

## O ESTRESSE E A PROFISSÃO DO PROFESSOR: AVALIAÇÃO DA EXISTÊNCIA DA SÍNDROME DE BOURNOUT EM PROFESSORES DA ESTÁCIO DE SÁ DE OURINHOS

Juliana Silva Braz<sup>1</sup>

Eliana Alves Fêo<sup>2</sup>

**Resumo:** Estresse é uma doença da atualidade presente na vida de muitas pessoas e apresenta sintomas bem definidos e possibilidades de tratamento. Alguns trabalhos se referem ao estresse do professor como Síndrome de *Burnout*, que atinge principalmente os profissionais que trabalham com pessoas diariamente, o que faz dos professores os principais representantes de tal síndrome. O objetivo deste artigo é apresentar uma discussão sobre o conceito de estresse e apresentar os resultados de uma pesquisa realizada com os professores da Estácio de Sá de Ourinhos a fim de avaliar a existência dessa síndrome. Para essa pesquisa utilizou-se a entrevista estruturada, na qual trinta professores sorteados entre oitenta e sete que trabalham na Instituição, responderam a questões objetivas. Os resultados revelam sintomas de estresse, porém ainda longe de se configurar a síndrome de *Burnout*.

**Palavras-chave:** estresse, professor, *burnout*

**Abstract:** Estresse is an illness of the present time in the life of many people and presents well definite symptoms and possibilities of treatment. Some works if relate to estresse it of the professor as Syndrome of Burnout, that mainly reaches the professionals who work daily with people, what she makes of the professors the main representatives of such syndrome. The objective of this article is to present a quarrel on the concept of estresse and to present the results of a research carried through with the professors of the Estácio de Sá de Ourinhos in order to evaluate the existence of this syndrome. For this research it was used structuralized interview, in which thirty drafted professors between eighty and seven that they work in the Institution, had answered the objective questions. The results disclose symptoms of estresse, however still far of if configuring the syndrome of Burnout.

**Key-words:** stress, professor, burnout

## INTRODUÇÃO

O gerente aprende que sua responsabilidade está em saber utilizar eficientemente os recursos organizacionais para que o processo empresarial atinja resultados de maneira eficaz. Os recursos mais importantes de uma organização, que almeja o

---

<sup>1</sup> Bacharel em Administração Geral na Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos, email: juju\_braz@terra.com.br. <sup>2</sup> Professora do ensino superior na Faculdade de Tecnologia de Ourinhos – FATEC e na Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos – FAESO, mestre em Engenharia da Produção pela Escola Politécnica da Universidade de São Paulo – USP, email: elianafeo@yahoo.com.br.

crescimento sustentável, são as pessoas que a compõe. Pessoas, assim como os materiais, apresentam um limite à pressão e ao desgaste, que no caso delas pode ser gerado por diversos fatores, que se apresentam de forma peculiar de acordo com a profissão que o indivíduo desempenha.. Portanto, o objetivo deste artigo é discutir o estresse profissional e apresentar o resultado de uma pesquisa realizada na Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos para verificar se os professores apresentam alguns sintomas relacionados a essa doença e da síndrome de *Burnout*..

Inicialmente, apresenta-se uma revisão da literatura sobre estresse, em seguida se discute questões relativas à profissão do professor e das características da síndrome de *Burnout*, que está relacionada a essa categoria profissional. Por último apresentam-se os resultados da pesquisa, realizada através da aplicação de um que foi respondido por trinta dos oitenta e sete professores que trabalham nesta Instituição de ensino.

## **O ESTRESSE**

De acordo com Ballone (2002), o corpo de um indivíduo que sofre um processo de desgaste logo emite sinais de maneira natural e inteligente, sinalizando perigo e representa uma forma que o corpo encontra para demonstrar um estado emocional alterado, quando se encontra sob pressão por alguma situação. O estresse se dá por uma alteração que o indivíduo sofre sempre em que se encontra frente a situações adversas pelas quais não está acostumado, há um descontrole gerado pelo desconhecido e a partir do momento em que aparece imediatamente o corpo procura uma maneira para se defender.

De acordo com Souza (1997) “a palavra estresse quer dizer pressão, tensão ou insistência, portanto estar estressado quer dizer estar sob pressão ou estar sob a ação de estímulo insistente”. Para o autor a imposição feita sob uma pessoa, independente do motivo, forma uma situação na qual o desconforto gerado se torna em muitos casos, se excessivo, insuportável, colocando o indivíduo em um estado desconfortável e gerando mal estar.

Segundo Carvalho (1995, p. 123) “o estresse está fundamentalmente ligado às questões psicológicas. Assim, o estressado não se dá conta da carga emocional que recebe entrando em um estado de confusão mental, provocando um descontrole das funções normais de seu organismo”. Esse estado se dá pela força que o corpo faz para reagir às pressões que existem na vida, tendo que se adaptar muitas vezes às estressantes rotinas da vida moderna e urbana, chegando até mesmo a um estado de castigar o seu corpo.

