

Artigo Original

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES

Fabrcio Santos Rodrigues, Anne Carolyn Lopes, Larissa Morais, Luciane Infantini da Rosa Almeida¹

RESUMO

A síndrome de Burnout vem sendo uma doença ocupacional que tem recebido cada vez mais atenção pelo seu crescimento e impacto, tendo assim, características que afetam diferentes áreas de inserção do indivíduo. Desse modo, o presente artigo busca avaliar a presença da Síndrome de Burnout em docentes, expondo detalhes encontrados a partir de pesquisas realizadas com diversos profissionais dessa área, sendo realizada a partir de um questionário virtual, o qual foi enviado a esses indivíduos que se voluntariaram. Além disso, outras obras foram revisadas e foi utilizada a escala Maslach Burnout Inventory a fim de estruturar a pesquisa e os resultados obtidos. Assim, os resultados foram apresentados com imagens dos gráficos resultantes da pesquisa e analisados de acordo com seu contexto, trazendo uma visão analítica de como essa síndrome tem se expressado no grupo o qual foi aplicada a pesquisa.

Palavras-Chave: Burnout, professores, Stress.

ABSTRACT

The burnout syndrome has been an occupational disease that has received increasing attention for its growth and impact, thus having characteristics that have experienced different areas of insertion of the individual. Thus, this article seeks to evaluate the presence of Burnout Syndrome in teachers, exposing details found from research carried out with several professionals in this area, being carried out from a virtual learning, which was sent to those individuals who volunteered. In addition, other works were reviewed and the Maslach Burnout Inventory scale was used in order to structure the research and the results obtained. Thus, the results were presented with images of the graphs resulting from the research and analyzed according to their context, bringing an analytical view of how this syndrome has been expressed in the group to which the research was applied.

Keywords: Burnout, teachers, Stress.

1. Curso de Psicologia – Faculdade Brasileira – FABRA, Serra, ES, Brasil.

Endereço para correspondência
Rua Pouso Alegre 49 (Barcelona),
Serra – ES.

E-mail
lu_infantini@gmail.com

INTRODUÇÃO

O trabalho é uma das principais formas de trazer realizações para a vida de um indivíduo, porém muitas vezes pode gerar diversas doenças ocupacionais, se tornar uma grande fonte de estresse e podendo, a partir disso, desencadear uma série de outras doenças, situações essas que têm aumentado a sua ocorrência cada vez mais no último século. Desse modo, as doenças ocupacionais podem vir de diversos fatores, sejam físicos (por exemplo, excesso de ruídos), químicos (por exemplo, gases poluentes), biológicos (por exemplo, vírus), ergonômicos (por exemplo, postura inadequada) ou psicossociais (por exemplo, falta de suporte de supervisores) (MURTA; TRÓCCOLI, 2004).

Os fatores psicossociais têm recebido uma grande atenção dos especialistas nos últimos anos, isso, também, por esses fatores serem consideravelmente responsáveis pelo aumento dos casos da síndrome de Burnout. A partir disso, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a síndrome de burnout está incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional.

Conforme o CID-11, Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso. Ademais, é caracterizado por três dimensões: sensação de esgotamento ou exaustão de energia; aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e uma sensação de ineficácia e falta de realização. Assim, Burnout refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.

Outrossim, a síndrome de Burnout por estar intimamente ligada ao estresse pode afetar o indivíduo de diversas formas, desencadeando outras doenças, como é o caso das doenças cardiovasculares que tendem a aumentar os casos principalmente em indivíduos pré-dispostos. Além disso, a depressão também é um dos agravantes que podem ser gerados por esse estresse, sendo

capaz de levar esse indivíduo ao seu caso mais grave, a depressão maior.

Algumas profissões tendem mais ao desenvolvimento da síndrome de Burnout do que outras, como é o caso dos docentes, que é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), como uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à síndrome de burnout.

Segundo Carlotto (2011), na perspectiva pública, a categoria de professores sofre muitas críticas, é extremamente cobrada em seus fracassos e raramente é reconhecida por seu sucesso. Nenhuma categoria tem sido tão severamente avaliada e cobrada pela população em geral nas últimas décadas como a de professores. Além disso, existem inúmeros fatores que agravam a situação dos docentes, fazendo com que sejam cada vez mais propensos à síndrome, como é o caso, muitas vezes, das péssimas condições de trabalho, violência, baixo salário, entre outros.

