

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR-MG**  
**CURSO DE PEDAGOGIA**  
**LORENA CARVALHO LEAL**

**SÍNDROME DE BURNOUT:**  
**A SILENCIOSA DOENÇA QUE ACOMETE O PROFESSOR DAS SÉRIES INICIAIS**

**FORMIGA – MG**  
**2017**

LORENA CARVALHO LEAL

SÍNDROME DE BURNOUT:  
A SILENCIOSA DOENÇA QUE ACOMETE O PROFESSOR DAS SÉRIES INICIAIS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Pedagogia do UNIFOR-MG, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Pedagogia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Débora Mariano de Andrade Taveira Bessas

FORMIGA – MG

2017

L435 Leal, Lorena Carvalho.  
Síndrome de Burnout: a silenciosa doença que acomete o professor  
das séries iniciais / Lorena Carvalho Leal. - 2017.  
37 f.

Orientadora: Débora Mariano de Andrade Taveira Bessas.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia)-Centro  
Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga, 2017.

1. Burnout. 2. Professor. 3. Saúde. I. Título.

CDD 371.10019

Lorena Carvalho Leal

SÍNDROME DE BURNOUT:  
A SILENCIOSA DOENÇA QUE ACOMETE O PROFESSOR DAS SÉRIES INICIAIS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Pedagogia do UNIFOR-MG, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Pedagogia.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Débora Mariano de Andrade Taveira Bessas

Orientadora

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Maria de Fátima Lopes Mendonça

UNIFOR-MG

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Neiva Maria Rodrigues Silva

UNIFOR-MG

Formiga, 20 de novembro de 2017.

Dedico este trabalho aos meus pais, meus irmãos e meu namorado, que se fizeram presentes durante toda essa caminhada da minha vida, não medindo esforços para que eu conseguisse concluí-la e, em especial a Deus, pela sabedoria e perseverança para nunca desistir.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, que me deu muita força e resignação, para superar todos os obstáculos. Aos meus familiares, por sempre estarem ao meu lado, me apoiando. Aos meus colegas de sala, agora, colegas de profissão, pelas risadas e trocas de experiências vividas, durante os últimos quatro anos. Aos meus queridos professores, que contribuíram, imensamente, para o meu crescimento pessoal e profissional e, em especial, à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Débora, pela paciência e ensinamentos que me possibilitaram realizar e concluir este trabalho.

## RESUMO

A relação homem/trabalho constitui-se como ferramenta fundamental na vida do indivíduo, e se estende não somente na condição de realizar-se financeiramente, mas também transcorre no que diz respeito à realização pessoal, ou seja, a “sentir-se útil” na sua atividade profissional. Porém, da mesma maneira que este se configura como um fator que pode desencadear reações positivas na vida da pessoa, ele também pode afetá-la de modo negativo, atingindo, portanto, sua saúde física e psíquica e, conseqüentemente, influenciando e interferindo nos aspectos pessoal, social e organizacional. Uma das patologias capazes de trazer desequilíbrio à saúde do trabalhador é o Burnout, que se apresenta como uma síndrome que acomete todas as áreas profissionais, em especial, os professores, público-alvo desta pesquisa, devido à sua estreita relação com o seu “objeto” de trabalho. Com base nisso, em razão da sua complexidade e por ser capaz de acarretar sérios prejuízos em toda a dinâmica educacional, a pesquisa busca compreendê-la e explicitar, a partir de revisão bibliográfica feita em livros e artigos, informações sobre as variáveis que a engloba, como causas, sintomas, prevenção, diagnóstico e possíveis estratégias de tratamento. Este trabalho apresenta a necessidade de conhecer melhor essa temática, para que os envolvidos no processo ensino - aprendizagem, além das entidades governamentais, sejam capazes de criar estratégias que auxiliem os docentes a lidarem melhor com todas as dificuldades encontradas no dia a dia, com o intuito de sempre manter acesa a principal sustentação do seu trabalho, que é o amor pela profissão e a crença na transformação do mundo.

Palavras-chave: Burnout. Professor. Saúde

## **ABSTRACT**

The relation man / work constitutes as a fundamental tool in the life of an individual, in which it extends not only in the condition of rewarding oneself financially, but it also happens with respect to personal fulfillment, that is, to "feel useful" in one's professional activity. However, just as this is a factor that can trigger positive reactions in a person's life, it can also affect it in a negative way, thus achieving its physical and mental health and, consequently, influencing and interfering in the personal, social and organizational aspects. One of the pathologies that can bring unbalance to the health of a worker is called Burnout, which has been presented as a Syndrome that affects all professional areas, especially teachers, the target public of this research, due to their close relations with their "object" of work. Based on this, because of its complexity and because it is capable of causing serious losses in all education dynamics, the research seeks to understand it and to explain it, from the bibliographic review of books and articles, information on the variables that encompasses it, such as its causes, symptoms, prevention, diagnosis, and possible treatment strategies. This work explains the need to know better about this subject, so that those involved in the teaching / learning process, in addition to government entities, are able to create strategies that help teachers to better deal with all the difficulties encountered in their daily lives, with the intention of always keeping on the main support of their work, which is the love for their profession and the belief in the transformation of the world.

Key-words: . Burnout. Teacher. Health



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Questionário MBI.....	30
----------------------------------	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 SÍNDROME DE BURNOUT .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Relação estresse/Burnout .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Sintomas .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Causas.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.1 Fatores de risco do Burnout .....</b>	<b>17</b>
<b>3 SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS ..</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Estresse do professor das séries iniciais .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Etapas da evolução do Burnout em professores .....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 Sintomas do Burnout em professores .....</b>	<b>23</b>
<b>3.4 Fatores internos e externos que são facilitadores para o desenvolvimento do Burnout em professores .....</b>	<b>24</b>
<b>3.5 Consequências do Burnout no ambiente escolar .....</b>	<b>25</b>
<b>4 PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES.....</b>	<b>27</b>
<b>4.1 Prevenção da Síndrome de Burnout .....</b>	<b>27</b>
<b>4.2 Diagnóstico da Síndrome de Burnout .....</b>	<b>29</b>
<b>4.3 Tratamento da Síndrome de Burnout .....</b>	<b>31</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>36</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Com o atual contexto social e educacional, os professores são expostos a diversas fontes geradoras de tensão, as quais afetam a saúde, gerando, assim, problemas físicos e psicológicos. Dentre as problemáticas que afetam os docentes, tem-se a Síndrome de Burnout, que procede de um estado excessivo e prolongado do estresse vivenciado por eles.

Dessa forma, o trabalho justifica-se por tratar-se de um assunto complexo e que traz sérios prejuízos ao ambiente escolar, principalmente, ao desempenho que o docente terá em sala.

Partindo desse pressuposto, a pesquisa surgiu do seguinte questionamento: quais são as principais causas, sintomas e tratamentos da Síndrome de Burnout em professores?

Portanto, com o intuito de compreender melhor esse assunto, o trabalho aborda, no segundo capítulo, de maneira ampla, quais foram os primeiros estudos realizados em relação a essa temática, além de trazer definição, relação que estabelece com o estresse, fases para o desencadeamento, principais sintomas, causas e fatores que podem facilitar ou inibir o desenvolvimento de tal síndrome em um indivíduo.

