

SÍNDROME DE BURNOUT: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL DA ATIVIDADE DOCENTE

Ana Paula Gomes Cardoso¹
Iago Batista Mendes Gonzaga²
Kálita dos Santos Campos Pereira³
Thais Duarte de Almeida Alves⁴
Ireni Soares da Mota⁵

RESUMO: Trabalhar como docente, não é só dar aulas. Existe todo um planejamento antes. Existe todo um trabalho externo e às vezes esse trabalho exige tanto desse profissional, podendo causar um esgotamento na busca por um aperfeiçoamento. Esse esgotamento no trabalho é chamado de Síndrome de Burnout. Esta Síndrome se diferencia de outras doenças pelo fato de estar ligada com o estado mental, emocional e físico e está relacionada com um distúrbio causado pelo ambiente e condições de trabalho. (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015). É uma síndrome que resulta de um período de esforço excessivo, de acúmulo de estresse de trabalhadores. Causando queda de produção no trabalho e atingindo pessoas que rodeiam esse indivíduo, como colegas de profissão ou familiares. Esses profissionais devem contar para outros colegas ou familiares o que estão passando e tirar férias. Pouco ainda se fala da Síndrome de Burnout que acomete professores, porém os estudos estão cada vez mais avançados e é importante que a população se conscientize mais e procure tratamento rápido, pois tem cura.

Palavras-chave: Esgotamento. Emocional. Físico. Burnout.

ABSTRACT: To work as a teacher, not only to give lesson. There is a whole planning before; There is a whole external work sometimes this work demands so much of this professional can cause in a exhaustion in the search for an improvement. This burnout at work is called Burnout Syndrome. It differs from other illnesses because it is connected with an emotional and physical state of mind and is related to a disturbance caused by the environment and working conditions. (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015). It is a syndrome that results from a period of excessive stress, accumulation of workers' stress. Causing drop in production at work and by people surrounding that individual, such as colleagues or family members. These professionals should try to express themselves more to tell other teachers or family what is going on vacations take always constructive comments and drop comments that leave you astral low. Although there is little talk about the diseases that occur in people, there is still talk about Burnout syndrome caused by teachers, but the studies are progressing more and more. It is important that the population becomes more aware of it and seek treatment quickly because it has a cure.

Keywords: Exhaustion. Emotional. Physicist. Burnout.

¹ Especialista em Psicopedagogia e Graduada em Biologia. anapaulabio2015@gmail.com

² Especialista em Psicopedagogia e Graduado em Biologia. iago1894@gmail.com

³ Especialista em Psicopedagogia e Graduada em Pedagogia. kalitapereira2016@gmail.com

⁴ Especialista em Psicopedagogia e Graduada em Biologia. thaisduarte497@gmail.com

⁵ Mestra em História. Especialista em Docência do Ensino Superior. ireniprof@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna, o trabalho se configura como a principal forma de prover o indivíduo, sendo assim uma atividade que ocupa grande parcela do tempo de vida de uma pessoa. Diversos são os tipos de trabalhos, que requerem recursos e habilidades específicas. O ritmo frenético da sociedade moderna impõe grande pressão aos trabalhadores, na realização de seu trabalho, nos prazos de entrega e na grande burocracia, em diversos âmbitos da sociedade, acarretando no aumento de doenças e síndromes ligadas ao trabalho.

A profissão docente engloba uma série de atividades, tais como, planejamento anual, planejamento de aulas, execução das aulas, reuniões administrativas, conversa com pais, entre outras. Que demanda muito esforço, por parte do docente, que tem que lidar com essas responsabilidades e suas frustrações no dia a dia com a falta de infraestrutura no ambiente escolar, indisciplina por parte dos alunos, desvalorização da sociedade, transformando o idealismo de se tornar professor em decepção e frustração.

Vem ocorrendo um aumento gradativo de casos de professores que apresentam a Síndrome de Burnout, que é caracterizada pelo esgotamento da pessoa, no trabalho. Uma resposta a situações de estresses, frustração e decepção no ambiente profissional. Podendo ter diversas consequências, desde queda de produtividade até o abandono da profissão.