Com base em Carlotto (2003), o Burnout em professores afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, o que por sua vez, leva esses profissionais a um processo de alienação, desumanização e apatia, ocasionando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar a profissão.

Com isso, o estudo objetivou identificar a presença de síndrome de Burnout em professores de educação básica, podendo expor dados que comprovam esses fatores.

METODOLOGIA

Participantes

O presente estudo trata-se de uma pesquisa acerca da síndrome de Burnout, a amostra se constituiu em 32 professores do ensino básico, de diversos municípios do Espírito Santo. Na distribuição do sexo a maioria eram mulheres, sendo de 87,5% do gênero feminino, e 12,5% do gênero masculino, e quanto a idade, houve variação entre 18 a 58 anos.

Instrumento

Foi utilizado aos docentes para obter informações acerca das variáveis em análise a escala de Maslach Burnout Inventory, também conhecida como (MBI), esse formulário foi criado por Christina Maslach, sendo em 2006 adaptada e traduzida por Gomes e seus colaboradores. A escala de Burnout é autoaplicável, sendo possível através dela verificar a percepção do indivíduo como se sente em relação a sua vida cotidiana em seu trabalho. Pode ainda ser dividida em três dimensões: a exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. Ela é constituída por cerca de 22 itens, sendo 9 que avaliam a exaustão emocional; 5 a despersonalização; e 8 itens a realização profissional. Este meio, além de obter informações acerca do sexo, idade e estado civil dos participantes, recolhe dados sobre a formação acadêmica, as características e condições gerais de trabalho, como a exaustão física e o esgotamento profissional.

Procedimento

O projeto foi submetido aos integrantes do curso de seminário interdisciplinar, na instituição de ensino superior da Fabra, visando através da pesquisa, levantar dados através da escala de Burnout. A aplicação dos instrumentos ocorreu especificamente aos professores do ensino básico, aos quais receberam orientações para executar a tarefa, sendo esclarecidos que a aceitação era pessoal e voluntária, e que as suas respostas seriam mantidas em segurança e em sigilo. Foi, ademais, fornecido através de meios de comunicação via aplicativos um link onde foi inserido o questionário para que seus respectivos colaboradores respondessem.

RESULTADO

A análise do conteúdo das respostas se deu a partir dos três focos propostos pelo modelo de Kelchtermans: vivência atual do exercício profissional, identidade profissional e trajetória profissional. Procurou-se analisar e dar maior ênfase aos elementos que

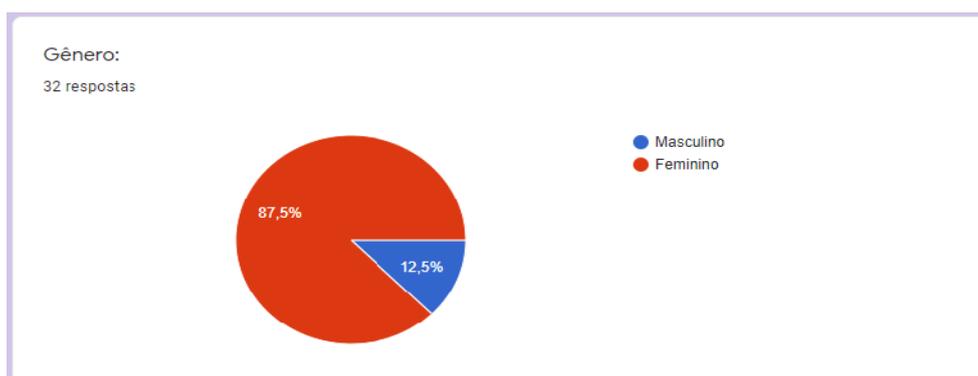
apareceram de maneira uniforme na maioria das respostas aos questionários.

