

DEPRESSÃO EM PROFESSORES: enfoque na Síndrome de Burnout*

Vivianne Araújo de Sampaio Meireles¹

Yáskara Fernanda Matos de Castro^{2}**

RESUMO

Apresenta-se neste trabalho a complexidade existente na relação dos professores com a síndrome de Burnout, conhecida como síndrome do esgotamento profissional. Os docentes, devido à alta carga de trabalho exigida pelo exercício da profissão são vítimas freqüentes dessa síndrome. Ressalta-se suas características, bem como, analisa o impacto da síndrome na vida profissional e pessoal dos docentes. Enfoca-se a importância da teoria da complexidade para o professor. O estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica.

Palavras-chave: Burnout. Docentes. Estresse.

1 INTRODUÇÃO

Percebe-se, na pós-modernidade, uma grande preocupação com a qualidade de vida no trabalho. As organizações não podem deixar de levar em consideração o aspecto humano, as boas condições de trabalho, a preocupação com a saúde física e emocional dos seus colaboradores. Os desafios profissionais da atualidade exigem um profissional preparado física e mentalmente, o que demanda um grande esforço por parte deles.

As situações que se colocam na vida profissional são muitas e estão presentes em todas as áreas, todavia profissionais que lidam com situações

* Artigo apresentado à disciplina Complexidade, aprendizagem e conhecimento, ministrada pela professora Dra. Maria Cândida Moraes.

¹ Mestra em Educação pela Universidade Católica de Brasília (UCB), Licenciada em Pedagogia pelo Centro Universitário do Maranhão (UNICEUMA), Especialista em Gestão Escolar pela Faculdade Cândido Mendes, Especialista em Metodologia do ensino da Língua Inglesa pela Faculdade São Luís de Jaboticabal - São Paulo.

² Mestra em Educação pela Universidade Católica de Brasília (UCB), Licenciada em Pedagogia pelo Centro Universitário do Maranhão (UNICEUMA), Especialista em Psicopedagogia pela Sedes Sapientiae São Paulo.

específicas como relacionamento interpessoal, dor e sofrimento estão vulneráveis a adquirir problemas de ordem psíquica, comumente conhecido como depressão.

Entretanto, coube a este trabalho abordar a síndrome de Burnout em docentes, investigando a complexidade dessa relação objetivando entender porque os professores acabam adquirindo tal síndrome, também conhecida como a doença do esgotamento profissional, que pode atingir qualquer pessoa, de qualquer área do conhecimento que conviva em ambientes suscetíveis ao estresse.

O tema é de suma importância no ambiente acadêmico, na medida em que busca elucidar questões referentes ao transtorno, além de se constituir como mais uma fonte de pesquisa acerca da temática. Dessa forma, o trabalho estruturou-se da seguinte maneira: a primeira abordagem é acerca da origem, das características e dos sintomas da síndrome de Burnout. Em seguida, trata-se da complexidade da síndrome em professores e como esses profissionais podem ser atingidos. Por fim, algumas condições que podem colaborar para evitar a síndrome de Burnout.

2 A SÍNDROME DE BURNOUT

Burnout significa “queimar-se” ou “pegar fogo”. O termo foi criado pelo inglês Herbert Freudenberg, que o caracterizou como esgotamento profissional que atinge trabalhadores com baixa qualidade de vida. Surgiu nos Estados Unidos em meados da década de 70, por meio de um trabalho com usuários de drogas. A partir desses estudos, foram idealizados modelos teóricos e instrumentos para explicar o estágio de desânimo enfrentado pelos trabalhadores, principalmente no que dizia respeito à ausência de realização profissional e insatisfação no trabalho. Na verdade, trata-se de uma reação ao estresse laboral diário e à dedicação e perfeccionismo exagerados, podendo ser uma doença que atinge às profissões ligadas às relações interpessoais.

Todo indivíduo necessita de condições favoráveis no ambiente de trabalho e apesar da síndrome estar relacionada aos trabalhadores, qualquer pessoa pode desenvolvê-la, basta viver em um ambiente com fatores estressores, ou seja, com aspectos favoráveis a manifestação do estresse.