Carvalho (1995, p. 140) ainda destaca que “o estresse representa aqueles desafios que nos excitam e nos mantêm alertas, sem os quais a vida, para muitas pessoas, seria enfadonha e, até mesmo, sem valor”. Cada indivíduo deve conseguir visualizar as coisas com maior naturalidade e tornar isso um aprendizado para a sua vida, carregando novas experiências e maneiras de encarar os problemas. Então, um pouco de estresse é bom para que a vida tenha maior graça.

O comportamento descontrolado típico de pessoas estressadas é causado por vários fatos encontrados nos dias de hoje, como a sobrecarga do trabalho, quando se precisa estar sempre atualizado e correndo atrás das novidades. A família que cada vez mais é deixada de lado, os fatores emocionais, de responsabilidade e consigo mesmo.

Carvalho (1995) afirma que o estresse se dá pelo ritmo de vida das pessoas no mundo contemporâneo, envolvendo aspectos de desgaste emocional e físico. Entretanto, sempre pode haver fatores prejudiciais à saúde, mais nem sempre eles são negativos, a alteração pode se dar através de situações agradáveis, que possibilitem algum tipo de prazer para a pessoa, ou seja, a origem do estresse pode se dar através de um fato ruim ou bom. Uma viagem, um casamento são tão estressantes como uma decepção ou uma doença. No entanto, esse tipo de estresse, o bom, proporciona em algumas situações um estado de alerta, de motivação para certos acontecimentos que precisam de esperteza, perspicácia, inteligência, e outros.

Ballone (2002) diz que a personalidade de cada indivíduo influencia no nível do estresse, por isso, cada pessoa possui a doença em uma intensidade diferente. Disposição Social significa exatamente isso ou seja, a maneira com que a pessoa se coloca na sociedade e como ela reage aos diversos acontecimentos ao seu redor. Diferentes pessoas reagem de modos diversos a semelhante situação da vida. Em vários casos a intensidade do estresse se dá exatamente pelo o que o autor disse pela personalidade de cada indivíduo, como cada um é e como se comporta em distintas ocasiões, fazendo assim com que o nível de estresse sempre varie. E ainda:

Os conflitos existentes no ambiente de trabalho podem levar os funcionários ao estresse, porém o próprio causador de tudo pode ser apenas a própria pessoa, dependendo de sua personalidade que estará em evidência através de suas atitudes. (CARVALHO, 1995, p. 124).

De acordo com o autor o estilo de vida de cada pessoa influencia muito a existência e a qualidade do estresse, pois resistência e capacidade de se controlar são alguns dos fatores predominantes para se configurar a situação de cada indivíduo.

O autor ainda afirma que atualmente existem vários motivos para que uma pessoa fique estressada, as variáveis são extensas e vem crescendo mais a cada dia que passa, porém algumas das principais causas são: baixa resistência à frustração, ameaças constantes, competitividade, falta de tempo para si mesmo, ansiedade, baixa estima, estresse de final de carreira, entre outros. Essas variáveis podem mudar de acordo com cada indivíduo dependendo da resistência e estrutura com que a pessoa foi criada.

Deve-se lembrar também que não é apenas uma situação que desenvolve um nível de estresse que pode ser observado, mas sim uma seqüência de fatos importantes e de grande peso que provocam a doença, determinando também se o estresse é passageiro ou não. Segundo Carvalho (1995, p. 131) “o estresse é um processo, não surge num passe de mágica, o seu desenvolvimento depende da resistência de cada pessoa, da sua personalidade, da sua maneira de aceitar as coisas que acontecem”.

Dessa forma é de grande importância a individualização do tratamento, pois ninguém reage da mesma maneira aos acontecimentos da vida, esse é um ponto decisivo a ser estudado, de acordo com cada indivíduo separadamente, sem generalizar. Para Carvalho (1995), a família é determinante no como a pessoa reage diante dos fatos estressantes. A maneira como o indivíduo foi criado, seus interesses, seus valores, suas dificuldades vão se juntando e dando forma aos seus desejos e personalidade. As referências de coisas que são fatores importantes na vida de uma pessoa se constroem desde a infância. Se o indivíduo foi criado em uma família com valores éticos, geralmente também terá e poderá suportar as pressões e adversidades que podem vir a acontecer no decorrer de sua vida.

Greenberg (2002) esclarece que o estresse provoca alterações físicas a partir da ação dos hormônios adrenais que causam a aceleração dos batimentos cardíacos, dilatação das artérias coronárias, dilatação dos tubos brônquios, aumento da taxa do metabolismo basal, constrição dos vasos sanguíneos nos membros, maior consumo de oxigênio, aumento na glicose sanguínea e aumento na pressão sanguínea.

Uma pessoa estressada apresenta diversos sintomas que vão se apresentando e mudando sua rotina conforme o tempo. De acordo com Oshima (2001), fisicamente os sintomas mais freqüentes são dores de cabeça, dores musculares, insônia, taquicardia,

alergias, queda de cabelo, falta de apetite, e os psicológicos são perda de memória, isolamento, introspecção, sentimento de perseguição, desmotivação, irritabilidade, ansiedade, tiques nervosos, entre outros.

