

MARIA JOSÉ PESSOA DE ANDRADE ARAÚJO

**SÍNDROME DE *BURNOUT*: ESTUDO DE CASO
COM OS PROFESSORES DA ESCOLA
MUNICIPAL MARIA JOSÉ BORBA**

Orientadora: Prof.^a Doutora Ana Sofia Pereira de Amaral António

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Instituto de Educação**

**Lisboa
2015**

MARIA JOSÉ PESSOA DE ANDRADE ARAÚJO

**SÍNDROME DE *BURNOUT*: ESTUDO DE CASO
COM OS PROFESSORES DA ESCOLA
MUNICIPAL MARIA JOSÉ BORBA**

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14 de dezembro de 2015, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 430/2015, de 27 de novembro de 2015, com a seguinte composição:

Presidente:

Prof. Doutor António Teodoro

Arguente:

Prof. Doutor Jorge Ferreira

Vogal:

Prof. Doutor Óscar Conceição de Sousa

Orientadora:

Prof.^a Doutora Ana Sofia António

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração

Instituto de Educação

Lisboa

2015

Nosso maior medo não é o de que sejamos incapazes. Nosso maior medo é de que sejamos poderosos demais, além da medida, é a nossa luz, não a nossa escuridão, que amedronta.

Nos perguntamos. Quem eu sou para ser brilhante, atraente e incrível? Ou melhor, quem sou eu, ou você, para não ser tudo isso? Bancar o pequeno não ajuda ao mundo nem a você mesmo!

Não há nada de brilhante, encolher-se para que as pessoas não se sintam inseguras em torno de você. E, à medida que deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente, damos permissão a outras pessoas fazerem o mesmo.

Dedico ao meu maior exemplo de luta, fé e persistência, a minha mãe, Maria de Lourdes por tudo que sempre fez e faz por mim e pelos meus pequenos tesouros, meus sobrinhos Lucas e Ana Luísa. E, em especial, ao meu amado esposo Antonio Patrício.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Pai celestial, o maior sábio que existe no universo.

À minha família linda, em especial àqueles que marcaram minha vida: minha mãe e meu esposo Antonio Patrício de Araújo Neto, por toda paciência que tiveram ao me acompanhar e me encorajar nos momentos críticos durante o curso de mestrado; ao meu irmão Josivan, presença tão significativa na minha vida; Lucas e Ana Luísa, meus maiores tesouros; Gracinha minha cunhada e irmã maravilhosa; Katiane minha prima irmã, sempre ficou ao meu lado durante esse processo acadêmico; Ducarmo e Elena, minhas cunhadas, que sempre acreditaram na minha vitória e capacidade; Macelma por me ter dado os maiores presentes da vida – Lucas e Ana Luísa

Às minhas amigas, irmãs inseparáveis, por sempre me suportarem, Peti e Fafá.

À minha inesquecível amiga irmã, Cláudia de Lourdes, por sua amizade tão especial.

À minha amiga, irmã maravilhosa, Simone Rodrigues, mesmo estando distante, sei que sempre poderei contar com ela.

À minha amiga e coordenadora do curso de mestrado, que sempre acreditou no meu potencial e sempre me incentivou, Joseilma Ramalho.

À minha amiga de turma Roberta Texeira, sempre nos encorajando.

Aos meus Mestres e Doutores, que durante todo este tempo de estudos passaram os conhecimentos necessários para esta etapa significativa da nossa vida acadêmica, o título de Mestre.

À minha Xaninha, por ser um xodó muito especial, em minha vida.

Ao meu amigo MSc. Djalma Toscano de Oliveira Neto, por sempre estar disposto a me ajudar e me motivar, com paciência e sabedoria.

À uma mestra em especial, que prefiro chamar de anjo desta trajetória, minha professora orientadora Dra. Ana Sofia António, por me orientar com muita sapiência, paciência

e profissionalismo, pois sem o seu apoio e de todas essas pessoas aqui mencionadas, com certeza eu não conseguiria finalizar esse ciclo.

Enfim, agradeço a todos que de alguma maneira contribuíram, direta ou indiretamente, e, a cada um, que ao seu modo participaram desta minha pesquisa que representa minha conquista acadêmica e profissional.

RESUMO

Essa pesquisa aborda a origem, bem como as definições, os fatores, as consequências causadas no profissional e as causas da manifestação da Síndrome de *Burnout* focando a atividade docente. A Síndrome de *Burnout* foi associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica, um processo que é construído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. Em cinco etapas progressivas: idealismo, realismo, estagnação e frustração, apatia e o fenómeno fênix.

A Organização Mundial de Saúde a cataloga como um distúrbio psíquico e o Ministério da Saúde a inclui na Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho, pois a síndrome é a principal perturbação apresentada pelos profissionais de educação.

Foram aplicados inquéritos a dez professoras da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba e a dois médicos do Programa Saúde da Família, localizado no município paraibano de Juripiranga. Foram aplicados inquéritos a professores e a médicos, os resultados dos mesmos foram analisados de forma crítica recorrendo-se a uma metodologia qualitativa.

De forma a podermos encontrar respostas à problemática em estudo: Por que os professores são suscetíveis a manifestarem a Síndrome de *Burnout*, associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho?

A contribuição social dessa investigação está pautada na busca de ações de prevenção e combate dessa síndrome na vida de educadores, beneficiando não só a qualidade de vida desses profissionais, mas também a melhoria do ensino. As condições do ambiente físico de trabalho constituem uma das primeiras variáveis a serem analisadas.

Palavras-chave: Distúrbio psíquico. Educação. Professor. Qualidade do ensino. Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT

This research approaches the origin, the definitions, the factors, the consequences caused in the professional and the causes of the manifestation of burnout syndrome focusing on teaching activity. The Burnout syndrome was associated with the condition of physical and mental exhaustion from chronic exhaustion, a process built on three dimensions states: emotional exhaustion, depersonalization and low personal accomplishment. In five progressive stages: idealism, realism, stagnation and frustration, apathy and the phoenix phenomenon.

The World Health Organization referred to it as being a psychic disorder and the Ministry of Health included it in the Occupational Diseases and Work-related Illnesses List because the syndrome is the main disturbance presented by education professionals.

Surveys were applied to ten teachers of the Municipal School of Child Education and Fundamental Maria José Borba and two doctors of the Family Health Program, located in the city of Juripiranga, Paraíba. The applied methodology was the quantitative analysis of the of surveys.

The social contribution of this research is guided in the search for prevention and combat of this syndrome in the lives of educators, benefiting not only the quality of educators' life, benefitting not only the quality of those professionals' life, but also the improvement of the teaching. The terms of the physical working environment is one of the first variables to be analyzed.

Keywords: Mental Disorder. Education. Teacher. Quality of education. Burnout Syndrome.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	11
CAPÍTULO I. A SÍNDROME DE BURNOUT: Origem do conceito e definição	15
1.1. Burnout.....	16
1.2. Conceito.....	18
1.3. <i>Burnout</i> nos docentes	22
1.4. A Síndrome Loco Neurótica e a diferenciação da Síndrome de <i>Burnout</i>	27
1.5. Classificação dos sintomas da Síndrome de <i>Burnout</i>	28
1.6. Fatores relacionados à evolução da Síndrome de <i>Burnout</i>	31
CAPÍTULO II. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	33
2.1. Problema.....	33
2.2. Hipóteses	34
2.3. Variáveis.....	34
2.4. Procedimentos metodológicos para coleta de dados	35
2.5. Participantes	37
2.6. Universo da pesquisa.....	38
2.7. Caracterização sociodemográfica da amostra	39
CAPÍTULO III. AS CAUSAS RELACIONADAS A SÍNDROME DE BURNOUT: Análise de dados.....	42
3.1. As três dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i>	44
3.2. A relevância do <i>stress</i> para a síndrome de <i>Burnout</i>	47
CAPÍTULO IV. PERCEÇÃO DO BURNOUT: ANÁLISE DOS DADOS.....	53
CAPÍTULO V. PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO CONTRA A SÍNDROME DE BURNOUT	59
5.1. Desfusão cognitiva	63
5.2. A Prevenção do profissional em relação à síndrome de <i>Burnout</i>	64
5.3. A Prevenção da instituição em relação à síndrome de <i>Burnout</i>	66
CONCLUSÃO	67
BIBLIOGRAFIA	72
ÍNDICE REMISSIVO	79
APÊNDICES	I
Apêndice I. Questionário aplicado com as professoras pesquisadas.....	II
Apêndice II. Questionário aplicado com os médicos	V

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Dados coletados da Portaria nº1.339/1999, do Ministério da Saúde	22
Quadro 2. Meios contra a incidência da Síndrome de <i>Burnout</i>	61
Quadro 3. Ações para o profissional se prevenir da Síndrome de <i>Burnout</i>	65

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Índices de Exaustão Emocional	45
Tabela 2. Índices de Realização Profissional das professoras	46
Tabela 3. Índices de Despersonalização	47
Tabela 4. Dados coletados e desprezados sobre a Síndrome de <i>Burnout</i>	54
Tabela 5. Dados coletados dos inquéritos com as professoras	55
Tabela 6. Dados coletados com os inquéritos com os médicos	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Indícios da manifestação da Síndrome de <i>Burnout</i>	17
Figura 2. Jeca Tatu.....	24
Figura 3. Mulheres Queimadas.....	25
Figura 4. Mapa das etapas da Síndrome <i>Burnout</i>	25
Figura 5. Mapa do Nordeste do Brasil.....	37
Figura 6. Fachada da escola pesquisada	39
Figura 7. Mapa hierárquico da escola pesquisada	41
Figura 8. Principais causas apontadas para o surgimento da Síndrome de <i>Burnout</i>	56

INTRODUÇÃO

“Não há vida sem morte, como não há morte sem vida, mas há também uma “morte em vida”. E a “morte em vida” é exatamente a vida proibida de ser vida” (Paulo Freire, 1996, p 36).

O principal estímulo para a escolha desse tema foi justamente a constante evidência da Síndrome de *Burnout* nos professores, conforme podemos verificar e testemunhar na sala de professores da escola onde lecionamos. A literatura acadêmica demonstra que a atividade de professor, perante a realidade da escola, favorece de maneira significativa a manifestação dessa síndrome. E que grande número dos profissionais espera angustiado que a gestão escolar possa propiciar soluções ou ações preventivas que venham diminuir os níveis de incidências, contribuindo enfaticamente para a redução deste tão sério problema. Pois a Síndrome de *Burnout* pode ser entendida como a principal perturbação dos profissionais da educação.

Estando em consonância, com as ressalvas de Jardim, Silva Filho e Ramos (2004), os quais salientam que a manifestação da Síndrome de *Burnout* ocorre de modo gradativo, em um processo evolutivo dos efeitos e sintomas nocivos, tanto à vida profissional quanto à pessoal. De acordo com estes autores, desenvolve-se em 5 etapas: idealismo, realismo, estagnação e frustração ou quase-*burnout*, apatia e *burnout*-total, fenómeno fênix.

A atividade docente é de suma relevância para a formação de qualquer sociedade, pois todos os profissionais foram educados por professores. Em uma sociedade evoluída, os professores são respeitados e valorizados, porque são fundamentais para a qualidade educativa dos futuros profissionais que irão exercer suas atividades laborais, melhorando a vida dos cidadãos.

Entretanto, no atual cenário brasileiro, a profissão de professor tornou-se um desafio existencial para esse profissional, pois não encontra condições necessárias para a plena atividade docente. Outro fator, bastante significativo, quanto ao surgimento desta síndrome é o descaso com a educação nacional, que pode refletir-se na qualidade do processo de ensino aprendizagem do corpo discente e na vida pessoal do professor, pois consideramos que os professores são mal remunerados, não são estimulados a se capacitarem e as suas condições de trabalho, em muitos casos, são precárias.

Nessa pesquisa abordaremos a origem, as definições, os fatores e as causas da manifestação da Síndrome de *Burnout*, bem como as respectivas consequências no profissional, principalmente em relação à atividade docente: professores e educadores. Com o intuito de

compreender os fatores, sintomas e causas da manifestação dessa síndrome, pesquisamos os estudos realizados por: França (1987), Tavares (2001), Queirós (2005), Silva (2006) e Maslach (2007) dentre outros.

Mostraremos a relevância da qualidade do ambiente de trabalho e da saudável relação profissional vivenciada durante o expediente dos professores como forma de amenizar as causas dos fatores que favorecem o surgimento desta Síndrome e, apresentaremos, de forma resumida, os aspectos da Síndrome Loco Neurótica, de acordo com os estudos de Alevato (1999).

A Síndrome de *Burnout* foi associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica. Sendo um processo construído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. O processo de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, estimula a exaustão física e mental do indivíduo, e pode apresentar cinco elementos determinantes: manutenção da relação terapêutica, agendamento, dúvidas profissionais, envolvimento excessivos no trabalho e esgotamento pessoal.