No terceiro capítulo, com foco no público docente das séries iniciais, serão discutidos: as transformações ocorridas em relação às funções que o mesmo exercem enquanto educadores, advindas com o passar do tempo; o estresse vivenciado pelo professor dessa faixa etária; as etapas, sintomas, fatores internos e externos que são facilitadores do desenvolvimento do Burnout no educador; e as consequências que esse mal poderá trazer para a instituição educacional.

Já no último capítulo, serão apontadas maneiras de se prevenir, diagnosticar a doença, e sugestão de possíveis tratamentos que podem combater ou amenizar os sintomas dessa síndrome em professores.

A metodologia utilizada nesta pesquisa é uma revisão bibliográfica, baseada na leitura de livros e artigos que abordam o tema.

## 2 SÍNDROME DE BURNOUT

Quando a saúde do profissional apresenta um desequilíbrio emocional ou físico, isso é refletido na instituição onde o mesmo desempenha suas funções, afetando, assim, a qualidade e a produtividade do serviço, gerando, conseqüentemente, prejuízos para a empresa na qual este atua. Por esse motivo, pesquisas que abordam os temas “saúde” e “trabalho” têm sido cada vez mais estudadas e discutidas nos meios científico e acadêmico, em razão dessa importante relação e repercussão que há entre o trabalho e o bem-estar do trabalhador.

Uma das patologias laborais que vêm sendo bastante abordada e investigada atualmente é a Síndrome de Burnout, a qual tem sido vista como um problema social de grande impacto na vida das pessoas, podendo desencadear problemas psicológicos e físicos. Existem várias denominações, que, segundo Luciano (2013), vêm sendo adotadas por diferentes autores, para referir-se a esse fenômeno, como: estresse laboral, estresse laboral assistencial, estresse profissional, estresse ocupacional, síndrome de queimar-se pelo trabalho, neurose de excelência, síndrome de esgotamento profissional e outras denominações sinônimas.

Essa doença ocupacional é definida por Gasparetto (2010a, p. 155) como: “uma reação à tensão emocional crônica, causada pela excessiva carga de trabalho, com o mínimo de intervalo de tempo para se recuperar”. Ainda de acordo com o autor, todos os profissionais estão sujeitos a desencadear-la, porém, algumas profissões têm mais propensão a entrarem em Burnout, como, por exemplo, os trabalhadores da área da saúde, educação e assistência social, por manterem contato frequente e direto com outras pessoas.

O termo Burnout é derivado do verbo inglês *to burn out*, que significa, em português, “queimar por completo” ou “consumir-se”. A maioria dos autores aponta Herbert Freudenberger como pioneiro acerca desse tema. De acordo com Delbrouck (2006), Freudenberger mencionou esse assunto, pela primeira vez, em 1974 e descreveu-o como um estado de fadiga ou de decepção, causado por um modo de vida ou uma relação com algo que não correspondeu às perspectivas da pessoa sobre aquilo. Ele era médico de uma representação

comunitária de dependentes de substâncias químicas, nos Estados Unidos, e suas pesquisas eram realizadas com os pacientes dessa instituição. Naquela época, os usuários de drogas eram chamados de “burnouts”, ou seja, significava que eles não importavam-se com mais nada, exceto com as drogas.

A partir daí, começaram a expandir as investigações a respeito desse assunto, suscitando inúmeros outros trabalhos importantes. Além disso, com o aumento de discursões sobre o tema e por constituir-se como um fator que pode gerar prejuízos e transtornos em todas as dimensões da vida do indivíduo, ele já é contemplado nas leis brasileiras de auxílio ao trabalhador. O Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001), por exemplo, traz, junto aos seus textos, a Portaria/MS nº1339, de 18 de novembro de 1999, em que reconhece a Síndrome de Burnout como uma doença ocupacional, inserindo-a, portanto, no grupo V do Código Internacional de Doenças – CID-10, o qual se refere aos transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho.

Mesmo já tendo sido mencionado no Manual dos Serviços de Saúde, o fenômeno ainda é desconhecido por muitos e a literatura disponível no Brasil em relação ao assunto é muito limitada, dificultando, assim, o conhecimento mais aprofundado sobre o tema.

## **2.1 Relação estresse/Burnout**

Com o advento da modernidade, a sociedade, nos últimos anos, sofreu profundas transformações culturais, tecnológicas e econômicas, que, conseqüentemente, ecoaram no estilo de vida e no comportamento das pessoas, principalmente, no mundo do trabalho. Com o novo cenário social, o mercado de trabalho assumiu novas formas, modificando o perfil do trabalhador, que, agora, deve ser cada vez mais qualificado, competente e ágil em relação à sua produtividade. Em consequência disso, os trabalhadores passaram a ser expostos a diversas fontes geradoras de estresse, as quais acarretam impactos negativos à saúde mental e física dos mesmos.

Mesmo sendo definido – quase sempre – como negativo, o estresse não é totalmente prejudicial, pois, se controlado, pode ser um agente estimulante,

que possibilita o prazer e o desenvolvimento emocional e intelectual da pessoa, uma vez que “tem a função de ajustar a homeostase e de melhorar a capacidade do indivíduo, para garantir-lhe a sobrevivência ou a sobrevivida” (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 27). Sendo assim, o que determinará se o mesmo é ou não nocivo à saúde, será o grau em que este se encontra.

Dentre as fases do estresse, destacam-se três, segundo Gasparetto (2010b): reação de alarme, adaptação ou resistência e exaustão orgânica.

A primeira fase, de acordo com o autor, é considerada, ainda, como um estresse “positivo” e ocorre quando alguma situação é vista como ameaçadora, podendo ser real ou imaginária. A partir daí, acionam-se inúmeros órgãos do corpo, como se fosse um susto. Quando ocorre o excesso dessas tensões e elas persistem por longos períodos, a pessoa desenvolve a segunda fase, a adaptação.

No estágio adaptativo, significa que o corpo tenta “adaptar-se” ao estresse, o qual conduz as reações a um órgão ou sistema específico do corpo. Os principais sintomas são: dores musculares, infecções e alergias, queimação estomacal, alteração dos batimentos cardíacos, manchas na pele, dentre outros.

Quando o corpo já não consegue mais resistir ou adaptar-se aos estímulos estressores, desenvolve-se, então, a fase mais grave do estresse, a exaustão orgânica, quando os mecanismos adaptativos do corpo já são ineficazes e as reservas de energias do corpo estão esgotadas.

Esse terceiro estágio de estresse corresponde à Síndrome do Esgotamento Profissional e os principais aspectos do seu desenvolvimento são devidas as condições estressantes vivenciadas pelo trabalhador na instituição a qual desempenha sua função. Com relação a isso, Gasparetto (2010a) diz que os fatores que expõe a equipe a altos níveis de estresse, estão associados a baixos salários, muita cobrança e também à falta de orientações e de recursos que são indispensáveis para uma realização adequada das tarefas.

