
A SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DOS PROFESSORES: uma agrura irremediável para aqueles que lecionam

Maria José Pessoa de Andrade Araujo¹

RESUMO

Analisando a respeito da Síndrome de Burnout na vida dos professores enquanto uma agrura irremediável para aqueles que lecionam buscando uma melhor compreensão quanto à origem e as causas desta tão complexa síndrome, como também analisar com precisão quanto às medidas mais viáveis para lidarmos com esta síndrome, enxergando este fenômeno da melhor maneira possível como também entender melhor a forma de lidarmos com esta síndrome, principalmente nossos professores, os quais são seres de grande facilidade em desenvolver tal síndrome, por viver o tempo todo lidando com outros, liberando e recebendo energias, sejam estas positivas ou negativas, se desgastando por se desdobrar em muitas funções além da que lhes foi confiada que é a de professor e assim acabam desenvolvendo esta síndrome, evidenciando diversos problemas psicossociais, problemas estes oriundos desta síndrome e que se não forem tratados podem levar a desistência da vida tanto profissional como pessoal.

PALAVRAS-CHAVES: Síndrome. Burnout. Professor.

INTRODUÇÃO

A ideia de construção deste artigo, o qual tem por tema: A SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DOS PROFESSORES: Uma agrura irremediável para aqueles que lecionam, surgiu da urgente necessidade de analisarmos um pouco sobre o que é esta síndrome tão presente na vida de muitos profissionais, em especial dos professores, dos mestres da esperança como alega Paulo Freire (2000), que por conta deste fenômeno acabam perdendo até mesmo a esperança de que poder

¹ Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Lisboa/Portugal, Graduada em Pedagogia pela UEPB, e Especialista em Formação do Educador pela UEPB e Ciências da Educação Pelo CBPEX.

viver melhor, de que poderá reduzir os inúmeros problemas originários de tal síndrome de Burnout.

O referido artigo está dividido em três capítulos, onde o primeiro irá tratar de A Origem da Síndrome de Burnout, o segundo falará sobre as Consequências da Síndrome de Burnout na Vida do Professor e o terceiro irá ressaltar As medidas Sócio Emocionais para Reduzir a Síndrome de Burnout, por fim temos mais um capítulo sobre os procedimentos metodológicos e outro com as considerações finais, tendo por base bibliográfica vários autores especialistas no assunto, entre estes temos, Alevato (1999), Maslach (2001), Freudenberger (1974), entre outros.

Tendo por objetivo maior, trazer à tona uma explicação maior quanto a tão falada Síndrome de Burnout na vida do professor e qual a melhor maneira para lidarmos com ela, nos fazendo lembrar do que nos diz Arantes, (2008), presente na Dissertação de Maria José Pessoa de Andrade Araújo, alguns trabalhadores estão mais expostos a riscos de doenças em razão do trabalho. Assim ocorre com os bancários, com os professores e empregados no setor da educação. São categorias consideradas, hoje, dentre as que mais expõem ao risco de doença ocupacional, em razão do trabalho que executam.

Portanto tal síndrome faz parte em grande evidência no cotidiano de muitos profissionais em especial, os professores, profissionais que recebem uma carga muito grande durante sua missão acadêmica, a qual consiste em contribuir para a formação pessoal e social do ser humano.

A ORIGEM DA SINDROME DE BURNOUT

De acordo com a Dissertação de Maria José Pessoa de Andrade Araújo (2015), indo de encontro à Lara (1999, p. 3) "*burnout* significa uma resposta ao *stress* crônico; trata-se de uma síndrome triamplitudinal, que inclui: esgotamento emocional, despersonalização e predisposição ao abandono" (Lara, 1999, p. 3).

Enquanto que Codo (2002) a define como uma síndrome as más condições de trabalho da maioria dos professores no Brasil, que merecem receber melhorias. Pois, os professores lecionam geralmente, em condições precárias e com poucos recursos, tanto humanos como físicos.

Como explica FREUNDERBERGER (1974), o vocábulo "Síndrome de *Burnout*" foi estudado durante a década de setenta nos Estados Unidos por, quando este estudioso pode analisar de acordo com pesquisa realizada com muitos voluntários e todos evidenciavam indícios fortíssimos de desgastes emocional e físico, gerando esta síndrome e sucumbindo tais pessoas a desistência em plena vida.