A Organização Mundial da Saúde cataloga a Síndrome de *Burnout* como um distúrbio psíquico. Já no Brasil, o Ministério da Saúde (2008) coloca a síndrome do esgotamento profissional ou Síndrome de *Burnout* na *Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho*.

"A instituição de uma lista de doenças relacionadas ao trabalho decorre, sobretudo, da necessidade de se conhecer a forma de adoecimento dos trabalhadores, no que concerne aos agravos provocados pelas causas externas que estejam relacionados com o processo de trabalho [...] tem a finalidade de possibilitar a identificação da frequência e da distribuição desses agravos, a partir de sua efetiva utilização na rede de serviços de saúde" (Ministério da Saúde, 2008, p. 9).

Desta forma, os professores devem ser diagnosticados por um médico e tratados para superarem este problema. Por outro lado, a escola deve possibilitar condições de trabalho que amenizem a incidência desta Síndrome no seu corpo docente.

A metodologia aplicada nesse estudo, de caráter quantitativo, utilizou a aplicação de doze inquéritos para coletar dados de dez professoras da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba e a dois médicos do Programa Saúde da Família, localizados no município paraibano de Juripiranga.

Os inquéritos servem de base para que as singularidades sociais examinadas nesta pesquisa analítica – idade, condições de trabalho e anos de profissão, servissem de dados coletados para que fossem analisados. A contribuição social dessa investigação está pautada na busca de ações de prevenção e combate dessa síndrome na vida de educadores,

beneficiando não só a qualidade de vida desses profissionais, mas também a melhoria do ensino na Educação Básica, principalmente na Infantil.

Algumas ações favorecem a prevenção e a intervenção por meio de métodos capazes de amenizar os severos danos que esta Síndrome pode provocar quando o surgimento dos sintomas não é evitado. Dentre as principais causas que favorecem o surgimento dessa síndrome, estão incluídas as más condições do ambiente físico de trabalho. Por isso, essa pesquisa, buscou apresentar elementos consistentes para a reflexão sobre a profissão de professor, na Educação Infantil da rede municipal, salientando as intempéries em lecionar e os fatores que favorecem o surgimento da Síndrome de *Burnout* na vida destes profissionais

Essa Dissertação de Mestrado, está estruturada em cinco capítulos. O primeiro Capítulo, intitulado 'A Síndrome de *Burnout*: Origem do conceito e definição', aborda o conceito de *Burnout*, a origem do conceito e as implicações nos docentes, além de classificar os sintomas, com os seus respectivos fatores relacionados à evolução dos mesmos. Fazemos ainda uma breve apresentação da Síndrome Loco Neurótica e a diferenciação da Síndrome de *Burnout*.

O segundo Capítulo intitulado 'Procedimentos Metodológicos', apresenta hipóteses construídas no início da pesquisa e as variáveis do estudo. Descrevemos os procedimentos metodológicos para coleta de dados, apontando os participantes, o universo da pesquisa, bem como, a caracterização sociodemográfica da amostra.

O terceiro Capítulo, intitulado 'As Causas Relacionadas à Síndrome de *Burnout*', apresenta as três dimensões da Síndrome de *Burnout*: Exaustão Emocional; Despersonalização e Baixa Realização Pessoal no Trabalho. Descreve a definição de *stress* em relação às atividades laborais, evidenciando a sua relevância para a manifestação dessa síndrome.

O quarto Capítulo intitulado 'Prevenção e Intervenção contra a Síndrome de *Burnout*', trata da desfusão cognitiva, da prevenção do profissional e da instituição de ensino em relação as causas do surgimento dessa síndrome.

E, por fim, o quinto Capítulo, intitulado 'Análise dos Dados', apresenta através de Tabelas e Gráficos a análise dos dados da pesquisa, com as respectivas leituras e interpretação das respostas aos inquéritos aplicados nos sujeitos da pesquisa, além dos nossos comentários.

A Conclusão e a Bibliografia utilizada para a elaboração e construção desse estudo estão dispostas após o quinto Capítulo, seguidos pelos Apêndices I e II que apresentam, respectivamente, os inquéritos aplicados às professoras da Escola Municipal de Ensino Infantil

Maria José Pessoa de Andrade Araújo. Síndrome de Burnout: estudo de caso com os professores da escola municipal Maria José Borba.

e Fundamental Maria José Borba e aos dois médicos do Programa Saúde da Família, no município de Juripiranga, no Estado da Paraíba.

Vale salientar que para a elaboração das referências e citações, diretas e/ou indiretas, seguimos as normas da Associação de Psicologia Americana - APA, conforme determina o Estatuto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, que institui as 'Normas para elaboração e apresentação de teses e dissertações' através do Despacho Reitoral nº 30/2014, de 07 julho.

CAPÍTULO I.

A SÍNDROME DE BURNOUT:

Origem do conceito e definição

*“O saber humano se espalha para todos os lados, a perder de vista, de modo que nenhum indivíduo pode saber sequer a milésima parte daquilo que é digno de ser sabido”
(Schopenhauer, 2005, p. 30).*

Neste Capítulo abordaremos a origem, as definições, os fatores e as causas da manifestação da Síndrome de *Burnout* e as consequências no profissional, principalmente em relação à atividade docente: professores e educadores, embora estudos de Duque, Brondani e Luna (2005) apontem que os alunos também estão suscetíveis a desenvolverem os sintomas característicos da síndrome¹:

"A deterioração da qualidade de vida manifesta-se por meio de diversas formas, destacando-se o surgimento de novos distúrbios físicos e/ou psicológicos, entre os quais sobressai o fenómeno do *stress*. Os sintomas mais apontados pelos alunos de pós-graduação foram ansiedade, irritabilidade, angústia, desânimo e dificuldade de concentração". (Duque, Brondani & Luna, 2005, p. 143).

Assim, em virtude da carência de recursos e do ambiente competitivo, os alunos convivem com a pressão dos prazos, as atividades acadêmicas e as incertezas profissionais. A esse respeito, Maslach (2001) afirma que "embora o *Burnout* tenha sido identificado principalmente como um fenómeno do mundo do trabalho, a importância do contexto social e

¹ De acordo com Carlotto e Câmara (2006), o *burnout* estudantil compreende três dimensões: exaustão, cinismo e realização pessoal. Vale salientar que a exaustão ocorre em relação às exigências dos estudos, enquanto que o cinismo se desenvolve através da atitude cínica e/ou distanciada em relação aos estudos e, por fim, a irrealização pessoal instaura-se ao se considerar incompetente como estudante.

das relações interpessoais para o *Burnout* sugere que ele pode ser relevante a outras esferas da vida" (Maslach, 2001, p. 43).

Dessa forma, analisamos através da literatura acadêmica a relevância da qualidade do ambiente de trabalho e da saudável relação profissional vivenciada durante o expediente para amenizar as causas que favorecem o surgimento da Síndrome. Apresentaremos ainda, de forma sucinta, os aspetos da Síndrome Loco Neurótica.

1.1. BURNOUT

1.1.1. Origem do conceito

O conceito de *Burnout*² foi primeiramente usado em 1974 por Freudenberger³ (1974), ao publicar um artigo no *Journal of Social Issues*, para "descrever sentimentos de fracasso e de exaustão provocados por um desgaste de energia e de recursos" (Santini, 2004, p. 159).

O conceito de Síndrome de *Burnout* foi, portanto, desenvolvido a partir de observações realizadas por Freudenberger (1974) na década de setenta, no século passado nos Estados Unidos da América para designar um distúrbio psíquico. O investigador observou diversos voluntários com quem trabalhava e que evidenciavam um desenvolvimento gradual de deterioração, em virtude do desgaste no estado de espírito, em relação às atividades profissionais.

Freudenberger (1974) concluiu que este comportamento costumava prolongar-se por 12 meses, através das manifestações de fenómenos físicos e psicológicos ocasionando um avançado grau de esgotamento físico e emocional no indivíduo.

Assim, a expressão Síndrome de *Burnout* foi associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica. Tendo sido definido, de acordo com os estudos de Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), como sendo um processo construído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.

Ainda falando da definição da Síndrome de *Burnout*, segundo estudos de Queirós (2005) e de Pires, Mateus e Câmara (2004), esta surge como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas.

² O termo *Burnout* vem da expressão inglesa *to burnout*, que em português significa queimar por completo ou "queimando para fora" António, Ana (2002).

³ Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues* (30, pp. 159-165).

O processo de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* para Faber (1985) estimula a exaustão física e mental do indivíduo e, pode apresentar cinco elementos determinantes: manutenção da relação terapêutica, agendamento, dúvidas profissionais, envolvimento excessivos no trabalho e esgotamento pessoal. Os indícios apontados refletem-se no indivíduo de quatro modos, conforme a ilustração do esquema da Figura 1.

Contudo, Tavares (2001) salienta que o conceito da Síndrome de *Burnout* aponta para:

"A importância da formação do cidadão, preconizando a necessidade de se rever processos de ensino-aprendizagem, de formação e de educação, repensar atitudes, envolvimento dos sujeitos entre si, e com os contextos." (Tavares, 2001, p. 9).

Torna-se necessário, conhecer um pouco da história da Síndrome de *Burnout*, mesmo que de modo pontual, para entender melhor os níveis de *burnout* de acordo com Krawulski (1988):

"Em tempos remotos da história do homem, o trabalho não se configurava como um esforço penoso, rotineiro, que visava o aumento da produção, mas como uma ocupação básica da humanidade, fonte de gratificações e realizações pessoais que promovia criatividade e o desenvolvimento das potencialidades dos trabalhadores, pois estes eram responsáveis pela elaboração e execução do trabalho." (Krawulski, 1988, p. 6)

Figura 1. Indícios da manifestação da Síndrome de *Burnout*

FÍSICOS	• Cansaço Constante; • Enxaqueca • Dores Musculares; • Distúrbios do Sono; • Dores no Estômago
PSÍQUICOS	• Tentativa de Suicídio; • Falta de Atenção e de Concentração; • Alterações de Memória
COMPORTAMENTAIS	• Irritabilidade; • Resistência à Mudanças; □ Perda de Iniciativa.
DEFENSIVOS	• Perda de interesse pelo trabalho e assuntos pessoais □ Ironia; • Isolamento

Fonte: Adaptado de Faber (1985).

No Brasil, a Síndrome de *Burnout* começou a ser descrita em algumas obras literárias através do estudo de França (1987), publicado na *Revista Brasileira de Medicina* e referenciado, posteriormente, nas primeiras dissertações, monografias e teses que abordaram esta temática.

1.2. CONCEITO

De fato, a Organização Internacional do Trabalho (1984) identifica que o esgotamento físico e emocional e a Síndrome de *Burnout* não são fenômenos isolados, mas ambos foram convertidos em uma linha bastante considerável.

"A condição do pessoal docente deveria responder às necessidades da educação, definidas de acordo com as suas finalidades e objetivos; a plena realização destas finalidades e objetivos exige que os professores desfrutem de uma condição justa e que a profissão docente goze do respeito público que merece". (OIT/UNESCO, 1984, p. 25).

Dentre as recomendações da Organização Internacional do Trabalho em parceria com a UNESCO de 1984, relativa ao Estatuto dos Professores, podemos destacar que:

"O termo «condição» empregado em relação ao pessoal docente, designa, tanto a posição social que se reconhece segundo o grau de consideração atribuído à importância da função, e à competência e condições de trabalho, como pela remuneração e demais benefícios materiais que se lhe concedem, em comparação com outras profissões". (OIT/UNESCO, 1984, p. 25).

Segundo estudos de Celso dos Santos Vasconcelos:

"Desde 1984, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), aponta os professores como sendo a segunda categoria profissional, em nível mundial, a portar doenças de caráter ocupacional, incluindo desde reações alérgicas a giz, distúrbios vocais, gastrite, até esquizofrenia e síndrome de *burnout*." (Vasconcelos, 1997, p. 20).

Esta organização, em parceria com a *United Nations Educational Scientific and Cultural Organization*⁴, em seu documento divulgado em 2008, referente à Recomendação de 1996 relativas ao *Estatuto dos Professores*⁵, abrange os docentes em geral, ou seja, de todos os graus de ensino. A Organização Internacional do Trabalho e a UNESCO consideram que: "A Recomendação de 1996 cobre todos os professores, desde o pré-primário até ao nível secundário em todas as instituições, quer sejam públicas ou privadas, quer assegurem ensino acadêmico, técnico, vocacional ou artístico". (OIT/UNESCO, 2008; p. 10)

O *stress* que acomete os professores é considerado pela Organização Internacional do Trabalho com um risco ocupacional significativo da profissão. O contato direto com o público é o agravante para a deflagração de doenças psicossomáticas. Segundo estudos de Arantes (2008):

⁴ Conhecida por UNESCO.

