

SÍNDROME DE *BURNOUT*: DISCUTINDO A DOENÇA EM PROFESSORES

Denise Albieri Jodas Salvagioni¹

Gisele Aparecida Pereira²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo discutir a Síndrome de *burnout* em professores. Método: Trata-se de uma revisão de literatura com natureza descritiva. Para a coleta dos dados, foram consideradas as bases de dados Lilacs, Scielo e livros. Os resultados mostraram que os principais fatores estressores para a síndrome de *burnout* são excesso de carga horária no trabalho, escassez de materiais didáticos, conflitos com os alunos, número elevado de discentes nas salas de aulas, insegurança no ambiente escolar, desrespeito para com o professor, mau comportamento dos alunos. Conclui-se que a síndrome de *burnout* é uma doença silenciosa e perigosa, pois traz conseqüências sérias como a falta de energia, esgotamento emocional, sentimento de negatividade em relação ao trabalho, desgaste e insatisfação, desencadeando prejuízos profissionais e organizacionais.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Esgotamento Profissional. Professor.

BURNOUT SYNDROME: DISCUSSING THE DISEASE IN TEACHERS

ABSTRACT

This paper aims to discuss the syndrome of burnout in teachers. Method: This is a literature review with a descriptive character. To collect the data, we considered the Lilacs, SciELO and data books. The results showed that the major stressors of the burnout syndrome are excess workload at work, lack of teaching materials, conflicts with students, high number of students in the classrooms, in the school environment insecurity, disregard for the teacher misbehavior of students. We conclude that the burnout syndrome is a silent and dangerous disease, it brings serious consequences such as lack of energy, emotional exhaustion, feelings of negativity towards work wear and dissatisfaction, triggering professional and organizational losses.

Keywords: Occupational Health. Burnout Professional. Teacher.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos séculos a humanidade se desenvolveu, surgiram as tecnologias, as mudanças socioculturais e a globalização. Trouxeram benefícios para a civilização, mas também vieram acompanhadas de mudanças de comportamento com fragilidade física e

¹ Mestra em enfermagem pela Univesidade Estadual de Maringá (UEM), na linha de pesquisa de Gestão de Cuidado. Atualmente docente do ensino técnico em enfermagem, no Instituto Federal do Paraná, em Londrina. denisealbieri@yahoo.com.br

² Enfermeira Especialista em Saúde Pública e Saúde da Família (FAFIPA). E-mail: gisele.ap.pereira@hotmail.com

psicossocial. Essas transformações causaram aos trabalhadores um aumento de carga horária com conseqüente número de tarefas, maior concorrência no mercado de trabalho, baixos salários e jornada dupla. (CAMELO, ANGERAMI, 2008; JODAS, HADDAD, 2009).

Recentemente os pesquisadores vêm estudando as causas das doenças psicossomáticas que acarreta a vida dos trabalhadores como preocupações, estresse e agitação. Um dos fatores responsáveis pela alteração da saúde e do bem estar de uma pessoa é o estresse que pode levar a pessoa adoecer ou até mesmo a morte. (ANJOS et al., 2008). Em outro estudo, os autores afirmam que o trabalho pode ser um fator desencadeador de estresse, interferindo na homeostase do seu organismo, causado por tensões em que é submetido diariamente. (CAMELO, ANGERAMI, 2008).

Atualmente tem sido muito discutida na comunidade científica o estresse no ambiente de trabalho. Este pode desencadear uma doença denominada Síndrome de *Burnout* considerada por alguns autores uma questão de saúde pública pois vem comprometendo a qualidade de vida dos trabalhadores, podendo levar a problemas físicos ou mentais. (BATISTA et al., 2010).

As transformações ocorridas no ambiente de trabalho pela tecnologia, as mudanças na forma de gestão organizacional e nas relações entre as pessoas geram uma maior cobrança por eficiência, produtividade e competição, que por sua vez levam aos sentimentos de insegurança, ameaça, angústia, baixa autoestima, desmotivação e insatisfação. Diante disso o estresse é inevitável podendo levar o trabalhador a desenvolver a Síndrome de *Burnout*, resultante do desdobramento do estresse profissional. (BLOISE, 2009).

Nesse contexto, os professores estão sendo acometidos pela Síndrome de *Burnout*, porém nos últimos anos é que ela tem sido investigada nessa população. (BATISTA et al., 2010). A ocorrência da Síndrome de *Burnout* em professores está sendo considerada pelos estudiosos como um fenômeno psicossocial importante, porque não afeta somente os professores, mas sim o ambiente educacional, interferindo na aquisição dos objetivos pedagógicos. No entanto, os docentes que apresentam *Burnout* passam a desenvolver um processo denominado de alienação, desumanização e apatia, que será detalhado no desenvolvimento deste trabalho. (SILVA, CARLOTTO, 2003).