Ainda que possuam semelhanças entre si, o Burnout, o estresse e a depressão não são problemáticas sinônimas. Ao contrário do estresse, por exemplo, ele é um estado excessivo e prolongado de agentes estressores causados, principalmente, pela dinâmica da instituição onde a pessoa

desenvolve suas atividades. Já o que distingue a exaustão profissional da depressão, mesmo a síndrome sendo capaz de desencadeá-la, é que, segundo Delbrouck (2006), diferente da pessoa em Burnout, a depressiva vê todas as dimensões da sua vida acometida por esse estado astênico e sente-se culpada pelo que lhe acontece, enquanto a pessoa com a síndrome sente-se em estado de fúria.

Os agentes estressores são mecanismos facilitadores para o indivíduo atingir esse estado, pois são capazes de “interferir no equilíbrio homeostático do organismo ou produz demandas orgânicas que provocam o desequilíbrio homeostático” (LUCIANO, 2013, p. 38). De acordo com o autor, eles podem ter caráter físico, cognitivo ou emocional. Os de caráter físico são advindos do meio externo, como: ruídos, acidentes, agressão verbal, assédio moral, sexual e ao trabalho, entre outros. As ações que “ameaçam” o indivíduo ou os seus bens materiais referem-se aos agentes de caráter cognitivo, como, por exemplo: vivência de um assalto, seleção para um emprego, prova, desvalorização, etc. Já os fatores relacionados ao caráter emocional são aqueles provocados por um sentimento de perda, ira, modificações em algumas esferas da vida (casa, escola, função, casamento), etc.

Ainda de acordo com Luciano (2013, p. 39), diante de um mesmo agente estressor, pode-se observar:

Reações distintas de pessoa diferentes ou da mesma pessoa, em função de características de personalidade, experiências anteriores e predisposição genética, condições atuais de vida e outros fatores individuais ou associados, provocando reações adaptativas de alarme, resistência e esgotamento.

Assim, diante dos inúmeros agentes estressores, das cobranças e das decepções, o indivíduo sente-se frustrado e impotente, com isso, desenvolve uma sensação de “desesperança” e sentimentos negativos em relação às esferas da sua vida, atingindo-o, portanto, nos níveis pessoal, organizacional e social.

## 2.2 Sintomas

A lista de sintomas associados ao Burnout é bastante extensa e suas manifestações podem apresentar-se de maneiras diferentes em cada indivíduo, pois isso dependerá das características dos mesmos, do ambiente de trabalho e da etapa em que ele se encontra em relação à síndrome. Vale ressaltar também que, não obrigatoriamente, a pessoa irá ter todos os sintomas listados. Sendo assim, esses podem ser subdivididos, segundo Benevides-Pereira (2002), em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Nos sintomas físicos, o referido autor (2002) relata que a pessoa poderá apresentar alguns sinais, como: exaustão constante e progressiva, acordando sempre cansada, mesmo depois de uma noite de sono, tendo a sensação de falta de energia e de um vazio interior; dores musculares, sendo as mais frequentes na nuca, nos ombros e na coluna cervical ou lombar; distúrbios de sono, pois, mesmo estando cansada, a pessoa não consegue dormir bem, tendo um sono agitado e com pesadelos; alterações cardiovasculares, podendo ocorrer desde a hipertensão arterial, palpitações, insuficiência cardiorrespiratória ou até mesmo infartos; problemas sexuais, pois o indivíduo poderá apresentar diminuição em relação ao desejo sexual, sendo que as mulheres passam a ter anorgasmia e os homens ejaculação precoce ou impotência; entre outros.

Nos sintomas psíquicos, a autora expõe que o indivíduo poderá mostrar-se desatento, sentindo, portanto, dificuldades em concentrar-se no que está realizando; apresentar “falhas” na memória, necessitando, em certos momentos, retornar a algum local, para recordar-se do porquê de estar realizando aquela atividade; ter sentimento de alienação, sentindo-se como se estivesse longe do ambiente e das outras pessoas do seu convívio; sentir-se impotente diante de alguma situação vivenciada, com a sensação de que nada pode ser realizado para mudar tal condição; apresentar dificuldade de autoaceitação e baixa autoestima, com sentimento de que seus ideais estão longe daqueles que vem realizando.

No que se refere aos de caráter comportamental, a pessoa poderá apresentar-se mais irritada com os demais à sua volta, podendo até utilizar de



atitudes agressivas, mesmo em situações pouco significantes; demonstrar-se com muita dificuldade em relaxar, inclusive em situações prazerosas, não conseguindo, assim, desfrutar de momentos de lazer e descanso; ter dificuldade na aceitação de mudanças, demonstrando resistência diante de situações novas, pois isso exigiria investimento de energia e, evidentemente, é algo que a pessoa não possui mais; além disso, há um aumento em relação à incidência do consumo de substâncias como bebidas alcoólicas, fumos, calmantes, substâncias legais ou até mesmo ilícitas.

Já em relação ao último aspecto, o defensivo, Benevides-Pereira (2002) diz que o sujeito possui a tendência de isolar-se das demais pessoas, com o intuito de diminuir a sensação de incapacidade, já que, para ele, o sentimento de não aceitação e fracasso advém de situações causadas pelas mesmas; ele passa a ter atitudes irônicas e de cinismo, como forma de “escapar” dos sentimentos de desprazer e hostilidade; as faltas, justificadas ou não, passam a ser um grande aliado para o sentimento de alívio (absenteísmo), além de apresentar-se com vontade de abandonar o serviço ou mudar sua função; dentre outros.

### **2.3 Causas**

O Burnout é considerado um problema de saúde pública. Porém, sua natureza e evolução dos seus agentes estressores ainda são assuntos que os pesquisadores discordam entre si. Segundo Benevides-Pereira (2002), existem quatro concepções que procuram explicar como ocorre o desenvolvimento dessa síndrome: a concepção clínica, organizacional, socio-histórica e sociopsicológica.

Na concepção clínica, de acordo com a autora, a síndrome é caracterizada como um conjunto de sintomas, sendo provocada pela decorrência da função da atividade laboral, ou seja, é desenvolvida a partir de atividades que estejam relacionadas ao trabalho.

Na perspectiva organizacional, os agentes estressores são apontados como os principais elementos que desencadeiam esse fenômeno, devido a um

desajuste ocorrido entre os interesses e necessidades do trabalhador e os da instituição.

Na terceira concepção, a sociedade é apontada como protagonista do Burnout, pois esta se encontra, cada vez mais, individualista, competitiva, gerando, assim, altos níveis de estresse no indivíduo. O autor de maior destaque para essa corrente, segunda a autora, é Sarandon.

Já na concepção sociopsicológica, a síndrome é um processo multidimensional, no qual os elementos socioambientais são fatores importantes para o seu desenvolvimento, sendo essa vertente representada, principalmente, pelas psicólogas sociais Christina Maslach e Susan Jackson.

Mesmo possuindo concepções distintas em relação à ocorrência desse transtorno, Benevides-Pereira (2002, p. 37) afirma que:

[...] todos os autores reconhecem a importância do papel desempenhado pelo trabalho, assim como da dimensão social, relacional da síndrome. Também concordam que os profissionais que trabalham diretamente com outras pessoas, assistindo-as, ou como responsáveis de seu desenvolvimento e bem-estar, encontram-se mais susceptíveis ao desenvolvimento do Burnout.