⁵ Documento disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001604/160495por.pdf>>, acesso em: 20 de set. 2014.

"[...] Alguns trabalhadores estão mais expostos a riscos de doenças em razão do trabalho. Assim ocorre com os bancários, com os professores e empregados no setor da educação. São categorias consideradas, hoje, dentre as que mais expõem ao risco de doença ocupacional, em razão do trabalho que executam [...]." (Arantes, 2008, p. 91).

Corroboram com os indicativos dessa síndrome Maslach e Leiter (1997) quando afirmam que "o índice do deslocamento entre o que as pessoas são e o que elas têm que fazer. Isto representa uma erosão em valores, dignidade, espírito, e força de vontade. Uma erosão da alma humana" (Maslach & Leiter, 1997, p. 17).

A situação descrita representa um caso da ausência, do abatimento da condição de contentamento profissional, acessão dos comportamentos de risco, mudança de emprego e reflexões no ambiente familiar, pois "é um desgaste de vínculo afetivo na relação indivíduo trabalho" (Codo, 1999, p. 242). O mesmo autor refere que "sem ilusões, é preciso reconhecer que é outra moda, outra promessa a tentar compreender o nosso ancestral sentimento de vazio.

Outra vez ligada ao seu tempo: é a síndrome do fim de século" (Codo, 1999, p. 239). A origem da Síndrome de *Burnout*, de acordo com Lara (1999), localiza-se no ambiente dos profissionais, cuja apropriação se apresenta por estar centrada em propiciar atendimentos às pessoas.

Outro fator de suma importância sobre o *Burnout* é que esta síndrome "acontece sempre que a face humana do trabalho não é vista. É possível que ocorra sempre que existir desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa que faz o trabalho" (Maslach & Leiter, 1999, p. 87). Esta disparidade entre o sujeito trabalhador e a atividade profissional, permite concluir, segundo França e Rodrigues (1999) que:

"O *burnout* seria a resposta emocional a situações de *stress* crônico em função de relações intensas – em situação de trabalho – com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas em relação a seus desenvolvimentos profissionais e dedicação a profissão; no entanto, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado." (França & Rodrigues, 1999, p. 48).

De acordo com Gardner (1997)⁶ "...a inteligência interpessoal, a habilidade de lidar e entender as carências e necessidades do outro, o resgate do entrosamento e a comunicação eficiente e eficaz são necessários neste mundo globalizado". (Woolfolk, 2000; p. 109). Portanto, os estudos de Lipp (2003) referem um outro fator muito importante quanto a esta síndrome:

⁶ Gardner, H. (1997). *Extraordinary minds*. New York, New York: Basic Books. In: Woolfolk, Anita E. (2000). *Psicologia da educação*. ed 7. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, p.109 - 110.

"O *stress* é um processo e não uma reação única, pois a partir do momento que uma pessoa é submetida a uma fonte de *stress*, um longo processo bioquímico se instala e provoca sintomas como taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar em alerta." (Lipp, 2003, p. 55).

Maslach, Shaufeli e Leiter (2001) afirmam que os fatores considerados mais presentes no sistema de trabalho que propiciam a Síndrome de *Burnout* são: o papel heterogêneo, a perda de comando sobre si mesmo ou autonomia sobre seu criar, o absentismo do eixo social e o sobrepeso.

Nessa perspectiva, Aubert (2001, p. 191) refere que sempre que "o processo de desilusão ou, antes, de 'desidealização' se iniciar, a queimadura interna começa a se manifestar", a Síndrome de *Burnout* ocorre, levando a entender que essa síndrome reflete numa despersonalização – quando o indivíduo naturaliza a relação como o seu eu e com o mundo. Porém, para Carlloto (2003), *Burnout* implica numa expressão inglesa, que aponta para a postura de deixar de funcionar por ausência ou enfraquecimento de energia.

Todavia, Jardim, Silva Filho e Ramos (2004) ao fazerem uma reavaliação da literatura a respeito da Síndrome de *Burnout* entre 1980 e 2001 confirmam a predominância nos profissionais da área de serviços de assistência; professores, profissionais da saúde, policiais, assistentes sociais e advogados dentre outros. Uma vez que, trabalhar com o ser humano requer esforços significativos, pois ao exercermos alguma atividade com os nossos semelhantes, acabamos repercutindo um certo desgaste físico e emocional.

Em seus estudos, Kuenzer (2004) refere um outro ponto importante que merece ser considerado:

"[...] a angústia de um profissional enrascado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue realizar, entre a amplidão de capacidades e o abismo dos limites organizacionais, entre a conquista e a decepção; é a síndrome de um trabalho que voltou a ser trabalho mas que ainda não deixou de ser mercadoria." (Kuenzer, 2004, p. 115).

Assim, a Síndrome de *Burnout* consiste num dos desdobramentos mais importantes do *stress* profissional. Porém, ela pode ser também, descrita de acordo com Potter e Perry (2004) como sendo:

"[...] uma doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional. Tal esgotamento ocorre por causa de grandes esforços realizados no trabalho que fazem com que o profissional fique mais agressivo, irritado, desinteressado, desmotivado, frustrado, depressivo, angustiado e que se avalia negativamente. A pessoa apresenta síndrome, além de manifestar as sensações de perda consideravelmente seu nível de rendimento e de responsabilidade para com as pessoas e para com a organização que faz parte. Pode ocorrer em profissionais de

diferentes áreas que possuem contato direto com pessoas. Também apresenta manifestações fisiológicas como cansaço, dores musculares, falta de apetite, insônia, frieza, dor de cabeça frequente e dificuldades respiratórias." (Potter & Perry, 2004, p. 548).

De acordo com Guimarães (2005), o conceito de Síndrome de *Burnout* é utilizado para singularizar os sintomas no profissional pois afirma que:

"[...] é devido à expansão do sistema capitalista, que os indivíduos na sua maioria, buscam incessantemente, por meio do trabalho, uma realização de seus desejos de riqueza e sucesso material. No entanto, estas exigências, como o aumento da qualidade e da produtividade do mercado de trabalho e a competição, alteram a situação pessoal de todos, trazendo-lhes insegurança, isolamento, ansiedade e elevação nos níveis de *stress*, por perceberem que suas expectativas eram muitas vezes impossibilitadas de se concretizarem, devido às mudanças no interior das instituições." (Guimarães, 2005, p. 12).

Cumprir um eficiente trabalho exige investimento próprio. No momento em que essa contribuição não é vista ou é negada pelo grupo, pode conduzir a um sofrimento abundante, desfavorável para a saúde psíquica e cognitiva de qualquer trabalhador, como afirma Dejours (2007) "o reconhecimento não é uma reivindicação secundária dos que trabalham. Muito pelo contrário, mostra-se decisivo na dinâmica da mobilização subjetiva da inteligência e da personalidade no trabalho" (Dejours, 2007, p. 34).

Atualmente a Organização Mundial da Saúde cataloga a Síndrome de *Burnout* como um distúrbio psíquico inserido no Capítulo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, de acordo com o Código Internacional de Doenças (CID - 10)⁷, utilizado pela Organização Mundial de Saúde.

Vale salientar que o Código Internacional de Doenças é um manual adotado pelos profissionais de saúde para catalogação dos dados médicos, tais como: prontuários, diagnósticos, procedimentos – formado por um código, pois é vedada, pelo Código de Ética Médica, a apresentação direta do diagnóstico da doença do paciente sem o consentimento do enfermo. Em seu item XII apresenta a Síndrome de *Burnout* também conceituada de Síndrome do Esgotamento Profissional

Por outro lado e tal como referimos na Introdução desta Dissertação, para o Ministério da Saúde a síndrome do esgotamento profissional ou Síndrome de *Burnout* integra a Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho (Ministério da Saúde, Portaria nº 1339/1999). Conforme apresenta Quadro1.

⁷ Informação acedida em 30 de maio de 2014 em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/download.htm>.

Quadro 1. Dados coletados da Portaria nº1.339/1999, do Ministério da Saúde

TRANSTORNOS MENTAIS E DO COMPORTAMENTO	RELACIONADOS COM O TRABALHO (Grupo V da CID-10)
Reações ao "Stress" grave e Transtornos de Adaptação: Estado de "Stress" PósTraumático	☐ Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho: reação após acidente do trabalho grave ou catastrófico ou após assalto no trabalho; ☐ Circunstância relativa às condições de trabalho
Outros transtornos neuróticos especificados (Inclui "Neurose Profissional")	• Problemas relacionados com o emprego e com o desemprego: Desemprego; Mudança de emprego; • Ameaça de perda de emprego; Ritmo de trabalho penoso; • Desacordo com patrão e colegas de trabalho • (Condições difíceis de trabalho); • Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho
Transtorno do Ciclo Vigília-Sono Devido a Fatores Não-Orgânicos	• Problemas relacionados com o emprego e com o desemprego: Má adaptação à organização do horário de trabalho (Trabalho em Turnos ou Trabalho Noturno); • Circunstância relativa às condições de trabalho
Sensação de Estar Acabado ("Síndrome de Burnout", "Síndrome do Esgotamento Profissional")	• Ritmo de trabalho penoso; • Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho

Fonte: Adaptado do Ministério da Saúde (2008)

Em seu documento o Ministério da Saúde (2008) afirma que:

"A relação da síndrome de *burnout* ou do esgotamento profissional com o trabalho, segundo a CID-10, poderá estar vinculada aos “fatores que influenciam o estado de saúde: [...] riscos potenciais à saúde relacionados com circunstâncias socioeconômicas e psicossociais”: • ritmo de trabalho penoso; • outras dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho." (Ministério da Saúde, 2008, p. 19).

Para o Ministério da Saúde (2008) "caso ocorram evidências epidemiológicas da incidência da síndrome em determinados grupos de profissionais, sua ocorrência poderá ser classificada como doença relacionada ao trabalho" (Ministério da Saúde, 2008, p. 192). Sendo assim, os professores, caso sejam diagnosticados por um médico com os sintomas da Síndrome de *Burnout*, devem ser tratados para superarem esta enfermidade. Por outro lado, a escola pode possibilitar condições de trabalho que amenizem a incidência desta síndrome no seu corpo docente.

1.3. *BURNOUT* NOS DOCENTES

Identificamos outro ponto de significativa importância para o estudo desta síndrome na observação realizada por Barona (1991) ao salientar que podemos compreender *Burnout*, como objeto de uma disposição repulsiva entre o ambiente de trabalho e seu grupo profissional.

Contudo, vale lembrar que, no âmbito educacional, segundo Mariano e Muniz (2006, p. 2) “o cenário educativo brasileiro ainda apresenta um quadro deficitário no que se refere às questões relacionadas à saúde dos professores e às condições de trabalho, formação e prática profissional docente do ensino público”. O horizonte da docência brasileira expressa um campo complexo quanto à vitalidade e às circunstâncias a que os professores são submetidos ao desempenharem suas atividades profissionais.

Também Reis (2006) salienta que a docência implica num exercício de desgaste, apresentando consequências notórias na saúde do educador. De acordo com Souza (2007), sucessivas investigações, no período de dois anos, financiado pela Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, abrangendo cerca de 52 mil educadores, em 1.440 entidades educacionais, dos 27 Estados brasileiros, mostrou que cerca de 48% dos professores pesquisados sofriam da Síndrome de *Burnout*.

Os profissionais, independente da atividade que exerçam, estão propícios a desenvolverem a Síndrome de *Burnout*, caso vivenciem fatores que provoquem desgaste, tanto nas relações quanto no ambiente de trabalho. Porém, o trabalho do professor, difere dos demais trabalhadores, pois de acordo com Amado (2000) o "produto final da educação é a mão-de-obra qualificada, que vai produzir a mercadoria para a comercialização. Entretanto, está próximo, quando a sua condição de trabalho é praticamente igual a do sistema capitalista:

baixos salários, ampla jornada de trabalho e ambientes." (Amado, 2000, p. 41)

Carlotto (2003) refere outro fator de significativa importância: as consequências dos docentes estarem apresentando angústia diante de um aumento de tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade vem aumentando pela desintegração das atividades dos professores e pelo aumento de responsabilidades que lhes são exigidas, sem que, em muitas situações, tenham condições e meios necessários para responderem adequadamente às demandas encontradas. Vale a pena refletir as sábias palavras de Gadotti (2002), que deixam claro que o nível de dificuldade da docência não sofreu alterações:

"Em sua essência, ser professor hoje, não é nem mais difícil nem mais fácil do que há algumas décadas atrás. É diferente. Diante da velocidade com que a informação se desloca, envelhece e morre, diante de um mundo em constante mudança, seu papel vem mudando, senão na essencial tarefa de educar, pelo menos na tarefa de ensinar, de conduzir a aprendizagem e na sua própria formação que se tornou permanentemente necessária." (Gadotti, 2002, p. 7).

