

O PROFESSOR E A SÍNDROME DE BOUNOUT

GRICELIA DA SILVA¹

KELLY FABRIS²

LORIVANE MENEGUZZO³

TAISE SOUZA⁴

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo analisar os efeitos da síndrome de Bounout na vida profissional dos professores. Foram estudadas obras de Carlotto (2002), Perrenoud (1993), Maslach, Goldberg (1998) Pimentel (2021). Atualmente, a definição mais aceita do Burnout é a fundamentada na perspectiva social-psicológica, constituída de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. Excesso de cobrança e de carga de trabalho fazem dos professores alvos dessa síndrome. Mudanças sociais, inserção de cada vez mais conteúdos, alunos com muitas dificuldades, metas inatingíveis. Os sintomas: stress profundo, irritabilidade, cansaço extremo, depressão, descritos para distúrbio são muito amplos e não afetam somente professores. O tratamento inclui definir objetivos atingíveis, descanso, lazer, atividades físicas, psicoterapia, medicamentos, entre outros.

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um tipo de stress ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional. Apresenta sintomas de exaustão, stress e cansaço físico devido ao trabalho desgastante, que requerem muita responsabilidade. Pode acontecer quando é exigido do profissional o cumprimento de metas e ou objetivos muito complexos ou às vezes até inatingíveis como é o caso dos professores, também é comum em profissionais que desempenham funções como médicos, enfermeiros, policiais, jornalistas, etc.

Segundo Carlotto (2002) atualmente, a definição mais aceita do Burnout é a fundamentada na perspectiva social-psicológica, constituída de três dimensões:

¹ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil pela UCS. Pós graduação em Psicopedagogia pela UNICID.

² Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil pela UCS. Pós graduação em Educação Infantil pela UNICID.

³ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil pela UCS. Pós graduação em Psicopedagogia pela UNICID. Mestrado em Educação pela UCS.

⁴ Professora de Educação Infantil com Licenciatura em Pedagogia Séries Iniciais e Educação Infantil pela UCS. Pós graduação em Psicopedagogia pela UNICID.

exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. A 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 autoavaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. (Maslach, Schaufeli e Leiter 2001).

As mudanças ocorridas na educação a constante exigência de ensinar, que os alunos aprendam, que adquiram conhecimentos, enfim que o professor atinja objetivos em relação trabalho, geralmente é realizado sob alguns fatores estressantes como: baixos salários, escassos recursos materiais e didáticos, muitos alunos por sala, a relação com alunos está tensa, carga horária extensa, falta de segurança na escola, etc.

[...] a profissão docente é uma “profissão impossível”, na medida em que está sempre entre aquelas que trabalham com pessoas. Por esta razão, o sucesso do empreendimento educativo nunca estará assegurado, pois em tais profissões sempre há mudanças, ambiguidades, conflitos, opacidades e mecanismos de defesa (PERRENOUD, 1993).

Uma das maiores modificações na profissão de professor é a inserção contínua de conteúdos no currículo, a cada início de ano existe uma nova exigência em relação a assuntos que devem ser incorporados em sala de aula, inclusive para muitos professores assuntos que não faziam parte do seu trabalho no início de sua carreira. Outro fator que está causando muito stress é o aumento significativo de alunos com dificuldades severas em sala de aula, muitas vezes é necessário que o professor faça diversos planejamentos para uma turma, pois existem alunos em diversos níveis de aprendizagem, as atividades precisam ser adaptadas, com diferentes graus de dificuldade. Há casos em que a turma tem crianças especiais (às vezes, mais de uma criança por turma), que necessitam de outro tipo de planejamento e conseqüentemente aulas diferenciadas. Isso amplia consideravelmente o trabalho e as atribuições do professor, que precisa dar conta da aprendizagem de todas as crianças da turma, que por vezes não irão alcançar os objetivos previamente estabelecidos para aquela turma. Essas mudanças causam nos professores sentimentos de mal estar, ansiedade, impotência, entre outros.

