apneia do sono, desgaste emocional e estresse, esses sintomas ocorrem devido as condições de trabalho insatisfatórias que ao longo do tempo vão deixando o profissional sem ânimo, apático e com a sensação de incapacidade. Até então, o profissional não tem conhecimento de sua condição de saúde para buscar uma ajuda médica e muitas vezes se culpa pelo fracasso e por seu processo psicológico, após esse primeiro momento o profissional começa a perceber através de ajuda dos seus familiares e colegas de trabalho que sua saúde em geral está sendo afetada inclusive no seu ambiente familiar e social tendo que pedir auxílio médico para através da identificação dos sintomas conduzir um tratamento adequado.

Para Codo (1999), a organização do trabalho exerce, sobre o homem, uma ação específica, cujo impacto é no aparelho psíquico. Em certas condições, emerge uma aflição e, desse sofrimento ocorre o surgimento de “sintomas” que para alguns estudiosos são interpretados como “manifestações”.



Através dos gráficos anteriores se observa que muitos profissionais relatam sentir os sintomas, mais a maior parte deles sequer ouviu falar em Burnout. E dessa maneira diminui as chances do tratamento adequado com especialistas, elevando o agravamento da doença.

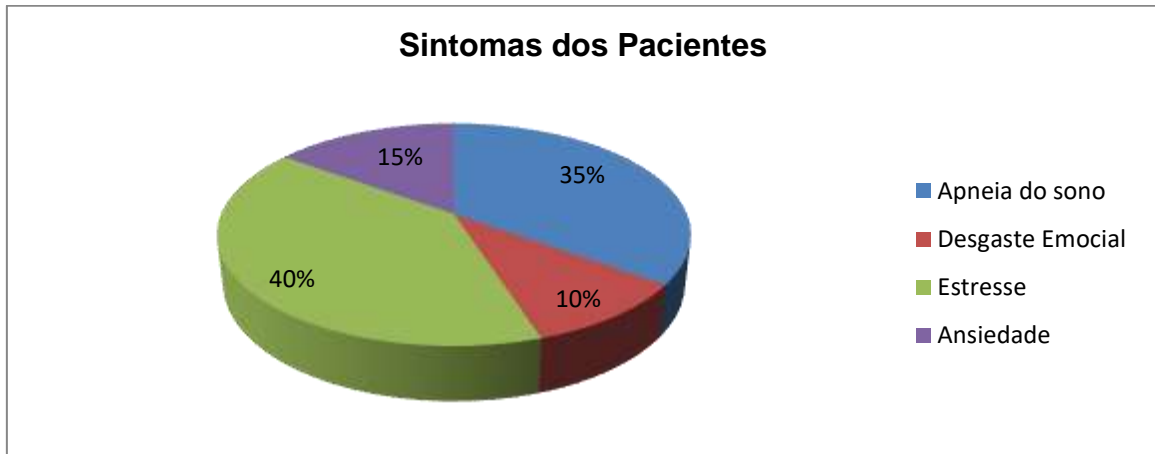
PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Baseada nos estudos psicológicos e psíquicos a Síndrome de Burnout teve seus primeiros avanços na década de setenta. Diante dos estudos dos teóricos Schaufeli e Enzmann citado por Tamayo & Trócoli (2002), Maslash e Fredenberger estudaram o fato do descobrimento do fenômeno quase ao mesmo tempo, o que evidencia o surgimento do Burnout como um problema social.

Foi realizada uma investigação com um questionário autoaplicado, além da pesquisa bibliográfica com a colaboração de 35 profissionais de diferentes especialidades na área de saúde, ressaltando a psicologia, neurologia e clínica médica.