Para o autor esses sintomas são claramente perceptíveis na medida em que a doença começa a se manifestar, as reclamações costumam ser cada vez mais freqüentes, o indivíduo passa a sentir dores de cabeça e no corpo muito fortes, gerando um desânimo pelas atividades realizadas diariamente e a auto-estima cai. A maneira de tratar as pessoas se modifica, pois a paciência fica diminuída, a pessoa passa a não gostar mais de sua vida pessoal e de si mesmo, evitando contatos externos, preferindo viver sozinha e isolada de tudo que para ela possa fazer mal.

Além de todas as complicações já citadas, o estresse também pode causar uma doença muito mais séria e difícil de ser tratada, o câncer. De acordo com Souza (1997), a doença surge através de outros problemas já existentes na vida do indivíduo. Mas, que somadas à falta de esperança, desespero, falta de vontade de procurar outros caminhos para melhorar e acabar com os problemas existentes, sintomas típicos do estresse, acaba por agravar essa e outras doenças.

O indivíduo geralmente não acredita que está realmente doente aí então existe ainda mais a necessidade da família, dos amigos, enfim, das pessoas que estão por perto, que convivem de estarem sempre atentas, para que assim possam ajudar a corrigir esse desvio. Quando se detecta os sintomas de estresse é importante que o indivíduo comece a tomar alguns cuidados para que não atinja um estágio mais avançado da doença. O primeiro passo é conhecer a causa, os motivos do estresse, depois com a ajuda de um especialista deve-se procurar minimizar os efeitos. Pode-se também buscar o conhecimento das dificuldades e sentimentos reprimidos que podem ser as causas e afastar os fatores ou as atividades que podem estar levando o indivíduo a cair nesse processo.

Boa alimentação e atividade física são recomendadas e importantes para uma vida saudável, se seguida essa regra é mais difícil que o corpo sofra desgastes e conseqüentemente a doença chega a seu estágio mais avançado. Para Oshima (2001), as recomendações são para que a pessoa faça um acompanhamento com um profissional, realizando sessões de análise nas quais são discutidos os problemas. O médico ou especialista poderá indicar métodos alternativos, algum tipo de atividade física como ioga, dança, esportes aquáticos, que são relaxantes e desviam a atenção dos problemas.

De acordo com esse autor, outros tratamentos alternativos para a cura do

estresse estão sendo estudados. Um deles é a fitoterapia que é um trabalho natural, realizado com plantas. Há também a acupuntura já mais conhecida que se dá através de aplicações de agulhas em locais específicos no corpo proporcionando uma sensação relaxante e liberando os canais de energia do corpo. Alguns profissionais trabalham com a cromoterapia que é um tratamento realizado através das cores, sendo as mais indicadas para o estresse o verde, violeta e o azul. A aromaterapia é realizada através dos odores para o restabelecimento da saúde. Finalmente, as massagens de diversos tipos podem trazer tranquilidade, equilíbrio e mais disposição.

Depois de tentar as opções apontadas, se o indivíduo não conseguir resultados concretos, poderá utilizar medicamentos, tais como calmantes e antidepressivos que só são indicados em casos realmente graves. Apesar de tudo que se pode fazer para conseguir amenizar os sintomas até que se chegue à cura do estresse, existe também uma necessidade de ajuda muito grande da parte da própria pessoa e assim:

"Cada um tem sua própria participação na saúde ou na doença, a todo o momento. Os doentes participam de sua própria recuperação". Essa forma de pensar não pretende desfazer, de forma alguma, dos médicos; ela apenas ensina o que pode ser feito em conjunto, entre médico e paciente para a recuperação da saúde. (SOUZA, 1997).

Sendo assim, a vontade de se ajudar, de se curar tem que partir principalmente da pessoa, pois somente ela pode dizer exatamente o que está sentindo e se o tratamento está surtindo o efeito esperado.

Para Ballone (2002), a idade do indivíduo é um fator muito importante para o agravamento e recuperação da doença, quanto mais frágil for a pessoa, o envolvimento da doença se torna mais rápido e fácil, dificultando assim o diagnóstico e o tratamento.

"Na terceira idade as situações estressantes podem levar a alterações cardiovasculares, hipertensão arterial, com diversas conseqüências, às vezes graves, como o infarto do miocárdio, doenças gástricas e intestinais. Outras vezes pode ser acompanhado de distúrbios psicológicos os mais variados como depressão ou agitação. Pode ocorrer o agravamento de uma doença que estava equilibrada, como os diabetes, por ex". (BALLONE, 2002)

Portanto, segundo o autor uma doença que começa com causas psicológicas e emocionais, com a idade, pode causar graves distúrbios físicos que se não forem bem tratados podem levar à morte ou a incapacidade de levar uma vida normal e feliz.