Na pós-modernidade, muito se discute sobre qualidade de vida fora e dentro das organizações. É necessário repensar na qualidade da função

desenvolvida dos funcionários dentro da empresa, comprometendo-se com as questões relacionadas à saúde mental do trabalhador e à garantia do seu bem estar.

A saúde nesse contexto é muito importante, pois se trata do primeiro passo, para se ter funcionários motivados e gerar maior produtividade na realização das tarefas. Conforme Silva (2000, grifo nosso):

[...] qualidade de vida é um conceito amplo e sendo assim, deve englobar aspectos subjetivos (sentimentos, percepção, bem-estar e satisfação) e objetivos (recursos materiais disponíveis, salário e carreira). Especificamente, tratando do contexto da saúde na organização, é possível apresentar alguns indicadores como: satisfação, auto-realização, motivação, desempenho, ou ainda, analisar a ausência da qualidade de vida, como sugere a existência de alguns fenômenos, entre eles, **Burnout**.

A síndrome de Burnout pode ocorrer em profissionais de todas as áreas, atinge o ser humano individualmente e pode levar anos para se manifestar. Ela costuma acometer pessoas ditas “normais” que poderiam nunca ter tido problemas psicológicos.

Amorim e Turbay (1998 apud SILVA, 2000) afirmam que

[...] a síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com conseqüências nocivas para a pessoa e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo. Por isso, é necessário um estudo também filosófico onde se explicita a natureza humana e, principalmente, as dinâmicas interpessoais que possam interferir no desempenho e produtividade no trabalho.

Muitos estudos dedicados a abordagem da síndrome de Burnout, admitem que uma das principais causas esteja na combinação de fatores individuais, sociais e, principalmente, organizacionais, onde é dada ênfase aos sintomas comportamentais em detrimento dos sintomas físicos. Outro fator a ser considerado nesse contexto é o isolamento social. Pode-se perceber que a pressão exercida no campo profissional, reflete no sistema psíquico provocando assim, reações que são sentidas no exercício da sua atividade laboral.

Delvaux (apud SILVA, 2000, grifo nosso), em seus estudos caracteriza a síndrome da seguinte maneira:

- **Exaustão emocional** - ocorre quando a pessoa percebe nela mesmo a impressão de que não dispõe de recursos suficientes para dar aos outros. Surgem sintomas de cansaço, irritabilidade, propensão a acidentes, sinais de depressão, sinais de ansiedade, uso abusivo de álcool, cigarros ou outras drogas, surgimento de doenças, principalmente daquelas denominadas de adaptação ou psicossomáticas.
- **Despersonalização** - corresponde ao desenvolvimento por parte do profissional de atitudes negativas e insensíveis em relação às pessoas com as quais trabalha tratando-as como objetos.

- **Diminuição da realização e produtividade profissional** - geralmente conduz a uma avaliação negativa e baixa de si mesmo.
- **Depressão** - sensação de ausência de prazer de viver, de tristeza que afeta os pensamentos, sentimentos e o comportamento social. Estas podem ser breves, moderadas ou até graves.

As características anteriormente citadas confirmam os prejuízos causados aos profissionais que desenvolvem Burnout. A exaustão profissional impede que eles tenham vigor para trabalhar e resistir às pressões do dia-a-dia, a despersonalização corresponde à desvalorização das pessoas que os cercam, que geralmente passa a desconsiderá-las, além de expressar agressividade. Sobre a diminuição da realização e produtividade profissional, pode-se enfatizar que ocorre uma baixa produtividade e o trabalho começa a ser visto como um castigo e não mais como um prazer, já a depressão traz consigo uma motivação negativa, onde perde-se a vontade de sair, de viver ou de desenvolver quaisquer atividades, quer seja pessoal, quer seja profissional.