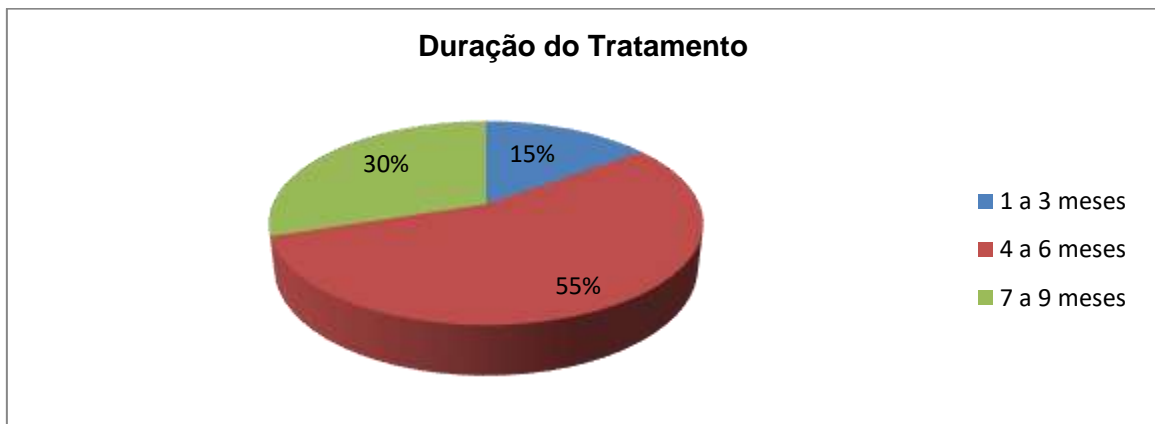
Dos profissionais que realizaram o questionário 15 deles na área de Psicologia possuem tempo de atuação superior a 10 anos, logo depois 4 candidatos possuem entre 4 a 6 anos de atuação. Já na área de Neurologia 9 profissionais possuem entre 5 a 8 anos de atuação e 8 profissionais são da área de Clínica Médica, que intercalam entre suas funções entre órgãos públicos e privados.

GRÁFICOS



Após a investigação os profissionais destacaram que o maior índice de diagnóstico nos pacientes é o estresse cujo sintoma atrapalha a vida social, familiar e profissional, após esse primeiro diagnóstico todos os outros começam a se revelar durante as sucessivas consultas com o especialista.

Segundo psicóloga Christina Maslach pioneira nas pesquisas sobre burnout no trabalho e autora do Maslach Burnout Inventory o nível de estresse altíssimo, pode levar a problemas cardiovasculares, gastrointestinais e depressão, o portador pode chegar, inclusive, ao suicídio.



Os psicólogos que possuem especialidade na área do atendimento do trabalhador são os que atuam diretamente no início do tratamento, onde os sintomas são amenizados tendo a duração do tratamento de acordo com a gravidade da doença, porém na maioria dos casos é possível observar através do gráfico que a duração em média é de quatro a seis meses.



Após a finalização do tratamento adequado o profissional na maior parte dos casos, conseguem se reintegrar aos poucos no ambiente de trabalho, dando assim continuidade a sua vida profissional. Porém, em alguns pacientes, essa volta à área de atuação é mais complicada e o pensamento de desistência e insatisfação com a classe ressalta nas decisões.

De acordo com França & Rodrigues citados por Codo & Menezes (1999), Burnout é conhecido por vários teóricos como um estado de estresse cronicado. Há um sofrimento de estresse presente no cotidiano das pessoas. Uns lidam com a situação de estresse, fugindo da mesma, outros tentam ignorá-la ou negá-la, e outros procuram fazer frente a ela, encontrando alternativas saudáveis para lidar com a mesma. Para chegar a se constituir uma síndrome, o organismo humano faz nos alertas, e busca formas de combate ou de compensação, até verificar, em certos casos, que a luta é inglória, cronicando-se o estresse como um traço ou uma síndrome, que poderá desembocar em doenças físicas, psicossomáticas, psíquicas (depressão), ou sociais (psicopatias).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todos os estudos e pesquisas feitos pra a conclusão de curso foi de suma importância ter tantos conhecimentos sendo abordado de maneira que o cotidiano e indivíduos encaram apenas como um estresse do trabalho. Ser docente, hoje na sociedade em que estamos inseridos é um tanto ariscado e é ter ciência que sua bravura será em certos casos em vão. Neste trabalho, é possível entender algumas das dificuldades que são vivenciadas pelos docentes em seu ambiente profissional.