Diante deste contexto, o presente trabalho tem como objetivo discutir sobre a Síndrome de *Burnout* em professores.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica envolvendo a temática “Síndrome de *burnout* em professores”. A pesquisa bibliográfica é uma modalidade desenvolvida ao longo de uma série de etapas: escolha do tema, levantamento bibliográfico preliminar, formulação do problema, elaboração do plano provisório de assunto, busca das fontes, leitura do material, fichamento, organização lógica do assunto e redação do texto. (GIL, 2002).

Este fichamento foi composto por três partes, sendo a primeira: informações bibliográficas, a segunda: a síntese do artigo que compreende a identificação do objeto de estudo, objetivo, fundamentação do autor, método, resultados e conclusão, e no terceiro momento realizou-se a apreciação crítica identificando a temática central em cada fonte utilizada, de tal forma que contemplasse o objetivo proposto.

O período de publicação dos artigos e livros analisados foi dos últimos dez anos, textos publicados entre 2001 e 2010, na base de dados do Google, Scielo, Lilacs. Também foram pesquisados livros e outras produções técnicas ou científicas disponíveis sobre o tema, impressos ou na forma eletrônica. A partir dos textos encontrados foram selecionados aqueles que abordam o assunto específico deste estudo.

Os critérios de inclusão do material analisado constituíram de artigos em periódicos e textos de livros que versavam sobre a síndrome de *burnout* em professores, tendo como descritores: saúde do trabalhador, esgotamento profissional e docente. Os materiais selecionados para esse estudo foram textos publicados na íntegra na língua portuguesa.

Considerando esta delimitação, foram selecionadas 20 publicações entre livros e artigos científicos, dois dicionários e um livro de metodologia. Para o fichamento foi utilizado um instrumento contendo informações sobre os periódicos como: tema do artigo, autores, objetivos do artigo, características do artigo, achados principais, conclusões e ano de publicação.

A análise de toda essa literatura possibilitou a construção de três categorias temáticas: Conceito e dimensões sintomatológicas da síndrome de *burnout*; Professores: um dos profissionais mais acometidos; O ambiente escolar e as conseqüências para os professores.

Conceito e dimensões sintomatológicas da síndrome de *burnout*

A pesquisa sobre *burnout* teve início nos Estados Unidos, sendo difundida mundialmente. É considerada uma síndrome de esgotamento que leva as pessoas a se sentirem exaustos emocionalmente e com fadiga. Tem a possibilidade de gerar frustração decorrente do desgaste e da insatisfação na profissão. Em 1974, os trabalhadores já sofriam com os efeitos que a síndrome gerava, porém as pesquisas ainda eram escassas. (BENEVIDES-PEREIRA, 2004; MAGALHÃES, GLINA, 2006).

A síndrome de *burnout* se define como uma reação à tensão emocional crônica em profissionais que tem uma relação constantemente ou diretamente com outras pessoas em seu ambiente de trabalho, sendo considerada como uma síndrome multidimensional. É a resposta de enfrentamento do organismo ao estresse ocupacional crônico, pois o indivíduo passa a ter sentimentos e atitudes negativas em relação ao seu trabalho, insatisfação, perda do comprometimento e desgaste, alterando o desempenho profissional. A Síndrome de *Burnout* compromete três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização ou desumanização, sentimento de redução de realização profissional e pessoal, ou ainda baixa realização profissional. (BATISTA et al., 2010; BENEVIDES-PEREIRA, 2004; TAMAYO, TRÓCCOLI, 2002; CARLOTTO, PALAZZO, 2006).

Em professores, a exaustão emocional é a sensação de falta de energia e esgotamento emocional por motivos do contato no seu cotidiano com os problemas existentes nas escolas, porém quando há perseverança do sentimento de impotência, os professores não conseguem se doar integralmente aos seus alunos. A despersonalização se dá quando os professores não têm mais o sentimento positivo em relação aos alunos, levando este profissional a ter atitudes de cinismo. A baixa realização pessoal é causada por sentimento de incerteza na contribuição da aprendizagem dos alunos, fazendo com que os professores fiquem frágeis e despontados. (FERENHOF, FERENHOF, 2002). Os profissionais mais acometidos pela síndrome de *burnout* são médicos, professores, profissionais da enfermagem, policiais e psicólogos. (BENEVIDES-PEREIRA, 2004).