O presente trabalho é o resultado de uma revisão bibliográfica acerca da Síndrome de Burnout, devido ao gradativo aumento de casos nos últimos anos. Com enfoque nos professores e ambiente escolar, suas causas, consequências, tratamento e metodologias que possam prevenir o aparecimento desta síndrome.

1. O QUE É SÍNDROME DE BURNOUT

Há muito, em meados do século XVI já se falava do esgotamento no trabalho, porém com maior impacto no século XVIII, quando foi publicado, pelo italiano Bernardino Ramazzini, um livro que falava das doenças dos trabalhadores (WILTENBURG, KLEIN; 2009). Os estudos avançaram, e descobertas estão sendo feitas como, por exemplo, as doenças que afetam a vida de trabalhadores que são causadas, principalmente, pelo estresse, alterando a saúde dos mesmos. (ANJOS *et al.*, 2008).

Sobre essa abordagem anuncia o Ministério da Saúde, Brasília (2001):

a sensação de estar acabado ou síndrome do esgotamento profissional é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Tem sido descrita como resultante da vivência profissional em um contexto de relações sociais complexas. [...] o trabalhador que antes era muito envolvido afetivamente com os seus clientes, com os seus pacientes ou com o trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se “queima” completamente. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, BRASÍLIA, 2001, p. 191).

Os profissionais que são mais afetados por essa doença são da área da saúde, jornalistas, bombeiros, professores, policiais, advogados, agentes penitenciários e bancários (FERNANDES, HALABI, 2017)

As condições de trabalho dos professores, pode ocasionar alguns problemas de saúde e transtornos mentais. (BATISTA *et al.*, 2010). Os professores quando estão bem, consigo mesmos, conseguem transformar uma sala de aula, ajudar seus alunos no aprendizado e também a terem maior rendimento em sala. Eles vão apresentando informações e os alunos vão buscando formas de lidar com esse novo aprendizado. Pelo contrário, quando o professor não está bem, consigo mesmo, não consegue fazer um bom trabalho em sala. (CARLOTTO, 2002).

Segundo Batista *et al.* (2010) A Síndrome de Burnout pode resultar em:

- a) Despersonalização: a pessoa fica sem vontade de sair, não quer ficar perto de outras pessoas e passa a maior parte do tempo irritada;
- b) Exaustão Emocional: desânimo e esgotamento
- c) Baixa Realização Profissional: a pessoa mesma se julga no trabalho, de forma negativa e insatisfeita.

A síndrome de Burnout tem como principal característica o esgotamento da pessoa, no trabalho.

Uma pesquisa realizada com 119 professores da rede pública do ensino fundamental, feita por, Gisele Cristine T. de M. Levy; Francisco de Paula N. Sobrinho e Carlos Alberto A. Souza (2009, p, 6). Mostra que setenta por cento (70%) desses professores sofriam com a síndrome.

A Organização Internacional do Trabalho (1984) identificou que a profissão de professor é uma das mais estressantes. Uma profissão que antes era bem vista e respeitada e que, a maioria dos docentes, davam aulas por vocação, vem se tornando a cada dia uma escolha pela falta de oportunidades de trabalho. Os desafios e as cobranças sempre aumentando, causando insegurança no ambiente escolar, a frustração com os salários baixos e a falta de recursos também ocasiona a síndrome e a doença (NASCIMENTO, SILVA, PEREIRA; 2014).

1.1. Causas da Síndrome de Burnout

Independente da área de atuação profissional, o trabalhador está constantemente submetido ao estresse, que fazem parte do dia a dia do âmbito profissional, num mundo cada vez mais competitivo e exigente. A Síndrome de Burnout é um dos resultados deste ritmo atual em que vivemos. Um estado de tensão emocional provocado por condições de trabalho cada vez mais desgastante. (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015). E os professores fazem parte do grupo mais atingido.