## **O ESTRESSE DO PROFESSOR**

A profissão de professor sempre foi e será muito importante na vida de todas as pessoas, pois sem esses profissionais o mundo não conseguiria se desenvolver e atingir tantas coisas importantes já descobertas até hoje. Segundo Chalita (2001):

"A alma de qualquer instituição de ensino é o professor. Por mais que se invista na equipagem das escolas, em laboratórios, bibliotecas, anfiteatros, quadras esportivas, piscinas, campos de futebol - sem negar a importância de todo esse instrumental -, tudo isso não se configura mais do que aspectos materiais se comparados ao papel e à importância do professor".

Sendo assim, para o autor de nada adianta uma infra-estrutura bem construída se falta o profissional que está à frente da principal atividade desenvolvida em uma escola que é o ensino e aprendizagem, ele conduz, quando doa uma parte dele para a realização da vida de outras pessoas. A dedicação do professor é relevante para a sociedade e essa por sua vez atua de modo determinante na profissão de professor, pois de acordo com Cunha (1989, p. 37):

"O professor nasceu numa época, n um local, numa circunstância que interferem no seu modo de ser e de agir. Suas experiências e sua história são fatores determinantes de seu comportamento cotidiano. Além disso, ele divide o seu tempo em função do seu projeto de vida".

Então, de acordo com a época, o país e a comunidade, a profissão de professor pode ser mais ou menos valorizada. Em alguns lugares, os jovens podem pensar nela como um projeto audacioso de vida, em outros, uma atividade cogitada somente quando não há outra alternativa. Para Abreu (1980, p.115) "o modo de agir do professor em sala de aula fundamenta-se numa determinada concepção do papel do professor, que por sua vez reflete valores e padrões da sociedade". Essa atividade exige do profissional uma conduta muito precisa. Sua maneira de agir precisa ser correta e coerente, o exemplo a ser seguido pela sociedade depois do que se aprende em família. O professor precisa ser correto enquanto a sociedade não é.

Cunha (1989), afirma que vários fatores são importantes na doação desse profissional para com o seu trabalho. A sua formação não consiste somente no que ele aprendeu em sua faculdade, mas também em toda a sua trajetória de vida. A palavra é a

principal arma de trabalho que este profissional possui, é por ela que ele consegue passar o seu aprendizado, as suas idéias, suas experiências externas, enfim o seu conteúdo.

Um profissional da educação nem sempre apresenta uma vida feliz. De acordo com Lambrou (2004) “estudos realizados sobre a profissão de professor, dizem que a mesma está em terceiro lugar no *ranking* das profissões estressantes”. Sendo assim, existem várias dificuldades que esses profissionais enfrentam que muitas vezes passam despercebidamente pelas instituições, justamente quem poderia colaborar de alguma forma para alívio dos problemas. As causas são várias, muitas vezes por falta de recursos das próprias instituições em que trabalham o que exige ainda mais de sua competência para diversificar e inovar, conseguindo assim, proporcionar aos seus alunos um serviço de qualidade.

Ainda, o professor como em outras tantas profissões, precisa de tempo para conseguir certa experiência na profissão, assim:

“O conhecimento do professor é construído no seu próprio cotidiano, mas ele não é só fruto da vida na escola. Ele provém também de outros âmbitos muitas vezes, incluíram de sua prática elementos que pertencem ao domínio escolar” (CUNHA, 1989, p. 39).

Para a autora, o profissional da educação não pode pensar que apenas porque está formado, está preparado para exercer tal atividade. Esse como tantos outros, precisa amadurecer, criar seus pensamentos próprios e saber que não pode somente se basear no que aprendeu no curso de graduação, e nas suas experiências pessoais que vem carregando através de sua vida, sendo isso uma das razões para suas dificuldades e, logo, causa do estresse. É necessário que ele aprenda formalmente a ser professor.

Abreu (1980) aponta para o fato das razões para o estresse do professor ser muitas. Inicialmente pode-se citar a limitação em que muitos vivem para produzir com qualidade seu trabalho, já que na maioria das vezes a situação não é muito favorável e o ponto mais forte é a dedicação e a vocação desses profissionais. Outra razão se dá pela limitação de um programa pré-determinado, onde há um cronograma do que deve ser ensinado. Nesse caso, a Instituição estipula uma meta para o profissional, independentemente da qualidade do ensino e o conteúdo que deve ser trabalhado em sala de aula. Outro fator considerado muito importante é a insatisfação desses profissionais ao verem o método de ensino e o que será repassado para os alunos, uma vez que podem não concordar com a qualidade do material que é oferecido pela Instituição.

Segundo a autora há alguns anos as instituições particulares vêm tomando um espaço muito significativo no mercado, pois a má administração das instituições públicas está tornando cada vez mais difícil a vida dos profissionais que precisam delas. É claramente visível o declínio da qualidade no ensino público, a despreocupação com a educação, a má formação dos profissionais, a má qualidade das próprias instituições, suas instalações, seus valores e conceitos, tudo isso proporciona um estado desanimador na população menos favorecida e é um fator causador do estresse no professor.