O estresse é gerado por situações em que nosso organismo exige mais esforço do que o de costume diário; é um conjunto de reações contra as agressões psíquicas e físicas,

resultando em doenças, traumas, cansaço e/ou tensão. (PEIFFER, 2007; XIMENES, 2001; CALDAS, 2004).

Alguns fatores psicossociais relacionados ao trabalho podem gerar estresse, tais como a cultura do indivíduo e da organização, a função em que o trabalhador desenvolve, o gerenciamento de pessoal, o desenvolvimento pessoal, a não participação nas decisões organizacionais, a quantidade elevada de tarefas, sobrecarga e a carga horária excessiva de trabalho (CAMELO, ANGERAMI, 2008; ANJOS et al., 2008).

Os sintomas físicos do estresse podem ser boca seca, dificuldade para respirar quando estiver em repouso, diarreia, dor de cabeça, dores no corpo, gastrite, infecções frequentes, náuseas, palpitações, sudorese, vertigens, dificuldade para dormir, tiques, sensibilidade excessiva a ruídos e a luz. Mentalmente o estresse se define como esquecimento, falta de concentração, indecisão, dificuldade para se lembrar de acontecimentos recentes e de absorção de novas informações, desorganização, falta de atenção. Emocionalmente, os sinais e sintomas que podem surgir são ansiedade, ceticismo, depressão, perda do senso de humor, fobias, pânico, negatividade, agressividade, pesadelos, excesso de preocupação, vontade de chorar repentinamente, oscilação de humor, culpa, medo, perseguição. (PEIFFER, 2007).

A síndrome de *burnout* é dividida em quatro categorias sintomatológicas: física, psíquica, comportamental e defensiva. Fisicamente, o trabalhador pode apresentar sensação de fadiga, distúrbio do sono, dores musculares ou osteomusculares, cefaléias, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, baixa imunidade, transtornos cardiovasculares, disfunções sexuais, cansaço intenso, astenia, alterações menstruais em trabalhadoras mulheres, distúrbios do sistema respiratório. Psíquicas compreendem na diminuição de memória, na falta de atenção e concentração, sentimento de alienação e impotência, impaciência, sentimento de solidão, lentificação dos pensamentos, baixa capacidade de tomar decisões, baixa autoestima, labilidade emocional, obsessão por determinados problemas, fixações de idéias, dificuldade de autoaceitação, desânimo, depressão, paranóia e desconfiança. A sintomatologia comportamental é caracterizada por negligência ou excesso de escrúpulo, irritabilidade, perda de iniciativa, agressividade, incapacidade de se relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, desenvolve suas funções com lentidão, aumento do consumo de substâncias como bebidas alcoólicas, fumo e drogas, comportamento de alto risco para

suicídio. Já na forma defensiva o indivíduo se isola, há sentimento de impotência, perda do interesse pelo trabalho e lazer, absenteísmo, ironia e cinismo. (BENEVIDES-PEREIRA, 2004; BENEVIDES-PEREIRA, 2002; VOLPATO et al., 2003).

Professores: um dos profissionais mais acometidos

A escola e o professor têm papéis muito importantes em relação à socialização do aluno; portanto, para que os docentes tenham um bom desempenho em suas atividades, eles devem estar emocionalmente bem, pois os alunos vêem os professores como referência, exemplo de caráter e atitudes e na forma como os professores tratam o próximo. (SILVA, CARLOTTO, 2003).

Descreve-se em um estudo que objetivou verificar as características sociodemográficas dos indivíduos com a síndrome de *burnout* entre professores da primeira fase do ensino fundamental, que dos 265 indivíduos pesquisados, 90,9% era do sexo feminino, 56,6% possuíam companheiro fixo, 72,1% tinham filhos, 72,5% possuíam curso superior, 64,9% possuíam a estabilidade no emprego, 67,6% trabalhavam 40 horas semanais ou mais. Em relação ao tempo de serviço, 70,2% possuíam mais de 10 anos, a idade média era de 43,5, mínimo de 20 anos e o máximo de 66 anos. (BATISTA et al., 2010).

Em outro estudo nota-se que a maioria era mulheres com idade média de 36 anos, 63,3% casadas, 73,3% com companheiro, 66,7% com filhos. Quanto os docentes homens, a idade média era de 37 anos, sendo que 60% eram casados, 77,4% tinham companheira, 58% tinham filhos. Em relação à escolaridade, 46,6% das mulheres eram graduadas ou especialistas, 43,3% estavam cursando algum curso, 63,3% trabalhavam em dois turnos e 44,8% dividiam sua jornada de trabalho em outra escola. Entre os homens, 58,1% possuíam graduação e especialização, 38,7% estavam cursando nova titulação, 45,2% trabalhavam nos três períodos, 58,1% trabalhavam em outra escola, 32,3% apresentavam outras atividades não docentes e 9,7% trabalhavam em turno integral na única escola. (SILVA, CARLOTTO, 2003).