Uma matéria publicada pela Folha de São Paulo, em 14 de julho de 2010⁶, alerta que os brasileiros ocupam o segundo lugar entre os trabalhadores mais estressados no mundo.

A síndrome é resultado de um período de esforço excessivo, de acúmulo de estresse de trabalhadores, até mesmo profissionais que se envolvem no que fazem não medindo esforços para atingir seus objetivos e o da empresa. (FERNANDES, HALABI;2017).

São variadas as causas da síndrome, em relação ao ambiente de trabalho deve se enfatizar o alto nível de responsabilidades, intervalos muito pequenos para recuperação mental e física do trabalhador, desejo de ser o melhor, demonstrar alto grau de desempenho, jornada de trabalho muito longa. A vulnerabilidade ao estresse, a não satisfação com o trabalho, a fadiga crônica, a ansiedade, acompanhado de um desconforto emocional significativo que podem aumentar a probabilidade de o indivíduo desenvolver problemas de comportamento, levando assim a desencadear a síndrome de Burnout (CARLOTTO, 2001).

1.2 Os primeiros sinais da Síndrome de Burnout

A síndrome de Burnout está cada vez mais comum, nos dias de hoje, devido a ampliação do trabalho com ambiente cada vez mais exigente, cobranças excessivas, perfeccionismo e foco no trabalho como fonte exclusiva de prazer, levam ao esgotamento físico e mental do trabalhador (NASCIMENTO, SILVA, PEREIRA; 2014).

De acordo com o Doutor José Irineu ⁷(2015) a Síndrome de Burnout pode apresentar 12 sinais que devem ser observados ao longo do dia:

⁶ Fonte: Folha de São Paulo, 14 de julho de 2010, pag. C8, “Brasileiros estão entre os mais estressados do globo”. A matéria vem ilustrada com um mapa e com o título **DESCONTROLE NO MUNDO – porcentagem da população economicamente ativa, dos países, que sofre de “Burn out”**: Japão 70%; Brasil 30%; China 24%; EUA 20%; Alemanha 17%; França 14%; Israel 9%; Hong Kong 6%; Ilhas Fiji 2%.

- 1 - Necessidade de se afirmar ou provar ser sempre capaz;
- 2 - dedicação intensificada, com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo);
- 3 - descaso com as necessidades pessoais – atividades como comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
- 4 - recalque de conflitos – o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
- 5 - reinterpretação dos valores – isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
- 6 – negação do outro – nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tipos incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
- 7 - recolhimento e aversão a reuniões (antissocialização);
- 8 - mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor);
- 9 - despersonalização – evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc.;
- 10 - vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
- 11 - depressão – marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
- 12 - e, finalmente, a do esgotamento profissional propriamente dito, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência, com sintomas variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos.

A síndrome de Burnout é mais comum em pessoas exigentes, entusiasmadas com o trabalho, sem medo de aceitar novas responsabilidades, que buscam a perfeição, no entanto a síndrome não acontece da noite para o dia e sim aos poucos, levando até anos para seu desenvolvimento (BATISTA, 2010).

1.3. Diagnóstico e tratamento

Assim como outras síndromes a Síndrome de Burnout, apresenta uma série de características que permitem os seus diagnósticos, que perpassam de pequenas a grandes mudanças comportamentais, físicas e psíquicas. E passa a ser percebida pela queda de produção no trabalho e por pessoas que rodeiam esse indivíduo, como colegas de profissão ou familiares. (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

Apesar das diferentes formas de manifestação nos pacientes, os sintomas que são observados para o diagnóstico, podem ser divididos em: psíquicos, que em geral englobam sentimento de frustração, solidão e impotência, desânimo, baixa estima em relação as atividades realizadas no trabalho e bloqueios durante as atividades profissionais. Entre os sintomas físicos os mais comuns são cansaço, dores musculares, dores de cabeça e distúrbio do sono. E entre os sintomas comportamentais os principais são irritação, agressividade, dificuldade de “desligar” do trabalho, perda de iniciativa. (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Os sintomas alteram de acordo com as características dos indivíduos e do ambiente de trabalho, sendo necessária uma ampla análise das características e estilo de vida do paciente, para a compreensão dos fatores que acarretam os sintomas da síndrome. Toda essa análise e investigação devem ser realizadas por um profissional da saúde, que goza de autoridade para diagnosticar a Síndrome de Burnout (CARLOTTO, 2001).