Portanto conforme Maslach & Jackson, 1981, *Burnout* implica numa espécie de desgaste emocional gerado por fadiga ocupacional, que atinge muitos profissionais em especial, aqueles que lidam com outras pessoas como no caso os professores.

AS CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DO PROFESSOR

Como consequências da Síndrome de *Burnout*, podemos citar muitos problemas psicossomáticos, nos fazendo lembrar das ressalvas de Esteve (1999), ao relatar algumas consequências desta síndrome cita a falta de credibilidade do indivíduo que desenvolve esta síndrome, a pessoa passa a não acreditar em si mesmo, se ver incapaz. Uma outra séria consequência desta síndrome segundo Ferrari (2017), elevado índice de fadiga, contínuos problemas do sono, indo de encontro as ressalvas

Araújo (2017), quando alega que aquelas pessoas que por algum motivo não dormem o quanto necessitam, geralmente apresentam entre outros problemas. Outras consequências da Síndrome de *Burnout*, conforme Ferrari (2017), são fortes dores musculares, dores de cabeça e enxaquecas, problemas gastrointestinais, respiratórios, cardiovasculares, enquanto que nas mulheres podem surgir como consequências da Síndrome de *Burnout* tipo, alterações no ciclo menstrual são um sintoma físico importante. Além desses, existem sintomas psicológicos como: dificuldade de concentração, desânimo ou alteração do pensamento, sentimentos negativos sobre o viver, trabalhar e ser, impaciência, irritabilidade, baixa autoestima, desconfiança, depressão, em alguns casos paranoia.

Tais consequências podem levar o indivíduo a sérios problemas, podendo levar o ser a morte em plena vida. Indo de encontro ao que relata França e Rodrigues (1997), o qual mostra as consequências da Síndrome de *Burnout* como:

- Exaustão emocional – Sensação de cansaço emocional, marcada por sentimento de incapacidade;
- Despersonalização – Marcada por sensações e posturas de insensibilidade, frieza diante dos outros;
- Diminuição da realização e produtividade profissional – Apresenta baixo rendimento em tudo que faz;
- Depressão – Vontade de desistir de tudo, perda da alegria de viver.

Diante de tudo isso pode ocorrer o que chamamos de síndrome da desistência humana, uma vez que a Síndrome de Burnout, caso não seja devidamente tratada pode levar o homem a vontade de deixar de existir, como se a presença aqui neste mundo perdesse por completo o sentido, a significância.

AS MEDIDAS SOCIO EMOCIONAIS PARA REDUZIR A SINDROME DE BURNOUT

Para Vieira (2003), as medidas para o melhor enfrentamento da síndrome de burnout, são muito diversificadas, podemos citar intervenções voltadas para as habilidades comportamentais e cognitivas de coping, meditação, educação em saúde e atividade física; na relação indivíduo-organização compreendendo as ações para melhoria da comunicação e trabalho em equipe.

Outras medidas ressaltadas pelo Ministério da Saúde (2002) são sugerir modificações no comportamento, procurar adotar posturas novas de interação entre si mesmo e o ambiente de trabalho. Portanto como medida viável a melhor maneira de lidar com tal síndrome, é buscar fortalecer o indivíduo, lhes propiciando as possíveis maneiras de lidar com tais problemas, sugerindo que estes acreditem em si mesmos, se vejam capazes e sejam capazes de buscar dentro de si forças para lidar com os sérios sintomas de tal síndrome, nos fazendo lembrar das sábias palavras de Codo (1999) quando falou que:

Jeca Tatu tinha o ventre corroído pelos vermes, a vítima de *burnout* tem o espírito corroído pelo desânimo, a vontade minguando devagar, até atingir os gestos mais banais, até minimizar as vitórias mais acachapantes, a beleza e a força da missão dando lugar ao mesmo irritante cotidiano, por mais diferentes que sejam os dias de trabalho”, (CODO, 2000, P.254).

