**Faculdades Santa Cruz de Curitiba – FARESC**

**“Saúde do professor: Síndrome de Burnout’’**

 **CURITIBA – 2014**

**Estefany Gonçalves Ficagna**

**Lidia Aparecida Borges
Maria Ivânia Silva
Paula Fernanda de Souza Silvério
Rafaela Cristina Schimdt
Silvia Lazarini**

**“Saúde do professor: Síndrome de Burnout’’**

Trabalho apresentado à disciplina de profissão Professor: saúde, trabalho, formação continuada sob orientação da professora Viviane Schueda Stacheski.

 **CURITIBA - 2014**

**SAÚDE DO PROFESSOR: SÍNDROME DE BURNOUT**

**RESUMO**

Este artigo tem o objetivo de análise e divulgação a *Síndrome de Burnout,* uma patologia que atinge principalmente profissionais da saúde e educação. Muitas vezes ela é confundida com a depressão por semelhanças nos sintomas, o que vem dificultando o tratamento.
O professor muitas vezes sofre desiquilíbrio emocional, por falta de apoio da gestão pedagógica, internaliza sentimentos e responsabilidades que não cabe a ele, sofre  uma constante opressão da sociedade sobrecarregando-o de responsabilidades  que deveria ser passado à criança pela família.
A síndrome de *Burnout*, é diferente da depressão, mesmo sendo confundido seu diagnóstico, essa síndrome atinge professores pelo estresse e grande cobrança no ambiente de trabalho.
Desmotivação, trabalho repetitivo, falta de apoio e irritabilidade, seriam as origens da síndrome.

**PALAVRAS-CHAVES:** professores; Burnout; Estresse; Educação

INTRODUÇÃO

Esse artigo tem como seu principal objetivo divulgar, para as pessoas interessadas as causas, sintomas e possíveis tratamentos da síndrome de *Burnout,* pois existe desconhecimento ainda pelos profissionais da educação e da saúde. Atinge principalmente professores no decorrer de sua carreira profissional pelo estresse do cotidiano, não valorização profissional, cansaço físico e psíquico.

O professor sofre por muitas pressões da sociedade na formação dos seus alunos. Atualmente ele deve aliar o conhecimento dos alunos com a formação ética do tal. Assim recebendo cobranças das famílias e da gestão escolar, assumindo responsabilidades que muitas vezes não cabe a ele.

Os profissionais da educação de hoje sofrem uma luta diária para a sua valorização na escola e perante sociedade, a indisciplina dos alunos, as agressões verbais e até físicas, causando cada vez mais um desequilíbrio emocional, muitas vezes não tendo um amparo, que os obrigam a aceitar a situação, convivendo com essas pressões, aumentando seu estresse, seu desgosto pelo trabalho, e cansaço emocional. Essas são algumas das características da síndrome de *burnout,* emoções profissionais oprimidas.

Fundamentação

Devido a algumas transformações na sociedade como a globalização, a inclusão social, a capitalização, o surgimento de diversos movimentos sociais, a inserção da mulher no mercado de trabalho, as inovações tecnológicas, a questão de gênero, as mudanças de estrutura familiar, entre outras que sustentam um novo cenário que reflete na ação docente, a educação tem abraçado responsabilidades que a ela não cabe de fato, passando a atender responsabilidades deixadas por parte da família, do mercado de trabalho e da sociedade em geral.

Uma vez que a educação está intimamente ligada à sociedade partilhando com ela os impactos de suas mudanças, nesse início de século XXI podemos perceber a angústia que tem comprometido a ação do professor, na busca de se adequar às transformações da sociedade. A educação teve que realizar diversas reformas educacionais ao longo dos anos, para então atender as necessidades existentes de cada fase, sendo que o professor também teve que se ajustar a essas ações pedagógicas. Moraes (1997) nos mostra que a educação abrange aspectos que caminham para uma reflexão de harmonia entre os indivíduos:

“É a essa capacidade de reflexão que leva o individuo a aprender, a conhecer, a pensar, a aprender, a aprender a fazer, a aprender a conviver e a aprender a amar, para que possa aprender a ser, a estar em condições de agir com consciência, autonomia e responsabilidade. Responsabilidade consigo mesmo, com a sociedade e com a natureza, o que implica o desenvolvimento de uma nova ética apoiada numa nova consciência individual, social e planetária, uma nova compaixão universal, centrada no equilíbrio da comunidade terrestre.”