Para Lara (1999, p. 3) "*burnout* significa uma resposta ao *stress* crônico; trata-se de uma síndrome triamplitudinal, que inclui: esgotamento emocional, despersonalização e predisposição ao abandono" (Lara, 1999, p. 3).

Porém, Codo (2002) em seus estudos, faz referência às más condições de trabalho da maioria dos professores no Brasil, que merecem receber melhorias. Pois, os professores lecionam geralmente, em condições precárias e com poucos recursos, tanto humanos como físicos.

Naturalmente que os docentes exercem o seu trabalho e continuam fazendo de tudo para ensinarem seus alunos, porém, "em um quadro como este, onde um trabalho tão essencial é feito em condições tão ruins, o profissional acaba se desgastando emocionalmente" (Codo, 2002, p. 1).

Professores brasileiros que apresentam os sintomas da Síndrome de *Burnout*, se fixam na área dos profissionais, cuja função se caracteriza por estar polarizada em fornecer serviço às pessoas. (Lara, 1999). Codo e Menezes (2000) afirmam que profissionais que manifestam a

Síndrome de *Burnout*, passam a se comportar como se estivessem totalmente sem vida. Esses autores fazem ainda uma comparação explicativa ao relatar o caso do Jeca Tatu⁸, ilustrado na Figura 2.

Figura 2. Jeca Tatu



Fonte: <<http://www.infoescola.com/wp-content/uploads/2010/03/jeca-tatu.jpg>>

A história da ciência está repleta em exemplos, cujos julgamentos morais, feitos pelo senso comum, substituíam causas identificadas como problemas de saúde física, psíquica e social.

⁸ Considerado pelos vizinhos de roça como um preguiçoso, este sentimento que todos têm em relação a ele era crônico, até que se descobriu que o problema de fato era uma verminose que lhe roubava a energia necessária para o trabalho.

Por exemplo, as histéricas na idade média queimadas como bruxas, até que se diagnosticasse que estavam ‘doente dos nervos’, conforme ilustra a Figura 3, e o alcoolismo considerado ‘falta de vergonha na cara’ até que se apontasse a dependência químicopsicológica da droga.

Figura 3. Mulheres Queimadas

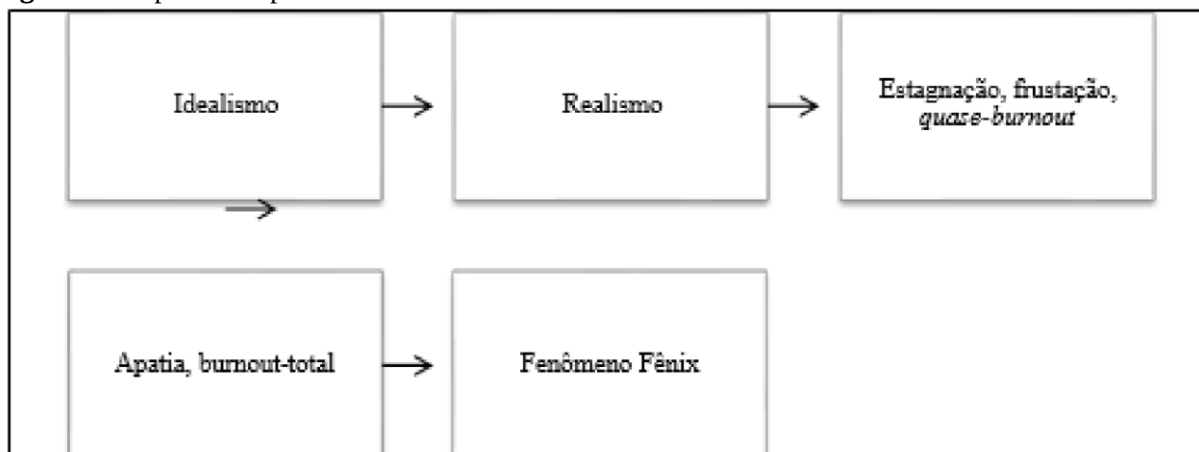


Fonte: <http://tudosuperinteressante.blogspot.com.br/2010/12/caca-as-bruxas.html>

Cada vez mais as descobertas científicas apontam no sentido de compreender "as razões objetivas para síndromes e sintomas dantes consideradas como deformações pessoais de caráter" (Codo & Menezes, 2000, p. 29). Codo (1994, p. 238) afirma que a "Síndrome de *Burnout* é a principal perturbação dos profissionais de educação".

No caso dos professores, Reinhold (2004) constatou que a Síndrome de *Burnout* se desenvolve de acordo com as 5 etapas: idealismo; realismo; estagnação e frustração ou quase *burnout*; apatia e *burnout*-total; fenómeno fênix, de acordo com a Figura 4.

Figura 4. Mapa das etapas da Síndrome *Burnout*



Fonte: Silva (2006).

Na fase do idealismo, descrita como o momento de grande entusiasmo e energia, parece que o trabalho preenche a vida do professor. Na segunda etapa, o realismo, constata-se que suas inspirações e convicções não condizem à vida real deste, o professor começa a perceber o desencantamento e que não tem o reconhecimento do seu trabalho.

Mesmo assim, o docente compromete-se com o seu trabalho, em busca de realização, mas, o cansaço e a desilusão passam a influenciar negativamente no seu desempenho, e o professor se questiona quanto à sua competência e ocorre a etapa de quase-*burnout*: "É quando aparecem sintomas como irritabilidade, fuga dos contatos, atrasos e faltas" (Silvia, 2006, p. 3). Isto ocorre "quando o entusiasmo inicial dá lugar à fadiga crônica, é o momento da estagnação e frustração, ou quase *burnout*" (Reinhold, 2004, pp. 63-64).

De acordo com Silva (2006), a evolução do quadro clínico da Síndrome de *Burnout*, possibilita que o indivíduo/profissional escolha uma das palavras e vivencie as três próximas fases da manifestação desta síndrome, assim o autor afirma:

"A seguir, vem a apatia e *burnout* total, momento no qual o professor já experimenta desespero, autoestima corroída e até depressão. Pode perder o sentido do trabalho e até da vida. Nesse momento surge o desejo de abandonar o trabalho." (Silva, 2006, p. 3).

Por fim, a etapa de fenómeno fênix é descrita como o renascimento das cinzas fazendo lembrar a figura mítica Fênix. Mas esta fase nem sempre ocorre, tal como Silva (2006) refere:

"Muitos o fazem, enquanto outros se limitam à ansiedade pela chegada da aposentadoria, feriados e finais de semana. Entretanto [...] há os que encontram, nesse momento, mecanismos de enfrentamento que podem ajudar a 'crescer' com *burnout*." (Silva, 2006, p. 3).

Diante do exposto, fica evidente a influência do trabalho e seus desdobramentos na saúde do profissional, principalmente no docente. Preservar a saúde do profissional pode ser uma das metas de gestão da corporação, pois a produtividade dos funcionários é diretamente proporcional ao seu estado de saúde. Medidas adotadas no ambiente de trabalho com este intuito permitem melhorar a qualidade e produtividade.

Todavia, não podemos ignorar que outros profissionais podem sofrer desta síndrome. Conforme Ballone (2009), em estudos atuais referentes a Síndrome de *Burnout*, prevalece a presença desta síndrome em diversos profissionais, tais como: médicos, psicanalistas, carcereiros, assistentes sociais, comerciais, professores, funcionários públicos, enfermeiros, funcionários de departamento pessoal, telemarketing, bombeiros, psicólogos escolares, terapeutas, policiais e profissionais da área da justiça, entre outros.

Ainda assim, Araújo (2010) identifica o aparecimento de um novo grupo com sintomas da Síndrome de *Burnout*: “os que trabalham em companhias aéreas, por conta das pressões excessivas, ocorridas nos aeroportos, por conta das impontualidades em muitos voos, deixando os passageiros irritados e exigindo destes profissionais, um esforço maior, no atendimento com o público”. (Araújo, 2010, p. 1)

1.4. A SÍNDROME LOCO NEURÓTICA E A DIFERENCIAÇÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Para uma melhor compreensão do conceito da Síndrome de *Burnout*, Alevato (1999, p. 144), adverte que "o esgotamento físico e mental consiste num conjunto de reações do organismo às agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostasia”.

O termo Síndrome Loco Neurótica denomina um conjunto de ocorrências, condutas e reações detetadas de forma redundante, mas limitado a determinado ambiente físico e social. É comum aos indivíduos, em geral, que não as apresentam em outros espaços sociais, cujas demonstrações semelhantes às formas compulsivas de enfrentar os acontecimentos e os problemas frequentes.

A Síndrome Loco Neurótica é utilizada para determinar uma associação de indícios de atitudes e manifestações que refletem na vida pessoal e profissional do indivíduo, no intuito de enfrentar as circunstâncias e os problemas rotineiros, quer na vida profissional ou pessoal. Marcadas por reações vivenciadas de forma obscura, sendo assim restringido a um espaço físico e social limitado, comuns ao público. A desmotivação torna-se um risco socio ambiental. Os sintomas dessa síndrome demonstram as relações do homem com o meio social, sua história, seu ambiente físico e grupal. A disparidade entre o que cada um pensa ser e o que efetivamente é em sociedade, pode acarretar uma disformidade. Acarretando frustração social, sensação de perda e de culpa; privação social, referente a dificuldade em atingir as metas almejadas; castração social, referente a anulação do objeto desejado.

Foram examinados os estudos em relação às afinidades – entre uns e outros –, e à proporção, em que se apresentam nos divergentes momentos coletivos, naturais e instigado.

Segundo Alevato (1999), a Síndrome Loco Neurótica:

"Aparentemente não têm sua origem nos indivíduos e em sua história privada de vida, ainda que alguns dos sujeitos do estudo pudessem estar particularmente necessitando de ajuda clínica; procura registrar apenas os sinais claramente presos àquela experiência de filiação e às condições vividas nos limites de determinado espaço físico e social." (Alevato, 1999, p. 292).

Enquanto a Síndrome de *Burnout* consiste na acomodação da patologia mental no sujeito, pois na problematização efetuada por Morin (2001, p. 32), "o sujeito não é uma essência ou uma substância, ele é uma ilusão". Vale lembrar que, no momento em que o indivíduo passa a ver seu ambiente de trabalho como algo ameaçador, prejudica a si mesmo enquanto pessoa, mas também enquanto profissional, conforme França e Rodrigues (1987) referem:

"Quando o indivíduo considera o seu ambiente de trabalho como ameaçador, quando sua necessidade de realização pessoal e profissional, e/ou sua saúde física ou mental, prejudicam a interação desta como o trabalho e este ambiente tenha demandas excessivas a ela, ou que ela não contenha recursos adequados para enfrentar tais situações." (França & Rodrigues, 1987, p. 154).

Outro ponto que merece destaque é o fato do professor ver-se envolvido por uma série de pesares, consigo mesmo e para com os outros. Esta situação torna o professor desqualificado para conviver bem com as suas emoções e a de outras pessoas, podendo manifestar posturas que gerem problemas nas relações interpessoais.

A duração do período referente às respostas no desenvolvimento mental eleva a capacidade do pensamento, assim, a consciência dos acontecimentos ocorridos acompanha este indivíduo em sua vida pessoal, despertando o sentimento de ausência das pessoas, bem como dos lugares oriundos da solidão. Passa a sentir-se, de acordo com Codo e VasquesMenezes (2013), um Jeca Tatu⁹, por se sentir abandonado por si mesmo e por todos:

"Com o ventre corroído pelos vermes, a vítima de burnout, tem o espírito corroído pelo desânimo, a vontade minguando devagar, até atingir os gestos mais banais, até minimizar as vitórias mais acachapantes, a beleza e a força da missão dando lugar ao mesmo irritante cotidiano, por mais diferentes que sejam os dias de trabalho." (Codo & Vasques-Menezes, 2013, p. 1).

1.5. CLASSIFICAÇÃO DOS SINTOMAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

A classificação dos sintomas da Síndrome de *Burnout*, com seus respectivos elementos deflagradores e, conseqüentemente, os sintomas manifestados dentre os diversos profissionais,

⁹ Esta personagem representa o cidadão abandonado pelas Políticas Públicas, à mercê de enfermidades típicas dos países atrasados, da miséria e do atraso econômico. No ponto 1.3 fizemos referência a esta personagem.

foi elaborada pela Organização Internacional do Trabalho (1993) e, nessa perspectiva, considera que:

"O esgotamento físico e mental e a síndrome de *burnout* não são processos isolados e sim interligados, em um perigo para a profissão docente, atacando de forma individual os professores, informações estas procedidas de análises epidemiológicas realizadas em várias localidades da Europa e EUA." (Organização Internacional do Trabalho, 1993, p. 23)

Em concordância com Barona (1991), ao afirmar que tais "prejuízos podem resultar em percas consideráveis tanto individuais como coletivos" (Barona, 1991, p. 69). A apresentação dos sintomas da Síndrome de *Burnout* estão ressaltados nos estudos de Alevato (1999).

