

INSTITUTO ENSINAR BRASIL
FACULDADES UNIFICADAS DE TEÓFILO OTONI
CURSO DE PSICOLOGIA

KENNEDY DE JESUS SANTOS
MARIA BERENICE LOPES BARBOSA

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM PROFESSORES
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA ACOMETIDOS PELA
SÍNDROME DE *BURNOUT***

TEÓFILO OTONI - MG
2016

KENNEDY DE JESUS SANTOS
MARIA BERENICE LOPES BARBOSA

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM PROFESSORES
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA ACOMETIDOS PELA
SÍNDROME DE *BURNOUT***

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia das
Faculdades Unificadas de Teófilo Otoni como requisito
parcial para obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

Orientador: Prof. Wallasce de Almeida Neves

TEÓFILO OTONI - MG
2016

KENNEDY DE JESUS SANTOS
MARIA BERENICE LOPES BARBOSA

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM PROFESSORES
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA ACOMETIDOS PELA
SÍNDROME DE *BURNOUT***

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia das Faculdades Unificadas de
Teófilo Otoni como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Orientador: Msc. Wallasce de Almeida Neves

Membro da Banca: Prof. Estevam Pires

Membro da Banca: Prof. Luiz Alberto Gonzaga

Aprovada em 03/12/2016

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em nossas vidas, é ele o autor de nosso sucesso, o nosso guia. Aos nossos pais, Áurea de Jesus Santos, Maria Magela Espírito Santo e David Lopes do Espírito Santo, e filho, João Pedro Lopes Pina, que de forma totalmente especial foram, são e continuarão sempre sendo o esteio singular em todas as nossas lutas e vitórias.

Trabalhar não deve ser sacrifício ou sofrimento. Trabalhar é aceitar responsabilidades e, também, deixar espaço, para autocrítica por fracassos. O prazer vem de sentimentos de sucesso, de valorização moral, de cumprimento das responsabilidades. (FONSECA, 2001, p.21)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, fonte inesgotável de força, por ter nos proporcionado essa vitória.

Às nossas famílias – base do nosso sucesso, pelo amor, compreensão e total apoio em todos os momentos.

Aos professores que passaram na nossa vida acadêmica, em especial ao nosso orientador Wallasce de Almeida Neves, pelo comprometimento, atenção e dedicação.

Aos colegas, que com o apoio e incentivo de todos foi possível chegarmos até aqui. Muito obrigado!

RESUMO

O professor em seu trabalho docente está exposto a várias situações de conflito que podem causar danos à sua saúde mental e física. A sobrecarga de trabalho é um dos motivos do estresse em professores que pode evoluir para a Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional. Esta síndrome é um fenômeno psicossocial proveniente da exposição a situações ocupacionais vivenciadas no ambiente de trabalho que vêm acometendo muitos professores no Brasil e no mundo. Pesquisas indicam que os professores de ensino fundamental, principalmente da rede pública, são os mais acometidos devido a vários motivos, como: sobrecarga de trabalho, muita burocracia, falta de recursos, casos de indisciplina, violência e drogas e outros mais vivenciados no exercício de sua profissão. O trabalho teve como objetivo fazer uma discussão sobre a atuação do psicólogo com professores do ensino fundamental da rede pública, acometidos pela Síndrome de *Burnout*. A metodologia utilizada foi através de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa. Percebeu-se que a preocupação com a saúde mental dos professores não é recente, mas é necessário um olhar mais atencioso para o adoecimento dos professores e, a atuação do psicólogo na escola vai contribuir com a saúde no ambiente escolar, prevenindo e diminuindo a Síndrome de *Burnout* em professores.

Palavras-chave: Professores. Síndrome de *Burnout*. Psicólogo. Atuação.

ABSTRACT

The teacher in your teaching job is exposed to various conflict situations that can cause damage to your mental and physical health. Work overload is one of the reasons for stress in teachers that can progress to *Burnout Syndrome*, also known as Occupational Exhaustion Syndrome. This syndrome is a psychosocial phenomenon arising from the exposure to occupational situations experienced in the work environment that have been affecting many teachers in Brazil and the world. Research indicates that primary school teachers, especially in the public school system, are the most affected due to several reasons, such as: overwork, excessive bureaucracy, lack of resources, cases of indiscipline, violence and drugs, and others your profession. The aim of this study was to discuss the psychologist's work with primary school teachers in the public health system, who were affected by Burnout Syndrome. The methodology used was through a qualitative bibliographical research. It was noticed that the preoccupation with the mental health of the teachers is not recent, but a more attentive look at the sickness of the teachers is necessary and, the psychologist's action in the school will contribute to the health in the school environment, preventing and diminishing The Burnout Syndrome in teachers.

Keywords: Teachers. *Burnout Syndrome*. Psychologist. Acting.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
2 REVISÃO DE LITERATURA	19
2.1 O TRABALHO DOCENTE: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA	19
2.1.1 O mal estar do docente	21
2.2 A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	22
2.2.1 Síndrome de <i>Burnout</i> : breve histórico	22
2.2.2 Conceituando a Síndrome de <i>Burnout</i>	24
2.3 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> EM PROFESSORES	27
2.3.1 Causas, sintomas e prevenção da Síndrome de <i>Burnout</i>	28
2.4 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO JUNTO A PROFESSORES COM SÍNDROME DE BURNOUT	32
3 METODOLOGIA	37
4 DISCUSSÃO	39
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	47

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* é definida como um dos grandes problemas psicossociais que estão a atrapalhar profissionais da área da docência. Esta fatalidade tem gerado imenso interesse e cuidado não só da comunidade científica, mas também dos órgãos de saúde em geral, devido à severidade das consequências, tanto individuais quanto organizacionais, apresentadas por esta síndrome, especialmente como fator de interferência nas relações interpessoais dos professores.

Alguns estudos ressaltam a relação entre o trabalho docente e a susceptibilidade ao estresse e apontam a docência como uma das profissões de maior risco. (MEDEIROS, 2011)

A Síndrome de *Burnout* está firmemente relacionada ao grupo das dificuldades encontradas pelos professores do ensino fundamental da rede pública no ambiente de trabalho, impedindo dessa forma, o desenvolvimento, o bem estar e a qualidade de vida desses profissionais, que passam a vivenciar a existência de um ambiente estressor e desencadeador desta patologia, inclusive gerando problemas no desempenho profissional.

A indisciplina, baixos salários, sobrecarga de trabalho, violência no ambiente escolar, falta de status e de autonomia em relação aos conteúdos, são alguns dos fatores que podem levar os docentes do ensino fundamental da rede pública a desencadear a sintomatologia da Síndrome de *Burnout* no seu ambiente de trabalho. (AMORIM *et al*, [s/d])

Os professores, quando acometidos por esta patologia, apresentam vários sintomas individuais, tais como: exaustão física e emocional, irritação, ansiedade, raiva e tristeza, sintomas psicossomáticos como úlceras, dores de cabeça, hipertensão, insônia, dentre outros; e profissionais: perda de criatividade e entusiasmo, tendem a sentir menos empatia pelos alunos, sentimento de hostilidade em relação a alunos, funcionários e até familiares, prejuízo em seu planejamento escolar. (FARBER, 1991, *apud* CARLLOTO, 2002)

Assim, entende-se que a presença de um quadro de sintomas da Síndrome de *Burnout* é extremamente danoso, na medida em que afeta pertinentemente uma das capacidades mais importantes da prática do docente no ensino fundamental que é o de mediador no processo de ensino-aprendizagem.

Considerando que, atualmente, a Síndrome de *Burnout* é questão de saúde pública, este trabalho busca também promover uma discussão sobre a atuação do psicólogo em professores do ensino fundamental da rede pública, acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

O propósito deste trabalho não é diagnosticar e prognosticar professores detentores da Síndrome de *Burnout*, mas sim, apresentar o crescente número destes profissionais com essa síndrome excludente, e possíveis e satisfatórios atendimentos do psicólogo a esta questão.