Os resultados obtidos mostram que os professores compartilham de um sentimento de vulnerabilidade em seu trabalho, principalmente no que se refere à falta de estabilidade no emprego, baixa valorização profissional e pouco apoio das instituições. A qualidade de vida é sentida como baixa em consequência da alta carga horária de trabalho, do excesso de tarefas realizadas fora do ambiente escolar e das doenças crônicas desenvolvidas em decorrência da atividade laboral. Na relação com os alunos, os educadores se mostram motivados com as possibilidades de aprendizado e de contribuir na formação de novas gerações. Pôde-se observar que apresentaram cerca 46,9% dos professores selecionados se sentindo no limite por conta do trabalho, ocorrendo predominância de esgotamento por volta de 40,6%, entregando também situações de grande nível de carga horário, com 25% e 15,6% pelo o nível do gráfico de 5 e 6, respectivamente. Entrega também que a maioria dos docentes era do sexo feminino (87,5%) dando a entender o foco excessivo nas mulheres e também por conta dessa área ter um índice grande de mulheres na profissão. Quanto às variáveis demográficas, os resultados de gênero seguem tendências de outros estudos de países (CARLOTTO, 2003; MALLAR & CAPITÃO, 2004) e internacional (BURKE, GREENGLASS & SCHWARZER 1996; GOMES et al., 2006; VERCAMBRE, BROSELIN, GILBERT, NERRIÈRE e KOVES-MASFÉTY, 2009) que apontou que as mulheres são mais propensas à exaustão emocional, menos despersonalização e mais sentimentos realização profissional. De acordo com Maslach e Jackson (1985), as diferenças de gênero podem estar relacionadas a três questões: Responsabilidades familiares, tipos ocupacionais e papéis de gênero na socialização. A última pergunta é a mais importante, pois identifica ideais para mais participação de mulheres que nutrem e cuidam do bem-estar dos outros. A profissão docente ainda é vista como uma extensão da função materna. A exaustão emocional nas mulheres também pode ser explicada por problemas

relacionados ao humor das personagens femininas. Maslach (1999) também menciona que os empregos que as mulheres têm contribuem para a disparidade acerca do esgotamento emocional. O sucesso profissional dos homens pode ter algo a ver com isso expectativas de sucesso, competição

e crescimento. Muitas vezes, os elementos estão mais alinhados com os personagens masculinos (MASLACH & JACKSON, 1985) situações são confirmadas nos gráficos abaixo.

Gráfico 1.

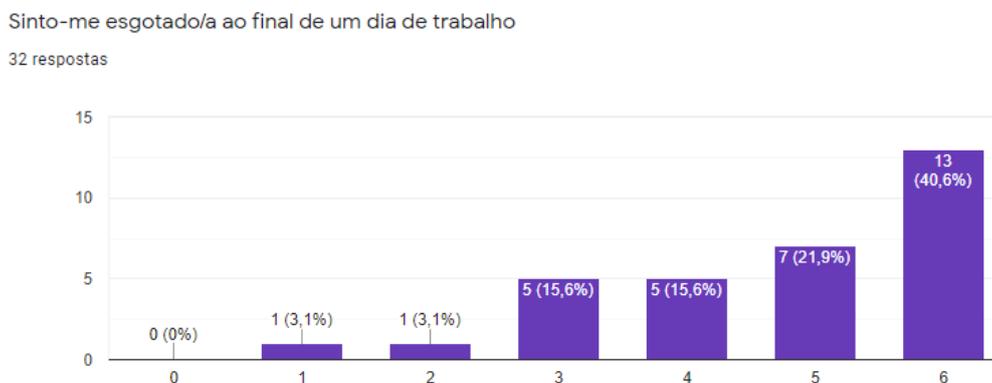


Fonte: Dados da pesquisa.

Ademais, um dos fatores que se mostrou presente nos indivíduos entrevistados, foram os sintomas relacionados à exaustão e ao cansaço, estando presente, em grau significativo, na maioria das respostas obtidas, como mostra o gráfico 2 e gráfico 3.

Desse modo, segundo Millan (2007), o esgotamento profissional pode influenciar para que o indivíduo esteja propício a apresentar outros sintomas, como pouca energia e irritabilidade sente-se menos capacitado a cuidar dos outros.

Gráfico 2.

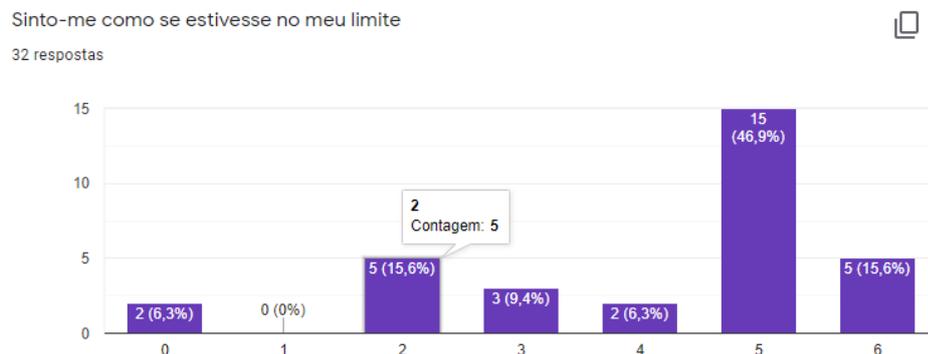


Fonte: Dados da pesquisa.