Outro grupo que pode ser atingido pela Síndrome de *Burnout* são os estudantes, tal como referimos no início do primeiro capítulo, principalmente quando estão nos anos finais do ensino médio ou no ensino superior. Por esta ser uma atividade não laboral, como os casos mais comuns, suas características podem ser compreendidas como casos de depressão. Assim, Maslach e Leiter (2011) em seus estudos recentes afirmam que:

"Esta síndrome é mostrada como formas de procedimentos negativos, como por exemplo, a decomposição do rendimento, a perda de responsabilidade, ações passivo-agressivas com os outros e perda do estímulo, onde se aproximariam tanto fatores internos, na perspectiva de valores individuais e aspetos de personalidade, como fatores externos, na forma das estruturas organizacionais, ocupacionais e grupais, podemos dizer que é uma resposta aos *stresss* ocupacionais." (Maslach e Leiter, 2011, p. 397).

Segundo Esteve (1999), a chave da Síndrome de *Burnout* é a desvalorização do trabalho do professor, evidente no nosso contexto social e nas deficientes condições de trabalho do professor que o obrigam a uma atuação medíocre, pela qual acaba sempre por ser considerado responsável. Mas de acordo com Maslach, Schaufeli, Leiter, Souza e Silva (1999, p. 32), pode "existir uma afinidade maior entre burnout e o sexo feminino". Estudos indicam que o sexo feminino é mais afetado por esta síndrome. As mulheres, apresentam valores de incidência da Síndrome de *Burnout* mais elevados que os homens, provavelmente por elas se preocuparem mais com a família e com os filhos do que os homens. Também os homens solteiros se apresentam mais vulneráveis a desenvolver a Síndrome de *Burnout*, do que homens casados.

Para Ferreira (2006), a Síndrome de *Burnout* consiste na presença de algumas características da gestão perversa nas organizações, tais como: falta de comunicação, pessoas que são colocadas em situação de rivalidade, manipulação de pessoas, para que se desestremem

e autodestruam, diminuição do número de cargos exigindo cada vez mais produtividade e o fato de não agirem de forma direta e clara. O objetivo das empresas que possuem gestão perversa pode ser o de calar as pessoas que denunciam situações de desigualdades ou irregularidades.

De modo trágico, Noronha (2007) afirma que “se as características desta síndrome, seja em qualquer ambiente de trabalho, não forem devidamente consideradas e tratadas, pode levar o indivíduo a morte” (Noronha, 2007, p. 12).

Neste sentido, merece destacar a referência de Spinelli Ferrari (2010), "a partir dos sintomas oriundos da Síndrome de *Burnout*, que o indivíduo acaba sendo conduzido ao isolamento, a perda de interesse pelo trabalho e outras atividades" (Spinelli Ferrari, 2010, pp. 1-2).

Araújo (2010) afirma que "muitos dos sintomas da Síndrome de *Burnout* são presentes, também, nos casos de esgotamento convencional" (Araújo, 2010, p. 5), contudo estes são frutos da grande insensibilização de muitos para com alguns profissionais em seu *habitat* de trabalho, que acabam repercutindo na prática de posturas negativas destes para com amigos, família e pessoas que convivem. Portanto, conforme refere o mesmo autor, é bom observar que "o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, está sempre relacionado ao ambiente de trabalho e costuma atacar pessoas que possuem precedentes psicopatológicos" (Araújo, 2010, p. 7).

Desta forma, o Ministério da Saúde (2001) determina que:

"a prevenção da síndrome de esgotamento profissional 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" (Ministério da Saúde, 2001, p. 193).

Porém Lima (2011) considera que o homem moderno, ao se deparar com adversidades, para conseguir dar um significado a sua existência, "acaba vendo no trabalho que realiza como uma das razões da sua vida, e tal procedimento produz uma ligação maior com este trabalho, exigindo uma maior concentração, mais elevada do que suas primordialidades" (Lima, 2011, p. 1), deixando claro que o trabalho gera diversos graus de realização humana, as quais dependem das condições que são realizadas.

Outra característica geradora desta síndrome é a cobrança a que os diferentes profissionais são submetidos, bem como as cobranças para que o profissional esteja sempre atualizado – caso deseje alcançar uma posição melhor no trabalho – necessitando que dedique mais tempo, sobrando pouco para si mesmo e para sua família.

Segundo Lima (2003), muitos profissionais precisam cumprir o expediente de trabalho em diversos horários para sobreviver, apesar de receberem baixos salários e disto acarretar problemas de saúde. Esta situação evidencia a negligência do indivíduo para consigo mesmo e a falta de tempo para os seus entes queridos. Sendo perceptível na atividade docente, nas palavras de Esteve (1999):

"[...] uma fase difícil, onde os profissionais desta área enquanto que no passado eram considerados como um personagem preciso, respeitável e indispensável, hoje depara-se com a postura de profissionais que lutam para serem reconhecidos, tal realidade acaba, sendo um dos fatores contribuintes para o desenvolvimento desta síndrome." (Esteve, 1999, p. 93).

Como explica Esteve (1999, p. 94), "diversos docentes que persistem em permanecerem nesta profissão, acabam adquirindo muitos problemas de saúde, tanto físicos como emocionais", apresentando na maioria das vezes, um diagnóstico não conhecido, tudo isso por assumirem papéis especiais na sociedade e por atender diretamente os seus discentes, exigindo deste esforço, dedicação e energia.

1.6. FATORES RELACIONADOS À EVOLUÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Os indícios da manifestação dos sintomas da Síndrome de *Burnout* podem evoluir com a persistências das causas, sobre os fatores desta evolução, podemos citar que:

"...ausência de cooperação da equipe com quem se trabalha, autonomia reduzida no ambiente de trabalho, barreiras presentes nas relações interpessoais com as equipes de governança, com os colegas de trabalho ou com clientes e divergências com o ambiente onde trabalha e a família" (Ballone, 2009, p. 2).

Outro fator contribuinte para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, segundo Souza (2007), é o uso abusivo da voz pelos docentes, esforços demasiados, bem como situações de *stress*, acarretam o surgimento de disfonia e vários outros problemas na voz. Fortalecendo, o que é ressaltado por Codo e Sampaio (1995), ao afirmarem que "muitas doenças vocais, possuem grandes repercussões sociais, emocionais, profissionais e até mesmo financeiro" (Codo & Sampaio, 1995, p. 65), por causa do surgimento de enfermidades, muitos profissionais entram em licença médica, readaptações e até mesmo aposentadorias antecipadas, gerando prejuízos à economia.

Souza (2007) salienta ainda, em referência à exposição da personalidade e do sentimento que "desde o momento em que o ser humano nasce, a voz é demonstrada de diversas

formas, por meio do choro, do riso e sons da fala expressando emoções, sentimentos e necessidades, por meio das cordas vocais" (Souza, 2007, p. 9), enfatizando que, geralmente, por não haver um cuidado como a voz e praticar o uso abusivo desta, pode adquirir distúrbios vocais, problemas de saúde e desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

Como explica Martins (2007), "foram detetados em cerca de 80% dos professores da Rede Pública de Ensino de São Paulo, uma exagerada presença de problemas auditivos e elevações consideráveis nos exames de audiométricos" (Martins, 2007, p. 239), pois, no instante em que expira, as cordas vocais ficam bem perto uma das outras, gerando sons precisos, os quais ampliados, resulta na voz.

Os professores desenvolvem estes problemas na sala de aula, evidenciando que os processos necessários, para a melhoria destes, devem ocorrer no próprio ambiente de trabalho, onde tal profissional deve se sentir mais satisfeito. Assim, segundo Fritche (2002):

"Para que as organizações possam combater a síndrome, necessitam realizar adequações dos profissionais aos cargos, avaliar o nível de satisfação no trabalho e o grau de comunicação entre os membros da equipe, implantar programas de acompanhamento de funcionários, planos de cargos e salários, avaliação de desempenho e programa de integração para os novos funcionários, ter clareza na comunicação e transparência em seus objetivos." (Fritche, 2002, p. 96).

De acordo com Silva (2006, p. 14), "é dever da empresa, propiciar um local de trabalho saudável, que possa oferecer ao trabalhador saúde física e mental, semelhantes a que este possuía ao chegar neste ambiente", evitando que o desgaste diário da atividade profissional prejudique a saúde do indivíduo.

CAPÍTULO II.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

*“Educar é crescer. E crescer é viver.
Educação é, assim, vida no sentido
mais autêntico da palavra”*

(Teixeira, 1934, p. 62.)

Este Capítulo foi dividido em seis subcapítulos: Hipóteses, Variáveis, Procedimentos Metodológicos para Coleta de Dados, Participantes, Universo da Pesquisa e Caracterização Sociodemográfica da Amostra.

2.1. PROBLEMA

Essa pesquisa aborda a origem, bem como as definições, os fatores, as consequências causadas no profissional e as causas da manifestação da Síndrome de *Burnout* focando a atividade docente.

Por meio desta análise, irá ser buscada respostas para o problema pesquisado, o qual refere-se ao fenômeno burnout no cotidiano dos professores da EMMJB (Escola Municipal Maria José Borba), considerando os fatores causadores bem como as sérias consequências que podem trazer à vida de tais indivíduos.

Assim, esta investigação parte do problema: *Por que os professores são suscetíveis a manifestarem a Síndrome de Burnout, associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho?*

O qual no levou aos pressupostos:

- As alterações decorrentes da Síndrome de *Burnout*, entre os docentes da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, EMEIFMJB, no município paraibano de Juripiranga, persistem durante o ano letivo;
- O estado civil dos docentes pode influenciar o seu nível do estado de *Burnout*;
- O número de turnos, ou seja, de jornadas de trabalho dos docentes, pode influenciar o nível do estado de *Burnout*.

2.2. HIPÓTESES

Com base na análise bibliográfica e nas resoluções, formulamos as seguintes hipóteses:

H1 – As alterações decorrentes da Síndrome de *Burnout*, entre os docentes da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, 'EMEIFMJB', no município paraibano de Juripiranga, persistem durante o ano letivo;

H2 – O tempo de profissão pode influenciar o nível do estado de *Burnout*;

H3 – O conhecimento que as professoras possuem sobre a Síndrome de *Burnout* pode influenciar no seu estado;

H4 – A idade do profissional pode influenciar o nível do estado de *Burnout*.

Observamos que o conhecimento prévio das professoras participantes da pesquisa sobre a Síndrome de *Burnout*, que responderam os inquéritos, exercia influência na relevância em se prevenir e amenizar os efeitos nocivos causados pelos seus sintomas e, consequentemente, na busca por tratamento.

2.3. VARIÁVEIS

As singularidades sociais examinadas nesta pesquisa analítica foram: idade, condições de trabalho, anos de profissão e seu conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout* (Cf. Apêndice I)

A pesquisa baseia-se nas variáveis anteriormente referidas para podermos relacioná-las com a Síndrome de *Burnout*. Deste modo, podemos analisar algumas considerações defendidas em outros estudos da literatura acadêmica e salientadas no Capítulo I. Os resultados que obtivemos, foram utilizados como referências, para a elaboração do texto desta Dissertação, em particular na redação do capítulo referente à análise dos dados e, naturalmente, da conclusão.

A contribuição social dessa investigação está pautada na busca de ações de prevenção e combate dessa síndrome na vida de educadores, beneficiando não só a qualidade de vida desses profissionais, mas também a melhoria do ensino na Educação Básica, principalmente na Infantil

2.4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA COLETA DE DADOS

Iniciamos esta pesquisa analítica encaminhando à equipe de gestão da 'EMEIFMJB' e à Secretaria Municipal de Educação, do município de Juripiranga o Termo de Compromisso Livre e esclarecido contendo o tema, objetivos da pesquisa, procedimentos de coleta de dados, bem como a garantia de guarda do sigilo absoluto dos participantes da pesquisa e a opção de poder desistir a qualquer momento sem ônus, prejuízos ou qualquer forma de constrangimento ou punição. A pesquisadora disponibilizou ainda todos os seus contatos, colocando-se à disposição de qualquer participante da pesquisa ou membro da equipe gestora da entidade educacional para eventuais dúvidas e esclarecimentos.

Após termos recebido a autorização para aplicação dos inquéritos, prosseguiu-se para a pesquisa de campo, em que procuramos estabelecer uma relação profissional e cordial com os responsáveis pela entidade educacional e com todo o corpo docente da escola, dando o primeiro passo para coletar os dados precisos.