O trabalho será organizado da seguinte maneira: primeiro será a introdução. Logo em seguida vem a Revisão de Literatura, dividida em partes, sendo que a primeira retrata de forma resumida a histórica do trabalho docente e faz um breve relato sobre o mal estar docente; a segunda parte, para melhor compreensão do tema, retrata um pouco da história e conceitos da Síndrome de *Burnout* e descreve sobre suas causas, sintomas e prevenção; a terceira parte apresenta como o psicólogo pode atuar na prevenção e/ou diminuição da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública, considerando que esta síndrome é fator de risco para o professor. A seguir será feita a discussão do trabalho baseada na pesquisa realizada e, no final as considerações finais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O TRABALHO DOCENTE: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

A escola, segundo Costa (1995, *apud* Carlloto, 2002, p. 22), “constituiu-se a partir do século XV no âmbito de uma sociedade disciplinar erigida no conjunto das transformações que produzem a modernidade”.

No século XVI as escolas viviam sob a tutela da igreja e eram abertas à população apenas para instrumentalizar as pessoas para a leitura das sagradas escrituras. Nessa época o próprio clero é que era responsável pela atividade docente. (CARLOTTO, 2002 *apud* MONTEIRO; SOARES, 2009)

Esse domínio da igreja prevaleceu até o século XVIII e, somente na segunda metade desse século a profissão docente passa por uma mudança significativa, quando a tutela passa a ser do Estado, tornando-se uma profissão. Nesse período, começa a traçar um perfil do professor.

Esse processo de substituição do poder da igreja para o estatal, não provocou mudanças significativas nos valores originais da profissão docente. O professor ainda detinha privilégios, qualificação e autonomia, situando-se num campo de trabalho intelectual e não perdendo as origens religiosas. (MONTEIRO; SOARES, 2009, p. 2)

No fim do século XVIII os professores precisavam de uma autorização, ou seja, licença, para ensinar, mas antes de receber esta licença, faziam vários exames para preencher as condições para exercer a profissão. E, segundo Nóvoa (1995, p. 17), essa autorização “contribui para a delimitação do campo profissional do ensino e para a atribuição ao professorado direito exclusivo de intervenção nesta área”.

Com essa licença ficou mais fácil definir o perfil de competências técnicas e prioridades da carreira docente.

Segundo Enguita (1989, *apud* Carlloto, 2002, p. 22),

[...], do doutrinamento religioso a escola passou à doutrinação ideológica, para a disciplina material, para a organização da experiência escolar, de forma que gerasse nos jovens hábitos e comportamentos mais adequados às necessidades da indústria.

No Brasil, somente a partir dos anos setenta é que foi possível compreender a nova escola onde o professor era visto como um trabalhador.

Segundo Neves (1999, *apud* Batista, 2010, p. 32), “Essa compreensão inclui, especificamente, o professor do ensino fundamental (antigo professor primário/polivalente) e o mal-estar que está associado à progressiva desqualificação e desvalorização social de sua atividade profissional”.

Com a globalização intensificada nos anos 90, houve várias transformações sociais que provocaram grandes mudanças na profissão docente.

Essas transformações sociais, as reformas educacionais e os modelos pedagógicos derivados das condições de trabalho dos professores provocaram mudanças na profissão docente. Sendo assim, temos que, até os anos de 1960, a maior parte dos trabalhadores do ensino gozavam de uma relativa segurança material, de emprego estável e de um certo prestígio social. Já a partir dos anos de 1970, a expansão das demandas da população por proteção social provocou o crescimento do funcionalismo e dos serviços públicos e nos últimos vinte anos a globalização de natureza veloz, que nos acompanha, modificando toda a organização do trabalho escolar e principalmente o trabalho docente, mostram-se à frente da educação e por isso, os professores são vistos como os principais responsáveis pelo desempenho dos alunos, da escola e do sistema. (MONTEIRO; SOARES, 2009, p. 2)

Devido às transformações políticas, econômicas e tecnológicas provenientes desta globalização, a escola pública passou por várias mudanças e, segundo Libâneo, Oliveira e Toschi (2007, *apud* Ferreira; Silva, 2013, p. 2),

O efeito dessa transformação reflete no desafio da escola em rever seus paradigmas, na medida em que ainda ocupa um lugar central e de preferência na vida das pessoas, é nela que são depositadas inúmeras expectativas em relação ao futuro, laços sociais para além da família e aprendizado, e também tornar democrática, ou seja, um ensino público para todos sem exclusão, de modo que os alunos adquirem condições para enfrentar as exigências do mundo contemporâneo.

Nesse sentido, o professor tem apresentado mais sofrimento, pois essas transformações lhe exigem um reposicionamento na sua função. Precisa ensinar alunos que não “querem” aprender, cumprir as funções da família e outras instituições sociais, resolver problemas que envolvem droga, violência e indisciplina, participar da gestão e do planejamento da escola. Ou seja, o professor tem que dedicar-se amplamente, dando conta de articular com a escola, família e comunidade.

Machado (2015) destaca que os professores do ensino fundamental da rede pública na sua maioria são do sexo feminino; sua carga horária, em média, equivale a 36 horas, chegando a atingir até 40 horas semanais, uma vez que alguns têm que

trabalhar em outras escolas; há sobrecarga de trabalho (têm que planejar as aulas, corrigir provas e cadernos); baixos salários; condições inadequadas de trabalho; baixo reconhecimento social; entre outros. (MACHADO, 2015)

Salienta-se que neste processo de transformação, o professor tem que desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações.

2.1.1 O mal estar do docente

Para Borba *et al* (2015, p. 271),

A docência é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma atividade de risco desde 1981, uma vez que os professores compõem a segunda categoria profissional mais acometida por doenças ocupacionais em nível mundial.

Isso é decorrente das várias transformações sofridas pelo professor no decorrer de sua história, considerando que o mesmo não teve condições de se adaptar às mudanças, levando ao surgimento de vários problemas de saúde, principalmente o mental.

Os professores, principalmente da rede pública de ensino, tem sofrido uma intensificação no trabalho nas últimas décadas devido ao novo quadro da educação no país, frente às demandas do mundo atual, que traduz a qualidade do ensino pelos seus índices de produtividade. Estas mudanças no contexto social e econômico mundial nas últimas décadas vêm causando impacto direto na escola, e tem produzido efeitos perversos na vida dos professores, onde exige-se que ofereçam qualidade de ensino, dentro de um sistema de massa ainda baseado na competitividade, com recursos materiais e humanos cada vez mais precários, baixos salários, aumento das funções e um quadro mundial em que a sua escolaridade já não representa mais garantia de emprego. (ALPOIM; BICALHO, [s/d], p. 8-9)

Devido a essas mudanças, o estado em que se encontra o trabalho docente na escola tem chamando a atenção, considerando o crescente adoecimento e afastamento destes profissionais.

Para Ferreira (2011 apud FERREIRA e SILVA, 2013, p. 3), “a sociedade a qual vivemos possui condições reais de ambiente que afetam a qualidade de vida dos trabalhadores podendo vir a contribuir e fazer com que o trabalho seja gerador de sofrimento e não de prazer”.

Esse sofrimento no professor que se transforma em doença vem a partir do

momento em que “o professor procura adaptar a realidade sofrida do trabalho com os sonhos e desejos que tem sobre ele e as defesas coletivas fracassam” (FERREIRA; SILVA, 2013, p. 4).

Segundo Dejours (1992, p. 128),

O trabalho adquire sentido adoecedor quando sua organização não permite que o sujeito empreste sua subjetividade à atividade realizada, a livre organização do trabalho torna-se uma peça essencial do equilíbrio psicossomático e da satisfação.

Nesse sentido, pode-se dizer que, a organização de trabalho imposta e rígida pelas chefias seria, portanto, um obstáculo à estruturação das tarefas docentes, levando o professor a um desequilíbrio psicossomático.