A alta carga horária de trabalho e o excesso de tarefas realizadas fora do ambiente laboral são fatores que influenciam a qualidade de vida dos docentes. Segundo Lipp (2012, p.60), o contexto atual interligou de maneira uniforme e singular o mundo pessoal e o mundo profissional. Mesmo fisicamente fora do trabalho, as tarefas não se esgotam e, cada vez menos, os professores conseguem dividir a vida particular da vida laboral, tendo o trabalho invadido sobremaneira sua privacidade. Conforme Gomes & Quintão (2011, p. 336), o Burnout é uma resposta à sobrecarga e a quantidade de tarefas realizadas, bem como ao nível de pressão exigido, os quais estão ligados à dimensão da exaustão emocional. Quando o número de clientes aumenta, requisitos, se estes forem contínuos em vez de intermitentes, os trabalhadores podem ser mais propensos ao esgotamento (CORDES E DOHERTY, 1993). No que diz respeito aos professores, o problema é que o

relacionamento com o aluno é um dos principais preditores SB (OTERO et al., 2008; PAS, BRADSHAW, HERSHFELDT E LEAF, 2010; RUDOLPH, 1999; VERCAMBRE et al., 2009; YONG E YUE, 2008). Relacionado a esta questão, observa-se a falta de reciprocidade com os alunos (BAKKER et al., 2000; SCHAUFELI, 2005), ambigüidade, conflito e sobrecarga de papéis (FARBER, 1991; KONUKMAN et al., 2010). O professor com mais cargas de trabalho, muitas vezes também com quantidades maiores de aulas e participação dos alunos, o que pode resultar em sobrecarga de trabalho, sentindo-se não a fonte da realização. Segundo Manassero et al. (2005), falta o equilíbrio entre as necessidades profissionais dos professores e as necessidades de ensino recompensas recebidas, como acompanhar o progresso dos alunos e seu reconhecimento com desenvolvimento de alguém.

Gráfico 3.



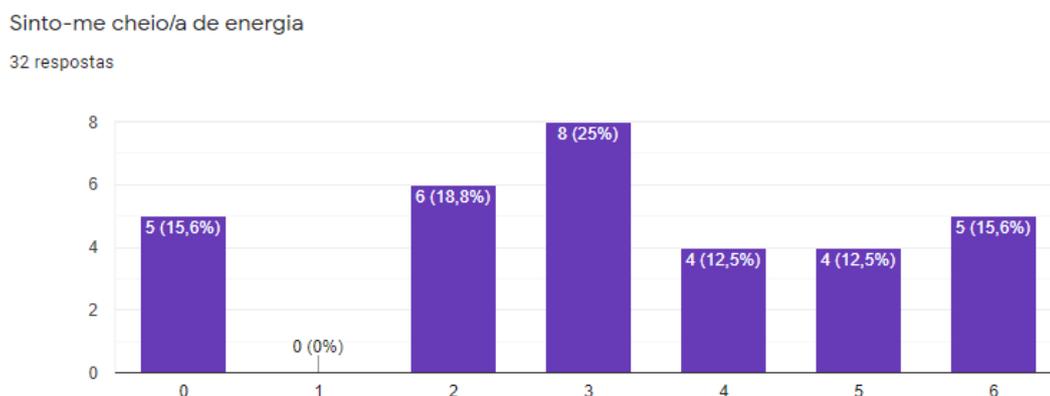
Fonte: Dados da pesquisa

O aumento do número de alunos atendidos a cada dia aumenta a exaustão emocional (MANASSERO et al., 2005; RUDOW,

1999), distância e reduzida realização profissional (RUSSELL, ALTMAIER & VAN WILTZEN, 1987). Longas jornadas de trabalho

estão associadas a atitudes negativas, principalmente quando envolve contato direto e contínuo com as pessoas (MASLACH, 1976).

Gráfico 4.