Por isso, é comum ver casos de síndrome de Burnout em professores, isso devido a quantidade de tarefas às quais estão sendo exigidas desses profissionais. A

rotina envolve muitas tarefas além da sala de aula: planos de aula, adaptar conteúdos para diferentes modalidades de ensino, inovar nas metodologias, pensar métodos de avaliação, auxiliar os alunos, corrigir trabalhos, providenciar métodos de recuperação de aprendizagem, etc. além dessas tarefas ainda existe a necessidade de qualificação profissional: cursos, palestras, pesquisas, publicações e especializações, consomem grande parte do tempo fora da escola. Isso tudo indica que a profissão exige uma demanda que vai muito além dos horários e das demandas que são estabelecidas pela profissão. Portanto, os professores têm as oportunidades de descanso e lazer reduzidos, isso afeta também o tempo destinado aos cuidados com a saúde e o próprio bem-estar, gerando as condições e fatores favoráveis ao surgimento da síndrome de Burnout em alguns professores.

[...] o professor, independentemente do nível de ensino que trabalhe ou do tipo de escola, pública ou privada, está se configurando como uma profissão alvo de inúmeros estressores psicossociais presentes no seu contexto de trabalho. A atividade docente, entendida em tempos passados como uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional tem dado lugar ao profissional de ensino excessivamente atrelado a questões tecnoburocráticas. Há uma redução da amplitude de atuação do trabalho, as tarefas de alto nível são transformadas em rotinas, há menos tempo para executar o trabalho, para atualização profissional, lazer e convívio social, bem como escassas oportunidades de trabalho criativo. Claramente, evidencia-se a existência de diversificação de responsabilidades com maior distanciamento entre a execução, realizada pelos professores, e o planejamento das políticas que norteiam seu trabalho, elaborado por outras pessoas. A esses aspectos somam-se os baixos salários e as precárias condições de trabalho (CARLOTTO, 2011).

Assim entende-se, que os professores estão sujeitos a receber muitas críticas, são extremamente cobradas em seus fracassos e raramente reconhecidos no sucesso. “Nenhuma categoria tem sido tão severamente avaliada e cobrada pela população em geral nas últimas décadas como a de professores” (FARBER, 1991 apud CARLOTTO, 2011). A profissão de professor se caracteriza pela exigência de altos níveis de concentração, precisão e atenção diversificada. Do ponto de vista emocional, lhe é exigido envolvimento com os alunos, pais ou responsáveis, colegas e equipe técnica, relações estas que, em muitas ocasiões, podem ser ou tornar-se conflitivas (SALANOVA, 2005 apud CARLOTTO, 2011). Além de prejudicar a vida dos professores, a síndrome prejudica os relacionamentos na comunidade escolar, além disso, sua participação em atividades fica reduzida, pois o educador está esgotado e não pode contribuir para melhoria da educação e para construção do conhecimento das crianças e formação do cidadão integrante da sociedade, ciente de seus direitos e deveres.

Para que um profissional desenvolva o trabalho com qualidade é necessário ter condições favoráveis. Com o professor não é diferente o bom desempenho das atividades docentes depende das condições físicas, psicológicas e emocionais adequadas, já que o professor é visto com referência, como exemplo na forma de agir e de se relacionar com colegas e demais integrantes da comunidade escolar.

Professores possuem expectativas de atingir metas um tanto ou quanto irrealistas, pois pretendem não somente ensinar seus alunos, mas também ajudá-los a resolverem seus problemas pessoais. [...] a educação pode ser associada ao Burnout, devido ao alto nível de expectativa destes profissionais, o qual não pode ser totalmente preenchido. (MASLACH, GOLDBERG,1998).

Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda pois envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos. O stress e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os principais sintomas: cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta; dores musculares; problemas gastrointestinais; alteração nos batimentos cardíacos.

Segundo Pimentel os sintomas são variados e se apresentam em diversas formas, por exemplo: a fadiga não é um mero cansaço é um cansaço persistente. A diminuição do desempenho no trabalho evolui de forma contínua, levando a pessoa a produzir cada vez menos e conseqüentemente a qualidade diminui muito. Também a perda da paciência, em que os sentimentos ficam à flor da pele, frustração, raiva, culpa, irritação, pessimismo, sensação de vazio ou de pavor podem surgir com frequência. Em relação a vida social, o esgotamento emocional costuma levar a pessoa a não ter energia para estar com quem gosta, levando ao afastamento de parentes e amigos e os conflitos interpessoais com a família, filhos e companheiros tendem aumentar. A falta de esperança costuma se manifestar por meio de uma sensação de vazio, de distanciamento e de que nada pode ser feito para a vida melhorar. Outro sintoma muito frequente são manifestações na pele, é comum que disfunções mentais sejam acompanhadas de manifestações na pele, porque na formação do embrião humano, pele e cérebro são desenvolvidos ao mesmo tempo, a

partir de uma mesma origem (PIMENTEL, 2021). Esses sintomas surgem aos poucos, mas geralmente vão piorando no decorrer dos dias.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

O diagnóstico da Síndrome de Burnout deve ser feito por profissional especialista após análise clínica do paciente. O médico psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso. Muitas pessoas não procuram ajuda médica no início dos sintomas por não saberem ou não os identificar, isso pode agravar o problema e o tratamento.