No exercício profissional da atividade docente estão presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas. (CARLLOTO, 2002 *apud* ROCHA; FERNANDES, 2007, p. 27)

Nesse sentido, percebe-se que o professor exposto continuamente a esses agentes estressores provocados pelas condições e organização do trabalho docente é negativa para a saúde, e pode evoluir para a Síndrome de *Burnout*, transtorno grave que está provocando o afastamento de professores da sala de aula.

2.2 A SÍNDROME DE *BURNOUT*

2.2.1 Síndrome de *Burnout*: breve histórico

O termo *burnout* é considerado como uma expressão inglesa e designa aquilo que deixou de funcionar pelo esgotamento de energia. (MEDEIROS, 2011)

Este termo foi inicialmente utilizado em 1953 em um estudo de caso de Schwartz e Will onde descreveu a problemática de uma enfermeira psiquiátrica desiludida com o seu trabalho. Este caso ficou conhecido como “Miss Jones”. Em 1960, Graham Greene, relata outro caso no “A Burn Out Case”, de um arquiteto que abandonou sua profissão devido a sentimentos de desilusão com a profissão. Esses sentimentos e sintomas descritos pelos profissionais são o que se conhece atualmente como *Burnout*. (CARLLOTO; CÂMARA, 2008)

Somente em meados de 1970 é que surgiu nos Estados Unidos o conceito de

Burnout, “para dar explicação ao processo de deterioração nos cuidados e atenção profissional nos trabalhadores de organizações”. (SILVA, 2000, p. 9)

E, segundo Batista (2008, p. 13),

Exclusivamente nessa época começaram a ser construídos os modelos teóricos e instrumentos capazes de registrar e compreender este sentimento crônico de desânimo, de apatia, de despersonalização. Na primeira constatação observou-se tratar-se de um problema, uma síndrome que tem afetado principalmente os trabalhadores encarregados de cuidar, em especial, da educação e da saúde.

O termo *Burnout* foi retomado em 1974, pelo médico psicanalista Herbert Freudenberger, onde descreveu o fenômeno como um sentimento de exaustão e fracasso causado por um excessivo desgaste de energia e recursos. Seus estudos foram complementados entre os anos de 1975 e 1977, incluindo em sua definição, comportamentos de fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, perda de motivação, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade (TAMAYO; TRÓCOLI, 2002, *apud* BATISTA, 2010)

Segundo Carlloto e Câmara (2008), somente a partir de 1976 os estudos sobre esta síndrome adquiriram caráter científico, fase em que foram construídos modelos teóricos e instrumentos capazes de registrar e compreender este fenômeno.

As pesquisas sobre a síndrome tornaram-se mais sistemáticas na década de 80 com a utilização de instrumentos padronizados.

Em 1981, Christina Maslach e Susan Jackson fizeram os primeiros estudos de caracterização da Síndrome de *Burnout*, integrando atitudes e sentimentos negativos que a envolviam e logo após desenvolveram o MBI (*Maslach Burnout Inventory*), questionário que possibilitava medir o nível de estresse e assim detectar o *Burnout*. (AMORIM, [s/d])

Este questionário foi originalmente criado para ser usado por profissionais de serviços humanos, mas devido ao grande interesse por parte de professores, foi desenvolvida uma segunda versão, especialmente para os profissionais da educação.

Ressalta-se que vários instrumentos foram desenvolvidos para avaliar a Síndrome de *Burnout*, mas o mais conhecido é o MBI (*Maslach Burnout Inventory*), sendo utilizado até hoje em pesquisas sobre a síndrome.

Segundo Farber (1991 *apud* Carloto; Câmara, 2008), Christina Maslach, Ayala Pine e Gary Cherniss foram os estudiosos que popularizaram o conceito de *Burnout* e o legitimaram como uma importante questão social e, somente nesta fase é que foi adotado o termo Síndrome de *Burnout*.

No Brasil, os estudos sobre a Síndrome de *Burnout* só começaram a surgir na década de 90, precisamente no Paraná. Wanderley Codo (1999) fez a primeira avaliação sobre profissionais relacionados à educação em que analisou também a ocorrência das dimensões da síndrome. (BENEVIDES-PEREIRA *et al*, [s/d], p. 5)

Em 1999, a Síndrome de *Burnout* foi regulamentada pela Previdência Social e passa a figurar como doença do trabalho, sendo incluída no Anexo II do Decreto nº 3.048/99 que se refere aos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais. (BRASIL, 1999)

Em 2001, o Ministério da Saúde (Brasil, 2001), apresentou a síndrome na relação das doenças ocupacionais na publicação do manual “Doenças Relacionadas ao Trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde”, classificando-a como um transtorno mental e do comportamento e relacionado ao trabalho.

Sabe-se que a Síndrome de *Burnout* ocorre em todo o mundo, portanto, não implica que o seu significado seja idêntico em todos os países.

Nesse sentido, será visto a seguir alguns conceitos dados à Síndrome de *Burnout*, para melhor compreender essa síndrome que vem afetando vários profissionais na área da saúde, recursos humanos e na educação.

2.2.2 Conceituando a Síndrome de *Burnout*

Antes de conceituar a Síndrome de *Burnout*, é preciso conhecer o conceito do estresse ocupacional para entender esta síndrome, considerada atualmente como uma das ameaças para o ser humano em relação à sua saúde.

Alevato (1999) ressalta que é importante que se procedam algumas distinções desta síndrome com o estresse, uma vez que as sintomatologias que apresentam podem confundir suas causas.

Ferreira (2001) conceitua o estresse como um “conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase”.

Segundo França (1999, p.31),

Estresse ocupacional pode ser entendido como as situações em que a pessoa percebe o seu ambiente de trabalho como ameaçador às suas necessidades de realização profissional e pessoal, e/ou à sua saúde física e mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que não contém recursos adequados para enfrentar tais situações.

Percebe-se que o estresse pode ou não levar a um desgaste geral do organismo dependendo da sua intensidade, duração, vulnerabilidade do indivíduo e habilidade em administrá-lo.

França e Rodrigues (1997) salientam que nem sempre o estresse é prejudicial, porém, o estresse prolongado é uma das causas do esgotamento, que pode até levar à Síndrome de *Burnout*.

E, segundo Almeida ([s/d], p. 6),

A síndrome de *burnout* é considerada uma doença que envolve atitudes e condutas negativas com relação aos usuários, clientes, organização e trabalho, enquanto que o estresse aparece mais como um desgaste pessoal com interferência na vida do sujeito; e não necessariamente na sua relação com o trabalho.

Para Harrison (1999, *apud* Carlloto, 2002, p. 21), a Síndrome de *Burnout* é “um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo”.

Silva (2000, p. 9) salienta que “ao longo dos anos, esta síndrome de ‘queimar-se’ tem se caracterizado como uma resposta ao estresse laboral crônico integrado, por atitudes e sentimentos negativos”.

Souza (2008) define a Síndrome de *Burnout* como sendo “um estado de sofrimento que acomete o trabalhador quando este sente que já não consegue fazer frente aos estressores presentes no seu cotidiano de trabalho”. E a diferença do estresse afirmando que:

Diferentemente do estresse, que se caracteriza pela luta do organismo no sentido de recobrar o equilíbrio físico e mental, a síndrome de *Burnout* compreende a desistência dessa luta. Por isso se diz que *Burnout* é a síndrome da desistência simbólica, pois embora não se ausente fisicamente do seu trabalho, o profissional não consegue se envolver emocionalmente com o que faz.

Medeiros (2011, p. 38), considera a Síndrome de *Burnout* como “um tipo de

estresse ocupacional que afeta diretamente profissionais que lidam diretamente com o atendimento aos recursos humanos, sendo as mais específicas profissões que envolvem serviços, tratamento e educação”.