Codo e Vasques-Menezes (2010) também compartilham do pensamento de Delvaux (apud SILVA, 2000) ao mencionarem sobre os sintomas do Burnout:

- a) exaustão emocional:
 - sentimento de não poder dar mais;
 - sentimento de que os problemas que lhes são apresentados são muito maiores do que os recursos de que dispõe para resolvê-los;
 - ausência de esperança;
 - descrédito em relação a atingir objetivos no trabalho;
 - impressão que o trabalho exige demais de si mesmo;
 - baixa auto-estima profissional;
 - esgotamento, cansaço, sem energia, de forma persistente;
 - pouca importância dada ao trabalho;
 - frustração e insatisfação relacionados ao trabalho;
 - pouca motivação, pouco interesse e ideais;
 - desgaste e esforço ao lidar com as pessoas de sua clientela.
- b) despersonalização:
 - sentimento de não querer dar mais de si;
 - sentimento de relacionar-se com pessoas de sua clientela como se fossem objetos;
 - distanciamento emocional;

- sentimento de perda da sensibilidade para com os problemas apresentados pela clientela (a partir do exercício do trabalho);
- adoção de atitudes e comportamentos mecânicos, burocratizados;
- problemas de relacionamentos com colegas;
- evita contatos físicos e emocionais com colegas e clientes;
- presença de atitudes cínicas em relação ao trabalho, clientela e organização;
- atitudes críticas e negativas em relação ao trabalho, organização e clientes;
- ausência de confiança relativa à organização, colegas e clientes.

c) envolvimento pessoal:

- não apresenta motivação, interesses e ideais;
- sem estímulo, não acreditando naquilo que faz e no que poderá vir a realizar;
- não sabe lidar com os problemas apresentados pela clientela, facilitando a emergência de um bom ambiente de trabalho;
- procura isolar-se no trabalho, de forma a dar solução aos problemas;
- não consegue colocar-se no lugar do outro, sensibilizando-se com sua problemática e procurando soluções para suas dificuldades.

A síndrome de Burnout não é um fenômeno novo e, por essa razão, merece atenção especial, uma vez que é uma reação ao estresse adquirido no ambiente de trabalho. Reconhece-se o Burnout como um fenômeno complexo, principalmente pelo fato de possuir características semelhantes à depressão. Portanto, é necessário um diagnóstico preciso para que se faça um tratamento adequado.

3 A SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE: ênfase a partir do pensamento complexo

O pensamento complexo traz a tona uma visão mais ampla, com ênfase em um pensamento sistêmico, valorizando o todo em detrimento das partes. Conforme Mendonça (2011)

O Pensamento Complexo é uma forma de ver o mundo que advém, entre outras coisas, do reconhecimento de uma hipercomplexidade do real, cada

vez mais revelada pelos avanços da ciência, exigindo um outro modo de articulação do conhecimento que coloque em ressonância problemas oriundos de saberes múltiplos tais como a arte, a filosofia e as ciências. Neste sentido, uma abordagem transdisciplinar da realidade surge forçosamente como uma necessidade deste projeto do pensamento, que vem se apresentando como uma metodologia aberta, ferramenta indispensável para abordar as questões de nosso tempo.

O pensamento linear e o modelo mental cartesiano o qual o ser humano está acostumado não valoriza o aspecto humano, a emoção e os sentimentos, eles são indispensáveis para solucionar problemas mecânicos, mas em relação aos problemas humanos são ineficazes.

No que tange a educação a teoria da complexidade chama atenção para uma escola que não seja reprodutora de conhecimento, uma escola que possa trabalhar as potencialidades dos alunos, nesse contexto, apresenta os operadores cognitivos, ou seja, ferramentas que ajudam a entender a complexidade e que permitem maior compreensão dos fenômenos educacionais, são eles:

- a) princípio sistêmico-organizacional;
- b) princípio hologramático;
- c) princípio recursivo;
- d) princípio dialógico;
- e) princípio da auto-eco-organização;
- f) princípio da reintrodução do sujeito cognoscente;
- g) princípio ecológico da ação;
- h) princípio da enação;
- i) princípio ético.

Os princípios citados podem ajudar a redimensionar o processo educativo, entretanto o professor necessita compreender a teoria da complexidade para incorporá-la a sua prática. Mariotti (2011) aponta os benefícios do pensamento complexo:

- Facilita a percepção de que a maioria das situações segue determinados padrões.
- Facilita a percepção de que é possível diagnosticar esses padrões (ou arquétipos sistêmicos, ou modelos estruturais) e assim intervir para modificá-los (no plano individual, no trabalho e em outras circunstâncias).
- Facilita o desenvolvimento de melhores estratégias de pensamento.
- Permite não apenas entender melhor e mais rapidamente as situações, mas também ter a
- possibilidade de mudar a forma de pensar que levou a elas.
- Permite aperfeiçoar as comunicações e as relações interpessoais.
- Permite perceber e entender as situações com mais clareza, extensão e profundidade. Por isso, aumenta a capacidade de tomar decisões de grande amplitude e longo prazo.