Após o diagnóstico da síndrome o próximo passo é os tratamentos, que transcorrem em fases. O primeiro passo consiste na compreensão dos fatores que acarretam no aparecimento dos sintomas, com uma investigação profunda do ambiente de trabalho e nas características do paciente, sendo realizada pelo profissional de saúde em conjunto com o paciente e pessoas que fazem parte de seus círculos sociais, entendendo a fundo sua causa. A conscientização do paciente em relação a todos os aspectos da síndrome, tais como causas, sintomas, tratamento e modo de prevenção, desempenha uma importante função de mostrar que esses indivíduos não estão sofrendo por um “mal exclusivo”. (ANJOS, 2008).

Conhecer a causa do problema, assim como os seus desdobramentos, é uma importante fase no tratamento. Esse processo incide na autoanálise do paciente, reconhecendo os estímulos que levam a respostas estressantes, assim como as respostas fisiológicas e comportamentais. (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Após conhecer a síndrome e os efeitos, o próximo passo é a elaboração, em conjunto, pelo paciente e profissional da saúde, de estratégias que visem diminuir de forma progressiva os estímulos que levam o paciente a situação de estresse, e adicionar na rotina do paciente a realização de atividades que seja prazerosa para o mesmo, entre elas vale destacar, as atividades físicas, leituras, atividades sociais que envolvam amigos e familiares, entre outras.

Essas estratégias são específicas de acordo com as necessidades do paciente. (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Em casos extremos, em que essas estratégias não tragam resultados para a diminuição dos sintomas, a mudança de ambiente de trabalho ou até mesmo da área de atuação do paciente pode ser uma estratégia adotada para o bem estar do mesmo. Salientando que o tratamento é de forma gradativa e lenta, variando de indivíduo para indivíduo. (ANJOS, 2008).

1.4. Prevenção

As formas de se evitar essa síndrome podem ser divididas em dois fatores, os meios físicos e psicológicos. Os meios físicos incluem as práticas de atividades físicas, que se mostram eficazes para um melhor condicionamento físico e bem estar, uma alimentação balanceada e boa qualidade do sono. (ANJOS, 2008).

No âmbito psicológico são variadas as formas de prevenir a síndrome, começando por se abrir com os colegas de profissão que estão inseridos no mesmo contexto, no caso específico discutir com um grupo de professores sobre temas relacionados com o trabalho, se abrindo sobre as frustrações. É um meio muito eficaz de prevenção, pelo fato de ouvir diferentes opiniões e de entender melhor a situação por que passam no meio profissional, compartilhando vitórias e derrotas. (MACHADO; BOECHAT; SANTOS, 2015).

Outro importante fator para a prevenção da doença é redescobrir o porquê da escolha da profissão, principalmente a de professor, pela ênfase no poder de transformação que a mesma tem no impacto na vida dos alunos. Relembrar os aspectos como o brilho no olhar de um aluno que se encantou pelo conteúdo, das palavras carinhosas de um aluno, das cartas, dos presentes que foram ganhos ao longo da profissão. Se esses aspectos não forem suficientes ou não são positivos pode-se ter em mente a mudança da profissão. (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007). Ter foco no trabalho, deixar de lado as críticas negativas, se concentrar no planejamento das atividades, se livrar das atividades desnecessárias, transformar os pensamentos negativos em positivos, lembrar sempre que os acertos e os erros são comuns em todo âmbito social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a grande pressão exercida no mercado de trabalho visando o lucro, a cada dia o ser humano, seu lado emocional e bem estar físico e mental, vem sendo deixado de lado, resultando no aparecimento da Síndrome de Burnout, assim como outras síndromes e doenças que acometem os trabalhadores.