Dessa forma, percebe-se que o ambiente de trabalho, além das relações de interação com o outro, são fatores que podem desenvolver o Burnout, por tratar-se de dois aspectos que podem gerar altos níveis de estresse e, com isso, levar o indivíduo a um desgaste físico e mental.

### **2.3.1 Fatores de risco do Burnout**

Alguns fatores são vistos como facilitadores ou inibidores para o desenvolvimento do Burnout. Kayo (2015) considera quatro dimensões para isso ocorrer, sendo elas: dimensão individual, organizacional, ocupacional e social.

Ainda de acordo com Kayo (2015), os fatores associados à dimensão individual são aqueles que se referem à personalidade. Sendo assim, pessoas que são pouco receptivas a modificações, mais “sentimentais” diante de algum acontecimento, possuem excesso de idealismo ou muito competitivas, hostis e necessitam que tudo esteja no “controle”, têm mais propensão à exaustão

emocional. Já em contraposição, indivíduos que sabem lidar bem com as mudanças, que são menos passivos diante dos acontecimentos e que “enfrentam” suas dificuldades, demonstram índices menores de Burnout.

Já no que diz respeito ao aspecto organizacional, os fatores associados a essa dimensão são: excesso de burocracia, modificações constantes nas organizações, ambiente que transmita competitividade, pouca confiança e possibilidade de promoção entre os membros que o compõem, dentre outras características.

O tipo de atividade que a pessoa exerce também é um elemento que contribui para o transtorno, principalmente em funções que geram sobrecarga de tarefas, pouca participação dos funcionários nas decisões, trabalhos por turnos e cargos que não são bem determinados e também posições que lidam, diretamente, com outras pessoas. Esse tipo de fator relaciona-se, segundo Kayo (2015), à dimensão ocupacional.

Com relação ao último aspecto, o social, Kayo (2015) relata que a falta do apoio da família e o desejo de modificar o status social, em razão de um salário insuficiente, são fatores psicossociais que elevam a incidência de Burnout. A autora também aponta outras características que podem influenciar para que isso ocorra, como: faixa etária entre 30 e 40 anos; alta escolaridade, devido às expectativas profissionais; além de indicar o sexo feminino como mais propício a desencadeá-lo, já que a mulher tende a assumir duplo papel, o de funcionária e o de “dona de casa”, recebendo, assim, mais responsabilidades e, conseqüentemente, se sobrecarregando.

### 3 SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS

Devido às evoluções e modificações da sociedade globalizada e às novas configurações de trabalho apresentadas, atualmente, é perceptível que, nos últimos anos, a instituição escolar esteja sofrendo profundas transformações, que modificam, significativamente, sua função social.

Em consequência disso, o trabalho docente, ao longo dessas transformações, também sofre alterações de caráter comportamental, pedagógico, disciplinar e no seu reconhecimento como profissional.

Dessa maneira, as responsabilidades e as exigências sobrepostas ao educador leva-o a defrontar-se com a necessidade de desempenhar diversos papéis, para, assim, conseguir responder às expectativas projetadas sobre ele, em relação à formação integral do aluno e à sua própria formação pessoal. Portanto, é exigido dele um elevado repertório de atributos, que vão desde os conhecimentos, valores e atitudes, não se limitando mais ao acúmulo e à transferência de saberes.

Nesse novo modelo social, o professor depara com uma sobrecarga de trabalho cada vez maior, pois ele deve, segundo Tricoli (2015), além de executar as tarefas burocráticas e pedagógicas da escola, auxiliar o aluno na solução de seus problemas, ser confidente, “substituto da mãe e do pai”, além de ter que conhecê-lo individualmente para, assim, poder alcançar uma aprendizagem significativa do discente.

Percebe-se, desse modo, que o trabalho docente possui um intenso investimento de energia afetiva, sendo esta essencial na sua prática educativa uma vez que, de acordo com Herculano (2016, p.158):

O processo de vinculação no ato da aprendizagem é algo inerente, pois o aprender está atrelado à relação que se estabelece entre professor e aluno. Relação essa que se inicia no encontro em sala de aula, considerado primordial para o processo pedagógico, que deverá ter o afeto como base.

Porém, como a escola é uma instituição social regida por normas, a burocratização excessiva que a permeia, além da indisciplina dos alunos, da insuficiência salarial, da jornada intensa de trabalho e da desvalorização social

com que esse profissional depara, são empecilhos para que o circuito afetivo com o aluno se concretize, o que pode ocasionar lacunas no processo ensino-aprendizagem.

Assim, perante as inúmeras cobranças e dificuldades que encontra no cotidiano da docência, o professor passa a sentir-se frustrado e culpado por não conseguir atender às expectativas que foram projetadas sobre ele, pois descobre que possui muitas limitações que não se encaixam no modelo de “professor ideal”, o qual idealizou no período de sua formação.

Sendo assim, como a escolha do magistério, geralmente, está vinculada a uma alta dose de idealismo desse profissional, o docente pode se sentir impotente, pois, segundo Mallet e Forti (2015, p.302):

[...] o fato de não conseguir atingir os objetivos aos quais se propôs, leva comumente o professor a entregar-se à impotência ou a um sentimento de incapacidade pessoal. A expectativa que deposita em si próprio, por ser muito alta, acarreta frustração, e, do ponto de vista dinâmica do psiquismo, pode levá-lo ao caminho simbólico do luto e paralisá-lo.

Diante dessas inúmeras funções e decepções, constata-se que o trabalho docente tornou-se complexo e tem-se mostrado também como um campo altamente vulnerável ao estresse. Essas pressões vivenciadas no contexto educacional e as dificuldades pessoais, se persistentes, podem levar os professores a uma saúde alterada e, conseqüentemente, ao surgimento de doenças que desencadeiam o sofrimento psíquico, como, por exemplo, a Síndrome de Burnout.

Em razão disso, Sobrinho (2015) afirma que o professor tem sido alvo de diversas investigações de pesquisadores e especialistas, principalmente os que desempenham suas atividades nas séries iniciais.

### **3.1 Estresse do professor das séries iniciais**

Devido à diversa organização social das famílias contemporâneas, ocasionada pelas mudanças na estrutura familiar, pelos altos índices de desempregos, pela diminuição de cuidadores capacitados para assumir os cuidados infantis e, principalmente, pela grande expansão da participação das

mulheres no trabalho, as crianças estão adentrando, cada vez mais cedo, ao ambiente escolar.

O professor, nessa situação, desempenha um papel fundamental e significativo, pois atende a um público que ainda se encontra em formação, em todos os aspectos: social, cognitivo, motor e afetivo. “Além dos pais e de outros familiares próximos, o professor vai se constituir em figura de grande influência e de trocas importantes, sendo um elo valioso entre o mundo externo e o mundo interno da criança” (MALAGRIS, 2015, p. 29).

No entanto, mesmo sendo considerada uma faixa etária que dispõe de mais pureza, obediência e receptividade que as demais, essa área do ensino também apresenta alguns fatores que podem ocasionar o estresse e o desgaste do profissional.