Porém, para Abreu (1980), a aliança formada na relação professor e aluno é mais forte que qualquer barreira que possa vir a atrapalhar o aprendizado. A dedicação e a vontade de aprender são maiores que os problemas anteriormente colocados, apesar de serem pontos negativos e que pesam no trabalho diário. Serão causas para o estresse dependendo dos valores e atitudes do professor diante de sua relação com o aluno.

De acordo com a autora apesar da profissão escolhida não ser muito reconhecida e bem remunerada, o indivíduo que optou por tal caminho precisa se cercar de estratégias para conseguir a confiança, o carinho e a atenção de seus alunos. Independentemente, de materiais sofisticados e estruturas muito caras deve chegar até um único objetivo que é a aprendizagem do aluno, que depende de uma boa condução.

“Com um número cada vez menor de pessoas dispostas a dar aulas, a crise na educação caminha para um cenário crítico; educadores calculam que, se nada for feito, a profissão corre o risco de acabar em pouco mais de dez anos”. (RIBEIRO, (2005, p. 12).

De acordo com a autora, os problemas na profissão estão tão sérios que cada vez mais profissionais pensam em abandonar, ou nem mesmo começam a exercer essa atividade, especialmente aqueles professores do ensino fundamental e médio. As dificuldades para com as instituições e com os alunos estão ficando muito freqüentes e intensas, criando assim uma realidade dura e que faz com que esses profissionais repensem sobre o que querem para suas vidas. As principais reclamações estão diretamente ligadas à questão salarial, que é muito desvantajosa que faz com que o profissional precise se encher de trabalhos diversos, em diferentes locais para conseguir chegar ao final do mês com um salário decente. A estruturação do ensino que se encontra de forma desorganizada e desestruturada e as condições de trabalho precárias, de acordo com Abreu (1980), são também razões apontadas para o descrédito da profissão.

A questão da remuneração põe em debate o quanto a profissão é reconhecida de modo indireto, o quanto ela é necessária e importante desde sempre, enfim, demonstrando que o retorno de tanta dedicação nem sempre é justo, colocando mais um ponto negativo que pesa na decisão de escolher ou não a profissão.

Um dos fatores que mais incomodam os profissionais da área, segundo Benedet (2003) é o barulho que é muito intenso no local de trabalho. Hoje em dia independente da série, a necessidade de ficar em pé por muito tempo, os ambientes fechados onde quase sempre não há circulação de ar e ainda o barulho de ar condicionado ou ventilador são fatores apontados como irritantes, entre outros.

Para Abreu (1980, p. 124) “outras dificuldades apontadas referem-se ao imobilismo da própria escola quanto instituição social”. A escola não está conseguindo ou nem mesmo tentando acompanhar as inovações. A informatização é uma das coisas mais comuns atualmente, o avanço da tecnologia, a chegada da Internet, e muitas outras formas de estudo foram criados e veio facilitar e colaborar no trabalho e no aprendizado, mas não está ao alcance de uma boa parte das instituições, seja por razões financeiras ou por falta de profissionais capacitados.

De acordo com Abreu (1980), há outras dificuldades que se referem à falta de formação pedagógica como já foi apontado nesse trabalho, que é muito comum, pois o profissional muitas vezes nem bem saiu da faculdade e já está lecionando. Assim, os alunos estão sujeitos a receber pouca informação e de maneira inadequada.

Além disso, há a dificuldade de se trabalhar no período noturno diante de alunos que enfrentaram um dia difícil e de muito trabalho, e buscam alternativas e maneiras de enfrentar isso da melhor maneira possível. Nesse caso, uma formação profissional bem fundamentada daria ao professor a capacidade de inovar os métodos de aula, tornando assim os encontros com os alunos em situações de melhor aproveitamento.

Outro problema constante é a maneira que a atual geração está se comportando, para Ribeiro (2005, p. 15) “Ganhamos em liberdade, mas perdemos em autoridade e disciplina. São extremos opostos. Tudo isso acaba se somando perigosamente”. Mesmo sabendo que o conhecimento, a quebra de tabus advindas de outras gerações e a necessidade de esclarecimento sobre as novas idéias do mundo moderno, a autora coloca que essa liberdade talvez excessiva dada em casa, na escola e estimulada até mesmo pela sociedade, proporciona uma visão da realidade não muito favorável. Tudo se tornou muito banal, fácil, sem tanta importância, uma vez que de onde deveria se sair educação e maneiras

melhores de se viver e tratar as pessoas e as coisas sai casos de tragédias e de acontecimentos que não condizem com a função da escola na vida de um indivíduo.

Porém, como afirma Rebelo apud Ribeiro (2005, p. 16) “É preciso mudar a visão da disciplina. Indisciplina, muitas vezes, não é desobediência, mas denúncia”. Cabe também ao educador procurar saber do motivo da revolta, do descontrole e da forma do comportamento do aluno, diagnosticando através do mesmo o porquê de tal desvio, procurando assim uma forma de ajudar a resolver o problema, melhorando também sua qualidade de vida. Entretanto, na maioria dos casos os professores não estão preparados para agir nessas situações.