Para Tamayo e Trócoli (2002, *apud* Batista, 2008, p. 14-15), a Síndrome de *Burnout* é compreendida como:

(...) um fenômeno de uma síndrome psicológica, decorrente da tensão emocional crônica, vivenciada pelos profissionais focados em trabalhos ou em atividades que envolvem relacionamento intenso e repetido com pessoas que precisam de seus cuidados e/ou de sua assistência. Acrescentam, que quando o contato se torna direto e excessivo com os seres humanos, provavelmente ocorrerá o desgaste e, num extremo, a desistência, ocasionando a síndrome de *Burnout*.

Atualmente a definição mais aceita da Síndrome de *Burnout* é a baseada na perspectiva social-psicológica de Maslach, Schaufeli e Leiter, que constitui a síndrome em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.

Exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos; e diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001, *apud* CARLLOTO, 2002, p. 23)

Já Borba *et al* (2015, p. 272), caracterizam a Síndrome de *Burnout* como:

[...] um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho, principalmente quando existe excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e de reconhecimento.

Segundo o Ministério da Saúde (1999), a Síndrome de *Burnout*, na Lei nº 3.048/99, é considerada como doença do trabalho para as profissões que envolvem cuidados com educação, saúde e serviços humanos e na CID-10 (OMS), no Grupo V (Transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho) - código Z73.0, como estado de exaustão vital.

No Brasil, os docentes têm sido alvo de grande parte dos estudos sobre *Burnout*, assim como os profissionais de enfermagem, uma vez que são

considerados como grupos de risco para o desenvolvimento do *Burnout*. (BENEVIDES-PEREIRA *et al*, [s/d])

Nota-se que os trabalhadores acometidos por essa patologia têm sua maior ocorrência, realmente no contato com outros indivíduos do ambiente de trabalho e, no ambiente de trabalho educacional, principalmente o da sala de aula, é onde a eminência de situações estressantes para os professores é muito grande.

2.3 SINDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES

A severidade da Síndrome de *Burnout* entre os profissionais de ensino já é, atualmente, superior à dos profissionais de saúde, o que coloca o Magistério como uma das profissões de alto risco. (IWANICKI; SCHWAB, 1981; FARBER, 1991, *apud* CARLLOTO, 2002)

Segundo Souza (2008), em uma pesquisa realizada pela Psicóloga Nádia Maria Bezerra Leite, da Universidade de Brasília (UNB) com professores da educação básica da rede pública constatou-se que 15,7% apresentaram a Síndrome de *Burnout*.

Carlloto (2014) ressalta que no Brasil, em 2011, em um estudo realizado com 265 professores observou-se uma porcentagem maior na dimensão da baixa realização profissional e menor na despersonalização. Neste estudo apurou-se que quanto maior a sobrecarga de trabalho do professor maior é o desgaste emocional.

Levy, Sobrinho e Souza (2009) também avaliaram o índice da Síndrome de *Burnout* em 202 professores do ensino fundamental no Rio Grande do Sul e constataram que 70,13% dos entrevistados apresentaram essa síndrome.

Alguns autores e modelos tentam explicar a Síndrome de *Burnout* em professores em diversas perspectivas: sociológica, psicológica e biográfica.

Na visão sociológica, Woods (1999, *apud* Carlloto, 2002), ressalta que com o avanço da economia capitalista há uma maior preocupação em manter a eficiência; com a redução da amplitude de atuação do trabalho, as tarefas consideradas de alto nível são transformadas em rotinas, existindo um maior cumprimento de burocracias; há menos tempo para a execução do trabalho, para atualização profissional, lazer e convívio social e poucas oportunidades de trabalho criativo. Os professores apresentam-se mais técnicos do que profissionais.

Na visão psicológica, Farber (1999, *apud* Carlloto, 2002), acredita que a chave para o entendimento da Síndrome de *Burnout* está mais especificamente no sentimento do professor de que seu trabalho é pouco relevante. Os professores reagem de maneiras diferentes aos agentes estressores, no entanto, a relação aluno-professor é a maior fonte de oportunidade de estresse e Síndrome de *Burnout*, e, ainda, oportunidades de gratificações e recompensas.

Na visão biográfica, Keltchtermans (1999, *apud* Carlloto, 2002, p. 26), acredita que as percepções e interpretações dos agentes estressores no trabalho dependem de características individuais e da história profissional, ou seja, a Síndrome de *Burnout* pode ser entendida com base no desenvolvimento da carreira docente. Ainda considera importante contextualizar a visão biográfica, considerando que “professores e ensino estão próximos em seu contexto, tanto na dimensão temporal como na espacial”.

2.3.1 Causas, sintomas e prevenção da Síndrome de *Burnout*

São várias as causas da Síndrome de *Burnout*, estando todas ligadas diretamente com a relação do indivíduo com seu trabalho.

Segundo Carvalho (1995, p. 47), as causas mais comuns da síndrome em professores são:

(...), problemas com alunos, excesso de papéis para serem preenchidos, reuniões e trabalhos adicionais com a correção e preparo de tarefas e avaliações, além da significativa relevância de ser uma profissão ocupada, em sua maioria, por mulheres, que trazem toda uma sobrecarga física e emocional, oriundas de seus papéis de mãe, esposa e dona-de-casa.

A indisciplina é o principal problema na origem dos casos da Síndrome de *Burnout* entre professores, seguida dos demais fatores como: baixos salários, sobrecarga de trabalho, violência no ambiente escolar, perda do *status* e do valor da profissão na sociedade e falta de autonomia em relação aos conteúdos. (AMORIM *et al*, [s/d])

França (1987) cita três fatores de risco que podem levar à Síndrome de *Burnout*: os fatores próprios do indivíduo: que são alguns traços de personalidade que predispõem à síndrome, uma vez que são pessoas responsáveis, com dificuldade de relaxar e que retiram do trabalho a sua satisfação pessoal; o

ambiente, pois o ambiente é estressante, com trabalhos com grande peso emocional, decisões importantes a serem tomadas, exigindo qualificação intelectual, sendo exercidos por vários anos e com sobrecarga de trabalho e; a constituição genética.

Os principais sintomas do *Burnout* segundo Souza (2008, p. 1), são:

(...), exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional. A exaustão emocional é uma sensação de perda de energia, de esgotamento, quando o profissional comumente relata que, embora querendo, já não consegue mais se envolver emocionalmente com o seu trabalho. Em decorrência dessa exaustão surgem dois mecanismos reativos, a despersonalização, que é o desenvolvimento de atitudes negativas em relação às pessoas destinatárias do trabalho (cliente, usuário) e o sentimento de baixa realização profissional, ou seja, uma sensação de fracasso profissional, de ineficácia.

Farber (1991, *apud* Carlloto, 2002, p. 24) destaca que as manifestações do *Burnout* em professores se dividem em sintomas individuais e profissionais e ressalta que “estas questões são de difíceis generalizações e descrições universais”.

[...], os professores sentem-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. As frustrações emocionais peculiares a este fenômeno podem levar a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais. Nos aspectos profissionais, o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se este menos frequente e cuidadoso. Apresenta perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro. (FARBER, 1991 *apud* CARLLOTO, 2002, p. 24)

Os autores ressaltam ainda que o professor:

Pode também sentir-se facilmente frustrado pelos problemas ocorridos em sala de aula ou pela falta de progresso de seus alunos, desenvolvendo um grande distanciamento com relação a estes. Sentimentos de hostilidade em relação a administradores e familiares de alunos também são frequentes, bem como o desenvolvimento de visão depreciativa com relação à profissão. O professor mostra-se autodepreciativo e arrependido de ingressar na profissão, fantasiando ou planejando seriamente abandoná-la. (FARBER, 1991, *apud* CARLLOTO, 2002, p. 24)

Amorim *et al* ([s/d], p. 396), já divide os sintomas da Síndrome em quatro categorias: físicos ou psicossomáticos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Quadro 1 – Sintomas da Síndrome de *Burnout*

Categorias	Sintomas
Sintomas físicos ou psicossomáticos	Fadiga constante, distúrbios do sono, cefaléias, dores musculares, alterações no sistema respiratório, disfunções sexuais, imunodeficiência, perturbações gastro-intestinais, transtornos cardiovasculares.
Sintomas psíquicos	Falta de atenção e concentração, alterações de memória, baixa auto-estima, lentificação do pensamento, sentimento de alienação e solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, dificuldade de auto-aceitação, astenia, desânimo, depressão, disforia, desconfiança, paranóia.
Sintomas comportamentais	Negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento de consumo de substâncias, comportamento de auto risco, suicídio. [...]
Sintomas defensivos	Tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, absenteísmo, ironia, cinismo.

