



### O TRABALHO DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT

Carla Danielle Schwab Carbonar <sup>1</sup>  
Emanoeli da Silva Ferreira <sup>2</sup>  
Raisa Karollay Majara Pinto <sup>3</sup>  
Or. Beatriz de Souza <sup>4</sup>

**Resumo:** *O presente artigo tem por objetivo estabelecer a relação entre a profissão docente e a Síndrome de Burnout. Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura com trabalhos que discutem a temática. Dessa forma, optou-se por uma pesquisa bibliográfica, exploratória e qualitativa. De acordo com a bibliografia levantada, o professor está mais propenso a desenvolver a SB quando não consegue estabelecer equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional. Como prevenção, momentos de lazer, atividade física, alimentação saudável, psicoterapia, contribuem para que o professor estabeleça o equilíbrio necessário em sua vida e consiga melhor visualizar e controlar os eventos estressores a sua volta, a fim de não desencadear a SB.*

**Palavras-chave:** Trabalho docente. Síndrome de burnout. Estresse.

#### Introdução

Sabe-se que o exercício profissional exerce um grande papel na vida do ser humano, diante disso, quando o indivíduo não está satisfeito em seu contexto laboral, sintomas podem ser desencadeados, ocasionando um desequilíbrio emocional, o qual pode impulsioná-lo a desenvolver o estresse e posteriormente a Síndrome de Burnout (SB). Este artigo destaca a profissão docente. No âmbito educacional é visto um abandono de professores da sua profissão, seja por vários pedidos de licença para tratamentos de saúde, ou aposentadorias precoces por invalidez, influenciados pela carga horária de trabalho, pela má remuneração, muitos afazeres da profissão, o que pode ocasionar a falta de equilíbrio entre a sua vida profissional e pessoal, e posteriormente desencadear a Síndrome de Burnout (DEMO, 1993).

O trabalho docente acarreta além de esforço físico e mental, esforço emocional. Nos momentos em que o docente não está lecionando, está refletindo sobre sua prática. É constatado, portanto, que ele está emocionalmente envolvido na profissão, fazendo com que seja altamente criativo, afetivo, comunicativo, o que acaba demandando uma carga física, mental e emocional muito grande. Dessa forma, questiona-se: por que a Síndrome de Burnout acomete tantos profissionais da Educação? A hipótese é devida também a extensa carga horária da maioria dos professores, assim, os mesmos não conseguem obter o equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional desencadeando a SB.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia – Faculdade Sant’Ana (IESSA), carlacarbonar@bol.com.br

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia – Faculdade Sant’Ana (IESSA), emanoelif@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Psicologia – Faculdade Sant’Ana (IESSA), raisa\_karollay@hotmail.com

<sup>4</sup> Docente da Faculdade Sant’Ana (IESSA), beatrizsouza2509@hotmail.com

## Objetivos

- Estabelecer a relação entre a profissão docente e a Síndrome de Burnout;
- Refletir sobre o trabalho docente;
- Explicitar o conceito da Síndrome de Burnout.

## Metodologia

O presente artigo se caracteriza como uma revisão da literatura, que segundo Rother (2007), tem o caráter de disponibilizar uma publicação ampla de determinado tema sem haver rigor metodológico para a sua construção.

Classifica-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, uma vez que “usa o texto como material empírico em vez de números, [...] está interessada na perspectiva dos participantes, em suas práticas do dia a dia e em seu conhecimento cotidiano relativo à questão em estudo” (FLICK, 2009, p.16).

Optou-se por uma pesquisa bibliográfica, pois segundo Gil (1989, p. 71) “reside no fato de permitir ao pesquisador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla, do que aquela que poderia pesquisar diretamente.” Assim, classifica-se em pesquisa exploratória a qual “tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, com vistas na formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisas para estudos posteriores”. Gil (1989, p. 44).