É necessária a construção de um conhecimento multidisciplinar, pautada no reagrupamento dos saberes e isso é possível através da teoria da complexidade, tendo como um dos sujeitos do processo o professor.

Atualmente, exercer a tarefa de professor não tem sido missão das mais fáceis, pois ele é um profissional que se expõe cada vez mais em sala de aula, onde esta exige um esforço que vai além dos três requisitos necessários mencionados por Gil (1997): requisito legal, referente à Lei que ampara os licenciados, requisito técnico, que corresponde aos seus conhecimentos teóricos e técnicos e por fim, requisito pessoal, ou seja, as habilidades pessoais necessárias ao exercício da docência.

Há tempos atrás, o professor tinha total autoridade em sala de aula. Era visto como o detentor do saber, todavia, com o avanço da pedagogia e seu enfoque no aprendiz, o professor ganha status de mediador, de alguém que aprende e cresce intelectualmente junto aos seus alunos. Se por um lado a ênfase no aluno é o mais adequado para se lograr a aprendizagem, ocasionando assim, um aluno mais ativo em sala de aula, em contrapartida, estimula-se também um perfil desafiador e desrespeitador para com o professor.

Uma outra realidade que se coloca na vida desse profissional é o seu próprio dia-a-dia no trabalho, com excesso de carga-horária a cumprir, salas lotadas, falta de apoio pedagógico, estrutura física desconfortável, baixa auto-estima e remuneração financeira incompatível com a formação e grau de atividades desenvolvidas. Sendo assim, conforme Damásio (2008)

A forma a qual o professor com esse cotidiano potencialmente aversivo pode repercutir de maneira negativa, gerando problemas físicos e psicológicos nos mesmos. Dentre as problemáticas que mais acometem os docentes atualmente, temos [...] a síndrome de *burnout* (ou síndrome do esgotamento profissional), que apresenta-se como resposta ao estresse ocupacional crônico.

Vários fatores podem ocasionar essa síndrome, entretanto, a categoria docente está mais propensa a desenvolvê-la devido ao fato do professor, ao exercer sua profissão, ter um grande desgaste físico e intelectual. Além disso, o problema de insatisfação no trabalho é um agravante que não consegue retroceder, na medida em o profissional não percebe que o seu nível de estresse aumenta de maneira progressiva.

Burnout em professores é um **fenômeno complexo e multidimensional** resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente não diz respeito somente à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais e fatores sociohistóricos. (CARLOTTO, 2002, grifo nosso).

O homem é um ser biológico e social, internamente possui um mundo físico-químico que absorve e dissipa energia, nesse âmbito o professor devido as características de sua profissão está sempre em um processo de troca de energia por meio do corpo e da mente. Como enfatiza Moraes e Navas ([20--], p. 44),

[...] apesar de reconhecermos a nossa corporeidade biofísica regida pelas leis da físico-química, será que podemos afirmar que a nossa mente também funcione a partir dessas mesmas leis? Funcionar, apoiada nessas leis, significa reconhecer o papel da entropia transcendendo a nossa materialidade biofísica e envolvendo também os processos mentais. [...]. Respiramos, comemos, digerimos os alimentos e nos movimentamos como máquinas termodinâmicas que gastam energia para mover-se desta ou daquela maneira. O próprio processo de envelhecimento é uma manifestação de princípios derivados dessas leis. É uma manifestação externa da degradação da energia e dos processos decorrentes no plano biofísico. O fluir das emoções implica também em dissipação de energia e fluímos de uma emoção à outra de acordo com as circunstâncias que nos envolvem. É só nos lembrarmos do fluxo energético quando ficamos vermelhos de raiva ou envergonhados por qualquer razão.

Em seu dia-a-dia no trabalho, o professor está sempre lidando com situações que lhe exigem esforço físico e emocional, principalmente quando busca compreender os anseios de seus alunos, quando precisa demonstrar domínio de conteúdo e administrar questões referentes à indisciplina em sala de aula.