(Moraes, 1997. p. 227)

 Um dos primeiros aspectos levantados dessa reflexão foi a doença que atinge os profissionais da educação, fazendo com que ele saia do seu eixo. Nessa busca permanente em se adaptar às exigências da sociedade, o professor acabou se desgastando, se desvalorizando. Atualmente os professores são deixados de lado, mesmo eles sendo um pouco de tudo, estando sobrecarregados, não tendo um salário digno e nem condições necessárias para aplicar as suas aulas. Alguns professores ainda tentam buscar uma educação de qualidade, mesmo, alguns casos, sem recursos para isso, pois alguns deles ainda têm essa consciência que precisam formar pessoas conscientes de suas ações, críticas e reflexivas, para poder conquistar a efetiva cidadania e libertar-se do regime de opressão. Para FREIRE (1987, p.52), somente quando os oprimidos descobrem, nitidamente, o opressor, e se engajam na luta organizada por sua libertação, começam a crer em si mesmo, superando, assim, sua “convivência” com regime opressor.

O Professor acaba adoecendo fisicamente e psicologicamente, devido a estímulos negativos como o tédio, a solidão, as mudanças constantes, as alterações de sono, a negligência com as condições do trabalho, a sua desvalorização, acúmulo de funções, a falta de apoio pedagógico, a violência, os pais omissos e a indisciplina dos alunos. Lembrando que o trabalho muitas vezes reflete na saúde do profissional, se o professor está doente, com certeza a educação também ficará doente.

A palavra *burnout* vem do inglês *to burn out*, que significa queimar por completo. A síndrome de *burnout*, conhecida também por esgotamento profissional, é considerada uma das consequências mais graves do estresse ou de desgaste profissional, podendo causar sentimentos de exaustão, de frustração, de incapacidade, e até levar o profissional ao sentimento de culpa por não conseguir realizar o seu trabalho de acordo com o planejado, levando ao estresse. São esses alguns dos fatores que vão consumindo emocionalmente e fisicamente o professor. (fonte: Rev. psicopedag. vol.28 no.87 São Paulo  2011)

"É uma síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. (...) Como clientela de risco são apontados os profissionais de educação e saúde, policiais e agentes penitenciários, entre outros."

(Codo, 1999. p. 238)

A Síndrome de *Burnout* envolve três principais componentes: a Exaustão emocional por conta do contato com problemas do seu cotidiano, acontece um esgotamento dos seus recursos emocionais; Despersonalização, onde o professor atribui seus próprios fracassos as outras pessoas, por meio de sentimentos e atitudes negativas, que são desenvolvidos em relação às pessoas com quem trabalha; Falta de envolvimento pessoal no trabalho a falta de organização e o falta de contato com as pessoas, fazem com que o trabalho perca o sentido e sinta- se incapaz de atingir seus objetivos.

Sendo uma consequência do estresse prolongado, o *burnout* não ocorre de repente, ele faz parte de um processo cumulativo, que se inicia de forma silenciosa.

Geralmente, emoções negativas afetam os relacionamentos no trabalho. Responder com indiferença aos sentimentos e problemas dos outros, a desumanização é também outra forma de isolamento emocional, incapacidade de se entusiasmar com projetos, lentidão de pensamento, incapacidade de concentração, falta de sentido ao executar seu trabalho, são sentimentos provocados pela síndrome.

Os sintomas psicossomático-físicos são: dores de cabeça, esgotamento, cansaço, afonia, visão embaraçada, gripes, vertigens, alergias, insônias, distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais, enxaqueca, dores nas costas, perda de impulso sexual, mudança de peso e zumbido dos ouvidos.

Existem também fatores externos que contribuem para o desenvolvimento da síndrome que são: a falta de reconhecimento no seu trabalho, a alta expectativa, as tarefas repetitivas e a falta de autonomia. Entre os fatores internos podemos citar a vulnerabilidade psicológica e biologia, como o perfeccionismo, a autoestima baixa, o senso de responsabilidade exagerado, o negativismo, a escolha profissional equivocada, a falta de preparo, o afastamento da família e problemas pessoais.

Compreender o *burnout* não é fácil, pois ela é uma síndrome muito complexa, como nos explica Codo (1999. p.268) “ele é apresentado como um fenômeno multifacetado que deve ser abordado por uma estratégia interdisciplinar.”