## Resultados/Resultados parciais e discussão

As diversas mudanças pelas quais a educação passou, são vistas pelo professor como desafios a serem encarados dentro do âmbito escolar, na sala de aula. O fazer docente, para Carlotto e Pizzinato (2013, p. 198), a partir das reflexões de Carbonneau *et al.* (2008), “é uma atividade complexa que exige intensa dedicação e envolvimento dos profissionais nela implicados”. A sociedade exige que o professor esteja preparado para todos esses desafios, devendo acompanhar o ritmo das novas gerações, como mudança de valores, conteúdos curriculares, mundo tecnológico e novas formas de ensino. O professor que insiste em aplicar o modelo tradicional de ensino está muito mais propenso a desenvolver sentimentos de mal-estar segundo Carlotto (2002, p.23).

A partir disso, na docência encontram-se diversos estressores psicossociais, relacionados à desvalorização social, falta de suporte, falta de estímulo, falta de apoio dos pais e direção da escola, sobrecarga de trabalho, indisciplina, falta de reconhecimento do trabalho, falta de retorno financeiro satisfatório, entre outros. Fatores esses que contribuem para o adoecimento desses profissionais.

Pode-se inferir, frente ao exposto, que com tantas demandas da sua profissão, o professor se sente sobrecarregado tendo que satisfazer os alunos, sua família, o corpo docente e a direção da escola. Exposto a todos os fatores estressantes e persistentes, o professor pode vir a desenvolver a SB, a qual “é o resultado do estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando neste existem excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento.” (HARRISON, 1999 *apud* CARLOTTO, 2011, p. 404) fatores estes agravantes que percebemos na profissão docente. Dessa forma,

O burnout é uma desistência de quem ainda está lá. Encalacrado em uma situação de trabalho que não pode suportar, mas que também não pode desistir, o trabalhador arma inconscientemente, uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto. (CODO e VASQUES MENEZES, 2000, p.254 *apud* REINHOLD, 2004, p. 49).

A SB define-se como um conjunto de sintomas como insatisfação, desinteresse, exaustão, irritação, que surge em resposta ao estresse presente no mundo laboral do indivíduo. Segundo Varella (2013 *apud* Machado, Boechat e Santos, 2015, p. 02) “Freudenberg definiu a referida síndrome como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional.” Dessa forma, o trabalhador não sabe mais lidar com todos esses sintomas desencadeados no trabalho e acaba abandonando muitas vezes uma profissão consolidada.

Segundo Maslach *et al* (*apud* VIEIRA *et al.*, 2006, p.02) o estressores se dividem em três dimensões: (1) Exaustão emocional: “Caracteriza-se por fadiga intensa, falta de forças para enfrentar o dia de trabalho e a sensação de estar sendo exigido além de seus limites emocionais.” (2) Despersonalização: “caracteriza-se por distanciamento emocional e indiferença em relação ao trabalho ou aos usuários de serviço.” (3) Diminuição da realização pessoal: “se expressa como falta de perspectivas para o futuro, frustração e sentimentos de incompetência e fracasso. São comuns sintomas como insônia, ansiedade e desânimo.” (p.02).

Por se tratar de estresse relacionado ao trabalho, a SB está presente não somente em professores, mas em enfermeiros, psicólogos, médicos, profissionais que trabalham em contato direto com outras pessoas. Assim reconhecer seus sintomas se faz importante na medida em que é a partir da autoaceitação que o tratamento pode ser iniciado.

Reinhold (2004) afirma que para o professor enfrentar a SB ele deve contar com o apoio emocional dos seus familiares e também da direção, corpo docente e demais funcionários da escola, existindo assim uma rede de apoio social. Assim, deve haver comunicação dentro da escola, para discutir questões organizacionais, metodológicas, emocionais e pessoais.

As técnicas de enfrentamento (*coping skills*) devem ser individuais de acordo com a personalidade de cada um, são elas segundo Kyriacou (1998 *apud* REINHOLD, 2004, p. 54):

- (1) Técnicas de ações diretas: identificar o que causa stress e por quê, e decidir que ação possa eliminar ou atenuar a causa;
- (2) Técnicas paliativas (para aliviar o stress mesmo na persistência da fonte, quando esta não pode ser modificada): técnicas mentais (mudar perspectiva, uso de humor, desligamento emocional da situação estressante, compartilhar preocupações com os outros) e técnicas físicas (pausas, relaxamento).

