

CASSIA JUSSARA DE LIMA PASSOS
CLEONICE SATURNINO RAMOS
ELEN RODRIGUES VIEIRA

SÍNDROME DE BURNOUT:
Uma realidade no magistério brasileiro

UNIVERSIDADE CAMILO CASTELO BRANCO.
SÃO PAULO
2010-2

CASSIA JUSSARA DE LIMA PASSOS

CLEONICE SATURNINO RAMOS

ELEN RODRIGUES VIEIRA

SÍNDROME DE BURNOUT:

Uma realidade no magistério brasileiro

Artigo Científico elaborado para o desenvolvimento de atividades complementares de aprofundamento teórico-práticas de pesquisa no curso de Pedagogia, licenciatura, 6º semestre, turma A, período matutino, orientado pela disciplina Projetos Integradores e Práticas Interdisciplinares II, sob a responsabilidade da profª Silvana Freitas e pela orientadora conceitual Profª Drª Tânia C. Fernandes.

Assinatura da professora orientadora conceitual.

()Aprovado

()Reprovado

UNIVERSIDADE CAMILO CASTELO BRANCO.

SÃO PAULO

2010-2

SÍNDROME DE BURNOUT:

UMA REALIDADE NO MAGISTÉRIO BRASILEIRO

Cassia Jussara de Lima Passos*

Cleonice Saturnino Ramos

Elen Rodrigues Vieira

RESUMO Este artigo objetiva apresentar e orientar os profissionais da área da educação sobre a síndrome de burnout, buscando evidenciar as suas causas, sintomas e conseqüências. A pesquisa também se propôs a demonstrar algumas sugestões na prevenção ou amenização das causas e sintomas desta síndrome e, deste modo, colaborar na busca de uma melhor qualidade de vida para os profissionais da educação, pois a nosso ver, quanto maior o número de indivíduos conhecedores do tema proposto, maior também será a possibilidade de se evitar a proliferação da síndrome.

Palavras chave: Burnout. Professor. Trabalho.

*Alunas graduandas do curso de Pedagogia, 6º semestre A (em 2010/2) da Universidade Camilo Castelo Branco.

INTRODUÇÃO

Considerado um tema de grande interesse na sociedade contemporânea, a Síndrome de Burnout está cada vez mais presente na vida de profissionais das mais variadas áreas de atuação. Uma sociedade de relações tempestuosas, de velocidade alucinante e atribuições cada vez mais numerosas tem colaborado para a manifestação deste problema.

Assim, consideramos que aprofundar o conhecimento sobre este assunto e nortear o entendimento dos indivíduos que exercem atividade docente é urgente, pois este é, sem dúvida, um profissional que está imensamente submersos àqueles problemas da sociedade atual. Além, disso, apresentar-lhes sugestões que auxiliem na prevenção e até mesmo no combate da síndrome é de extrema relevância.

A metodologia de pesquisa utilizada neste artigo foi de cunho bibliográfico, fundamentada, principalmente, em CARLOTTO (Mary Sandra) e CODO (Vanderlei), autores que tratam de forma clara as especificidades da síndrome de Burnout na educação. Pautados nestes autores, entre outros, buscamos esclarecer o significado desta síndrome no magistério brasileiro. A pesquisa revela possíveis respostas sobre o que é Burnout, o que levaria um profissional da educação a desenvolvê-la e que cuidados devem ser adquiridos para não se desencadear ou minimizar os efeitos da síndrome.

Nesse sentido, iniciamos a investigação com a seguinte questão: o que levaria professores, de diversos níveis de ensino, a desenvolverem a síndrome de Burnout?

Nossa suposição é de que os professores enfrentam diversos problemas no exercício da função docente, dentre os quais estão elencados aqueles da natureza da própria função, de cunho sobretudo psicológico e sociais e, ainda, os próprios do contexto cultural e político onde a atividade docente é exercida.

O profissional da educação deve estar bem preparado técnica, política e psicologicamente para lidar com um número tão grande de adversidades e um público extremamente diversificado, cada qual com suas exigências e particularidades: pais, alunos, outros professores, coordenadores pedagógicos, diretores escolares, etc.

Embasados em nossas pesquisas podemos afirmar que outra grande dificuldade enfrentada nesta profissão é que a maioria dos professores enfrenta um relacionamento conturbado com a administração escolar, uma vez que o professor quer se sentir valorizado no local de trabalho e, por vezes, isto não acontece na área da educação, ocorrendo desentendimento das partes por uma questão, principalmente, de relações de poder, provocando-se, com isso, stress e desconforto, podendo, quando em níveis altos, até mesmo ocasionar o que aqui denominamos Burnout.