Fonte: Amorim *et al* ([s/d], p. 396)

Esta síndrome, na maior parte das vezes, instala-se em decorrência de expectativas elevadas e não realizadas, de maneira lenta e gradualmente. No início imperceptível, uma vez que o mesmo pode ignorar a sua existência ou atribuí-la a um estresse.

Para Carlloto (2002, *apud* Rocha; Fernandes, 2007, p. 27), a Síndrome de *Burnout* em professores afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, ocasionando problemas de saúde e absenteísmo e intenção de abandonar a profissão.

Para Gouveia (2010, p. 17), “as consequências do Burnout nos professores não se manifestam apenas no campo pessoal e profissional. Estas também se manifestam ao nível da organização escolar e na relação com os alunos”.

Segundo Soratto e Helckler (1999, *apud* Batista, 2010, p. 34),

(...), o fator nocivo do trabalho docente não se encontra centrado na dedicação e/ou no empenho que lhe são dedicados, mas nas *condições*, na *organização* e na *relação* com esse trabalho. Problemas nesses três campos podem acarretar cargas de trabalho acima do limite, mesmo que a quantidade e o tempo de trabalho sejam bastante razoáveis.

Neste sentido, ações voltadas a prevenir e reduzir a Síndrome de *Burnout* são de grande importância, não só no que diz respeito à qualidade de vida das pessoas afetadas ou com riscos potenciais, mas também para prevenir as perdas econômicas que vêm como resultado do absenteísmo, rotatividade e aposentadorias precoces, realidade presente nas instituições educacionais. (CORREIA; GOMES; MOREIRA, 2010; PUCCELLA, 2011 *apud* CARLLOTO, 2014).

Segundo Souza (2008, p. 3),

O diagnóstico de *Burnout* pode ser feito por exame clínico, com profissional da área de saúde (médico, psicólogo) que efetivamente conheça os sintomas da síndrome, e por meio de instrumentos psicológicos elaborados especificamente para fazer essa avaliação. É importante que em ambos os casos a avaliação seja feita por profissional com formação adequada em relação ao fenômeno específico.

França e Rodrigues (1997, apud Silva, 2000, p. 13) destacam algumas formas de prevenção para a Síndrome de Burnout:

- a) aumentar a variedade de rotinas, para evitar a monotonia;
- b) prevenir o excesso de horas extras;
- c) dar melhor suporte social às pessoas;
- d) melhorar as condições sociais e físicas de trabalho; e
- e) investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores.

Benevides-Pereira e Alves (2003, p.10-15) também citam algumas medidas que podem ser tomadas para enfrentar o *Burnout*:

- a) Identificar quais sintomas relativos ao estresse/*burnout* vem apresentando e diante de quais situações eles se dão;
- b) Reconhecer que estratégias têm usado para enfrentar os sintomas;
- c) Averiguar os sentimentos associados e procurar lidar com os mesmos de forma positiva, construtiva;
- d) Alterar as estratégias que estejam sendo pouco eficazes ou, mesmo, prejudiciais;
- e) Avaliar se as alterações alcançaram os objetivos pretendidos;
- f) Aprender a dizer não, respeitando seus próprios limites.

Silva (2000, p. 13-14) afirma que existem outras formas de prevenção agrupando-as em três categorias: estratégias individuais, estratégias grupais e estratégias organizacionais.

- a) As estratégias individuais referem-se à formação e capacitação profissional, ou seja, tornar-se sempre competente no trabalho, estabelecer parâmetros, objetivos, participar de programas de combate ao stress, entre outros;
- b) As estratégias grupais consistem em buscar o apoio grupal; [...]
- c) As estratégias organizacionais referem-se em relacionar as estratégias individuais e grupais para que estas sejam eficazes no contexto organizacional.

É de suma importância essas estratégias de intervenção para a Síndrome de *Burnout*, uma vez que essa síndrome acomete não apenas a própria pessoa, como

também a família, pessoas que estão ao seu redor e com as quais se relaciona no trabalho e na sociedade.

Leiter e Maslach (2014, *apud* Dalcin, 2016, p. 13), ressaltam que “intervenções que sejam eficazes devem ser baseadas em fundamentos que provoquem mudanças positivas no sujeito”.

Ainda, segundo os autores, a intervenção para a Síndrome de *Burnout* passa por três fases:

[...], a primeira centrada em que o indivíduo supere a resistência natural em mudar e prepará-lo para que essa mudança ocorra; a segunda abrange a transição para uma posição distinta; e a terceira objetiva que o sujeito se mantenha na nova mudança. (LEITER; MASLACH, 2014 *apud* DALCIN, 2016, p. 13-14)

Percebe-se que essa intervenção busca proteger ou diminuir os sintomas da Síndrome de *Burnout* em professores acometidos por esta doença.

Cabe, ainda, destacar que a participação da direção e dos colegas também pode ajudar na prevenção e na recuperação, no entanto, é importante que o professor, ao tomar ciência dos sintomas da Síndrome de *Burnout* e ao identificar que está vivendo esse processo, busque ajuda de um psicólogo.

2.4 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO JUNTO A PROFESSORES COM SÍNDROME DEBURNOUT

As condições de trabalho difíceis que alguns professores enfrentam no exercício de sua profissão demonstram a importância de se desenvolver algumas práticas pedagógicas direcionadas à prevenção de transtornos provenientes do estresse e a promoção de saúde no ambiente escolar. Portanto, é preciso compreender quais as práticas que o psicólogo pode levar para a escola para promover a saúde de todos na escola, em especial, para os professores com Síndrome de *Burnout*.

Para Jaques (2007, p. 115),

A inserção da Psicologia no campo da saúde do trabalhador lhe abre um conjunto variado de possibilidades de atuação, entre essas, o estabelecimento donexo causal entre o trabalho e o adoecimento mental. O reconhecimento deste vínculo permeia os diferentes campos de atuação da psicologia e implica uma compreensão do ser humano que dá conta de suas várias dimensões.

Nesse sentido, pode-se dizer que o principal papel do psicólogo escolar é promover saúde no ambiente escolar.

Mas, segundo Vale e Guíllera (2016, p. 89),

[...], é importante que o psicólogo compreenda bem quais são os fatores (externos e/ou internos) que atingem de forma negativa os professores e podem gerar problemas relacionados ao estresse e a partir destes dados propor métodos preventivos adequados e eficazes a respeito destes transtornos.

Ferreira e Silva (2013) acreditam que a participação do psicólogo junto ao corpo docente é muito importante, mas o referencial teórico encontrado acerca da atuação desse profissional na escola trabalhando com a saúde mental do professor ainda é pouco. E, ressaltam que:

No ambiente escolar hoje, a participação do psicólogo junto ao corpo docente é desenvolver pensamentos de novas alternativas e soluções, para os conflitos que o professor poderá ter em seu trabalho educacional. A melhoria da educação brasileira depende da melhoria da qualidade do trabalho do professor, tendo o psicólogo escolar/educacional como um ator que valoriza e incentiva a busca constante de um conhecimento através de uma formação continuada. (FERREIRA; SILVA, 2013, p. 5)

As possibilidades de uma intervenção de prevenção ou de reabilitação da Síndrome de *Burnout* nos profissionais da educação são muitas, podendo ser direcionadas ao professor, aos funcionários da escola e à comunidade.