Não se pode definir quando um docente adquiriu *Burnout*, porém vale ressaltar que a síndrome pode se desenvolver também nos professores mais jovens, pois a experiência profissional acumulada pelos professores mais antigos, ao longo dos anos, pode deixá-los mais resilientes e cientes que irão permanecer na profissão até a aposentadoria, não estando, portanto, sujeitos à perda de emprego. Na prática, professores que sofrem de esgotamento profissional apresentam os seguintes sintomas:

- a) fadiga;
- b) insatisfação;
- c) frustração;
- d) angústia;
- e) medo;
- f) ansiedade;

- g) agressividade;
- h) desejo pelas drogas;
- i) desejo pelo álcool.

Esses fatores anteriormente citados, colocam o professor numa posição de risco que irá influenciar em como ele exerce a profissão. Somados a eles, tem-se também os estressores do ambiente físico, apontados por Peiró (apud SILVA, 2000) como:

[...] ruído, iluminação, temperatura, higiene, intoxicação, clima, disposição do espaço físico para o trabalho (ergonomia) e como principais demandas estressantes: trabalho por turnos, trabalho noturno, sobrecarga de trabalho, exposição a riscos e perigos.

Os fatores mencionados, atingem diretamente o desempenho profissional do professor, provocando prejuízos que se iniciam no próprio planejamento pedagógico e se estende a sala de aula. Além disso, ocorre também uma perda sensível do processo criativo, colocando-o numa posição facilitadora à depressão.

A seguir, Moreno-Jimenez et al. (2002, grifo nosso) ressaltam a principal consequência dessa relação complexa dos professores com síndrome de Burnout:

[...] os professores, depois de uma interação intensiva com os alunos, denotam desgaste de suas energias emocionais e advertem que não podem trabalhar com a mesma dedicação e energia que apresentavam no princípio de suas carreiras. Esta dimensão manifesta-se através do esgotamento de recursos emocionais próprios; **o docente sente que não pode dar mais de si mesmo em nível emocional.**

E não podendo dar mais de si, acaba tirando forças de onde não tem, iniciando, assim, um processo de isolamento social, marcado por uma certa agressividade, tendo suas relações familiares e pessoais também afetadas.

Nesse âmbito, não se pode esquecer-se de reiterar a origem histórica da profissão docente, marcada por reivindicações, desvalorizações e poucas conquistas ao longo dos anos, fatos que atingem a classe como um todo. É uma profissão que apresenta risco físico e mental e que foi perdendo o seu status de mestre perante as pessoas e a comunidade ao seu redor.

As instituições educacionais são espaços de aprendizagem que precisam ser valorizados pelos alunos e pela comunidade. Muitos profissionais estão passando por problemas relacionados ao trabalho na medida em que são acometidos pelo estresse.

Nessas condições de fragilidade psíquica e emocional, exigir cada vez mais desse profissional significa feri-lo, ao partir do seguinte pressuposto: ainda que fragilizado e clinicamente doente, ele precisa continuar produzindo e a realidade, por sua vez, demonstrando ser ele ou ela, neste momento, uma pessoa impotente diante de um quadro que não pode intervir.

3.1 As instituições educacionais como promotoras de condições que podem colaborar para evitar a síndrome de Burnout

Para Phillips (1984 apud SILVA, 2000, p. 10, grifo nosso),

[...] a primeira medida para evitar a síndrome de Burnout é conhecer suas manifestações. Existem, porém, outras formas de prevenção e que podem ser agrupadas em três categorias: estratégias individuais, estratégias grupais e estratégias organizacionais. 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. **As estratégias grupais** consistem em buscar o apoio grupal finalmente as **estratégias organizacionais** referem-se em relacionar as estratégias individuais e grupais para que estas sejam eficazes no contexto organizacional.

As instituições educacionais podem colaborar de maneira decisiva para melhoria das condições de trabalho e de saúde no que se refere às categorias mencionadas acima. Todavia, é necessário estar com toda atenção voltada ao seu corpo docente e agir de forma efetiva para evitar que professores fiquem estressados ou venham a sofrer de Burnout. Nesse âmbito, algumas atitudes organizacionais podem fazer diferença no sentido de criar condições adequadas para o enfrentamento da questão. Por exemplo, dando oportunidade aos professores de participarem das tomadas de decisões institucionais e estreitando assim a comunicação entre docente e direção, como forma de ouvir seus anseios e preocupações.