Em plano século XXI das modernidades a educação do cidadão em meio tantos

políticos e familiares são as últimas alternativas a serem seguidas, o profissional em sala de aula perdeu sua voz, autonomia, responsabilidade e mérito, que deu lugar para desânimo, insatisfação e desrespeito e os que mais sofrem são os professores por ser uma profissão que escolheram e almejavam um plano de carreira que não existe, hoje no Estado do Rio de Janeiro, segundo o Sindicato dos Professores (Sinpro-RJ) um professor de Educação Infantil e Ensino Fundamental ganha um pouco mais que o salário mínimo nacional para trabalhar durante quatro horas e meia em seu lugar de trabalho, porém em seu ambiente familiar este esmo profissional passa muito mais tempo elaborando provas, trabalhos, plano de aulas e dirigindo seu aprendizado para futuras necessidades de questionamentos.

Logo assim, conforme seu tempo de dedicação este indivíduo se torna um profissional sem ânimo em sua profissão, não somente o salário influencia como todas as questões dinâmicas do ambiente, como um feedback positivo ou mesmo negativo sobre o trabalho que foi e está sendo efetuado. Falta além da valorização salarial, a valorização profissional, que é visto pelos pais de alunos e direção como um ser transmissor e nada além disto.

O professor passa diariamente por grandes cargas de estresse contínuo devido está longa rotina, interferindo inclusive em sua vida familiar, que inderatamente sofre todo o desgaste de energia que o profissional está sendo exposto e diante de todos os sintomas apresentados nessa pesquisa, a Síndrome de Burnour é algo que precisa ser tratado com acompanhamento médico.

“ Burnout é o nome da dor de um profissional encalacrado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue fazer, entre o que deve fazer e o que efetivamente pode, entre o céu de possibilidades e o inferno dos limites estruturais, entre a vitória e a frustração.”

(CODO.Educação, carinho e trabalho.pag. 423)

REFERENCIAS

ARRAZ, Fernando Miranda. A Síndrome de Burnout em Docentes. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 06, Vol. 07, pp. 34-47, Junho de 2018. ISSN:2448-0959

Benevides-Pereira, A. M. T. (2001). MBI - Maslach Burnout Inventory e suas adaptações para o Brasil [Resumos]. Anais, XXXII Reunião Anual de Psicologia (p. 84). Rio de Janeiro.

Byrne, B. M. (1993). The Maslach Burnout inventory: testing for factorial validity and invariance across elementary, intermediate and secondary teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66 (3), 197-213.

CERDEIRA, D & BARBIERI, L. Síndrome de Burnout. 2017.

CODO, W. & VASQUES-MENEZES, I. O que é Burnout? Em CODO, W. Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

CODO, W. & JACQUES, G.M. Saúde mental & trabalho. Petrópolis: Vozes, 2002.

FERNANDES, Eda Conte. Qualidade de vida no trabalho. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

LÜDKE, Menga; André, Marli E. D. A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 9, 26-22.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory: test manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

NABUCO, C. CLAUDIA. 2016. Disponível em <<https://claudia.abril.com.br/saude/burnout-os-sinais-da-sindrome-que-e-causada-pelo-esgotamento-no-trabalho/>> Acesso em 04 junho. 2018.

Psicologia experimental. (2000). Porto: Porto Editora.

Tamayo, R. M. (1997). Relação entre a síndrome de Burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos.

VANINI, E. O GLOBO. 2016. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/sindrome-de-burnout-poe-em-risco-saude-de-profissionais-18998153>> Acesso em 16 maio. 2018