Logo após acertado um momento com todos os profissionais ¹⁰ desta entidade educacional foram entregues aos participantes da pesquisa o Termo de Compromisso Livre e esclarecido, momento em que foram feitos todos os esclarecimentos, expostos os objetivos e as implicações da investigação, afirmando o cunho espontâneo e voluntário na cooperação desta pesquisa.

Os participantes da pesquisa assinaram o documento, consentindo com os termos para participarem da pesquisa de caráter analítico. Uma cópia do Termo de Compromisso ficou com a pesquisadora e outra cópia na entidade educacional onde foi realizada a pesquisa.

A fim de assegurar o sigilo preciso, quanto aos dados recolhidos, todos os participantes responderam os questionários (cf. Apêndice I), entregando-os em envelopes devidamente lacrados, facilitando dessa forma a privacidade necessária à pesquisa. A investigadora assumiu

¹⁰ Polivalentes do corpo docente da escola pesquisada: sendo 10 mulheres e 5 homens. Para um maior rigor desta investigação, os dados coletados junto aos 5 professores masculinos foram desprezados.

a responsabilidade de receber e guardar em total sigilo tais documentos, fortalecendo o caráter de seriedade da pesquisa realizada.

No intuito de apreciar os propósitos, os objetivos e o problema referente desta investigação e, por conseguinte, elaborar uma investigação analítica e reflexiva referente aos sinais da Síndrome de *Burnout*, nos professores da 'EMEIFMJB', foram realizadas os seguintes processos: foram aplicados dezassete inquéritos, dos quais cinco foram desconsiderados, referentes aos professores do gênero masculino – em virtude do número desigual de participantes dos dois gêneros – e, consequentemente, analisamos os doze restantes, sendo dez com as professoras do gênero feminino e, finalmente, os dois médicos do Programa Saúde da Família participantes. Cada inquérito é estruturado em:

- Um questionário para recolher informações de caráter sigiloso e com questões pessoais: idade, tempo de serviço, jornada de trabalho no decorrer de sua carreira profissional;
- Um questionário para coleta de dados com informações médicas sobre os problemas mais recorrentes em profissionais docentes atendidos no Programa Saúde da Família;
- Um levantamento referente aos sintomas da Síndrome de *Burnout*, em consonância com as ressalvas de Siegel (1975) ao explicar que, desenvolver a pesquisa consiste na capacidade de relacionar as inconstâncias incluídas, que marcam presença na proporção de avaliação, quanto a maneira que as pessoas, envolvidas na construção do estudo.

Nesta pesquisa, utilizamos uma metodologia qualitativa por consideramos importante o caráter mensurável das respostas obtidas através do inquérito construído (cf. Apêndice I). Por outro lado, a própria natureza da investigadora se identifica com este instrumento de investigação – o inquérito.

Porém, a escolha do inquérito está também justificada por este instrumento de trabalho ter sido utilizado nesta área de pesquisa, como afirma Lipp (2003) "o ISSL¹¹ já foi utilizado em 61,2% dos trabalhos apresentados no Congresso Brasileiro de Stress. Um fenómeno que se assemelha a síndrome de burnout" (Lipp, 2003, p. 53), uma vez que este pode ser definido como *stress* crônico físico e emocional, conforme Murofuse (2005), ao afirmar que esta síndrome,

¹¹ Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp é utilizado para identificar os quadros característicos do *stress*, em pessoas a partir dos quinze anos de idade e, diagnosticando se está na fase de alerta, resistência, quase-exaustão ou exaustão.

baseia-se na presença de uma exorbitante e extensa permanência da condição de *stress*, no local onde trabalha.

2.5. PARTICIPANTES

Pensávamos, inicialmente, em realizar um estudo comparativo de gêneros, nele iríamos inquirir docentes, do sexo masculino e feminino. No entanto, esta intenção trouxe-nos algumas dificuldades metodológicas pela proporção entre o número de inquéritos respondidos por homens e o número de inquéritos respondidos por mulheres – cinco homens e dez mulheres, numa razão de 1 para 2.

Devido ao desequilíbrio nas respostas, um número tão desigual de homens e mulheres participantes, desprezamos a amostra masculina, desta forma, optamos por trabalhar apenas com as professoras.

Os inquiridos são profissionais docentes – dez mulheres, que trabalham na 'EMEIFMJB', localizada na Rua Tiradentes, na pacata cidade de Juripiranga, no Estado da Paraíba, na região Nordeste do Brasil, conforme ilustra a Figura 5:

Figura 5. Mapa do Nordeste do Brasil



Fonte: Retirada em 14 de novembro de 2015, em: <http://salacristinageo.blogspot.com.br/2014/04/regiao->

Como parâmetro de integração, consideramos o fato de trabalhar nesta instituição há pelo menos um ano e ter convívio com educandos durante este período. Foram entregues, pela pesquisadora, os questionários aos quinze docentes desta entidade educacional. Foram também

entregues aos dois médicos¹² do Programa Saúde da Família, desta localidade, o questionário (cf. Apêndice II) quanto as queixas mais recorrentes em profissionais docentes.

Salientamos novamente que a participação nesta pesquisa foi totalmente voluntária, os inquiridos foram antecipadamente informados a respeito das intenções desta investigação. Os dezassete inquéritos distribuídos foram todos respondidos e entregues à pesquisadora.

Havendo, portanto um retorno de 100 % dos inquéritos entregues. A nossa amostra fixou-se, assim, 10 educadores do sexo feminino e 2 médicos do Programa Saúde da Família.

2.6. UNIVERSO DA PESQUISA

O universo desta pesquisa foi o corpo docente da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, que pode ser entendido como sendo o conjunto dos elementos que tem alguma característica em comum e que pode servir de base para as propriedades investigadas. Segundo Marconi e Lakatos (2007, p. 225) “universo ou população é o conjunto de seres animados ou inanimados que apresentam pelo menos uma característica em comum”. A amostra pesquisada deste universo foram as professoras da Educação Infantil¹³ e Básica, pois “amostra é uma parcela convenientemente selecionada do universo/população; é o subconjunto do universo” (Lakatos & Marconi, 2007, p. 165). A amostra se dará por amostragem estratificada por se caracterizar pela seleção de uma amostra de cada subgrupo da população considerada, por exemplo: sexo, idade e tempo de profissão.

Conforme Marconi e Lakatos (2007) afirmam “o problema da amostragem é, portanto, escolher uma parte ou amostra, de tal forma que ela seja a mais representativa possível do todo” (Marconi e Lakatos, 2007, p. 225), assim a amostra que escolhemos tem como principal vantagem poder assegurar a representatividade do universo a ser pesquisado.

Como temos estado a referir, foram pesquisados as professoras polivalentes da Educação Infantil e Fundamental I, lotadas na EMEIFMJB e, bem como, dois médicos atuantes no Programa Saúde da Família da localidade. As amostras estratificadas são aquelas em que é possível definir subpopulações de características semelhantes, denominados estratos.

¹² Dos médicos inquiridos nesta pesquisa, são especialistas em Clínica Geral.

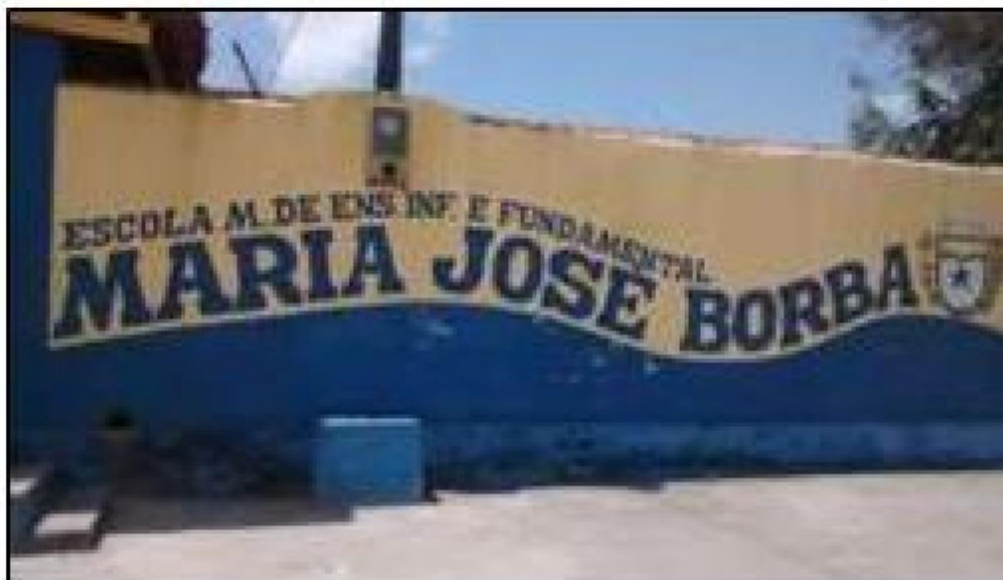
¹³ Crianças de 0 a 6 anos.

2.7. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA AMOSTRA

Esta pesquisa foi realizada na EMEIFMJB, no município de Juripiranga¹⁴, cidade do Estado Paraíba. Atualmente, localizada na rua Tiradentes, número 86, teve seu início numa casa alugada pela Prefeitura, por volta de 1980, nesta mesma rua. A Figura 6 mostra a fachada principal da escola pesquisada.

Suas atividades pedagógicas tiveram início com apenas um professor, que atendia a comunidade no turno matutino e vespertino, no sistema de Ensino Multisseriado¹⁵. Atendia, na época, apenas 38 alunos, sendo 18 pela manhã e 20 à tarde, do Infantil até a segunda série do Ensino Fundamental que atualmente corresponde ao 3º ano do Ensino Fundamental I, faixa etária de 9 anos.

Figura 6. Fachada da escola pesquisada



Fonte: Pesquisa direta, 2014.

Funcionava como anexo da Escola Municipal Salvino João Pereira, escola situada no centro da cidade, a mais de um quilômetro. Por não comportar o número de alunos do município a prefeitura resolveu alugar uma casa no conjunto Caio Correia, na rua Tiradentes, onde passou a funcionar esta escola.

No ano de 1985, foi construído um novo prédio escolar e, assim, passou a se chamar Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, contando com apenas 2

¹⁴ Localizado na Mesorregião da Mata Paraibana, mais precisamente na Microrregião de Itabaiana.

¹⁵ Um único professor lecionando para alunos, idades distintas e níveis educacionais variados, em uma mesma sala de aula e ao mesmo tempo.

salas de aulas, três sanitários, sendo 2 de alunos e 1 para os funcionários, sala administrativa onde funcionava, simultaneamente, a diretoria, a secretaria e a sala dos professores. Possuía, também, uma cozinha e um pátio, ambos pequenos.

A escola recebeu o nome Escola Municipal Maria José Borba em homenagem a mãe do Prefeito da época Mário Antonio Pereira Borba. As novas instalações possibilitaram o aumento do número de professores, dentre os quais, permitiram serem nomeados nessa pesquisa, tais como: o professor Severino Júlio e as professoras Maria das Graças de Araújo, Maria da Conceição Nunes Machado e Maria Lúcia Cabral e Andrade e de alunos. Atendia a um total de 80 alunos nos dois turnos diurnos.

A escola cresceu bastante, atualmente atende a 283 alunos, 113 no turno da manhã e 170 no turno da tarde – cerca de 40 % dos alunos de classe média baixa e 60% dos alunos de classe baixa, sendo a maioria na escola.

O quadro de funcionários é formado por: uma gestora escolar contratada, uma vice-gestora efetiva; 31 professores, dos quais ¹⁶ lecionam no turno da tarde, 9 efetivos e 7 contratados e 15 no turno da manhã, 8 efetivos e 7 contratados, 8 auxiliares administrativos, 2 efetivos e 6 contratados, 7 auxiliares de serviços gerais, 4 efetivos e 3 contratados.

Para uma melhor visualização, criamos um mapa hierárquico com os atores envolvidos na estrutura orgânica da escola pesquisada. Vale salientar que ela não possui uma Coordenação Pedagógica, conforme apresenta a Figura 7:

¹⁶ O Se Liga alfabetiza crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental que ainda não desenvolveram as habilidades de leitura e escrita, embora frequentem a escola há vários anos. Ao ser alfabetizado, o aluno pode retornar às turmas regulares ou frequentar o Acelera Brasil. Tratam de problemas existentes na educação brasileira, frutos da má qualidade dos processos educacionais: o analfabetismo, a defasagem e o abandono. Caracterizam-se, então, como programas de caráter emergencial. Informação disponível em:

Figura 7. Mapa hierárquico da escola pesquisada



Fonte: Pesquisa direta (2014).

<http://www.senna.globo.com/.../programas/programas_educacao_formal.asp>, e acessada em: 29 de agosto de 2014.

A escola conta com uma equipe docente, participativa e democrática, utilizando de uma metodologia eclética, atendendo da educação infantil ao 5º ano do ensino fundamental e, oferta também o Programa de Correção de Fluxo – Se Liga16 no período da tarde a 15 alunos.