Moraes (2004) afirma que ter a complexidade como um dos norteadores da ação educacional no trabalho com a educação significar assumir alguns princípios ou pressupostos teóricos importantes e significativos, tais como: interdependência, subjetividade, intersubjetividade, incerteza, interatividade, mudança, auto-organização, emergência, interdisciplinaridade e transdisciplinaridade, causalidade circular e multidimensionalidade. Proporcionando assim, um entendimento sobre o papel do professor no contexto atual.

A gestão educacional, por meio de seus profissionais sejam eles gestores, supervisores e coordenadores deverá dar mais assistência aos professores e, principalmente, colocá-los a par da situação das turmas onde ministram aulas, possibilitando informações acerca dos alunos e seus comportamentos, como forma de assessoramento pedagógico, tendo como foco a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Informar ao professor sobre o andamento de seus trabalhos e elogiá-lo pela disciplina e cumprimento dos seus deveres também poder aliviar o estresse diário através da satisfação sentida pelo profissional. Nesse contexto, pode-se perceber a responsabilidade institucional junto aos professores assumindo e zelando pela saúde mental de seus profissionais, proporcionando uma estrutura de tratamento no próprio ambiente de trabalho como terapias ocupacionais, atividades laborais e orientações sobre assuntos ligados a saúde e ao estresse docente.

Vale ressaltar as iniciativas ligadas ao estímulo profissional e ao resgate da motivação, como a realização de palestras, workshops e ou proporcionar idas à eventos profissionais ligados a área de formação.

Nunes Sobrinho (2006) destaca que, além das variáveis pessoais, faz-se necessário um estudo sobre as variáveis ambientais, com intuito de melhorar as condições físicas do trabalho do professor.

O planejamento de como a escola irá seguir é feita antes do início das atividades escolares. Portanto, aspectos como *design*, cores, iluminação, quantidade de alunos em sala de aula e disposição das cadeiras, carga-horária, salário, rotina, normas, padrões éticos a serem seguidos e formas de gestão participativa devem ser pensados a fim de aprimorar os sentimentos de bem-estar dos professores, reduzindo os níveis de estresse.

A gestão de pessoas também tem um papel fundamental nesse processo, pois se pode trabalhar em prol dos professores para assegurar benefícios, tais como plano de cargos e salários, incentivos, salários compatíveis, plano de saúde e outros.

Caso a escola [ou instituição educacional] já esteja em funcionamento e um planejamento preventivo não possa ser realizado, entrará em questão estratégias reparatórias (ergonomia reparatória) que visarão melhorar aspectos do ambiente físico e social da instituição que se mostram desfavoráveis ao bem-estar dos professores. Nesta concepção alguns pontos são analisados, com o intuito de focar onde deverão ser feitas as principais intervenções. (DAMÁSIO et al., 2008, p. 80).

As intervenções anteriormente citadas significam a efetivação por parte das instituições de medidas que possam colaborar com a redução da exaustão dos professores por meio de uma análise situacional da realidade e da demanda de trabalho exercida por cada professor.

Nesse contexto, cabe também analisar como isto reflete no trabalho e na aprendizagem dos alunos, pois não se pode pensar no professor, mediador de conhecimento como alguém inerte, estático, fadigado e esgotado frente aos seus alunos e essa responsabilidade terá que ser dividida com instituição educacional onde atua.

Portanto, de acordo com Maturana e Varela (1995) o sistema deve estar estruturalmente acoplado para que sempre ocorra processos de adaptação, aprendizagem e desenvolvimento. Diante de tal contexto, a concepção que a escola tem sobre educação, cultura organizacional e as representações acerca do ensino e do trabalho pedagógico é de fundamental importância, associada à adoção de estratégias de como este ambiente possa se tornar mais humano.