Parte de cada indivíduo visualizar maneiras condizentes as suas características, personalidade, gostos e preferências, para prevenir ou reduzir o estresse, sendo o autoconhecimento aspecto muito importante para auxiliar em tal demanda. Algumas técnicas como “alongamento, alimentação saudável, atividade física, relaxamento, planejamento das atividades do seu dia, administrar seu tempo”, podem auxiliar o indivíduo na prevenção e redução do estresse laboral. (CABRAL, 2009, p.14).

Para avaliar a maneira como o indivíduo lida com o evento estressor, Cabral (2009, p.16) afirma que pode ser utilizado o Inventário de Estratégias de Coping, de Lazarus e Folkman (1984), adaptado para o português por Savóia (1999). A partir dessas estratégias, o docente consegue lidar melhor com as reais e possíveis situações estressoras no trabalho, influenciando diretamente na sua prática docente em sala de aula

## **Considerações finais**

A partir da pesquisa realizada evidenciamos que a profissão docente passou por diversas mudanças no seu cenário e na sua história. Devido a essas mudanças e a demanda da sua função, de acordo com a bibliografia levantada, o professor está muito mais propenso a desencadear a Síndrome de Burnout, quando não consegue estabelecer o equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional. Dessa forma o docente enfrenta conflitos na elaboração destes sintomas psicológicos, fisiológicos e comportamentais que podem aparecer nesse contexto.

Dessa forma, o professor deve considerar as dificuldades presentes em seu trabalho, a fim de que consiga lidar com suas expectativas e frustrações em relação a ele. O autoconhecimento nesse contexto é de suma importância para que o professor consiga visualizar os eventos estressores a sua volta e saber controlá-los. Destaca-se a presença do profissional psicólogo, a fim de auxiliar o professor, o aluno, a equipe pedagógica, pais e comunidade a melhor visualizarem e manejarem tal situação.

Nesse contexto, o psicólogo educacional pode atuar como prevenção, auxiliando no desenvolvimento de ações por meio de palestras, dinâmicas de grupo e rodas de conversa com todos os envolvidos, a fim de que, por meio de uma psicoeducação consigam visualizar e colocar em prática estratégias de enfrentamento ao estresse. Formadores de opinião, os professores são professores o tempo todo, levam a profissão onde quer que estejam, saber ponderar isso se torna necessário na contemporaneidade. Momentos de lazer, atividade física, alimentação saudável, psicoterapia, contribuem para que se estabeleça o equilíbrio necessário em sua vida.

## Referências

CABRAL, V. W. **Estresse e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas de Itajaí**. 2009. (Monografia) – Bacharel em Psicologia, Universidade do Vale do Itajaí, SC.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, p. 2002.

CARLOTTO, M. S.; PIZZINATO, A. Avaliação e interpretação do mal-estar docente: um estudo qualitativo sobre a Síndrome de Burnout. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, v. 13, n. 1-2, p. 195-220, 2013.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout? In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes/Brasília: Universidade de Brasília, 2000.

DEMO, P. **Desafios modernos da educação**. Petrópolis: Editora: Vozes, 2ªed. 1993.

FLICK, Uwe. **Desenho da Pesquisa Qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de Pesquisa Social**. Atlas. 2ªed. São Paulo. 1989.

HARRISON, B. J. Are you to burn out? **Fund Raising Management**, v. 30, n. 3, p. 25-28, 1999.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; Job Burnout. **Rev. Psychol**, v. 52, p. 397–422, 2001.

REINHOLD, H. H. **O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do professor**. 2004. Tese. (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, PUC, Campinas, 2004.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, 2007.

VARELLA, D. **Síndrome de Burnout**. 2013. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>>. Acesso em: 15 de abril de 2019.

VIEIRA, I.; RAMOS, A.; MARTINS, D.; BUCASIO, E.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M.; FIGUEIRA, I.; JARDIM, S. Relato de caso. Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, n. 3, 2006.