Essas fontes de tensão são provocadas, de acordo com Meleiro (2015), pelo excesso de tolerância que muitos pais possuem com os filhos, não colocando limites necessários aos mesmos e transferindo para a escola, em particular à professora, o “cargo” de educadora responsável. Além disso, o professor pode deparar-se com ofensas dos pais, quando aponta possíveis falhas dos mesmos que podem estar contribuindo para o comportamento ruim daquela criança.

O docente que atua nas séries iniciais, além de deparar com os mesmos agentes estressores das demais áreas, como indisciplina, falta de apoio dos pais, sobrecarga de trabalho, etc., “esbarra” também em alguns fatores que podem ser considerados altamente estressantes, os quais, segundo Meleiro (2015), vêm surgindo, nas últimas décadas, nas escolas, como a droga e o início da atividade sexual, cada vez mais precoce.

O primeiro fator, a droga, é vendido próximo às instituições de ensino e, por vezes, dentro delas, pelos conhecidos “aviõezinhos”. Esses adolescentes induzem os demais colegas a experimentá-la e, com o tempo, quando já estão dependentes da mesma, acabam indo para a sala de aula sob efeito dela. O professor, frente a essa circunstância, caso não saiba lidar com a situação, em conjunto com a direção da escola, poderá sofrer ameaças, além de perder a autoridade com os demais alunos.

O segundo fator, que pode ser considerado como fonte de estresse, refere-se às questões sobre o início da atividade sexual e até a uma gravidez não planejada, já que as educadoras “[...] muitas vezes, fazem o papel de conselheiras ou “mães” de alunos [...]” (MELEIRO, 2015, p. 12).

Porém, como a sala de aula não é composta por uma única criança, a somatória dessas situações pode levar o docente a um desgaste físico, mental e, conseqüentemente, a uma queda em relação ao prazer pelo trabalho.

Contudo, vale ressaltar que alguns educadores possuem facilidade em lidar com tais situações, uma vez que a reação que se estabelece com as dificuldades encontradas no dia a dia e no ambiente de trabalho é determinada pelas experiências e pelos recursos internos do profissional, além do aspecto familiar, social e financeiro do mesmo.

### **3.2 Etapas da evolução do Burnout em professores**

O Burnout não é um fenômeno que ocorre de forma rápida, mas, sim, de maneira cumulativa. Dessa forma, sua evolução acontece, de acordo com Reinhold (2015), na seguinte sequência: idealismo; realismo; estagnação e frustração; apatia e Burnout total; fenômeno da fênix.

Na primeira fase, Reinhold (2015) afirma que o ambiente escolar consiste em um elemento muito importante na vida do professor, já que o mesmo parece preencher todos os seus desejos e sonhos. Porém, na segunda fase, o realismo, o docente percebe que suas expectativas iniciais são inexistentes, pois depara com uma sobrecarga de trabalho cada vez maior e com a falta de reconhecimento, recompensa e resultados satisfatórios, passando, portanto, a questionar sua própria competência para lecionar.

Já no estágio da estagnação e frustração ou quase Burnout, a satisfação e a energia inicial modificam-se em sentimentos de irritabilidade em relação aos colegas de trabalho e aos alunos, passando também a acusá-los pelas próprias dificuldades, além de apresentar comportamento de “fuga”, como atrasos e faltas. Esses sentimentos, se persistentes, o levam a adentrar ao quarto estágio, quando surge a sensação de desespero, fracasso e perda da

autoestima. O professor, nessa fase, sente-se exausto, tanto física como mentalmente, além de querer abandonar sua função.

Porém, ainda de acordo com Reinhold (2015), embora essa fase nem sempre aconteça, o professor pode desenvolver o quinto estágio, o fenômeno da fênix, que representa a etapa em que o professor consegue superar-se do Burnout, encontrando forças em si mesmo para procurar tratamento ou tentar mudar esse quadro que foi instalado pela síndrome. Portanto, essa etapa significa que o docente consegue “ressurgir das cinzas” e, conseqüentemente, volta a lecionar de maneira mais prazerosa.

### **3.3 Sintomas do Burnout em professores**

Com relação aos sintomas da Síndrome de Burnout identificados nos professores, Reinhold (2015) dividiu-os em duas categorias, sendo os de caracteres psicossociais/comportamentais e os de caracteres psicossomáticos/físicos. Porém, é necessário destacar que eles são de difíceis generalizações e descrições universais, já que variam de pessoa para pessoa.

Nos sintomas psicossociais/comportamentais, Reinhold (2015) diz que o docente pode sentir-se “carregado” de emoções negativas, como raiva, insatisfação crônica, desespero, ansiedade, sensação de vazio e tristeza, irritação à flor da pele, vontade de chorar, mudanças de humor, além da incapacidade de sentir prazer pelas atividades que, anteriormente, eram vistas como agradável.

O docente, nessa mesma categoria de sintomas, apresenta-se também com problemas interpessoais, pois tende a isolar-se dos colegas e amigos e a manifestar hostilidade em relação aos mesmos. Já com relação aos alunos, passa a enxergá-los não como pessoas, mas como objetos, ou seja, como um “problema” na sua vida, uma vez que indivíduos que desenvolvem o Burnout passam a responder, de maneira indiferente, quanto aos sentimentos e problemas dos outros.

Além disso, a vítima dessa síndrome, no caso o professor, demonstra-se com um desempenho em declínio, pois se torna emocional e mentalmente ausente do trabalho, já que tem a sensação de que seu emprego já não tem



mais sentido e, conseqüentemente, começa a questionar a própria função e sua vida e também passa a comportar-se de maneira desorganizada, mecânica e com lentidão na execução de suas tarefas.

Já acerca dos sintomas de caráter psicossomáticos/físicos, Reinhold (2015) afirma que o docente apresenta sensação de cansaço e esgotamento, além de gripe, insônia, distúrbios cardiovasculares e gastrointestinais, dores de cabeça e nas costas, perda de impulso sexual, olhos lacrimejantes e visão embaçada, “perda” da voz, zumbido nos ouvidos, náuseas, etc.

### **3.4 Fatores internos e externos que são facilitadores para o desenvolvimento do Burnout em professores**

O Burnout em educadores é um fenômeno multidimensional e complexo, decorrente da interação que o mesmo estabelece com relação aos aspectos individuais e com as condições do ambiente de trabalho, pois segundo Mallet e Forti (2015, p. 298):

Todos os laços humanos criados pela organização do trabalho (relação com a hierarquia, tarefa, chefia) podem se tornar desagradáveis e até mesmo insuportáveis, levando o trabalhador a tornar-se mudo e a ocultar seu sofrimento, ficando cada vez mais difícil identificá-lo.

Sendo assim, vários estudos têm sido realizados, com o intuito de identificar quais fatores podem estar contribuindo para o desenvolvimento do Burnout no público docente. Com isso, Reinhold (2015) afirma que, a partir de diversos resultados de pesquisas realizadas em diferentes lugares do mundo, as causas dessa síndrome, especificamente nos professores, podem estar relacionadas à conjunção de fatores internos (vulnerabilidades biológicas e psicológicas) e fatores externos (ambiente de trabalho).