Seria impossível eliminar totalmente os pontos negativos e os danos por eles causados nas várias atividades que envolvem o processo educativo, isto implicaria em profundas mudanças culturais, políticas e econômicas. Contudo, alguns desses pontos negativos seriam, a nosso ver, aquilo que leva à manifestação da síndrome de Burnout. Portanto, na incapacidade momentânea de resolvermos todos os problemas, aqui neste artigo, o que estamos procurando é colaborar na amenização destes danos (físicos e psicológicos) levando informações de um problema que muitos desconhecem e no entanto vivenciam.

A severidade 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. (*apud* CARLOTTO, 2002, p.21)

A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES:

Burnout: fenômeno que tem atingido grande parte do corpo docente.

O estudo sobre o tema mostra-nos que não há uma definição única para a *síndrome de burnout*, contudo existe a concordância de que a mesma é resultado do stress laboral crônico (diferentemente de stress que é resultado de esgotamento pessoal). A princípio, o nome deriva da composição dos termos burn= queimar + out= exterior, fazendo alusão ao estresse que “consome” o indivíduo emocional e fisicamente.

Três componentes envolvem a síndrome, segundo CODO (1999), são eles:

- 1- Exaustão emocional - o professor sente-se esgotado, os problemas parecem ser maiores do que realmente o são, além de auto-estima baixa;
- 2- Despersonalização - passa-se a ter comportamento robotizado, evitando o relacionamento com os demais indivíduos nos âmbitos, físico, social e emocional;
- 3- Falta de envolvimento pessoal no trabalho - o professor tende a negatizar tudo: trabalho e relação com os outros indivíduos.

Como consequência destes três componentes da síndrome, são desencadeados **doze estágios**, dentre os quais:

- ✓ Necessidade de se afirmar;
- ✓ Dedicação intensificada - com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho;
- ✓ Descaso com as necessidades pessoais - comer, dormir e sair com os amigos começam a perder o sentido;

- ✓ Recalque de conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
- ✓ Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da auto-estima é o trabalho;
- ✓ Negação de problemas - nessa fase os outros são completamente desvalorizados e tidos como incapazes. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
- ✓ Recolhimento;
- ✓ Mudanças evidentes de comportamento;
- ✓ Despersonalização;
- ✓ Vazio interior;
- ✓ Depressão - marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
- ✓ E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência.

A profissão docente é conflitante, pois existem ambigüidades dadas sob dois extremos, a saber, o afetivo e o racional. Os indivíduos, sob a ótica de sua personalidade, enfrentam os conflitos da vida sob estes dois pólos (afetivo/racional). Logo, tais conflitos podem ser mais ou menos vivenciados permeando a associação dos sintomas da síndrome de burnout: exaustão emocional, despersonalização e baixo envolvimento pessoal no trabalho (sintomas, porém independentes). Isto porque se requer dos profissionais tanto quanto a capacidade racional a afetiva em suas funções laborais.

Como qualquer outro, o trabalho do professor exige indivíduos capacitados, e no meio de tantas mudanças sociais está o professor, que amparado por tantos paradoxos sente-se o “salvador da pátria”, com expectativas surreais no que tange a sua profissão. Com tantas transformações ocorridas mundialmente, sejam no âmbito político, econômico ou social, é cobrado do professor

que se adéqüe a tais mudanças, sendo, por vezes, pai, mãe, psicólogo, médico e o que mais for preciso para o educando “poder” aprender.

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. (*apud* CARLOTTO, 2002, p. 24)

O professor mesmo cria um “mundo” no qual tudo é possível e quando as possibilidades tornam-se impossibilidades o mesmo perde seu “fogo”, daí o termo *burnout*.

O trabalho sem dúvida é um dos fatores mais importantes na vida do indivíduo e é por meio do trabalho que o ser humano constrói seu próprio habitat realizando seus objetivos. Seguindo esta linha de pensamento, o trabalho deve ser algo prazeroso que satisfaz o indivíduo e não aquilo que o consome.

Contudo, na realidade, não é bem assim que acontece, podemos verificar que o educador, por exemplo, acaba perdendo o controle saudável sobre seu próprio trabalho. O exercício da função acaba sendo uma fonte de sofrimento para este profissional diminuindo seu entusiasmo pelo ensino e afetando a qualidade de sua prática docente.