Quando as ações forem direcionadas ao professor, é preciso que o trabalho seja no sentido de alertá-lo sobre os possíveis fatores de estresse relacionados ao trabalho e a possibilidade do desenvolvimento do estresse ocupacional na fase crônica, uma vez que o mesmo só é percebido como um transtorno na fase final, quando os sintomas psicossomáticos já estão consolidados. (CARLLOTO, 2003)

Ainda segundo o autor, é muito importante a formação de grupos de discussão para trabalhar as crenças sobre a prática docente e auxiliar o professor no desenvolvimento de concepções mais adequadas e reais da profissão.

Entende-se, portanto, que o psicólogo vai contribuir nesse processo para mostrar ao professor que além de gostar do que faz ele deve buscar mais conhecimento e aperfeiçoar suas habilidades educacionais, tendo sempre em mente seu papel social e sua contribuição no cotidiano do aluno.

Segundo Vale e Guíllera (2016, p. 90), “É possível, por meio de técnicas,

motivar o professor subjetivamente no seu trabalho e levá-lo a perceber as possibilidades de mudança nas relações de trabalho”.

Para Benevides-Pereira (2010) e Maslach e Leiter (1999), para a prevenção ou intervenção nos processos relativos à síndrome de *burnout*, a informação dever ser a primeira ação a ser adotada. Conhecer os agentes deflagradores, os mediadores, assim como os sintomas geralmente presentes na síndrome, pode favorecer a mudança da condição de estresse, assim como as ações e as relações de trabalho desenvolvidas pela organização com o corpo docente. (RIBEIRO; COSTA NETO, 2015, p. 9)

Segundo Carlloto (2014, p. 33), Żołnierczyk-Zreda (2005) ao realizar uma intervenção com o objetivo de diminuir a Síndrome de *Burnout* em professores, percebeu que “o maior efeito da intervenção foi observado no aumento do controle comportamental sobre o trabalho”.

Ainda, segundo a autora, as intervenções devem seguir “critérios metodológicos e éticos”, importantes para a eficácia dos resultados, que são:

Planificação temporal realista; confidencialidade e anonimato em todo o processo; participação ativa de gestores, equipe técnica e professores; compromisso das partes para a execução das ações propostas; avaliação das intervenções e devolução ao conjunto dos participantes. (CARLLOTO, 2014, p. 33)

Para Silva (2000, p. 14-15),

[...], ao se utilizar os instrumentos é necessário levar em consideração a cultura da instituição ou, se possível, realizar uma avaliação psicológica da Organização para entender os determinantes e funcionamentos, que são referências importantes para a análise dos resultados obtidos, independente do instrumento utilizado para coletá-los.

Nesse sentido, Vale e Guillera (2016) salientam que o psicólogo observando o funcionamento e as estruturas que constituem a escola tornará seu trabalho mais fácil na hora de atuar, pois acredita que o estresse que adoce o professor vem da realidade institucional.

Vale e Guillera (2016, p. 89-90), ressaltam ainda que “o psicólogo enquanto profissional da área educacional pode oferecer seus conhecimentos para produção de projetos e intervenções que visem melhorar as condições de trabalho deste profissional”.

Diante do exposto, percebe-se, que é preciso conhecer primeiro as

manifestações dessa síndrome para evitá-la, sendo o psicólogo o profissional que pode contribuir de maneira eficaz na prevenção e diminuição da Síndrome de *Burnout* em professores no ambiente escolar.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do presente estudo de natureza qualitativa e nível descritivo, foi realizado um trabalho delineado como pesquisa bibliográfica fundamentada em uma ampla revisão da literatura científica, baseada na Saúde Mental, nos parâmetros da Psicologia Social e Saúde Mental e Trabalho.

A pesquisa bibliográfica segundo Gil (2008, p. 50), “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”.

O material desta produção acadêmica foi elaborado a partir da realização de revisão de conteúdos vastos sobre as considerações da atuação do psicólogo em professores do ensino fundamental da rede pública, acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

Para atender aos objetivos propostos, optou-se por identificar as leituras por meio do sistema informatizado de busca nas bases de dados online: Google Acadêmico, *Scielo (Scientific Electronic Library Online)* e *Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)*.

A leitura realizada foi de caráter exploratório e interpretativo com o objetivo de compreender as opiniões de alguns autores de forma a encontrar denominadores comuns no que se refere ao tema.

Para a pesquisa buscou-se a interpretação dos assuntos abordados e montando-se a discussão acerca destas informações, sempre tentando correlacionar com dados da atualidade, vinculando matérias acadêmicas ministradas durante o curso, fornecendo pontos de vista técnicos, enfim, mencionando todas as percepções do fenômeno estudado da forma mais abrangente e impessoal possível.

4 DISCUSSÃO

A partir do trabalho bibliográfico realizado percebeu-se que ocorreram várias transformações sociais decorrentes da globalização e provocaram grandes mudanças na profissão docente. Essas transformações, as reformas educacionais e os modelos pedagógicos provenientes das condições dos professores é que provocaram as mudanças no trabalho docente.

O efeito dessas transformações, portanto, veio refletir num desafio da escola para rever seus paradigmas.

Diante disso, exige-se um reposicionamento do professor em sua função. Ele vai ter que desempenhar vários papéis – ensinar, cumprir funções da família e outras instituições sociais, resolver problemas de indisciplina, drogas, violência na escola, participar da gestão e planejamento da escola – estes muitas vezes contraditórios, exigindo dele manter equilíbrio em determinadas situações.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a docência é considerada uma atividade de risco. Alguns autores ressaltaram que os professores que mais têm sofrido com a intensificação no trabalho são, principalmente, os da rede pública. Exige-se que esses professores ofereçam aos alunos um ensino de qualidade, no entanto, os recursos materiais e humanos são precários, os salários são baixos, há um aumento das funções e sua escolaridade não representa mais garantia de emprego.

Percebeu-se, conforme destacado por Machado (2015), que a maioria dos professores do ensino fundamental da rede pública é do sexo feminino; trabalham muito, com carga horária chegando muitas vezes a atingir 40 horas semanais; as condições de trabalho são inadequadas; os salários são baixos, pouco reconhecimento social, sobrecarga de trabalho; entre outros.

O professor, diante de tantas transformações, não consegue adaptar-se às mudanças o que leva-os a ter vários problemas de saúde, principalmente o mental.

Diante desse quadro, o trabalho docente na escola vem chamando a atenção e, sendo constatado que a doença vem do sofrimento no professor que ao procurar adaptar-se à realidade do trabalho com sonhos e desejos, as defesas coletivas fracassam.

Dejours (1992) salienta que quando a organização não permite que o

indivíduo empreste sua subjetividade à atividade realizada, o trabalho adquire sentido adoecedor.

Percebe-se que os professores no exercício de sua prática docente deparam com vários estressores psicossociais: uns em relação à natureza das funções e outros em relação ao contexto institucional e social onde suas funções são exercidas.

Expostos, portanto, a esses estressores, os professores estão sujeitos à Síndrome de *Burnout*.

Como foi visto, o termo *Burnout* foi utilizado primeiro em 1953, em um estudo de caso de uma enfermeira psiquiátrica que desiludiu de seu trabalho e logo após em 1960, de um arquiteto que abandonou sua profissão devido a sentimentos de desilusão também com a profissão.

Na década de 1970, foi denominada Síndrome de *Burnout*, também chamada da Síndrome do Esgotamento Profissional.

Observou-se, diante do estudo, que esta síndrome vêm crescendo em grandes proporções, principalmente na área da saúde e educação.

A Síndrome de *Burnout* foi definida por Herbert Freudenberger, médico psicanalista, como um sentimento de exaustão e fracasso causado por um excessivo desgaste de energia e recursos no qual o trabalhador apresentava comportamentos de fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, perda de motivação, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade.