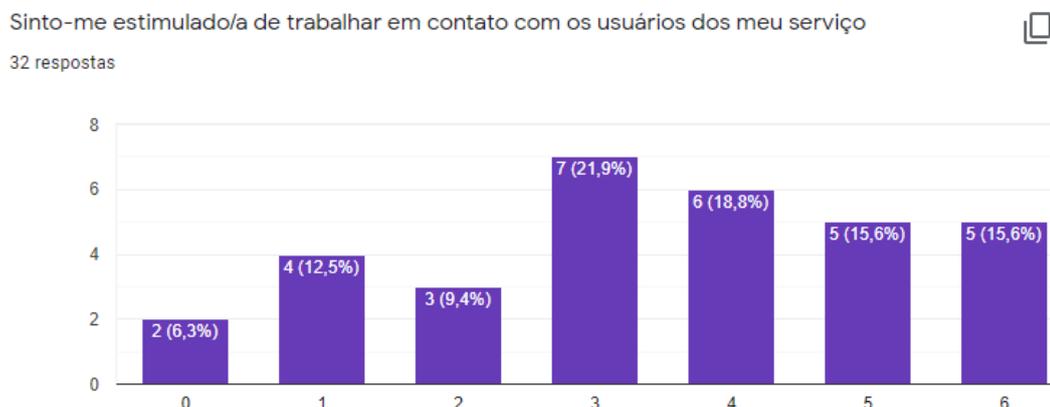


Fonte: Dados de pesquisa.

A possibilidade de um processo em andamento também pode estar relacionada a duas outras questões: a primeira diz respeito a dimensões de despersonalização que podem não representar a realidade, ou seja, de baixo valor. Segundo Farber (1991), muitas pessoas podem não ser capazes de reconhecer verdadeiramente o que lhes está a acontecer, o que pode levar a dificuldades na identificação

de problemas associados a esta dimensão. Portanto, é concebível que os professores tenham dificuldade em expressar certas atitudes em seu trabalho, como a falta de afeto pelos alunos, pois essa é uma expectativa importante dos pais, da direção escolar e da sociedade em geral, fazendo parte da educação, imagem idealizada do professor (CARLOTTO & PALAZZO, 2006).

Gráfico 5.



Fonte: Dados de pesquisa.

DISCUSSÃO

Este estudo buscou analisar o papel do trabalho e os aspectos relacionados à profissão docente na sociedade contemporânea, como as patologias que decorrem desta atividade laboral, especificamente a Síndrome de Burnout. Foi constatado que a flexibilização e a precarização do trabalho afetam os profissionais de maneira negativa, influenciando sua vida laboral e pessoal.

Na dimensão Identidade Profissional, a pesquisa demonstrou que os professores se sentem cada vez mais desafiados em seu trabalho, principalmente no que se refere ao emprego de metodologias que atendam aos novos perfis dos alunos, gerando níveis de insegurança e ansiedade. Uma variável interessante foi a forma como os educadores acreditam que são vistos pelos alunos: de forma positiva. Expressões como “confiável, competente, organizado, dedicado e dinâmico” apareceram diversas vezes, direta ou indiretamente. Ao se avaliarem no autoconceito “pontos fortes”, os discursos mostraram-se muito parecidos com a maneira pela qual creem que são percebidos pelos alunos. Demonstrem, em decorrência disto, uma boa capacidade de autoestima, aspecto este importante para as estratégias de coping. Conforme Mendes, et al (2012), autoimagem e autoestima positiva, através das quais o educador percebe e reconhece sua importância como agente transformador de seus alunos contribuem para que se estabeleçam relações mais saudáveis no ambiente de trabalho, “otimizando a ação pedagógica e qualificando o processo de ensino e de aprendizagem” (p. 12).

A alta carga horária de trabalho e o excesso de tarefas realizadas fora do ambiente laboral são fatores que influenciam a qualidade de vida dos docentes. Segundo Lipp (2012, p.60), o contexto atual interligou de maneira uniforme e singular o mundo pessoal e o

mundo profissional. Mesmo fisicamente fora do trabalho, as tarefas não se esgotam e, cada vez menos, os professores conseguem dividir a vida particular da vida laboral, tendo o trabalho invadido sobremaneira sua privacidade. Conforme Gomes & Quintão (2011, p. 336), o Burnout é uma resposta à sobrecarga e a quantidade de tarefas realizadas, bem como ao nível de pressão exigido, os quais estão ligados à dimensão da exaustão emocional.

Na atualidade, os professores se sentem desvalorizados em sua profissão. A baixa valorização é um aspecto importante para o desenvolvimento do Burnout (FARBER, 1999). Conforme Lipp, “ocorreu uma deterioração das condições da formação e da prática profissional do professorado no Brasil, hoje tão desvalorizado no próprio universo acadêmico, na mídia e na sociedade em geral” (2012, p. 15).