Com relação aos fatores internos ou pessoais do educador que podem ser facilitadores para o desencadeamento do Burnout, incluem-se a vulnerabilidade biológica, que é a propensão genética que a pessoa já possui para a depressão ou ansiedade, e também a vulnerabilidade psicológica, que diz respeito a algumas particularidades psicológicas do indivíduo, tais como: perfeccionismo, necessidade de estar no controle e agradar aos outros, senso

de responsabilidade exagerado, autoestima baixa, visão negativa sobre os acontecimentos, além de expectativas elevadas e irrealistas.

Já com referência aos fatores de natureza externa no ambiente educacional, estão incluídos: excesso de burocracia e de papéis desempenhados pelos professores; jornada de trabalho intensa, dentro e fora da escola; indisciplina dos alunos; falta de apoio por parte dos colegas e da direção escolar; além de ser uma categoria que sofre muitas críticas, não sendo reconhecida pela sua importante função na sociedade, ou seja, sofre de desvalorização tanto financeira quanto no seu status social.

### **3.5 Consequências do Burnout no ambiente escolar**

A severidade do Burnout nos professores é preocupante, pois essa síndrome pode afetar o ambiente educacional, além de interferir na obtenção dos objetivos pedagógicos da instituição, uma vez que, de acordo com Mallet e Forti (2015, p. 303):

[...] o excesso de exigências auto impostas, associadas a condições precárias de trabalho, bem como à falta de retribuição afetiva, expõem o profissional a um desgaste permanente. Assim, a tensão gerada entre o desejo de realizar um trabalho idealizado e a impossibilidade de concretizá-lo acaba por levar o profissional a um estado de desistência simbólica do ofício.

Dessa maneira, o professor passa a desenvolver as tarefas de forma “automática”, sem, portanto, vivê-las de modo íntegro, durante sua realização. Essa atitude faz com que ele apresente prejuízos no planejamento de aula, já que se torna menos frequente e menos cuidadoso, devido à perda de entusiasmo e criatividade em relação à sua função.

Essas atitudes negativas são refletidas sobre a organização escolar e na relação que o docente estabelece com os receptores de seus serviços, o que deflagra um processo de deterioração na qualidade do ensino, pois afetará a aprendizagem e a motivação dos mesmos.

Com isso, fica evidente que a Síndrome de Burnout coloca em abalo as convicções do professor e, de acordo com Mallet e Forti (2015, p.308), afeta sua:

[...] principal sustentação da profissão do magistério, que é a crença na transformação do mundo e do homem pelo trabalho. Desistir dessa tarefa, deixar apagar sua chama, traz consequências nefastas para toda a sociedade e convoca à resistência todos os agentes de transformação.

O Burnout, ao afetar o envolvimento do professor com os alunos, ao faltar-lhe carisma e emoção no relacionamento com os estudantes, altera a aprendizagem, motivação e comportamento dos mesmos, o que traz repercussões sobre a organização escolar e as relações da instituição de ensino.

## 4 PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

### 4.1 Prevenção da Síndrome de Burnout

É evidente a complexidade da Síndrome de Burnout e seus efeitos sobre a vida do trabalhador, uma vez que ela o afeta em todos os aspectos: pessoal, social e ocupacional. Dessa maneira, é necessária a adoção de estratégias preventivas, por todos os setores institucionais, com o intuito de minimizar sua incidência. Sobre isso, assim diz Gasparetto, (2010a, p. 159):

Produzir uma atmosfera de trabalho de forma a favorecer o bem-estar dos funcionários, motivando a equipe, é aplicar uma espécie de “vacina laboral”, que evita uma série de problemas, inclusive que as pessoas entrem em burnout.

Nessa perspectiva, é fundamental que as entidades criem intervenções que auxiliem as pessoas a lidarem melhor com o estresse do dia a dia, organizando-se, portanto, de modo que consigam promover o bem-estar de sua equipe, oferecendo a ela recursos adequados e suficientes para executar suas funções, além de valorizar a participação da mesma nas decisões.

As organizações também precisam estar atentas quanto aos conflitos interpessoais possíveis de surgir entre os funcionários e devem, dessa forma, promover espaços que possibilitem discussões, com o objetivo de solucioná-los. A construção de grupos, nos quais possam ocorrer tais debates e trocas de experiências, informações e orientações entre os trabalhadores de todos os setores da empresa, por exemplo, pode ser um ponto fundamental na prevenção da síndrome, visto que tal ação irá amenizar os efeitos do estresse organizacional.

Já com referência ao âmbito educacional, Reinhold (2015) afirma que vários estudos foram realizados sobre a prevenção do Burnout em docentes e esta pode ser relacionada à adoção de estratégias diretas ou indiretas.

Em relação às medidas preventivas diretas, que dizem respeito em lidar, diretamente, com as fontes do Burnout, Reinhold (2015) destaca que é importante que os professores criem grupos de apoio entre si, nos quais

possam discutir temas relacionados ao trabalho e também compartilhar ideias, decepções e problemas cotidianos, uma vez que eles vivenciam a mesma realidade.

É fundamental também que o educador organize melhor o seu tempo, estabelecendo, assim, prioridades na execução das tarefas escolares, além de ser necessário que transforme suas crenças negativas com respeito à escola em ideias positivas, busque o sentido da sua profissão, lembrando-se do porquê de estar lecionando e aumente sua autoeficácia, que “é definida como a confiança de que ele é capaz de enfrentar e resolver situações novas ou desafiadoras, com base nas próprias habilidades e competências de lecionar e lidar com os alunos [...]” (REINHOLD, 2015, p. 54).

Acerca das estratégias indiretas, Reinhold (2015) relata que são condutas que o professor deve adotar, engajando-se em outras atividades que não estejam relacionadas à escola. Nesse sentido, o docente pode, por exemplo, praticar exercícios de relaxamento ou esportes regularmente, desenvolver algum passatempo que traga satisfação e tranquilidade, buscar atividades que possam fazê-lo rir, além de ser fundamental que o mesmo cuide bem da saúde, durma o suficiente e tenha uma dieta balanceada.

A autora também aponta que, para prevenir-se do Burnout, o educador deve aprender técnicas que o possibilitem lidar com o estresse, além de ressaltar que o mesmo não deve atuar como “professor” em casa, ou seja, não precisa tentar ser o modelo de perfeição, corrigindo ou recriminando os outros, a todo momento.

A direção escolar também possui papel fundamental nessa prevenção e, para reduzir o risco da Síndrome de Burnout nos seus professores, Reinhold (2015) aponta algumas atitudes que esta deve adotar, como: criar sistemas de avaliação que ajudem sua equipe docente a identificar os problemas que possam estar causando-lhe incômodo; reconhecer e elogiar o bom trabalho desempenhado pelos docentes; oferecer oportunidades de promoção; melhorar os canais de diálogo entre professores e direção; destinar tempo e espaço para a troca de ideias, para que possam compartilhar os problemas cotidianos do trabalho; e também oferecer oficinas e treinamentos em serviço, onde poderão,

inclusive, ser trabalhados assuntos sobre técnicas de enfrentamento do estresse e do Burnout.