Desta forma é necessário mais que a formação profissional em Química ou Matemática para que se consiga exercer a atividade de professor. Para Rebelo apud Ribeiro (2005, p. 15) “A escola pública é o único espaço onde o educador – e isso inclui coordenadores e diretores – acha que não precisa estudar nem aperfeiçoar sua formação”. Mas, além de uma formação adequada é necessária a motivação, a determinação, o carisma, a vocação e outros tantos para se que consiga rebater todos os problemas encontrados na profissão.

Como Abreu (1980) destaca, o gosto pelo ensino e o domínio sobre o conteúdo são pontos de partida fortíssimos para um bom desempenho no trabalho. Dessa maneira o profissional estando seguro do que quer e o do que pode oferecer, colocando suas idéias e métodos de ensino, pode favorecer a si mesmo e as outras pessoas que precisam do seu trabalho, que terá assim qualidade e dessa forma evitando o desgaste apresentado por esta profissão.

### **A SÍNDROME DE *BORNOUT***

Alguns trabalhos se referem ao estresse do professor como Síndrome de *Burnout*, que atinge principalmente os profissionais que trabalham com pessoas diariamente, o que faz dos professores os principais representantes de tal síndrome. Para Carlotto (2002, p. 21) “a severidade de *burnout* entre profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco”. Essa síndrome trouxe à tona uma nova maneira de se dizer que o profissional está estressado, detalhando um tipo diferente de problema que está se tornando muito comum entre os profissionais da área.

Esse autor esclarece que essa síndrome está inteiramente ligada ao contato

direto com outras pessoas e o estresse gerado por uma relação difícil. Sendo assim, existe uma maneira de observar que as maiores dificuldades estão diretamente ligadas à relação existente entre os profissionais e as pessoas com que eles convivem, havendo muitas vezes uma relação de confiança e informalidade que pode gerar certo constrangimento na hora em que há necessidade de corrigir e até mesmo ser mais enérgico.

Perante as novas alterações na profissão, os professores quase sempre se vêem confusos e inseguros para realizar bem suas tarefas. As pressões e a busca infinita pelo aprendizado, tanto deles quanto de seus alunos, preocupam muito e fazem um enorme mal à saúde, que precisa sempre estar em ordem para que possam se dedicar e trabalhar bem.

De acordo com Carlotto (2002), *Burnout* é uma forma de estresse emocional, que demonstra o quanto o trabalho é intenso e há muito envolvimento entre ambas as partes, o profissional e quem estão recebendo a prestação de serviço. É uma síndrome de sobrecarga e pressão exigida desses profissionais, que precisam estar muito ligados às novidades e, principalmente, dispostos a repassar todas as informações absorvidas em seu tempo de estudo e até mesmo de descanso.

Para a autora, o *Bournout* é a exaustão emocional, é a pessoa sentir falta de sua própria personalidade e apresentar um baixo nível de satisfação no trabalho. O professor, estressado e no grau da síndrome, apresenta um alto nível de insatisfação, de falta de vontade de continuar exercendo a profissão, podendo negligenciar a preparação das aulas, apresentar falta de auto-estima e não comprometimento com as atividades realizadas diariamente.

Segundo Benedet (2003), “*Burnout* pode ser traduzido por queimar (como uma lâmpada queima), pifar, dar pau. Imagine o mesmo acontecendo com uma pessoa. É como se nada funcionasse como devia. Um estresse que se aprofunda, e não passa”. Em outras palavras, a síndrome existe quando a força de vontade do profissional desaparece, ele se sente desamparado e deseja fugir da situação.

A autora complementa dizendo que os estudos médicos afirmam que a doença se refere a um conjunto de condutas negativas, como exemplo, a perda do rendimento, a irresponsabilidade para com seus compromissos, atitudes passivo-agressivas, a falta de motivação, tudo relacionado com outros fatores externos e traços de personalidade. Essa é uma doença que causa diversos danos à saúde. Se não for controlada a tempo, o problema pode se agravar chegando até mesmo em um estágio fatal.

O aparecimento e a evolução de *Bournout* dependem muito de cada indivíduo

e do que ele espera da sua vida. É importante verificar seus méritos e derrotas, equilíbrio, se é feliz, se aproveita os horários vagos com outras atividades que possibilitem lazer, distração e uma saúde mental sadia. Carlotto (2002) destaca que para cada profissional o problema pode ser mais ou menos difícil de ser resolvido. De acordo com ela, o corpo fica pesado, a sensação de cansaço se torna muito intensa, falta paciência e o desconforto que é gerado são muito difíceis de serem administrados, ocasionando uma situação muito crítica tanto para quem sofre, mas também, para as pessoas que estão ao seu redor. A identificação da doença se dá pela observação de como eles passam a se comportar mediante as mesmas coisas que faziam anteriormente. Dessa maneira a organização também é prejudicada e assim:

“A Síndrome de *Burnout* traz conseqüências não só do ponto de vista pessoal como também do ponto de vista institucional, como é o caso do absenteísmo, da diminuição do nível de satisfação profissional, aumento das condutas de risco, inconstância de empregos e repercussões na esfera familiar”. (BENEDET, 2003).