Estudo demonstra que a maioria dos professores é do sexo feminino 69,4%, 62% são casadas e 58,1% têm filhos, as docentes com idades de 30 a 50 anos apresentou o

percentil de 68,9%, 80,5% trabalhava entre 20 a 40 horas semanais. (CARLOTTO, CÂMARA, 2004).

Um estudo detectou uma elevada prevalência de queixas entre docentes quanto ao nervosismo e cansaço mental, sendo que os fatores de risco associados foram a idade aproximada de 27 anos, ter filhos, ser mulher, lecionar cinco anos, ter sobrecarga doméstica, baixo suporte social, sem atividades de lazer e com uma grande quantidade de trabalho. (REIS et al., 2006).

Percebe-se que a profissão docente continua sendo mais feminina, grande parte destas mulheres está casada e com filhos, tendo praticamente duas ou até mais jornadas de trabalho. Portanto, o grupo feminino tem maior tendência de ter desgaste profissional e um baixo sentimento de distanciamento dos alunos, sendo a exaustão emocional mais relacionada com esse gênero, pois elas são emotivas e se preocupam com o bem estar do próximo. (BATISTA et al., 2010).

O ambiente escolar e as conseqüências para os professores

As mudanças ocorridas no sistema de educação causam sentimentos de mal estar e impotência nos docentes, pois o seu trabalho é realizado sob fatores estressores com o excesso de carga horária, recursos de materiais e didáticos escassos, tensão na relação com os discentes, superlotação das classes de aula, a exaustão emocional, baixos salários, falta de segurança nas escolas, baixa participação nas políticas e nas decisões do planejamento institucional, o mau comportamento dos alunos, expectativa dos familiares em relação ao trabalho dos professores, o ambiente escolar encontra-se desgastado, escolas sujas, com grafiteagem e pichações, limitação dos direitos dos professores de ir e vir, o desrespeito a função dos docentes, a perda da autonomia dos professores, a violência no interior da escola ameaçando a integridade física e psicológica de todos que ali se encontram, o mau comportamento, a falta de limite dos alunos, a depredação e o roubo na instituição. (BATISTA et al., 2010; CARLOTTO, PALAZZO, 2006; FERENHOF, FERENHOF, 2002; MARA, TOSTA, 2008).

O estresse ocupacional nada mais é do que o estresse crônico, que por sua vez, gera a síndrome de *burnout*, causando várias conseqüências como a diminuição da produtividade

e do desempenho do trabalhador. *Burnout* gera sentimentos de negatividade em relação ao trabalho em que o profissional desenvolve, a insatisfação, desgaste e entre outros, as consequências para a empresa são o absenteísmo e o abandono do emprego pelo funcionário acometido pela síndrome. (BLOISE, 2009; TAMAYO, TRÓCCOLI, 2002).

Empresas preocupadas com a síndrome de *burnout* adotaram medidas que melhorassem a qualidade de vida no trabalho, são elas: implantação de ginástica laboral, período de descanso no decorrer do expediente, participação do trabalhador na tomada de decisões. A exaustão emocional pode ser diminuída por meio de medidas para fornecer um suporte organizacional adequado, suporte social entre colegas e supervisores no ambiente de trabalho, políticas de divulgação e informação, planejamento e atualização, promoção, bons salários e políticas de ascensão dentro da organização. (BLOISE, 2009; TAMAYO, TRÓCCOLI, 2002).

CONCLUSÃO

Diante desta pesquisa, percebe-se o quanto que a Síndrome de *Burnout* é perigosa, silenciosa, passando a ser considerada atualmente como uma questão de saúde pública, pois ela acomete os trabalhadores que estão ativos no mercado de trabalho. A exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização pessoal causam nos profissionais sintomas como falta de energia, esgotamento emocional, sentimento de negatividade em relação ao trabalho, desgaste e insatisfação, que leva a consequências prejudiciais tanto para o profissional como para a instituição, desde absenteísmo até o abandono do emprego.

Observou-se que os fatores de riscos desencadeadores de *Burnout* nos professores são excesso de carga horária, superlotação nas salas de aulas, indisciplina e falta de limite dos alunos, escassez dos recursos físicos e materiais.