4 CONCLUSÃO

Algumas considerações persistem sobre o Burnout, como por exemplo, a de que a síndrome não está relacionada a uma profissão específica e sim que pode ser desenvolvida em decorrência de algum aspecto negativo no trabalho e como a rotina profissional é organizada, fazendo o profissional “perder a energia”. Os três componentes mencionados no texto: exaustão emocional, despersonalização e a falta de envolvimento pessoal no trabalho afetam o profissional, fazendo com que ocorra a perda do vigor e desenvolvimento de sentimentos de indignidade, inutilidade e desqualificação.

Por meio deste estudo fica evidenciado a importância do bem estar e saúde mental do profissional, uma vez que, o ambiente de trabalho é o local onde ele passa a maior parte do tempo. A síndrome de Burnout leva os professores a repensarem sobre a prática do trabalho que não significa só a aplicação de conhecimentos técnicos, e sim um processo de participação e interação nas relações humanas desenvolvidas com os envolvidos no processo educacional.

Como foi pontuado no texto, a síndrome pode atingir qualquer profissional, todavia torna-se mais propensa nos que lidam com relacionamentos

interpessoais, e nesse âmbito, foi dada ênfase aos docentes por reconhecer uma relação complexa entre essa classe de profissionais e Burnout.

No que tange a complexidade, reitera-se a importância da teoria da complexidade para proporcionar avanços educacionais, posto que valoriza o pensamento não linear, dando ênfase aos sentimentos, valores e à consciência humana.

O avanço das discussões enfatizando a educação vem trazendo consigo maior responsabilidade para os professores e aumentando a carga de trabalho e suas atribuições.

As instituições educacionais não podem se omitir de cuidar de seu corpo docente, elas precisam identificar as necessidades de sua equipe, proporcionando melhor qualidade de vida e de trabalho, o que futuramente ocasionará em bons resultados no que diz respeito ao trabalho do professor. É necessário evitar que o ambiente de trabalho seja visto pelo seu corpo docente como uma fonte geradora de estresse.

DEPRESSION IN TEACHERS: focus on the Burnout

ABSTRACT

This work presents the complexities that exist in the teachers burnout. Teachers, due to high workload required by their profession are frequently victims of this syndrome. It is emphasized the characteristics, as well as analyzes the impact of burnout in professional and personal lives of teachers. This study was conducted by literature research.

Keywords: Burnout. Teachers. Stress.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2010.

CODO, Wanderl; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é Burnout? Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2010.

DAMÁSIO, Bruno Figueiredo et al. Estresse e burnout em professores. **Revista Fórum Identidades**, v. 3, ano 2, p. 75-83, jan./jun. 2008. Disponível em: <http://www.posgrap.ufs.br/periodicos/revista_forum_identidades/revistas/ARQ_FORUM_IND_3/SESSAO_L_FORUM_Pg_75_83.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2010.

GIL, Antonio Carlos. **Metodologia do ensino superior**. São Paulo: Atlas, 1997.

MARIOTTI, Humberto. **Complexidade e pensamento complexo (texto introdutório)**. Disponível em: <<http://www.teoriadacomplexidade.com.br/textos/teoriadacomplexidade/Complexidade-e-PensamentoComplexo.pdf>>. Acesso em: 16 jan. 2011.

MATURANA, Humberto. & VARELA, Francisco. **A árvore do conhecimento**. Campinas (SP):Editorial Psy; 1995.

MENDONÇA, Tereza. O pensamento complexo. Disponível em: <http://www.iecomplex.com.br/pensamento_complexo.doc>. Acesso em: 18 jan. 2011.

MORAES, Maria Cândida. **O pensamento Eco-sistêmico**: Educação, aprendizagem e cidadania no século XXI. Petrópolis/RJ: Editora Vozes; 2004.

MORAES, Maria Cândida; NAVAS, Juan Miguel Batalloso. **Complexidade**: fundamentos teóricos e implicações educacionais. Brasília, DF: Universidade Católica, Programa de Pós-Graduação em educação, [20--]. Apostila.

MORENO-JIMENEZ, Bernardo et al. A avaliação do *burnout* em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2010.

SILVA, Flávia Pietá Paulo da. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista de Psicologia Social e Institucional**, v. 1, n. 1, jun. 2000. Disponível em:

<<http://www2.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>>. Acesso em: 18 nov. 2010.