De acordo com a autora, os problemas desencadeados pela doença afetam todo o contexto em que o indivíduo vive. As conseqüências são percebidas em todos os setores da vida, tanto profissional quanto pessoal e afetam não somente o indivíduo, mas também a Instituição, que não pode mais contar com um profissional completo e motivado.

O ideal e a virtude da profissão enganam e colocam profissionais em situações de escolha entre a necessidade do trabalho e a saúde. Para que o estresse não exista, é muito importante que cada pessoa analise cuidadosamente o que realmente deseja fazer, suas competências e o que lhe trará mais orgulho na hora de ver o resultado do seu trabalho. Pois é isso que irá fazer cada vez mais o indivíduo ter satisfação no seu trabalho, completa a autora.

As formas de desmotivação desses profissionais deveriam ser mais discutidas e esclarecidas, por que o processo de transição para essa síndrome ou mesmo outro tipo de estresse não acontece repentinamente. Os sintomas aparecem lentamente, são doses de desânimo pelo que vêem pelo que presenciam; situações pelas quais precisam passar; maneiras de como são tratados, momentos que fazem diferença e que estimulam o pensamento negativo e quando se menos espera, a pessoa chega à síndrome de *Bournout*, alerta a autora.

Felizmente, os próprios professores estão buscando novas maneiras de se relacionar e de tratar da situação. Em alguns lugares eles podem sugerir, discutir e tentar, ao menos no seu ambiente de trabalho, modificar os problemas que são incômodos e que ao passar do tempo se tornam insuportáveis.

## APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA

No mês de novembro de 2005 foi realizada uma pesquisa na Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos com 30 professores sorteados entre um total de 87. Esses responderam a um questionário de onze questões de múltiplas alternativas que tinham como objetivos: - esclarecer qual o perfil do profissional; - registrar sintomas de estresse e da síndrome de *burnout*; e identificar as causas de uma possível presença de estresse.

Primeiramente procurou-se identificar o tempo de exercício na profissão, os resultados deste questionamento encontram-se na seguinte tabela.

---

Tempo no exercício da	Até 5 anos	De 5 a 10 anos	Acima de 10 anos	profissão.	26%	54%	20%
-----------------------	------------	----------------	------------------	------------	-----	-----	-----

---

Tabela n. 1 – Perfil dos professores da FAESO.

---

Se forem somados os períodos superiores a 5 anos, 75% de profissionais apresentam uma razoável experiência na profissão.

Para avaliar se os professores estavam expostos a fatores estressantes, eles foram questionados sobre trabalhar em vários lugares, exercer outra atividade além de professor, se a jornada de trabalho era muito longa e o grau de satisfação com a remuneração recebida, cujos resultados podem ser conferidos na próxima tabela.

---

Trabalham em outras	Em uma	Em duas	Em três
Instituições	30%	47%	23%
Exercício de outra	Sim	Não	
profissão	57%	43%	
Jornada de trabalho	Até 12 h	De 12 a 36 h	Acima de 36h
	10%	50%	40%
Satisfação com a	Sim, totalmente	Sim, em parte	Não
remuneração	26%	60%	14%

---

Tabela n 2 – Fatores estressantes.

Assim, 70% deles se dedicam a duas ou mais Instituições ao mesmo tempo, 40% trabalham mais de 36 horas por semana e 74% não estão totalmente satisfeitos com a remuneração recebida.

Com o intuito de avaliar a capacitação, foi perguntado se eles realizaram algum curso específico na área de formação profissional docente. Do total, 64% acreditam que estão capacitados e 36% ainda não.

Os professores foram questionados sobre quais os fatos na profissão que podem trazer mais indisposição e falta de ânimo. O principal motivo apontado foi o grau de exigência da coordenação com 47%, seguida pela indisciplina dos alunos com 43%. Outros motivos apontados foram de pouca relevância.

Quanto aos sintomas de estresse foi possível constatar 47% de queixas em relação à falta de concentração; 17% de irritabilidade e insônia; 3% de outros sintomas e 33% afirmaram que não sentem nada.

Para aqueles que estariam convencidos da importância de combater ou evitar o estresse, questionou-se sobre qual seria a melhor forma. A atividade física foi apontada por 30%; a música e dança por 27%; a oportunidade para descansar por 23% deles.

Para verificar se os entrevistados viam sua profissão como uma fonte de estresse, eles foram questionados quanto ao fato dela ser ou não desgastante. Em sua maioria 60% acreditam que a profissão não é muito desgastante, 37% disseram que em determinados momentos ela é e uma minoria de 3% responderam que sim é muito desgastante.

