

SÍNDROME DE BURNOUT: um estudo associado ao trabalho docente e a vivência de trabalhadores que sofrem desse transtorno

PREFEITO, Simone Campos¹
VICENTE, Dalva Alves²
ORIENTADORA: NUNES, Ruth Vieira³

RESUMO

O presente artigo objetiva apresentar um estudo sobre a Síndrome de Burnout e sua relação com o trabalho docente e como essa síndrome pode influenciar de forma negativa o dia-a-dia dos professores e sua vivência no ambiente escolar, além de propor formas de enfrentamento e tratamento; para isso será utilizada uma revisão de artigos bibliográficos em português em sites credenciados cientificamente.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Professores. Enfrentamento. Tratamento.

ABSTRACT

This article presents a study on burnout syndrome and its relation to teaching and how this syndrome can negatively influence the day-to-day lives of teachers and their experience in the school environment, and propose ways of coping and treatment, for it will be used a bibliographic review of articles in Portuguese in scientifically accredited sites.

Keywords: Burnout Syndrome. Teachers. Coping. Treatment.

INTRODUÇÃO

O termo *Burnout* tem sua origem do verbo inglês “to burn out” o qual significa queimar ou consumir-se por completo. Refere-se à condição que afeta freqüentemente os trabalhadores em detrimento de sua profissão e que nutrem um contato direto e sucessivo com outros seres humanos. É um estado de exaustão física e mental que está associada à vida profissional do indivíduo e que traz cansaço e frustração no ambiente no qual está inserido. (FREUDENBERGER, 1970 apud TOMAZELA, 2007).

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral (FAEF). E-mail para contato: dalva_ramos_09@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral (FAEF). E-mail: sprefeito@hotmail.com

³ Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral (FAEF). E-mail: ruthvnunes@gmail.com

Tomazela (2007) explica que a Síndrome de *Burnout* é uma doença do trabalho com maior incidência em pessoas ligadas à área de humanas, associada à área da educação e saúde, o que lhes exige que trabalhem sua relação afetiva no trabalho.

A expressão *Burnout* em geral é usada para expressar uma exaustão emocional gradual, um cinismo e a ausência de comprometimento experimentado em função das altas demandas de trabalho em profissionais que lidam diretamente com pessoas que de certa forma dependem dos mesmos (CASTRO E ZANELLI, 2007).

O trabalho é uma atividade que faz parte da vida diária de todos os indivíduos, é através desta atividade que as pessoas realizam parte de seus sonhos na vida, é através do trabalho que elas satisfazem suas necessidades básicas, como comer, beber, vestir-se etc. Portanto é primordial que esses trabalhadores das diversas áreas assim como os profissionais tenham maior compreensão desse transtorno e assim estejam mais atentos para seus sintomas e se previnam de forma a manterem sua saúde mental e física.

Neste artigo pretendemos verificar quais agravantes a profissão de professor apresenta relacionada ao aparecimento da Síndrome de *Burnout*, bem como o modo mais utilizado no enfrentamento da mesma.

O que é a Síndrome de *Burnout* e seus Sintomas:

Em 1974 um médico americano chamado Freudenberger referiu-se a síndrome de *Burnout*, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, como um distúrbio psíquico, ele está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

São características da síndrome de *burnout* o desgaste do estado emocional, psicológico, tensão e estresse crônicos, que a doença provoca pelas condições físicas, especialmente numa profissão que requer do trabalhador um envolvimento interpessoal direto ou intenso. Podem ser citadas as seguintes características: dores de cabeça, tensão muscular, distúrbios do sono, irritabilidade, sentimentos negativos que começam a afetar o relacionamento familiar e a vida em geral com propensão a largar o emprego (CASTRO E ZANELLI, 2007).

Em relação às altas, são especificadas demandas as seguintes ocorrências: aumento da carga de trabalho, os baixos salários; pressão de tempo, caracterizada pelo fato de o tempo não ser suficiente para cumprir as exigências de trabalho; aumento da complexidade do trabalho, caracterizada pelo fato de um mesmo profissional desempenhar múltiplas funções simultaneamente; papel conflitante, caracterizado pela obrigação profissional de executar funções contrárias e conflituosas; e por último, a ambiguidade de papéis, decorrentes de informações inadequadas e ambíguas ao comprimento da função profissional (CASTRO E ZANELLI, 2007; TRINCA, 2007; GRANGEIRO et.al., 2008).