Este sentimento de desvalorização é carregado pelos professores e influencia diretamente em sua autoestima, elemento chave para a construção de estratégias de enfrentamento da realidade profissional.

Ao analisar a profissão docente e seus diversos fatores de saúde e doença, é necessário compreender que esta atividade laboral está inserida em um cenário mais amplo, refletindo as características e dinâmicas dos processos de trabalho na atualidade. Bauman (2001), ao caracterizar a Modernidade Líquida, aponta para questões como a individualização dos comportamentos, o imediatismo, a insegurança e a precariedade do trabalho. Estes elementos transformaram a maneira de o trabalhador vivenciar sua atividade produtiva gerando novas subjetividades. Neste contexto, a flexibilização do trabalho ganha cada vez mais importância, fazendo com que a base central da existência dos sujeitos seja a atividade laboral (TITTONI et al., 2009)

Faz-se necessário, após conhecer os preditores do Burnout, elaborar medidas e programas de prevenção para que o professor aprenda a lidar com o estresse de modo eficaz. Uma das estratégias utilizadas pode ser a de coping, que são estratégias pessoais, pautadas por esforços cognitivos e comportamentais, que cada indivíduo utiliza para reagir ao estresse. “É também um fenômeno adaptativo que possibilita a adequação do indivíduo ao desempenho das suas atividades em diversas vertentes da vida” (POCINHO & PERESTRELO, 2011, p. 522). Estratégias de coping focadas na resolução de problemas permitem que o profissional atue sobre a situação, controlando o nível de estresse e melhorando seu bem estar físico e psicológico, além de aumentar seu sentimento de realização profissional (POCINHO & PERESTRELO, 2011, p. 523-524).

Nesse sentido, caberia às instituições de ensino o desenvolvimento de estratégias de qualidade de vida no trabalho para os professores. Cursos de formação e workshops abordando técnicas de enfrentamento do estresse e do Burnout tornam-se extremamente relevantes para o professor organizar sua vida pessoal e profissional de uma maneira saudável, adotando mecanismos

de prevenção. É importante também que as escolas ajudem a fortalecer o papel do professor dentro e fora do ambiente educacional, reconhecendo seu trabalho, abrindo espaços de diálogo e de apoio em relação aos problemas, diminuindo o excesso de tarefas burocráticas muitas vezes desnecessárias e oferecendo melhores oportunidades de realização profissional. Em relação aos professores, é fundamental que estes busquem sentido em seu trabalho, que desenvolvam atitudes positivas, organizem melhor seu tempo e suas prioridades, aprendam técnicas de manejo do estresse e aumentem sua autoeficácia (LIPP, 2012, p. 77-79).

Cada vez mais se mostra necessária a utilização de diferentes e múltiplas metodologias a fim de poder-se analisar a Síndrome de Burnout sob óticas diversas, tendo em vista a multiplicidade de fatores que a englobam. Encontrar respostas sobre como o trabalho impacta a vida dos professores e pesquisar elementos de prevenção e promoção da saúde devem ser objetivos de futuros estudos nesta área, visto a necessidade urgente de um maior cuidado com a profissão docente.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, Mary S., **Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados**, 2011. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000400003#:~:text=Na)

[37722011000400003#:~:text=Na](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000400003#:~:text=Na)

CARLOTTO, Mary S. **Síndrome de Burnout em professores de instituições particulares de ensino**, 2003. Disponível em :

<https://www.redalyc.org/pdf/1150/115013455006.pdf>

LEVY, G.C.T.M.; SOBRINHO, F.P.N.; SOUZA, C.A.A. **Síndrome de Burnout em professores da rede pública**, 2009. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/prod/v19n3/04.pdf>

http://www.rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/307/pdf_116.

MILLAN, Luiz R. **A síndrome síndrome de burnout: realidade ou ficção?**, 2007.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ramb/a/vhMpgHWGkbvSgWJbBvC4TD/?format=pdf&lang=pt>

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5949:cid-burnout-e-um-phenomeno-ocupacional&Itemid=875 (OMS)

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281> (CID-11)

MURTA, Sheila G.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. **Avaliação de intervenção em estresse ocupacional**, 2004. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000100006&script=sci_arttext

SILVA, G.N.; CARLOTTO, M.S. **Síndrome de burnout**: um estudo com professores da rede pública, 2003. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/pee/v7n2/n2a04.pdf>.

TABELEÃO, V. P.; TOMASI, E.; NEVES, S.F. **Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil**, 2011. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/csp/v27n12/11.pdf>