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.

Existem muitos fatores que resultam em stress e transtornos, portanto é fundamental a análise do profissional de saúde. Alimentação inadequada, consumo de bebidas alcoólicas, falta de atividade física, de lazer são alguns fatores que também causam stress e esgotamento físico e mental. A análise médica é decisiva pois define se é orgânico ou se é esgotamento ocupacional, ou seja, síndrome de Burnout.

Os tratamentos são através de medicações como antidepressivos e ansiolíticos e acompanhamento psicoterapêutico, com profissionais especializados nesse tipo de síndrome. Por meio da psicoterapia, é possível desenvolver técnicas e estratégias para administrar o stress crônico. Porém, o ponto essencial é a mudança no estilo de vida, ter a carga adequada de trabalho, sem pressões excessivas e cobranças desproporcionais. Atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para controlar os sintomas da doença.

Sinais de piora da Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

A prevenção da Síndrome de Burnout está pautada em algumas atitudes como: defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal possíveis de alcançar;

participe de atividades de lazer com amigos e familiares; evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros; converse com uma pessoa de confiança ou profissional de saúde sobre o que se está sentindo; faça atividades físicas regulares (academia, caminhada, corrida, bicicleta, natação, ou qualquer outra que você preferir), evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, devido a piorar a confusão mental; não se automedique, somente médico poderá prescrever a medicação adequada para cada caso; por fim descanse adequadamente, durma pelo menos 8h diárias. Mas o mais importante é manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas. Sabe-se que esse equilíbrio na atual vida agitada e diante de uma sociedade que cobra cada vez mais desempenho, mais bens materiais, mais atualizações, mais estudos, ou seja, mais e mais, é difícil, pois a competição e as necessidades mudam constantemente e estamos sempre em busca de algo. Porém sem equilíbrio não será possível atingir os objetivos.

Em relação ao professor essas recomendações soam como utópicas, já que são muitas horas de trabalho, devido a inúmeros fatores: baixos salários o que os obrigam a trabalhar em dupla ou tripla jornada; acúmulo de trabalhos extra classe, pois não é possível fazer tudo na escola (corrigir provas e trabalhos, planejar, se aperfeiçoar, estudar, pesquisar, etc.) além de cuidar da família. Quando sobra um tempo para o professor descansar, ter lazer? Isso tudo com o passar dos dias, meses, anos, vai se tornando insustentável, levando ao esgotamento físico e mental.

Diante do exposto, entende-se que a Síndrome de Burnout está presente em várias profissões, e no caso específico dos professores cabe enfatizar que os fatores que a causam não irão desaparecer, portanto é necessário conviver com eles e aprender a trabalhar a mente e o corpo de forma que o stress do dia a dia não afete de forma significativa a saúde física e mental. Também é fundamental que o professor exerça suas funções de educador, porém que estabeleça objetivos atingíveis, pois o desgaste e a frustração de não atingir metas, só irá favorecer o surgimento de doenças físicas e mentais.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados**. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/B6dwZJD6LLTM5QBYJYfM6gB/?lang=pt#>>. Acesso em maio de 2023.

_____. **A Síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNggLHS3ppm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em mai. de 2023.

MASLACH, C. & Goldberg, J. **Prevention of burnout: news perspectives**. *Applied & Preventive Psychology*. 1998. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096218499880022X>. Acesso em mai. de 2023.

PERRENOUND, P. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas**. 1993. Lisboa: D. Quixote. Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Pr%C3%A1ticas_pedag%C3%B3gicas_profiss%C3%A3o_docent.html?hl=pt-BR&id=7wB7nQEACAAJ&redir_esc=y. Acesso em mai. de 2023.

PIMENTEL, Márcia. **Burnout atinge quase 50% dos professores: conheça os sintomas e saiba como tratar**. 2021. Disponível em: <<http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/reportagens/17012-burnout-atinge-quase-50-dos-professores-conhe%C3%A7a-os-sintomas-e-saiba-como-tratar>>. Acesso em maio de 2023.