No contexto do trabalho docente, Silva e Carlloto (2003) destacam os seguintes fatores agravantes de estresse:

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.

Diante de tamanhas exigências e lutas que o professor é obrigado a enfrentar para manter-se no exercício de sua função, não é de se admirar que a docência tenha se tornado uma das profissões de maior risco na incidência de *Burnout* e outros transtornos psicológicos.

Segundo Mazon, Carlloto e Câmara (2008) a síndrome de *Burnout* possui um avanço gradual e progressivo, não sendo seus sintomas percebidos logo de início, o que pode levar anos e até mesmo décadas até a descoberta da doença.

Relação entre Síndrome de *Burnout* e a vivência do professor na escola

Segundo Carlloto (2002) um dos possíveis fatores que podem levar os professores a serem mais vulneráveis ao *Burnout* são as novas exigências que hoje a sociedade faz ao professor. Se antigamente “educação vinha de berço”, hoje a família tem delegado suas obrigações à escola; se antes o professor era o detentor do conhecimento, hoje há inúmeras fontes e a rapidez das mudanças e profusão de novas informações, o que torna a atualização do professor algo difícil de ser mantido. Ainda, a sociedade com seus valores mutáveis exige que o professor se

adéque a eles e distinga o que deve mudar e o que deve ser renovado na transmissão de valores aos alunos, o que torna a rotina do professor extremamente desgastante:

O professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior. Deve estimular a autonomia do aluno, mas ao mesmo tempo pede que se acomode às regras do grupo e da instituição. Algumas vezes é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e em outras ele tem que lidar com as políticas educacionais para as quais as necessidades sociais o direcionam, tornando professor e alunos submissos, a serviço das necessidades políticas e econômicas do momento (MERAZZI, 1983 apud CARLLOTO, 2002).

Malasch e Malasch e Leither (1997, p. 26 apud Ferenhof e Ferenhof, 2002) especificam outras seis fontes em potencial de estresse do professor, no processo de *burnout*: a) falta de autocontrole; b) recompensas insuficientes; c) sobrecarga de trabalho; d) injustiças; e) alienação da comunidade; f) conflito de valores.

Ferenhof e Ferenhof (2002 apud Mazon, Carlloto e Câmara 2008) encontraram em suas pesquisas ainda outros agravantes relacionados ao exercício da docência:

[...] a ecologia da escola pública se encontra abalada por vários fatores, entre eles, o descaso das autoridades do Estado: sujeira, grafiteagem, alusão a siglas de grupos marginais ou rivais, cerceamento do direito do cidadão-professor de ir e vir, violência física e psicológica, rendição diante do quadro de marginalidade intra e extramuros escolares, desrespeito à função docente etc.[...]

Diante do exposto, podemos perceber que o alto índice de incidência de *burnout* em professores se dá não apenas devido ao ambiente de trabalho, mas traz consigo todo o peso de políticas públicas e organizacionais pouco eficazes, que acabam trazendo prejuízo não só a saúde do professor e ao seu exercício profissional, mas também à transmissão de conhecimento e profissionalização das futuras gerações.

Como consequências organizacionais do exercício da docência por professores afetados pelo *burnout*, segundo Carlloto (2002) temos:

- diminuição da empatia pelo aluno;
- perda de interesse, de criatividade e diminuição do cuidado no preparo das aulas;
- autodepreciação;
- tendência a denegrir os alunos;

- aumento dos conflitos entre alunos, professores e administração escolar;
- atitudes negativas que levam à deterioração da qualidade das relações e de seu papel profissional;
- abandono da profissão.

Tratamento

Mazon, Carlloto e Câmara (2008) afirmam que, com base em estudos de diversos autores que levaram a uma categorização e melhor detalhamento sobre a doença, podem-se distinguir as seguintes estratégias utilizadas pelos docentes como forma de enfrentamento:

- a) *coping* ativo, onde se estabelecem passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos do estressor;
- b) planejamento, onde o docente pensa sobre as alternativas para lidar com um estressor criando estratégias de ação;
- c) supressão de atividades concomitantes, buscando redução de atividades que distraiam o sujeito do foco estressor;
- d) *coping* moderado, busca de uma oportunidade apropriada para a ação, objetivando o controle da impulsividade;
- e) busca de suporte social por razões instrumentais, procura por conselho, auxílio ou informação relativo ao estressor;
- f) busca de suporte social por razões emocionais, ou seja, a busca por apoio moral, compaixão ou entendimento, geralmente na família, amigos ou profissionais de sua confiança;
- g) foco na expressão de emoções, procurando focalizar a experiência de estresse, ventilando sentimentos negativos;
- h) desligamento comportamental, que é o abandono das tentativas para atingir metas nas quais o estressor interfira;
- i) desligamento mental, busca de atividades alternativas para afastar o problema da mente;
- j) reinterpretação positiva, que consiste em reinterpretar uma situação negativa ou tensa em termos positivos;
- k) negação, recusa em acreditar na existência do estressor, ou agir como se esse não fosse real;

- l) aceitação, em um primeiro momento, à percepção do estressor como real e, em um segundo momento, à aceitação do estressor como um fenômeno natural;
- m) religiosidade, buscando voltar-se para a religião como forma de aliviar a tensão;
- n) humor, utilizando a estratégia de fazer graça da situação estressora;
- o) uso de substâncias, procurando se desviar do problema pelo uso de substâncias psicoativas que interfiram na capacidade de avaliação das situações.

Ao analisarmos o exposto podemos ver que nem todas as estratégias utilizadas pelos docentes são benéficas e assertivas e que, dependendo do nível de estresse por eles enfrentado, sua busca por fugir dos estressores pode trazer-lhe problemas ainda maiores devido ao uso de substâncias psicoativas.

Ferenhof e Ferenhof (2002) baseados na obra de Nascimento (2001), afirmam que, tanto o psiquiatra quanto o psicólogo, ao invés de simplesmente afastarem os professores de suas funções, devem levar o docente a uma prática de reflexão continuada sobre o seu trabalho; na busca de possíveis soluções para problemas reais do seu cotidiano escolar; no desenvolvimento psicossocial do professor e na aquisição de níveis mais elaborados de autoconhecimento; no seu desenvolvimento potencial criativo e expressivo; no aprofundamento das relações, e no fortalecimento dos vínculos afetivos e sociais do grupo de trabalho.

Considerações finais

Este artigo procurou compreender e clarificar o que é a síndrome de *burnout*, buscou informar ao leitor como ela surgiu, seus sintomas, tratamento e consequências, qual a relação dessa Síndrome com o trabalho dos professores e seu ambiente de trabalho, levando ao conhecimento dos docentes e demais profissionais a importância de se atentar para essa síndrome, a qual vem causando prejuízo individual e profissional para as pessoas e também para as instituições escolares.

É importante lembrar que a síndrome de *burnout* não é um acontecimento novo, há aproximadamente vinte ou trinta anos ela tem trazido prejuízos para quem a vivencia, porém, identificá-la é o desafio atual para os profissionais. Mediante isso se espera que este artigo venha a ser de contribuição significativa, tanto para as pessoas acometidas dessa síndrome, como para os profissionais que venham a lidar com a mesma.

Referências bibliográficas

CARLLOTO, M.S. A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002

CASTRO, F.G, ZANELLI, J. C. **Síndrome de *Burnout* e projeto de ser.** Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina. Cad. psicol. Soc. trab. v.10 n.2. São Paulo dez. 2007.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E.A. *Burnout* em professores. **Ecos revista científica**. v. 4, n. 1, p. 131/151. 2002.

GRANGEIRO. M. V.T, Alencar, D.T, Barreto. J.O.P. A Síndrome de *Burnout*: Uma Revisão da Literatura. **Saúde Coletiva: Coletânea**. No. 2, Novembro de 2008. 1441-1982 pp.

MAZON, V; CARLLOTO, M. S.; CÂMARA, S. **Síndrome de *Burnout* e estratégias de enfrentamento em professores.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 60, n. 1, 2008.

SILVA, G. N.; CARLLOTO, M. S. Síndrome de *Burnout*: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia Escolar e Educacional**, 2003. Volume 7 . Número 2 145-153 pp.

TOMAZELA, N. **Síndrome de *Burnout*.** 5º Simpósio de Ensino de graduação. UNIMEP <http://scholar.google.com.br/scholar>. Ano: 2007

TRINCA. M. M. **Síndrome de *Burnout*: alto índice de estresse.** Espaço Saúde/Portal Albert Einstein.