A profissão docente é classificada como “solitária” uma vez que o professor abre mão de si mesmo, companheiro (a), filhos e até mesmo da vida social (já que emprega grande ou maior parte de seu tempo às atividades que dizem respeito aos alunos e comunidade escolar), “isolamento social”.

O ato de educar se torna um peso e o professor conta as horas para sair da escola e acabar seu trabalho, deseja incessantemente as “sonhadas” férias e, muitos, utilizam vários atestados médicos para não comparecer ao serviço.

O trabalho docente, por vezes, requer além do que o profissional está em condições de oferecer física e psicologicamente e estas pressões, cada vez mais constantes, acarretam uma série de problemas de saúde. No ambiente educacional os profissionais acabam entrando em um processo de alienação e, cada vez mais, perdem sua autonomia e conseqüentemente o interesse pelas finalidades pedagógicas. Sem condições mínimas para a realização da prática docente, o

sonho de lecionar acaba sendo destruído e o que antes era prazeroso acaba tornando-se um sofrimento.

A escola é um ambiente que necessita de concentração, principalmente na sala de aula, porém não é bem assim que acontece. Na maioria das vezes, os alunos fazem da sala de aula um verdadeiro “clube”, sem dispensar o mínimo de respeito ao professor que está tentando transmitir conhecimentos. O professor por sua vez, acaba se expondo emocional e fisicamente, pelo fato de ter de suplicar aos educandos que as tarefas que lhes foram atribuídas sejam cumpridas. Quando há a percepção de que o aluno não aprendeu aquilo que se esperava, o professor sente-se frustrado, decepcionado consigo mesmo.

Trata-se de um círculo vicioso, ou seja, cobra-se do professor e o mesmo também exerce uma auto-cobrança, sendo esta uma questão cultural que afirma o professor como responsável único e exclusivo pelo sucesso ou fracasso do aluno, metas que dificilmente serão alcançadas.

As expectativas no trabalho têm levado professores das redes públicas e particulares a desenvolverem tal síndrome. Encontramos educadores física e emocionalmente exaustos que pensam em abandonar a profissão que tanto amaram e se dedicaram durante anos de formação. Segundo FARBER (1991), professores mais jovens, com menos tempo de profissão, se tornam mais vulneráveis quando o envolvimento intenso com a prática docente e a fidelidade ao trabalho não são reconhecidos e recompensados.

A Síndrome pode ser reconhecida por falta, no indivíduo, de alguns fatores motivacionais como: alegria, energia, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, idéias, autoconfiança e humor. Burnout, muitas vezes, não percebida imediatamente pela pessoa que está acometida, faz com que este desenvolva oscilações de humor, tonturas, tremores, falta de ar, dificuldade de concentração, desencadeando doenças como úlceras e hipertensão, insônia, dores de cabeça constantes, conduzindo o doente a utilizar medicamentos sem orientação médica ou em grandes doses e a ingerir bebidas alcoólicas. O indivíduo cria uma visão depreciativa de si próprio, arrependendo-se da escolha profissional que fez. Perde o entusiasmo e cria apatias pelo educando, distanciando-se dele. Com frequência, deturpa a representação dos alunos e da administração escolar nas suas relações cotidianas.

Os sintomas podem ser variados, como cita Manfred Schedlowski (professor de psicologia do Instituto Superior de Tecnologia de Zurique). Segundo Schedlowski esta síndrome

pode se manifestar de forma variada: *"Uma pessoa apresenta dores estomacais crônicas, outra reage com sinais depressivos; a terceira desenvolve um transtorno de ansiedade de forma explícita"*.

Segundo especialistas, uma das grandes causas da síndrome é o mau relacionamento entre pais, professores e alunos. De acordo com Abel e Sewell (1999), ou os familiares pecam pela falta de preocupação no processo aprendizagem do aluno depositando toda responsabilidade de educar na unidade escolar (professores, coordenador e diretor) – ou erram no excesso de preocupação – culpam professores e a gestão escolar pelos problemas ocorridos com a aprendizagem do educando, afirmando que estes profissionais são incompetentes e inexperientes. O professor se sente extremamente cobrado e pouco reconhecido. Pesquisadores afirmam que o professor com a síndrome possui mais probabilidade de sofrer agressões físicas por alunos, devido ao descontrole emocional e físico.

Muitos autores tentam explicar a síndrome quando esta se apresenta na profissão docente, cada qual com suas definições, todas bem distintas, porém sempre partindo do pressuposto do professor idealizador e idealizado.

Partindo-se das causas da Síndrome de Burnout, alguns aspectos podem ser observados como **sugestões para a prevenção**, visando, também, amenizar os sintomas da síndrome.