CAPÍTULO III.

AS CAUSAS RELACIONADAS A SÍNDROME DE BURNOUT: Análise de dados

“A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria”

(Freire, 1996, p. 16).

A personalidade do homem é formada a partir do trabalho, mas é a profissão que o define como sujeito, segundo Jaques (1996), “os diferentes espaços de trabalhos oferecidos constituem-se em oportunidades diferenciadas para a aquisição de atributos qualificativos da identidade de trabalhador” (Jaques, 1996, p. 21).

A vivência do cidadão em sociedade, o submete a várias modificações que podem afetar, de diversas formas, o seu trabalho. É constatado que as empresas, ao oprimirem o profissional, contribuem para o surgimento de muitas enfermidades, gerando descontentamento e, conseqüentemente, o desestímulo.

Os professores, em especial, são continuamente pressionados a executarem novas posturas, diante das rápidas mudanças, mesmo sem dispor de tempo para se adaptarem à elas, como diz Esteve (1999), “o professor por encontrar-se assoberbado de atividades em seu local de trabalho, os quais são forçados a realizarem atividades esmigalhadas, por ter que executar diversas tarefas simultaneamente” (Esteve, 1999, p. 59).

De acordo com o mesmo autor:

"A Síndrome de *Burnout*, indica morrer de tanto trabalhar, sendo justamente isto que ocorre com muitos dos nossos professores, consiste num tipo de *stress* ocupacional que se identifica por meio de um considerável sentimento de esgotamento referente ao trabalho executado, sentimento este que ao passar do tempo pode ampliar-se em todas as áreas" (Esteve, 1999, p. 93).

Nessa perspectiva e segundo Barros (2012), "este episódio se relaciona, principalmente, à evolução das sociedades contemporâneas, visto que existiu uma época em que o ato de ensinar era classificado um sacerdócio" (Barros, 2012, p. 28), ou seja, uma aptidão, a que os profissionais da educação deviam entregar-se notavelmente.

Entretanto, os professores são obrigados a executarem atos quase heroicos para conseguirem lecionar, sobrevivendo num ambiente de trabalho repleto de adversidades, problemas e dificuldades. De acordo com matéria jornalística:

"Para ensinar, é preciso enfrentar toda sorte de adversidades, da indisciplina que reina na sala de aula e, em casos mais extremos, agressões físicas. A essas situações, soma-se ainda o desafio de trabalhar, muitas vezes, em lugares onde não há sequer a infraestrutura mínima, como nas escolas em que chega a faltar energia elétrica" (Revista Veja, 17 de junho de 2009).

Vale lembrar que, antigamente, exercer a função de professor era razão de muita honra, carregada de valores na comunidade, além de viverem numa situação sociopolíticoeconômica bem diferente da atualidade, onde muitas vezes estes profissionais eram mais bem remunerados.

Dependendo da região onde atuavam, os habitantes os consideravam como autoridades.

O professor pode lidar com fatores excessivamente estressantes, dentre os quais destaca-se: salários indignos, carga horária extensa, escassez de material didático, salas de aula superlotadas, indisciplina escolar dos alunos, participação política indiferente.

Além de serem cobrados na elaboração da proposta institucional, no controle das situações dentro de sala de aula, simpatia, amabilidade, coesão na avaliação, capacidade de orientar seus educandos, de se capacitar continuamente e, mesmo assim, manter-se disponível para receber pais e responsáveis.

E ainda dar conta de toda a conhecida carga burocrática. O estudo de Barros (2012) refere "não tem sido uma tarefa fácil, diante de tantas atividades para serem executadas, ainda ter que olhar para si mesmo e lembrar que tem vida própria, bem como responsabilidades pessoais e familiares" (Barros, 2012, p. 29).

Outra causa da Síndrome de *Burnout*, segundo Barros (2007), origina-se no cidadão da modernidade, por sentir dificuldade em dar significância a sua vida e ao trabalho. Dando forte evidência de que é imprescindível preservar a qualidade do espaço de trabalho, no intuito de manter a harmonia, o apreço, o comprometimento e a qualidade de vida própria.

3.1. AS TRÊS DIMENSÕES DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

O grau de *stress* elevado, especialmente nos professores e demais profissionais que tratam com pessoas, pode desaguar na Síndrome de *Burnout*, este pode ser entendido como um grande distúrbio no mundo profissional da contemporaneidade.

No Brasil, de acordo com a pesquisa realizada pela *International Stress Management Association* (ISMA/BR), publicada em 2006, 30% dos brasileiros são vítimas da Síndrome de *Burnout*. Após o momento agudo da crise estima-se que, destes 30% de pacientes, 70% padecem das sequelas da síndrome, mesmo após o tratamento.

De acordo com os estudos, realizados por Carlotto e Câmara (2006), a manifestação dos sintomas da “Síndrome de *Burnout* segue os resultados obtidos em cada aspeto, onde altos níveis em Exaustão Emocional e Despersonalização e baixos níveis em Eficiência Profissional, indicam elevado nível de Síndrome de *Burnout*”. (Carlotto & Câmara, 2006, p. 57)

Os fatores ocupacionais que causam o *stress* nos profissionais, inclusive nos professores, podem favorecer a manifestação dos sintomas da Síndrome de *Burnout*. De acordo com os estudos de França e Rodrigues (1999), os sintomas surgem em virtude da resposta emocional às situações crônicas de *stress* nas relações interpessoais no ambiente de trabalho.

A Exaustão Emocional ocorre em virtude dos baixos níveis de energia e entusiasmo, gerando, no profissional, o sentimento de esgotamento de recursos. Sob essas condições, os professores sentem que não têm mais energia para lecionar ou, realizar atividades interpessoais com as demais pessoas como faziam antes.

A Despersonalização do Profissional provoca a insensibilidade emocional, assim o docente não consegue mais sentir as emoções cotidianas no ambiente de trabalho e na vida pessoal. Já a Baixa Realização Profissional manifesta-se por uma tendência do trabalhador em se autoavaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. Segundo Carlotto e Câmara (2008, p. 34),

percebe-se que "a Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional estão presentes no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*".

Portanto, admite-se que o universo analisado manifeste um fator de perigo elevado para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, confirmando os dados coletados na pesquisa bibliográfica realizada na literatura acadêmica

A partir dos inquéritos (cf. Apêndice I) realizados com as professoras da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, 'EMEIFMJB', do município paraibano de Juripiranga. Foram distribuídos pontuações de acordo com os níveis de Exaustão Emocional, Realização Pessoal e Despersonalização, apresentando os resultados coletados por meio das esferas: Nunca, Poucas Vezes, Por Ano, Algumas Vezes por Semana e Constantemente. Salientando que a Síndrome de *Burnout* ocorre a partir da elevada incidência de tais sintomas.

O processo de exaustão emocional caracteriza-se pela condição em que o profissional nota que sua energia e suas aptidões emocionais se arruinaram por conta do contato acentuado com as barreiras presentes no seu ambiente de trabalho. Este passa a sentir que não é possível doar mais de si mesmo, por não dispor de forças para realizar suas atividades profissionais. É um enfraquecimento que inibe o desejo de executar qualquer tarefa.

Os índices de Exaustão Emocional percebidos, através dos inquéritos com as professoras, da escola pesquisada, estão dispostas na Tabela 1.

Tabela 1. Índices de Exaustão Emocional

EXAUSTÃO EMOCIONAL	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
01. Percebo-me desanimado para com minhas atividades profissionais	0	2	2	6
02. Sinto-me muito cansado e desanimado ao terminar a jornada docente	0	1	2	7
03. Acordo super cansado e sem forças para enfrentar mais um dia de trabalho.	0	1	2	7
04. Me esforço muito para não desistir da minha carreira	0	1	1	8
05. Me vejo sem energia para conseguir algum resultado positivo em meu trabalho	0	1	1	8
06. A cada dia me vejo mais impaciente com todos que atendo	1	1	1	7

Fonte: Pesquisa direta (2014).

Percebe-se que é alto o índice de incidência dos sintomas da Síndrome de *Burnout* nas professoras analisadas, evidenciando uma situação preocupante em si, por causa dos sintomas vivenciados por essas profissionais da educação e, conseqüentemente, o reflexo na sua vida profissional e pessoal.

No processo de baixa realização no trabalho, a insatisfação do professor em relação ao trabalho que exerce, decorre da insatisfação da sua vida profissional, acreditando que poderia ser mais feliz se tivesse escolhido outra profissão – considera-se incapaz, desanimado, com uma baixa autoestima, como também, pode chegar a sentir desejo de abandonar sua atual profissão.

Os índices de Realização Profissional, percebida entre as 10 participantes, demonstram um elevado grau de ocorrências preocupantes, proporcionando fortes indícios de que os professores da 'EMEIFMJB' podem apresentar a Síndrome de *Burnout*, confirmando os indícios da literatura acadêmica revisada que serviu de base para essa pesquisa. Conforme os dados coletados estão apresentados a Tabela 2.

Tabela 2. Índices de Realização Profissional das professoras

REALIZAÇÃO PESSOAL	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
7. Absorvo com muita facilidade os problemas dos outros	0	1	1	8
8. Me entristeço ao ver que meu salário é indigno pra suprir minhas necessidades	0	0	1	9
9. Não me vejo satisfeito em meu trabalho nem na minha vida pessoal	0	1	2	7
10. Percebo-me sem nenhum amor pelo que realizo	0	1	2	7
11. Sinto-me incapaz para resolver os problemas dos que atendo	0	1	2	7

Fonte: Pesquisa direta (2014).

De acordo com a Tabela 2, pode-se afirmar que a maioria, cerca de 70% dos entrevistados, apresentam fortes sintomas que evidencia a Síndrome de *Burnout*. E que o fator mais citado, pelas 10 professoras entrevistados, foi que se entristecem ao verem que seu salário é indigno para suprir as suas necessidades.

Os índices de Despersonalização percebidos, através das entrevistas com as professoras da escola pesquisada, estão dispostos na Tabela 3.

Tabela 3. Índices de Despersonalização

DESPERSONALIZAÇÃO	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
12.Olho para muitas pessoas que atendo como se fossem da minha família	3	2	1	4
13.Percebo que eu poderia fazer mais por cada um	2	1	1	6
14.Vejo que estou ensinando apenas pelo dinheiro	1	1	1	7
15. Sinto que alguns me culpam pelos seus erros	1	1	1	7
16. Vejo que não acredito mais na função que executo	1	1	1	7

Fonte: Pesquisa direta, 2014.

No processo de despersonalização o profissional passa a manifestar posturas repulsivas em relação à sua profissão e passa a ser apático com as pessoas, desumanizando as relações interpessoais, objetivando-as. Perde a empatia com o sentimento alheio, sendo por vezes arrogante e sarcástico, minimizando a importância dos problemas dos outros.

A Despersonalização do professor consiste num bloqueio, gerado por ele mesmo, com a finalidade de se defender do contato com os outros. O profissional acredita que, por não se envolver com os problemas dos seus semelhantes, não vai padecer, porém, é exatamente o que lhe acontece.

A partir das informações colhidas nas entrevistas realizadas na 'EMEIFMJB' foram analisados os índices contidos nas três Tabelas acima, percebe-se com clareza que as professoras apresentam alto índice da Síndrome de *Burnout*, dando a entender de que é urgentemente necessária uma atenção maior por parte da equipe de gestão, a fim de melhorar o desempenho, bem como a qualidade de vida de tais profissionais.

3.2. A RELEVÂNCIA DO *STRESS* PARA A SÍNDROME DE *BURNOUT*

Os sentimentos de aflição, atenção e angústia enfatizam um considerável fardo de *stress*, convertendo-se num forte inimigo e sabotando a si mesmo, enquanto profissional (Albrecht, 1990).

Para os professores, os aspetos mais relevantes quanto a ocorrência do *stress* ocorre em relação ao tratamento com outras pessoas, como também a desvalorização na execução do trabalho, uma vez que tais situações geram uma sensação de angústia, ineficácia e,

consequentemente, provocando o *stress*, pressão e constrangimentos vivenciados no cotidiano dentro da sala de aula.

As atitudes que possuem implicações e contribuem para que o professor se torne uma pessoa estressada e desacreditada, ultrapassam os limites físicos do ambiente escolar, afetando não apenas a vida profissional, mas a vida pessoal de alunos e professores, repercutindo no surgimento da Síndrome de *Burnout*.

Dessa forma, provoca sérios problemas de saúde ao professor. Assim, segundo

Pereira (2009, p. 35) “no âmbito do trabalho, o relacionamento com outras pessoas é uma fonte de *stress*, o qual pode ser fator relevante no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*”.