Quando o trabalho passa a se tornar um fardo, acometendo grande frustração e desânimo, acarretando em queda de produtividade e atingindo a vida, fora do âmbito profissional, deve-se ligar um alerta para o acometimento de síndromes, buscando ajuda/apoio dos familiares e colegas do meio profissional ou o auxílio de um profissional de saúde, para se conhecer o problema e buscar uma solução.

Um longo caminho deve ser trilhado para se entender, a fundo, as causas e consequências dessa Síndrome. Para serem elaboradas metodologias e estratégias que possam fornecer aos indivíduos ferramentas para vencer esse momento de frustração e impotência no âmbito profissional. E os professores devem ficar atentos para esses sintomas, visto que, fazem parte significativa desse grupo.

REFERÊNCIAS

ANJOS, D. R. *et al.* *Estresse: fatores desencadeantes, identificação e avaliação de sinais e sintomas no enfermeiro atuante em UTI neonatal.* Rev. InstCienc Saúde. abr. 2008, vol. 26, no. 4, p. 426-31.

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal *et al.* *Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa.* Departamento de Fundamentação da Educação Centro de Educação, João Pessoa, 16. Jun, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1415-790X2010000300013&script=sci_arttext> Acesso em: 05 out. 2018.

BRASIL. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde.* Brasília. Ministério da Saúde..(2001). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf> Acesso em: 03 out. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra. *A Síndrome de Bournout e o trabalho docente.* Psicologia em Estudo v. 7, n. 1, p. 21-29, Maringá jan./jun. 2002 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>> Acesso em: 02 out. 2018.



_____. *Síndrome de Burnout: um tipo de estresse ocupacional*. Rio Grande do Sul, Caderno Universitário, Ulbra, 2001.

FERNANDES, Davi Rodriguez Ruivo; HALABI, Emanuella Novello. *Síndrome de burnout: algumas profissões estão no grupo de risco*. Revista alto astral.03.jan 2017 Disponível em: <<https://www.altoastral.com.br/sindrome-burnout-profissoes-risco/>> Acesso em: 03 out. 2018.

FOLHA DE SÃO PAULO. *Brasileiros estão entre os mais estressados do globo*, publicada no dia 14 de julho de 2010, pág. C8. Disponível em: <<https://acervo.folha.com.br/leitor.do?anchor=5544773&pd=932df67908818bfa3a921bada9e1d64c>>

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; SOBRINHO, Francisco de Paula Nunes; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. *Síndrome de Burnout em professores da rede pública*. Prod. vol.19 no. 3 São Paulo 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132009000300004/>Acesso em: 03 out. 2018

MACHADO, Valéria Rodrigues; BOECHAT; Ieda Tinoco; SANTOS, Mariana Fernandes Ramos dos. *SÍNDROME DE BURNOUT: uma reflexão sobre a saúde mental do educador*. Ed. 7 , 2015. Disponível em: <<http://www.fsje.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/download/44/41>>Acesso em: 05 out. 2018.

NASCIMENTO, Adriana Azevedo do; SILVA, Irene Bezerra Nascimento da; PEREIRA, Enilda Monteiro. *A Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho do Docente*. 2014 Disponível em: <http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/5ab0b269e9a93d700515634b6c893803.pdf>Acesso em: 05 out. 2018.

OIT - Organização Internacional do Trabalho. *A condição dos professores: A condição dos professores recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores*. Genebra: OIT/ Unesco, 1984. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001604/160495por.pdf>> Acesso em: 01 out. 2018.

TRIGO, Telma Ramos, TENG, Chein Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. *Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos*. Rev. Psiq. Clín. 34 (5) 223-233, São Paulo, 2007.

WILTENBURG, Dinéa Cristina Distéfano; KLEIN, Roseli Bilobran. *Síndrome de Burnout: conhecer para prevenir-se, uma intervenção necessária*. São Mateus do Sul, 2009 Disponível em:
< <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2338-8.pdf>> Acesso em: 01 out. 2018.