Christina Maslach e Susan Jackson, em 1981, fizeram os primeiros estudos para caracterizar a Síndrome de *Burnout*, assimilando atitudes e sentimentos negativos que a envolviam. Desenvolveram o MBI (*Maslach Burnout Inventory*), para medir o nível de estresse e assim detectar o *Burnout*.

Este questionário é utilizado até hoje, mas foi criada uma nova versão para ser usado em profissionais da educação, devido à grande incidência da síndrome em profissionais da educação.

No Brasil, como foi visto, somente na década de 90 é que surgiram os primeiros estudos sobre a Síndrome de *Burnout*.

Essa síndrome foi regulamentada no Brasil em 1999 através da Lei nº 3.408/1999 e, em 2001 o Ministério da Saúde publicou o manual de doenças relacionadas ao trabalho, classificando-a como um transtorno mental e do comportamento e relacionado ao trabalho.

Os conceitos apresentados para a Síndrome de *Burnout* foram vários. Hilda Alevato destacou que antes de conceituar essa síndrome é preciso fazer distinções do *Burnout* com o estresse, uma vez que os sintomas que apresentam podem confundir suas causas. E, como foi citado, uma das causas do esgotamento que pode levar à Síndrome de *Burnout*, é o estresse prolongado.

Maslach, Schaufeli e Leiter definiram a síndrome em três dimensões: exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia, sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização: caracterizada pelo tratamento dos colegas e da organização como objetos e diminuição da realização pessoal do trabalho; e baixa realização pessoal no trabalho, caracterizada pela auto-avaliação negativa. Essa definição é a mais aceita e baseou-se na perspectiva social-psicológica.

A Síndrome de *Burnout* também foi definida como um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta crônica aos estressores interpessoais no trabalho em decorrência de excessiva pressão, conflitos e poucas recompensas emocionais e de relacionamento.

Nesse sentido, os professores são considerados como grupos de risco para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

Em algumas pesquisas realizadas no Brasil pela psicóloga Daiane Souza constatou-se que o índice da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública são bastante elevados. E, segundo Almeida ([s/d]), esse elevado índice de *Burnout* em professores constitui um fator de risco para as instituições de ensino estudadas.

Nesse sentido, a Síndrome de *Burnout* em professores foi estudada em: visão sociológica, visão psicológica e visão biográfica. Na visão sociológica, os professores são mais técnicos do que profissionais; na visão psicológica, o sentimento dos professores em relação a seu trabalho é pouco relevante, reagindo de forma diferente aos agentes estressores e; na visão biográfica, as percepções e interpretações dos agentes estressores no trabalho dependem de características individuais e da história profissional.

Quanto às causas do *Burnout* em professores, as mais comuns são problemas com alunos, sobrecarga de trabalho e, ressaltou ainda que essa profissão em sua maioria é ocupada por mulheres o que traz uma sobrecarga física e emocional em decorrência de seus papéis de mãe, esposa e dona de casa.

Amorim *et al* ([s/d]), além da sobrecarga de trabalho citou outras causas

como: indisciplina, baixos salários, violência no ambiente escolar, perda de status, etc.

Em relação aos sintomas da Síndrome de *Burnout*, Souza (2008) destacou: a exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional.

Farber (1991, *apud* Carlloto, 2002) dividiu os sintomas em: individuais e profissionais. Nos sintomas individuais, os professores sentem exaustos, irritadiços, ansiosos, com raiva ou tristes; nos sintomas profissionais, podem apresentar prejuízo em planejamento de aula, apresentam perda de entusiasmo e criatividade, sentem menos simpatia pelos alunos e menos otimismo em relação ao futuro, frustrados por problemas ocorridos na sala ou pela falta de progresso de seus alunos, etc.

Amorim e outros autores dividiram os sintomas em físicos ou psicossomáticos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Nos sintomas físicos ou psicossomáticos: dores musculares, cefaleia, fadiga constante, distúrbios do sono, alterações no sistema respiratório, disfunções sexuais, imunodeficiência, perturbações, etc; nos sintomas psíquicos: falta de atenção e concentração, alterações de memória, baixa auto-estima, sentimento de alienação e solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, astenia, desânimo, depressão, etc; nos sintomas comportamentais: irritabilidade, agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento de consumo de substâncias, comportamento de auto risco, suicídio e; nos sintomas defensivos: tende ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, absenteísmo, ironia, cinismo.

As consequências da Síndrome de *Burnout* em professores se manifestam no campo pessoal, profissional, ao nível da organização escolar e em relação com os alunos.

Considerando que a Síndrome de *Burnout* é um grande fator de risco para os professores, algumas medidas para prevenção dessa síndrome devem ser tomadas, tais como: aumentar a variedade de rotinas, prevenir o excesso de horas extras, melhorar as condições sociais e físicas de trabalho; identificar quais sintomas em relação ao estresse/*burnout* vem apresentando e diante de quais situações eles se dão; reconhecer as estratégias de enfrentamento dos sintomas, dentre outras.

Silva ressaltou a importância da prevenção e agrupou-a em três categorias:

individuais, relacionados à formação e capacitação profissional; grupais, ele tem que buscar apoio grupal; e organizacionais, para a eficácia no contexto organizacional deve haver uma relação entre as estratégias individuais e grupais.

No entanto, essas intervenções devem ser sempre baseadas em fundamentos que provoquem mudanças positivas no indivíduo.

Diante do que foi visto, a participação do psicólogo na escola junto aos professores é muito importante, uma vez que ele vai desenvolver pensamento de novas alternativas e soluções para os conflitos que os professores poderão ter no seu trabalho.

Foi ressaltado no trabalho que as intervenções devem ser direcionadas ao professor, aos funcionários da escola e à comunidade e destacou a importância da formação de grupos de discussão para auxiliar o professor no desenvolvimento de concepções mais adequadas e reais da sua profissão.

É preciso, portanto, mostrar ao professor que além de gostar do que faz ele deve buscar mais conhecimento e aperfeiçoar suas habilidades profissionais.

Mas, para a prevenção ou intervenção em relação à síndrome de *Burnout*, foi ressaltada que a primeira ação a ser realizada é a informação, ou seja, é preciso conhecer os agentes deflagradores, os mediadores, os sintomas presente, as ações e as relações de trabalho desenvolvidas na escola.

Essas intervenções devem seguir critérios metodológicos e éticos que são muito importantes para a eficácia dos resultados e, ao utilizar os instrumentos é preciso levar em consideração a cultura da instituição.

Nesse sentido, percebeu-se que o psicólogo precisa em primeiro lugar fazer uma avaliação psicológica da instituição, pois acreditam que o estresse do professor vem da realidade educacional da escola.

Diante do que foi visto, a atuação do psicólogo é de suma importância para a prevenção e diminuição da Síndrome de *Burnout* em professores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As transformações econômicas, sociais e tecnológicas ocorridas na sociedade contemporânea exigiram do professor um reposicionamento na sua função.

Constatou-se a partir de pesquisas realizadas no Brasil, que o professor da rede pública, principalmente de ensino fundamental, é que sofre mais com essas mudanças. Ele está mais exposto a ambientes conflituosos de sobrecarga de trabalho, pois além do trabalho na sala de aula tem reuniões, atividades extraclasse, está a todo momento envolvido com problemas com alunos e outros mais decorrentes da sua profissão, pouco reconhecimento social; baixos salários, entre outros. Toda esta situação leva ao adoecimento do professor, repercutindo na sua saúde física e mental e no seu desempenho profissional.

Vários são os motivos que podem levar ao adoecimento e desgaste do professor em sala de aula: carga excessiva de trabalho, falta de recursos, muita burocracia, indisciplina, violência e drogas e vários outros citados no decorrer do trabalho que somados a estes tornam o estresse cada vez mais presente no trabalho docente.

Esses agentes estressores acabam evoluindo para a Síndrome de *Burnout*, considerada hoje pelo Ministério da Saúde como um fator de risco para os profissionais da educação, principalmente os professores.