Com relação a prevenção da síndrome de esgotamento profissional, o Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001, p. 193) diz que ela

[...] envolve mudanças na cultura da organização do trabalho, estabelecimento de restrições à exploração do desempenho individual, diminuição da intensidade de trabalho, diminuição da competitividade, busca de metas coletivas que incluam o bem-estar de cada um. A prevenção desses agravos requer uma ação integrada, articulada entre os setores assistenciais e os de vigilâncias. É importante que o paciente seja cuidado por uma equipe multiprofissional, com abordagem interdisciplinar, que dê conta tanto dos aspectos de suporte ao sofrimento psíquico do trabalhador, quanto dos aspectos sociais e de intervenção nos ambientes de trabalho.

Sendo assim, percebe-se que as estratégias de prevenção dessa síndrome não se reduzem somente a uma extensão da vida do indivíduo, mas devem estender-se por todas as dimensões, seja pessoal, social ou organizacional, pois ela deve ser prevenida de forma articulada e integrada com todos os setores.

#### **4.2 Diagnóstico da Síndrome de Burnout**

No que se refere ao diagnóstico da Síndrome de Burnout, existem alguns questionários que têm sido aplicados por médicos ou psicoterapeutas com essa finalidade, contribuindo para detectar e também indicar o grau em que um profissional se encontra em relação à mesma. Porém, de acordo com Luciano (2013, p. 42): “o instrumento autoaplicável MBI (Maslach Burnout Inventory) de Maslach e Jackson (1981, 1986), vem sendo o mais empregado em todo o mundo, traduzido em vários idiomas”.

O autor relata que o MBI é um questionário aplicado a qualquer categoria profissional, inclusive aos professores, que contém 22 itens, dentre os quais nove perguntas referem-se à dimensão da “Exaustão Emocional” (EE), cinco à “Despersonalização” (DE) e oito à “Realização Profissional” (RP).

Esses quesitos devem ser respondidos através de uma escala de seis pontos, em que zero significa “nunca” e, seis, “todos os dias”.

Luciano (2013) também enfatiza que um trabalhador é considerado portador da Síndrome de Burnout quando obtém altas pontuações nos itens relacionados à “Exaustão Emocional” e à “Despersonalização” e baixos pontos em relação à “Realização Profissional”.

No quadro abaixo (QUADRO 1), são exemplificados, por Luciano (2013), 16 itens, dentre os 22 mencionados acima.

Quadro 1 – Questionário MBI

	0	1	2	3	4	5	6
Frequência	Nunca	Algumas vezes ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todo dia

DECLARAÇÃO	PONTUAÇÃO
Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho	
Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho	
Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho	
Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim	
Sinto-me acabado por causa do meu trabalho	
Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado	
Tornei-me menos interessado no meu trabalho, desde que assumi esse cargo	
Tornei-me menos entusiasmado no meu trabalho	
Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo	
Duvido da importância do meu trabalho	
Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho	
Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho	
Posso, efetivamente, solucionar problemas que surgem no meu trabalho	
Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização	
Na minha opinião, sou bom no que faço	
No meu trabalho, me sinto confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam	

Fonte: LUCIANO (2013, p. 138 – 139).

O Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001, p. 192) traz algumas características que podem ser identificadas no quadro clínico de uma pessoa diagnosticada com Burnout, como, por exemplo:

[...] história de grande envolvimento subjetivo com o trabalho, função, profissão ou empreendimento assumido, que muitas vezes ganha caráter de missão; sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo (exaustão emocional); queixa de reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os serviços ou cuidados do paciente (despersonalização); queixa de sentimento de diminuição da competência e do sucesso no trabalho.

Após a realização do diagnóstico dessa síndrome e caso confirme sua relação com o trabalho, o Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001, p. 193) recomenda que deve-se:

[...] informar ao trabalhador; examinar os expostos, visando a identificar outros casos; notificar o caso aos sistemas de informação em saúde (epidemiológica, sanitária e/ou de saúde do trabalhador), por meio dos instrumentos próprios, à DRT/MTE e ao sindicato da categoria; providenciar a emissão da CAT, caso o trabalhador seja segurado pelo SAT da Previdência Social; orientar o empregador para que adote os recursos técnicos e gerenciais adequados para eliminação ou controle dos fatores de riscos.

Dessa maneira, fica evidente a importância dos médicos e psicoterapeutas possuírem conhecimento sobre os procedimentos necessários para a realização de um diagnóstico eficiente com relação a essa síndrome, uma vez que este consiste no primeiro passo para auxiliar o trabalhador a resgatar sua qualidade de vida e de saúde.

### **4.3 Tratamento da Síndrome de Burnout**

Vale ressaltar que todas as orientações feitas para a prevenção da Síndrome de Burnout são ações também adequadas para o seu tratamento. Porém, existem, além dessas condutas, procedimentos específicos para isso, em virtude da gravidade dos sintomas de um Burnout que já se instalou.

A respeito disso, o Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001), por exemplo, relata que o tratamento da Síndrome de Burnout



envolve psicoterapia, tratamento farmacológico e intervenções psicossociais. Contudo, menciona também que a intensidade para cada procedimento terapêutico dependerá da seriedade e da particularidade do caso de cada paciente.

O processo psicoterapêutico, de acordo com o Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001), é indicado para dar “suporte emocional” à pessoa, já que a Síndrome de Esgotamento Profissional afeta o investimento afetivo que a mesma deposita no seu trabalho e, dessa forma, carece de tempo e espaço para refletir sobre a sua vida pessoal e profissional.

No tratamento farmacológico, ocorre a prescrição de medicamentos antidepressivos e/ou ansiolíticos, quando é constatada a presença de sintomas depressivos e que geram ansiedade no indivíduo. Os benzodiazepínicos, por exemplo, são os medicamentos indicados mais frequentemente, no início do tratamento, com o intuito de controlar os sintomas ansiosos e de insônia.

Já com relação às intervenções psicossociais, o Manual de Procedimentos do Ministério da Saúde do Brasil (2001) comenta que o médico, nessa situação, desempenha um papel fundamental, já que é ele que irá indicar o afastamento do trabalhador, através da licença para o tratamento. Dessa maneira, ele deverá ajudar o paciente nessa decisão, tanto no que se refere ao afastamento, para realizar o tratamento, quanto a retornar para o trabalho, quando já estiver recuperado.

Além disso, o médico, juntamente com os demais integrantes da equipe de saúde, deve estar preparado para defender suas recomendações, diante da empresa onde seu paciente trabalha, no seguro social e também no sistema de saúde, com o objetivo de buscar a garantia do respeito à condição do bem-estar da vítima em Burnout, uma vez que, ao afastá-la, ela poderá sofrer ameaças de demissão.

Porém, para lidar com essa situação, existe “[...] suporte social, fundamental para garantir a qualidade de vida, concretizada na garantia do direito ao tratamento, do acesso aos serviços de saúde, da seguridade social e do reconhecimento do sofrimento” (BRASIL, 2001, p. 193), cabendo ao médico

e sua equipe, portanto, orientar o paciente e sua família quanto a esses direitos.

Já no que diz respeito às possíveis alternativas de tratamento para minimizar ou erradicar essa síndrome nos professores, além das que já foram mencionadas, Reinhold (2015) aponta algumas estratégias que poderão ser adotadas pelo diretor/coordenador, para que o mesmo auxilie sua equipe docente a conseguir tal objetivo, que é o de curar-se desse sentimento de esgotamento constante.