Portanto, a síndrome de *burnout* pode ser evitada, desde que os professores, alunos e também a sociedade, trabalhem em conjunto para elaborar atividades preventivas contra os fatores de riscos e o estresse crônico, a partir de mudanças na estrutura organizacional, melhorando as condições de trabalho, desenvolvendo palestras e treinamentos com os professores e alunos na intenção de informá-los e orientá-los sobre a doença.

REFERÊNCIAS

ANJOS, D. R.; SILVA, E. A.; FALQUEIRO, H. J. A.; FREITAS, P. M. P.; PERES, V. P. M.; MASSRUHÁ, V. C. et al. Estresse: fatores desencadeantes, identificação e avaliação de sinais e sintomas no enfermeiro atuante em UTI neonatal. **Rev. Inst Cienc Saude.**, abr. 2008, vol. 26, no. 4, p. 426-31

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 13, n. 3, set. 2010. Disponível em <http://www.scielo.br.php?script=sci_arttext&pid=S1415_790X2010000300013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 09 Jan 2012.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O processo de adoecer pelo trabalho. In.: Benevides-Pereira, A.M.T. (org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **A Síndrome de Burnout**, 2004. Disponível em <http://www.prt18.mpt.gov.br/eventos/2004/saude-mental/anais/artigos/2.pdf>. Acesso em: 25 Jan 2012.

BLOISE, D. **Análise das Características e Fontes Geradoras da Síndrome de Burnout**: o caso dos Professores de Cursos de Administração de Universidades Privadas. Dissertação (Mestrado) – Escola de Gestão e Negócios, Universidade do Grande Rio. Rio de Janeiro, 2009. 54 f.

CALDAS, A. **Minidicionário Contemporâneo da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 2004. Estresse.

CAMELO, S.; ANGERAMI, E. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise de literatura. **Ciência, Cuidado Saúde**, 2008. Maringá, vol 7, no2, Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/5010/3246>>. Acesso em: 12 Jul 2011.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de Burnout e Fatores Associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**. Mai. 2006. Rio de Janeiro, vol. 22, no 5, p. 1017-1026.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma Amostra de Professores de Instituições Particulares. **Psicologia em Estudo**. Set/Dez. 2004. Maringá, vol. 9, no 3, p. 499-505.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Sobre a Síndrome de Burnout em professores. **Eccos Rev. Cient. UNINOVE**, Jun. 2002. São Paulo, vol. 4, no 1, p. 131-151.

GIL, A. C. Como delinear uma pesquisa bibliográfica? **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. p. 59-86.

JODAS, D. A.; HADDAD, M. C. L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Rev. Acta Enferm.**, 2009, São Paulo, vol. 22, no 2, p. 192-7.

MAGALHÃES, R. A. C.; GLINA, D. M. R. Prevalência de Burnout em Médicos de um Hospital Público de São Paulo. **Saúde, Ética & Justiça**, 2006. São Paulo, vol. 11, no (1/2), p. 29-35. Disponível em: <http://www.fm.usp.br/iof/revista-2006/06>. Acesso em: 06 Fev 2012.

MARA, C. A. S.; TOSTA S. P. Violência Escolar, Percepção e Repercussão no Cotidiano da Escola. In: Gonçalves, L. A. O.; Tosta, S.P (Org.). **Síndrome do Medo Contemporâneo e a Violência na Escola**. Belo Horizonte: Autêntica, 2008. p. 153-190.

PEIFFER, V. Como reconhecer os sinais. In: **Estresse? Livre-se dele!** [tradução Yma Vick]. São Paulo: Ed. Butterfly, 2007. p. 18-43.

REIS, E. J. F. B et al. Docência e Exaustão Emocional. **Educ. Soc. Campinas**. Jan/Abr. 2006. vol. 27, no 94, p. 229-253.

SILVA, G. N.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: um Estudo com Professores da Rede Pública. **Psicol. Esc. Educ. Campinas**, Dez. 2003, vol. 7, no 2, p. 145-153.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão Emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. **Estudos de Psicologia**, Jan. 2002. Natal, vol. 7, no 1, p. 37-46.

VOLPATO, D. C.; GOMES, F. B.; CASTRO, M. A.; BORGES, S. K.; JUSTO, T.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout em Profissionais de Maringá. **Rev. Eletrônica InterAçãoPsy**, Ago. 2003. vol 1, no 1, p. 102-111, Disponível em: <http://www.maosdadas.org/arquivos/file/Recursos%20oferevidos/Burnout-Prof-Maringa-Ana-Maria-Benevides.pdf>. Acesso em: 03 Fev 2012.

XIMENES, S. **Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Ediouro, 2001. Estresse.