- ✓ Dedicar um tempo para as rotinas pessoais, que venham trazer benefícios para o psico e conseqüentemente o biológico: como ir ao cinema, parque, teatro enfim todas essas atividades que venham fazer bem para seu próprio ego;
- ✓ Buscar a companhia de familiares e amigos sempre;
- ✓ Nem sempre precisa dizer sim a tudo e todos;
- ✓ Tentar não querer fazer algo a mais do que está preparado para fazer;
- ✓ Respeitar o próprio limite;
- ✓ Administrar o tempo distribuindo corretamente as atividades diárias, levando em consideração que não existe somente trabalho;

- ✓ Usufruir o tempo livre para fazer algo que dê prazer e alegria e não utilizá-lo para trabalho;
- ✓ Procurar ter um relacionamento agradável como colegas de trabalho;
- ✓ Saber que como seres sociais precisamos do convívio com o outro e isso se dá nas relações interpessoais, não somente na relação de trabalho (no caso professor e aluno).

Para amenizar o stress já causado são apontadas estratégias, tais como: propiciar tempo aos professores para que eles participem das decisões tomadas no ambiente escolar ou conversem trocando experiências, recebam mais elogios aos trabalhos realizados, tenham mais assistência pedagógica, envolvam-se com as tomadas de decisões escolares e participem da comunicação entre a escola e a comunidade. Para tais estratégias serem planejadas e desenvolvidas sugerimos a atuação direta do coordenador pedagógico, diretor escola e vice-diretor (enfim do corpo técnico e administrativo).

Deste modo, a nosso ver, o ambiente escolar torna-se mais prazeroso, oferecendo oportunidades aos educadores de exporem seus conhecimentos de forma abrangente e, no entanto, recebendo auxílio sempre que necessário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O presente trabalho possibilitou-nos um conhecimento e percepção inicial sobre algumas implicações que se fazem presentes na carreira do magistério. As representações do que é ser professor podem esconder fenômenos de suma importância que estão vinculados ao cotidiano desta profissão. Ao longo da história atribuiu-se à profissão docente responsabilidades não apenas relacionadas à transmissão da cultura e do conhecimento ou a formação de seus alunos para o mundo do trabalho, mas outras preocupações antes vinculadas a outras instituições, tais como a família, o meio social, etc. O professor assume, assim, compromissos que ultrapassam suas competências profissionais.

Nossa intenção, ao revelarmos estas implicações no trabalho docente e algumas de suas consequências, está longe de querer criticar “esse ou aquele” professor, bem como sua metodologia e ambições profissionais; mas sim auxiliar os educadores na conscientização de suas práticas docentes, seus sonhos, suas consequências e sua realidade.

Trata-se de uma preocupação no sentido de revelarmos aos professores que a complexidade crescente na prática docente pode levar este profissional a desenvolverem o que aqui apresentamos como Síndrome de Burnout.

Pretendemos alertar aqueles que se identificarem com os sintomas desta síndrome, por nós apresentados neste artigo, procurarem ajuda. Realizarem, ao menos, uma auto-reflexão sobre suas vidas profissionais e pessoais.

Pretendemos, portanto, com esta pesquisa, ao divulgar a síndrome de Burnout entre professores esclarecer que a relação entre professores, pais, alunos e gestão escolar são de extrema importância não só para um bom resultado do trabalho docente, mas também para o bem estar psíquico e físico de todos os envolvidos neste processo e, principalmente, do professor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ARAÚJO, T. M. *et alii*. *Trabalho e distúrbios psíquicos da rede municipal de Vitória da Conquista, Bahia Brasil*. Caderno de Saúde Publica, Rio de Janeiro, 21(5), p.1480-1490, set./out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v21n5/21.pdf>, acesso em: 13/set/ 2010.

BENEVIDES, Ana Maria T. Pereira. *A síndrome de burnout*. Disponível em http://www.prt18.mpt.gov.br/eventos/2004/saude_mental/anais/artigos/2.pdf, acesso em: 13/set/2010f.

CARLOTTO, Mary Sandra. *A síndrome de Burnout e o trabalho docente*. Revista Psicologia em Estudo, Maringá, vol. 7, n 1, p. 21-29, jan. /jun. 2002. Disponível em :<www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>, acesso em 15/ago/2010.

CODO, Wanderley (org.). *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes, 1999.

SILVA, Flávia Gonçalves da. *O professor e a educação: entre o prazer, o sofrimento e o adoecimento*. 2007. 419 p. Tese (Doutorado em Educação: Psicologia da Educação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2007.