Desse modo, a direção escolar poderá, primeiramente, de acordo com Reinhold (2015), conversar, de maneira amigável, com seus professores a respeito da necessidade de se debater sobre possíveis caminhos para enfrentar o transtorno, além de ser pertinente que ela procure ter atitudes como: resgatar a confiança deles, através da identificação de pontos positivos e de sucessos do passado; auxiliá-los a identificar os sintomas que permeiam o Burnout; contribuir para que eles tenham coragem de afastar-se, por meio da licença médica; diminuir a carga horária dos mesmos; aconselhar os familiares para que lhes deem amparo; incentivá-los a praticar atividades sociais e de lazer; e organizar um espaço de apoio na escola.

Diante disso, fica evidente que “a situação do sofrimento psíquico do professor não poderá ser resolvida somente nos consultórios médicos, junto a psicólogos ou psiquiatras” (MALLETT; FORTI, 2015, p. 304). Deve-se considerar que o Burnout é uma síndrome advinda do ambiente laboral e, por esse motivo, deve ser solucionado em parceria com a escola, não desprezando, portanto, a responsabilidade dela.

Porém, para que o tratamento ocorra com êxito, são necessárias ações que gerem alterações no ambiente de trabalho, já que ele é um fator significativo para o desenvolvimento dessa síndrome. No entanto, a respeito disso, Gasparetto (2010, p. 158) afirma que: “esse é um ponto difícil de ser conciliado, pois a intervenção no local de trabalho esbarra na direção da organização, que, geralmente, não tem interesse em fazer alterações na dinâmica funcional”.

Contudo, com relação a isso, Gasparetto (2010, p. 158) diz que os representantes institucionais precisam compreender que:

Não se trata de mudanças estruturais, bastam algumas medidas simples e criativas, tais como reformular a disposição do ambiente, fazer rotatividade de funções entre os próprios funcionários, promover campanhas de incentivos à produção, cursos de especialização, reciclagem, etc.

Medidas simples podem contribuir para a saúde e realização do profissional, evitando, assim, doenças laborais e prejuízos, não apenas pessoais, mas para toda instituição onde atua. Auxiliar o professor nos momentos de fragilidade é investir, também, em benefícios para a escola, pois professores comprometidos com a aprendizagem dos alunos, capacitados, sem rotatividade e com envolvimento/empenho no trabalho, certamente, darão mais resultados em relação ao processo ensino-aprendizagem.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, nota-se que a Síndrome de Burnout é resultante da junção de diversos fatores internos e externos que influenciam, negativamente, a vida pessoal, social e profissional do trabalhador, afetando, principalmente, profissionais que desempenham atividades ligadas diretamente a outras pessoas, exigindo dos mesmos muito investimento afetivo.

Dessa forma, a profissão docente torna-se altamente vulnerável a desenvolver o Burnout e este tornar-se um empecilho relacionado à ligação afetiva que há entre docente e educando. Conseqüentemente, o mesmo afeta não só o processo ensino/aprendizagem, mas eclodirá por toda a dinâmica educacional, já que abala a principal ferramenta de trabalho do professor, que é a motivação pela transformação do sujeito e do mundo.

Sendo assim, perante a complexidade da síndrome e das conseqüências que esta pode gerar na vida do trabalhador, é necessário que os pesquisadores pesquisem, mais profundamente, esse fenômeno, pois, à medida que se conhece melhor o assunto, mais condições terá para criar ações de prevenção e intervenção.

Além disso, os gestores educacionais precisam estar preparados para conseguir traçar metas e sugerir programas que possam melhorar o ambiente e o clima organizacional e, conseqüentemente, elevar a motivação e a autoestima de todos da instituição, principalmente a dos professores.

Da mesma forma, as entidades governamentais têm seu papel diante disso. É necessário que as mesmas resgatem o valor social do docente, por meio de melhores salários, proporcionando a ele condições adequadas de trabalho, e que tenham uma visão voltada, especialmente, para a saúde do docente, já que cuidar desse profissional nada mais é do que cuidar do futuro do país, pois o seu impacto na vida das demais pessoas é incontestável.

## REFERÊNCIAS

BENEVIDES PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. 282 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1339, de 18 de novembro de 1999. Instituir a Lista de Doenças relacionadas ao Trabalho. Brasília, 1999.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Sensação de estar acabado: Síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional. In: \_\_\_\_\_. **Doenças relacionadas ao trabalho**. Brasília: Editora MS, 2001. p. 191-194.

DELBROUCK, M. **Síndrome de exaustão (Burnout)**. Tradução de Rita Rocha. Lisboa: CLIMEPSI, 2006. 270 p.

GASPARETTO, L. A. Burnout. In: \_\_\_\_\_. **Metafísica da saúde**. 2. ed. São Paulo: Centro de Estudos Vida e Consciência Editora, 2010a. p. 155-162. v. 4.

\_\_\_\_\_. Estresse. In: \_\_\_\_\_. **Metafísica da saúde**. 2. ed. São Paulo: Centro de Estudos Vida e Consciência Editora, 2010b. p. 143 - 154. v. 4.

HERCULANO, M. C. **A docência como um trabalho interativo e afetivo**: contribuição da Psicologia para o processo ensino-aprendizagem. In: VIANA, M. N.; FRANCISCHINI, R. (Org.). **Psicologia escolar**: que fazer é esse?. 1. ed. Brasília: CFP, 2016. p. 157-175. Disponível em: <<http://www.cfp.org.br>>. Acesso em: 02 jul. 2017.

KAYO, M. Síndrome de Burnout em profissões não assistenciais. In: RAZZOUK, D.; LIMA, M. G. A.; CORDEIRO, Q. (Org). **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: CREMESP, 2015. cap. 9, p. 151-158. Disponível em: <<http://www.redecaps.org>>. Acesso em: 23 ago. 2017.

LUCIANO, V. M. **Estudo sobre a prevalência da Síndrome de Burnout geradora da incapacidade para o trabalho e suas consequências**. São Paulo: Baraúna, 2013. 168 p. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 10 abr. 2017.

MALAGRIS, L. N. O professor, o aluno com distúrbios de conduta e o stress. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. [S.l.]: Papyrus, 2015. p. 28-37. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 10 jul. 2017.

MALLET, R. B.; FORTI, R. Síndrome de Burnout e a Tutela do Magistério. In: EÇA, V. S. de M. (Coord.). **Trabalho e saúde**. Belo Horizonte: RTM, 2015. cap. 12, p. 293-311.

MELEIRO, A. M. A. da S. O stress do professor. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. [S.l.]: Papyrus, 2015. p. 6-18. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 17 jul. 2017.

REINHOLD, H. O Burnout. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. [S.l.]: Papyrus, 2015. p. 44-56. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 24 jul. 2017.

SOBRINHO, F. de P. N. O stress do professor no Ensino Fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. [S.l.]: Papyrus, 2015. p. 56-66. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 05 jul. 2017.

TRICOLI, V. A. C. O papel do professor no manejo do stress do aluno. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. [S.l.]: Papyrus, 2015. p. 67-77. Disponível em: <<http://www.saraiva.com.br/saraiva-reader>>. Acesso em: 29 jun. 2017.