É muito importante lembrar que a Síndrome de *burnout* pode ser confundida com depressão ou estresse. Na depressão, os fundamentos são diferentes, porém o que ela se iguala ao *burnout* é a falta de ânimo. As principais diferenças entre elas são os sentimentos que prevalecem. Na depressão são os sentimentos de culpa e de derrota e no *burnout* são de desapontamento e de tristeza. No *burnout*, o fator desencadeante desta síndrome é o ambiente de trabalho, que atinge principalmente profissões que exigem maior contato com as pessoas, sendo esse fator que o difere da depressão e do estresse. Podemos definir o estresse como uma tentativa de adaptação a uma determinada situação diferente do que se está acostumado, fazendo com que seu próprio corpo reaja como uma defesa as mudanças, demonstrando alguns sinais que aparecem claramente como: suscetibilidade a gripe e resfriados, pressão alta, dores de cabeça, gastrite, diarreia, insônia.

Há pouco tempo que pesquisadores mostraram interesse em investigar o professor, a sua relação com o trabalho, as suas manifestações comportamentais, físicas e mentais. Nessa visão, Moura (2000. p. 48) relata que “este estudo é extremamente importante por causa de direta ligação do trabalho do professor com a idealização de mundo e transformação do homem”.

 Os sintomas de *burnout* estão presentes nas vidas dos professores mesmo sem que eles percebam. Sendo que é possível verificar através de simples testes ou até por conversas. Para analisarmos como está o nível de estresse do professor aplicamos com 18 professoras, um questionário que está em ANEXO, sobre seu cotidiano sendo que cada resposta SIM é que vale um nível de estresse.

 Como uma medida de prevenção à *Síndrome de Burnout,* que está relacionada também ao alto nível de estresse no trabalho, o professor precisa acreditar que é especial lutando por seus direitos sem desacreditar na educação. Importante seria se o professor soubesse tudo isso antes mesmo de entrar em sala de aula pela primeira vez, para que não precisasse sofrer os sintomas ou acabar identificando os sinais tarde demais, sendo o primeiro passo a informação, pois não existe melhor prevenção do que conhecer e estar informado das possíveis doenças que cercam a carreira docente. A saúde do professor melhorará quando a educação for vista com mais seriedade e com investimentos consideráveis destinados a ela.

**Pesquisa sobre o nível de estresse no trabalho:**

|  |
| --- |
| **Leia com atenção e assinale a primeira resposta que vier a sua cabeça** |
| **Teste** | **SIM** | **NÃO** |
| Você tem evitado contato com as pessoas? |  |  |
| Sente dificuldade em esquecer o trabalho quando está fora da escola? |  |  |
| consegue dividir responsabilidades? |  |  |
| Sente-se ansioso e inquieto na maior parte do tempo? |  |  |
| A memoria tem falhado e prejudicado seu desempenho nas atividades diárias? |  |  |
| consegue deixar o celular desligado? |  |  |
| Sua agenda está diariamente sobrecarregada?  |  |  |
| Sente dores de cabeça quase todos os dias? |  |  |
| É excessivamente exigente e perfeccionista?  |  |  |
| O barulho no ambiente de trabalho o irrita? |  |  |
| Sente dificuldade para dormir? |  |  |
| Sente-se cansado ao despertar? |  |  |
| Vive irritado com tudo e com todos? |  |  |
| Sente dificuldades em definir prioridades? |  |  |
| Fica angustiado só de pensar em ir para escola? |  |  |
| Sente-se desconfortável ou com remorso quando não está fazendo nada? |  |  |
| Atropela os horários e está sempre afobado? |  |  |
| Sente-se inseguro na hora de tomar decisões? |  |  |
| Tem dores nas costas ou de cabeça com frequência? |  |  |
| Tem vontade de explodir com seus superiores ou subordinados?  |  |  |
| Você sonha frequentemente com assuntos relativos ao trabalho? |  |  |

**Gráfico de respostas SIM dadas pelos professores:**

**Referencias bibliográficas**

ANGELINI, R. A. V. M. **Burnout: a doença da alma na educação e sua prevenção** – in. Revista Psicopedagogia, internet, disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S010384862011000300007&script=sci_arttext>. Acesso em: 15/out/2014

BALLONE, G. J.  **Síndrome de Burnout** – in. PsiqWeb, Internet, Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=70>. Acesso em: 25/out/2014

CODO, W. **O trabalho enlouquece?:** Um encontro entre a clínica e o trabalho. Petrópolis: Vozes, 2004.

**Desvalorização do professor na sociedade atual** – causas e alternativa. Disponível em: <http://www.slideshare.net/eudelucy/a-trajetria-so-poder-da-mulher-do-mercado-de-trabalho> Acesso em: 18/out/2014

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido.** 16ª.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

LIPP, M. N. et all.  **O Stress do Professor.** 7º Edição. Campinas, SP Papitus, 2002.

Moraes M.C. **O paradigma educacional emergente**. São Paulo: Papirus, 1997.