Como foi visto, os sintomas apresentados no professor acometido por esta síndrome são a exaustão emocional, sentimento de baixa realização profissional, sensação de perda de energia, esgotamento e fracasso profissional que pode levá-los até ao afastamento do trabalho.

Para tentar diminuir essa síndrome, é necessário, portanto, adotar ações no ambiente escolar envolvendo não só o professor, mas alunos, escola e sociedade.

Nesse sentido, é de primordial importância a atuação do psicólogo na escola, pois a partir de seus conhecimentos poderá fazer as intervenções para melhorar as condições de trabalho dos professores acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

Concluindo, percebe-se que diante do grande número de professores acometidos com a Síndrome de *Burnout*, ainda são poucos os estudos em relação a essa patologia.

REFERÊNCIAS

- ALEVATO, Hilda Maria Rodrigues. *Humanos, ainda que professores*. 1999. 289 f. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Centro de Estudos Sociais Aplicados, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 1999.
- ALMEIDA, Thássia Barbosa de. *Síndrome de burnout em professores das escolas estaduais de Leopoldina-MG*. [s/d]. Disponível em: <https://www.posgraduacaoredentor.com.br/hidden/path_img/conteudo_542b196b56d1e.pdf>. Acesso em: 30 out. 2016.
- ALPOIM, Lúcia M. de M.; BICALHO, Adelice J. *O sofrimento mental do docente gente às adversidades do contexto educacional*. [s/d]. Disponível em: <<http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Osofrimentomentaldocentefrenteasadversidadesdocontextoeducacional.pdf>>. Acesso em 10 nov. 2016.
- AMORIM, Cloves. *Burnout em professores do ensino fundamental da rede pública*. [s/d]. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/2948_1658.pdf>. Acesso em: 24 out. 2016.
- AMORIM, Cloves *et al.* *Burnout em professores do ensino fundamental da rede pública*. [s/d]. Disponível em: <<http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2005/anaisEvento/documentos/com/TCCI155.pdf>>. Acesso em 30 out. 2016.
- BATISTA, Márcia Marins. *Síndrome de burnout em professor na sala de aula*. 2008. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2588/2/20312290.pdf>>. Acesso em 20 out. 2016.
- BATISTA, Jaqueline Brito V. *Síndrome de burnout em professores do ensino fundamental: um problema de saúde pública não percebido*. 192 f. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, 2010. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2010batista-jbv.pdf>>. Acesso em 10 out. 2016.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M.T.; ALVES, R. N. *Quem cuida também merece cuidados: conhecendo e prevenindo o burnout*. Maringá: Editora da UEM, 2003.
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. *O trabalho docente e o burnout: um estudo em professores paranaenses*. [s/d]. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/550_775.pdf>. Acesso em: 15 out. 2016.
- BORBA, Bruna M. R. *et al.* *Síndrome de burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado*. In: *Revista Psicologia, Argumento*. 33 (80), jan./abr., 2015. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/index.php/pa?dd1=16146&dd2=8882&dd3=pt_BR&dd99=pdf>. Acesso em 03 nov. 2016.
- BRASIL. *Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999*. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa

do Brasil, Brasília, DF, n. 89, 7 maio 1999.

_____. Ministério da Saúde. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. In: *Revista Psicologia em Estudo*, v. 7, n. 1, p. 21-29, Maringá, jan./jun. 2002.

_____. *Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência*. 2014. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/download/4782/4383>>. Acesso em: 20 out. 2016.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a síndrome de *burnout* no Brasil. In: *Revista da Psicologia*, 39 (2), 2008, 151-158.

CARVALHO, M. M. B. de. *O professor: um profissional, sua saúde e a educação em saúde na escola*. São Paulo: USP, 1995.

DALCIN, Larissa. *Efeito de uma intervenção para prevenção da síndrome de burnout em professores*. 86 f. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/7796>>. Acesso em: 24 out. 2016.

DEJOURS, Christophe. *A Loucura do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez. 1992.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2. Ed., revista e aumentada, Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2001.

FERREIRA, Ellen Távilla V.; SILVA, Selma Marçal da. *A saúde mental do professor de ensino fundamental da rede pública*. 2013. Disponível em: <<https://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/a-saude-mental-do-professor-de-ensino-fundamental-da-rede-publica>>. Acesso em: 16 out. 2016.

FRANÇA, H. H. A síndrome de "burnout". In: *Revista Brasileira de Medicina*, vol.44, p.197-199, 1987.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 1997.

FRANÇA, A.C.L. *Stress e trabalho*. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOUVEIA, Carina José Berenguer. *Burnout, ansiedade e depressão nos professores*. 2010. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2742/3/ulfp037556_tm_tese.pdf>. Acesso: em: 16 out. 2016.

JQUES, Maria da Graça. O nexu causal em saúde/doença mental no trabalho: uma demanda para a psicologia. In: *Revista Psicologia & Sociedade*, vol. 19, nº spe, Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822007000400015>>. Acesso em: 10 out. 2016.

LEVY, Gisele Cristine T. de M.; SOBRINHO, Francisco de Paula N., SOUZA, Carlos Alberto A. de. Síndrome de *burnout* em professores da rede pública. In: *Revista Produção*, v. 19, nº 3, set./dez., 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prod/v19n3/04.pdf>>. Acesso em 12 de nov. 2016.

MEDEIROS, Bianca Valente de. Síndrome de *burnout* e a centralidade do trabalho na docência: estudo de casa numa universidade pública. 81 f. 2011. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Potiguar. Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação, Natal, 2011. Disponível em: <<https://unp.br/wp-content/uploads/2013/12/dissertacoes-2009-bianca-valente1.pdf>>. Acesso em 03 nov. 2016.

MONTEIRO, Alessandra M.; SOARES, Luciana S.L. *A saúde em questão: a síndrome de burnout e o trabalho docente*. 2009. Disponível em: <<https://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/a-saude-em-questao-a-sindrome-de-burnout-e-o-trabalho-docente>> Acesso em 03 nov. 2016.

NÓVOA, Antônio. (Org.) *Profissão Professor*. 2. ed. Porto, Portugal: Porto, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *CID-10: Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde*. 2007. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=PQhs3Rx4b-8C&pg=PP2&lpg=PP2&dq=CID-10:+Classifica%C3%A7%C3%A3o+Estad%C3%ADstica+Internacional+de+Doen%C3%A7as+e+Problemas+Relacionados+%C3%A0+Sa%C3%ADde>>..>. Acesso em: 20 nov. 2016.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. *Qualidade de vida de professores fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador*. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n1/v57n1a05.pdf>>. Acesso em: 05 nov. 2016.

RIBEIRO, Keila Maria M. S.; COSTA NETO, Sebastião Benício da. Síndrome de *burnout* e estratégias de enfrentamento psicológico de professoras de programas stricto sensu de uma universidade no centro-oeste brasileiro. In: *Revista Integración Académica en Psicología*, Vol. 3, nº 9, set./dez., 2015. Disponível em: <<http://www.integracion-academica.org/12-volumen-2-numero-4-2014/49-sindrome-de-burnout-e-estrategias-de-enfrentamento-psicologico-de-professoras-de-programas-stricto-sensu-de-una-universidade-no-centro-oeste-brasileiro>>. Acesso em: 13 nov. 2016.

SILVA, Flávia P.P. da. *Burnout: um desafio à saúde do trabalhador*. In: *Revista de Psicologia Social e Institucional (PSI)*, Vol. 2, nº 1, jun., 2000. Disponível em: <<http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>>. Acesso em 30 out. 2016.

SOUZA, Daiane. *Burnout: síndrome afeta mais de 15% dos docentes*. In: *Portal do Professor*. Ed. 3 - Saúde do Professor. 2008. Disponível em:

<<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>>. Acesso em: 15 out. 2016.

VALE, Paula Cristina S. do; GUILLERA, Fernanda. Estresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. In: *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde (RPDS)*, vol. 1, nº 5, 2016. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/712/595>>. Acesso em: 03 nov. 2016.