A citação acima nos faz ver quão sério é esta síndrome da vida dos professores e que se não levarmos em consideração a urgência de nos aprofundarmos e buscarmos mecanismos positivos para ajudar aqueles que estão sofrendo por conta deste fenômeno. Podemos correr o risco de vermos mais colegas professores desistindo não apenas da carreira, como até mesmo da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo de cunho monográfico voltou-se para a compreensão quanto ao tema em estudo, assim enfatizar com precisão o tema: A SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DOS PROFESSORES: Uma agrura irremediável para aqueles que lecionam, para que assim possamos ver com significativa o que essa síndrome pode causar e assim aprendermos a lidar melhor com ela.

Outro fator que merece ser considerado é que se tal síndrome não for devidamente tratada poderá implicar em muitos malefícios para o indivíduo, podendo causar até mesmo a morte em vida. E assim, este artigo fortalece o pressuposto que a Síndrome de Burnout, pode ser tratada e assim podemos redimir o alto número de professores que no decorrer da sua carreira acabem se tornando vítimas deste problema.

A Síndrome de Burnout consiste em um episódio psicossocial voltado para o desgaste crônico, oriundo da rotina enfadonha em sua trajetória educacional. Porém, vale lembrar que para chegarmos a uma eficiente postura quanto a Síndrome de Burnout na vida dos professores, se faz preciso realizar atividades que possam diminuir as consequências desta síndrome, como também buscar meios preventivos. Enfim, o artigo aqui apresentado tem como proposta, mostrar quão serio pode ser esta síndrome se não for devidamente tratada.

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS

ABSTRACT

Analyzing Burnout Syndrome in teachers' lives as an irremediable predictor for those who teach, seeking a better understanding of the origin and causes of this complex syndrome, as well as analyzing precisely the most viable measures to deal with this syndrome, Seeing this phenomenon in the Best way possible as well as better

understand how we deal with this syndrome, especially our teachers, who are very easy to develop such syndrome, living all the time dealing with others, releasing and receiving energies, are These positive or negative ones, They are not aware of the fact that they are not aware of the fact that they are not aware of what they are, Abandonment of both professional and personal life.

Keywords: Syndrome. Burnout. Teacher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alevato, H. M. R. (1999). **Humanos, ainda que professores**. (Tese apresentada ao Departamento de Educação para a obtenção do grau de doutora, orientada por Therezinha, M.). Universidade Federal Fluminense, Rangel, Niterói - RJ.

ARAUJO, Maria José Pessoa de Andrade. **A Falta do Sono Pode Prejudicar até mesmo onde Queremos Chegar**. Revista Núcleo do Conhecimento Científico, janeiro de 2017.

Carlotto MS, Camara SG. **Síndrome de Burnout: uma doença do trabalho na sociedade de bem-estar**. Aletheia [Internet]. 2007 [cited 2013 Mar 13];(25):203-5. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-3942007000100016&script=sci_arttext

Codo, W., & Vasques, M. I. (2000). **Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação (Caderno de Saúde do Trabalhador)**. São Paulo: Kingraf.

França, A. C. L.; Rodrigues, A. L. (1997). **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas

FERRARI, Juliana Spinelli. "**Síndrome de Burnout**"; **Brasil Escola**. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm>>. Acesso em 26 de marco de 2017.

Freire (1996). **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra.

Freudenberger, H. (1974). **Staff burnout**. **Journal of Social Issues**, vol. 30, pp. 159-165.

Lara, S. de (1999). **A Síndrome de "Burnout" em profissionais da área de saúde mental**. (Monografia apresentada ao Departamento de Especialização em saúde

do Trabalho, para a obtenção de especialista, orientada por Amorim, C. A.).
Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

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

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?** Guia
para vencer o stress na empresa (trad. Martina, M. S.). Campinas, Papirus.

Ministério da Saúde (Br). Instituto Nacional de Câncer. **Ações de enfermagem para
o controle de câncer: uma proposta de integração ensino-serviço.** Rio de
Janeiro: Editora INCA; 2002.

Vieira LC, Guimarães LAM, Martins DA. **O estresse ocupacional em enfermeiros.**
In: Guimarães LAM, Grubits S. Saúde mental e trabalho. 3a ed. São Paulo: Casa
do Psicólogo; 2003. p.169-85.