Para concluir a pesquisa foi colocada uma questão sobre a gratificação dada pela profissão. A maioria de 77% dos entrevistados se sente totalmente recompensados na profissão que escolheram e apenas 23% acreditam que não.

Em resumo, trata-se de um grupo em que a maioria se encontra no início da carreira, ou seja, até 10 anos de trabalho, mas com boa experiência na profissão. A maioria exerce outra atividade, trabalham em mais de uma Instituição e em jornadas de trabalho superiores a 36 horas semanais. Apesar de haver uma importante presença de sintomas de estresse, como a falta de concentração, irritabilidade e insônia, a maioria se sente recompensados pela escolha da profissão. Se os problemas como a indisciplina dos alunos e exigências da coordenação aumentar e a satisfação com a remuneração diminuir, surgirá um quadro favorável ao aparecimento do estresse e poderá levar o grupo para uma situação propícia à síndrome de *Burnout*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estresse é uma doença da vida moderna e fundamentalmente ligada a fatores psicológicos. Para haver o estresse é necessário que haja o *estressor* e uma personalidade propícia a desencadear o desgaste emocional.

A profissão de professor é uma das mais valorizadas pela sociedade e ao mesmo tempo é aquela que mais está sendo negligenciada. Associado às baixas remunerações e longas jornadas de trabalho, tem-se as exigências e controle das coordenações, a falta de condições básicas de trabalho e a indisciplina dos alunos como causas de desconforto da profissão. Todos esses fatores podem levar o professor a chegar ao último estágio do estresse que ocorre com aqueles que lidam com o público e é chamada de síndrome de *Burnout*, quando o profissional deseja largar o que faz.

Ao avaliar o grupo de professores da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos conclui-se que há sintomas de estresse, mas não se configura a síndrome de *Burnout*. Enquanto os problemas não se agravarem e os professores com a ajuda da Instituição procurar descarregar suas tensões, evitando o estresse, a possibilidades de a síndrome ocorrer podem ser anuladas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Maria Célia Teixeira Azevedo de. **O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos**. Maria Célia T. Azevedo de Abreu, Marcos T. Masseto - Coleção Contemporânea - São Paulo: Cortez, 1980.

ARAÚJO, Tânia Maria de; GRAÇA, Cláudia Cerqueira; ARAÚJO, Edna; Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controle. **Ciência & Saúde Coletiva**, Feira de Santana – BA, v. 8, out. 2003.

BALLONE, Geraldo J. **Estresse e Trabalho**. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>. 2002. Acessado em: 15/10/2005.

\_\_\_\_\_. **Estresse e Trabalho**. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress3.html>. 2002. Acessado em: 22/10/2005.

BENEDET, Josiane. NETO Andrade Brasília. **Profissão Mestre**. Disponível em: [www.profissomestre.com.br/smu/smu\\_vmat.php?vm\\_idmat=211&s=501](http://www.profissomestre.com.br/smu/smu_vmat.php?vm_idmat=211&s=501). 2003. Acessado em: 08/11/2005.

CARLOTTO, P. O Estresse. **Ciência & Saúde Coletiva**, Feira de Santana – BA, v. 10, fev, 2004.

CARVALHO, Antônio Vieira de, 1932 – **Adm. de Recursos Humanos**, v.2 / Antônio Vieira de Carvalho, Ozília Clen Gomes Serafim. Biblioteca Pioneira de Adm. e Negócios. São Paulo, 1995.

Revista Hórus, v. 3, n. 1, p. 198-214, 2006.

CHALITA, Gabriel. **O papel do professor.** Disponível em: [http://www.catho.com.br/jcs/inputer\\_view.phtml?id=2424&print=1](http://www.catho.com.br/jcs/inputer_view.phtml?id=2424&print=1). 2001. Acessado em: 26/10/2005.

CUNHA, Maria Isabel da. **O bom professor e sua prática.** Coleção Magistério: Formação e trabalho Pedagógico – São Paulo: Papirus, 1989.

GREENBERG, J. S. **Administração do Estresse.** São Paulo; Manole, 2002.

LAMBROU, Helena. **E o estresse como vai.** Disponível em: [http://helena.nisthai.com/Meus\\_Textos/meustextos15.htm](http://helena.nisthai.com/Meus_Textos/meustextos15.htm). 2004. Acessado em: 08/11/2005.

OSHIMA, Danilo Massaki, et al. **O estresse no trabalho.** Disponível em: [www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/conseq.htm](http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/conseq.htm). 2001. Acessado em: 02/10/2005.

RIBEIRO, Denise. O quadro se agrava. **Folha de São Paulo**, São Paulo, terça-feira, 27 de setembro de 2005, nº 38. Folha Sinapse.

SOUZA, Fernando Pimentel de. **O estresse e as Doenças Psicossomáticas.** Disponível em: [http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1\\_estresse/cap2\\_conceito.htm](http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1_estresse/cap2_conceito.htm). 1997. Acessado em: 05/11/2005.