A Síndrome de *Burnout* é provocada pelo *stress* em nível elevado, trazendo malefícios à saúde do professor. Outro fator relevante, de acordo com Garcia (2003), é o fato de que:

"Quando o ambiente de trabalho ajuda o surgimento da Síndrome de *Burnout*, constata-se maior alternância da equipe, no interior das escolas, ausência, perda da qualidade e eficácia, estímulo de permissão, por problemas de saúde, declínio moral destes profissionais, o 'isolamento psicológico', dentre outras ocorrências" (Garcia, 2003, p. 23).

Como também vale ressaltar, de acordo com Albrecht (1990), o *stress* constitui numa enfermidade frequente e que é um forte gerador da Síndrome de *Burnout*, o qual está trazendo um alto custo, tanto no âmbito da saúde, como na disposição emotiva.

E, por fim, este *stress*, que se encontra em excessivo grau, acaba provocando a Síndrome de *Burnout*, sucumbindo o indivíduo ao desânimo total de viver e realizar alguma atividade ocupacional, especificamente quando se trata de lidar com outro indivíduo.

O *stress* ocupacional pode ser determinado como um progresso em que a pessoa compreende o fardo do trabalho como fatores desanimadores, os quais, ao ultrapassar sua competência de divergências, ocasionando no indivíduo atitudes negativas (Paschoal & Tamayo, 2004).

Este esclarecimento do *stress*, fator principal da Síndrome de *Burnout*, está em consonância com o paradigma, pode-se afirmar que:

"O *stress* é o resultante da percepção sobre a discordância entre as exigências da tarefa e os recursos pessoais para cumprir as ditas exigências. Uma pessoa pode sentir esta discordância como desafio e, em consequência, reagir dedicando-se à tarefa. Caso contrário, se a discordância é percebida como ameaçadora, então o trabalhador enfrentar-se-á com uma situação estressante negativa, que pode conduzi-lo a evitar a tarefa" (Seegers & Van Elderen, 1996, p. 213).

E são justamente tais agruras, oriundas do *stress*, que geram a Síndrome de *Burnout*, como afirma Glowinkowski e Cooper (1987, p. 14), uma vez que "o *stress* encontra-se presente fortemente no local de trabalho [...], abrangem convívio entre os indivíduos, muitas vezes entre companheiros de trabalho, que encontram-se no mesmo patamar profissional".

Provocam fortes agitações que repercutem em situações de muito *stress* e, por fim, levando o indivíduo a Síndrome de *Burnout*, pois segundo Cooper, Clarke e Rowbottom, (1999, pp. 9-10), "o *stress* ocupacional apresenta, sintomas físicos e mentais, os quais se evidenciam, no âmbito individual, representado por dores, depressão, delírios, desânimo e angústia".

Assim, essa situação repercute na atividade profissional do professor e favorece a manifestação da Síndrome de *Burnout*, fenómeno que sucumbe tais profissionais ao fracasso, não apenas profissional, mas, principalmente, ao fracasso pessoal.

3.2.1. Definição de Stress

A palavra *stress* indica 'pressão', 'tensão' ou 'insistência'. Quando o indivíduo se encontra estressado, ele 'está sob tensão', sob ameaça. Porém, vale salientar que é interessante não equivocar período momentâneo de *stress* com período de alarme.

Identifica-se como fator provocador de *stress* todo e qualquer incentivo que seja capaz de produzir o surgimento de uma aglomeração de reações orgânicas, mentais, intelectuais e culturais. Cujo efeito é psicossomático, que terminam resultando em problemas nervosos e físicos no indivíduo, sofrendo muitos sintomas ao tentar se readaptar a novas situações, onde muitas vezes terminam não se adaptando com sucesso e assim são levados a Síndrome de *Burnout*.

O *stress* é sobretudo um estágio de corrosão no corpo e da mente, que pode englobar níveis que corrompem o sujeito. Sentimento de estar nervoso, agitado, impaciente ou fraco, podem ser sintomas próprios do *stress*.

Entretanto, *stress* não provoca fundamentalmente uma alteração doentia: a vida comum, também provoca degradação, tanto no corpo como na mente. O *stress* pode ter caráter clínico, de acordo com as funções que se exerce, desde que sejam realizados exageradamente. Consiste no empenho de adequação do organismo para encarar acontecimentos que conceitua agressiva tanto a vida do indivíduo, como quanto a estabilidade interna.

O conceito singulariza a aglutinação de atitudes orgânicas e emocionais que modificam o corpo e, conseqüentemente, reformula o professor, colocando-o sob estímulos que assustam, agitam ou alegram.

Entretanto, vale lembrar que *stress* não é definido como uma doença e sim uma reação ao organismo diante de uma situação, a qual exige dele uma resposta, uma atitude. A Organização Mundial de Saúde afirma que é o mal da humanidade na atualidade.

A insegurança pessoal e a destreza de capacidade de adequação são de grande valia, na incidência e na severidade das atitudes referentes ao *stress*.

Quanto ao seu progresso surge, tanto da personalidade do indivíduo como da situação de saúde em que se encontra, dependendo assim, da sua estabilidade mental e física, porém algumas pessoas respondem da mesma forma às indagações surgidas.

A vida cotidiana, os desafios enfrentados diariamente, a vida pessoal do professor, a sua situação financeira e social, as dificuldades enfrentadas no trabalho, as relações interpessoais, a utilização de muitos medicamentos, todos estes fatores acabam fazendo com que o indivíduo produza cada vez mais adrenalina e tal acontecimento termina resultando num desgaste muito profundo com danos irreversíveis ao organismo.

3.2.2. O Stress e as Atividades Laborais

Ultimamente, é bastante habitual admitir que o magistério consiste numa carreira repleta de relações interpessoais. Contudo, há também um avanço quanto as cobranças para execução da tarefa de ensinar e a cada dia as funções dos professores se diversificam.

Uma vez que, este profissional além de precisar estar sempre se atualizando, manter diários de classe atuais e bem registrados, deve estar preparado para lidar com a indisciplina escolar de seus alunos e com a negligência dos pais, tem que estar apto a preparar aulas, ensinar com precisão e avaliar com propriedades.

Como se não bastasse, tem a obrigação de ter tempo para executar ações pedagógicas interventivas quanto aos valores necessários à formação dos alunos e ainda corresponder as exigências da sociedade, que prega muitas vezes que a educação é tudo, quando na verdade a base educacional está na família, enquanto a escola deve se comprometer com o conhecimento científico e contribuir para a formação de atuação social.

No Brasil, ultimamente, segundo estudos acadêmicos:

"[...] têm-se elevado bastante as funções atribuídas aos professores, como também as cobranças em cima destes. Além de ter que lidar com as inovações surgidas a cada dia, como as medias educacionais, a construção e execução de projetos pedagógicos e outros fatores relevantes, que acabam sufocando os professores, por muitos destes não estarem preparados para lidar com tantas inovações, nos fazendo lembrar que "quando o inesperado se manifesta" (Carlotto, 2003, p. 13).

Nessa perspectiva, faz-se necessário "rever as teorias e ideias, em vez de deixar o fato novo entrar à força na teoria incapaz de recebê-lo", (Moran, 2004, p. 30). Dando forte evidência de que o professor necessita de apoio para abraçar as inovações, livrando-o do *stress* laboral.

Consiste numa inovação pedagógica, "o primeiro passo é procurar de todas as formas tornar viável o acesso frequente e personalizado de professores e alunos às novas tecnologias" (Moran, 2004, p. 44) e procurar compreender e mediar as inseguranças e os medos que são comuns entre os professores quando estão diante de situações novas. A apropriação das novas tecnologias na prática educativa deve acontecer de forma consciente e com tranquilidade.

Enfim, para que o professor saiba lidar com os entraves educacionais e as exigências surgidas, é preciso, de acordo com Chiavenato (2002, p. 631), considerar as precisões como: "Transformar o cotidiano do trabalho, de maneira que não cause danos as habilidades, construção de metas claras para as atitudes mais significantes; Procurar ações que possuem como objetivo a participação de todos".

A Síndrome de *Burnout* revela a extensão multidimensional do problema que atinge nossos profissionais e aponta os prejuízos não só pessoais, como também familiares, sociais e institucionais envolvidos, denunciando neste último não só os aspetos relacionais, mas também, os financeiros implicados.

Sendo assim, pode-se denominar por situação de *stress* qualquer situação desafiadora de um estado emotivo agudo, que possa levar a pessoa a perder um pouco seu controle físico e emocional, para que assim este possa se adaptar ao meio onde atua. Portanto, de acordo com tais pressupostos, fica claro que a partir deste *stress* laboral, surge a Síndrome de *Burnout*, como explicado na revista *Lusófona*, UHLT, ao afirmar que:

"A fase de exaustão, o *stress* perpassou muitas das probabilidades que o homem possui de lidar com este fenómeno que é o *stress*, o qual está interligado aos vários problemas, como pressão alta, síndrome do pânico, gastrite, depressão, ansiedade, problemas sexuais e vários outros" (Martins, 2000, p. 139).

Segundo Lipp (2003), "tudo aquilo que provoca uma quebra da homeostasia interna que exija alguma adaptação pode ser definido como fator provocador do *stress*" (Lipp, 2003,

pp. 20-21), e a situação de *stress* é apontada como sendo qualquer episódio que apavore, que traga ao ser situações de confusões, ou impressione a pessoa.

CAPÍTULO IV.

PERCEÇÃO DO *BURNOUT*:

Análise dos dados

*“A educação tem papel relevante nesse movimento de reconstrução, pois precisa propiciar meios para soterrar o paradigma conservador vigente e com ele o processo de injustiça, a visão individualista e competitiva, a violência e o desrespeito aos direitos humanos”
(Behrens, 2006, p. 16).*

A ênfase dada na análise qualitativa dos dados se justifica pelo fato de que os inquéritos, tiveram como principal objetivo a exploração do tema, para dar suporte à elaboração das três Tabelas que apresentam a análise dos dados coletados. Já a Tabela 4 representa os inquéritos descartados.

Por motivo de sigilo e ética, os nomes dos inquiridos foram substituídos por números, sendo que: do número 1 ao 5 são os professores, os números de 6 a 16 representam as professoras pesquisadas, e os números 17 e 18 referem-se, respectivamente, aos médicos participantes desse estudo.

As 10 inquiridas são, portanto, professoras que trabalham na 'EMEIFMJB', localizada na Rua Tiradentes, na pacata cidade de Juripiranga, no Estado da Paraíba, Nordeste brasileiro, como já foi referido anteriormente.

Os dados coletados, para uma compreensão clínica, sobre a manifestação da Síndrome de *Burnout*, foram obtidos por meio de inquéritos a 2 médicos do Programa Saúde da Família,

desta localidade, com a aplicação de questionário (cf. Apêndice II). Os quais são referentes aos problemas surgidos em professores.

Na última coluna à direita, citamos as causas mencionadas pelos professores (Tabela 4) e pelas professoras (Tabela 5). Para facilitarmos o tratamento de dados e obtermos uma análise mais objetiva, usamos palavras-chave. Deste modo, não usamos as palavras dos próprios inquiridos.

Os dados coletados a professores do gênero masculino e, posteriormente, desprezados, obtidos a partir dos inquéritos com os professores pesquisados, estão dispostos na Tabela 4:

Tabela 4. Dados coletados e desprezados sobre a Síndrome de *Burnout*

PROF	IDADE	TEMPO ATIVIDADE	CONHECE A SÍNDROME	SENTE ALGUM EFEITO	CONHECE ALGUM PROFESSOR(A) COM A SÍNDROME	CAUSAS
1	43	23	Sim	Não	Sim	baixo salário; condições precárias de trabalho
2	23	3	Sim	Sim	Sim	condições precárias de trabalho
3	36	17	Sim	Sim	Sim	desvalorização do professor
4	41	22	Sim	Sim	Sim	desvalorização do professor
5	54	34	Sim	Sim	Sim	desvalorização do professor

Fonte: Pesquisa direta, 2014.

Entretanto vale ressaltar que apesar de merecer alguma desconsideração da nossa parte, estes dados coletados, por pertencerem a inquiridos masculinos; podemos referir que todos eles conhecem ou já ouviram falar da Síndrome de *Burnout*. No entanto, só um deles nega sentir o seu efeito.

É também interessante verificar que apenas um dos professores refere o baixo salário como causa da Síndrome, no entanto todos alegam conforme tabela, conhecer algum colega portador desta síndrome, como também, vale ressaltar de acordo com dados adquiridos nesta entrevista, que todos conhecem a Síndrome de *Burnout*, alegando que entre as principais causas estão a desvalorização do professor.

Os dados obtidos com os inquéritos com as 10 professoras participantes dessa pesquisa e utilizados na análise dos dados, estão apresentados conforme a Tabela 5.

Tabela 5. Dados coletados dos inquéritos com as professoras

PROF ^a	IDADE	TEMPO DE CARREIRA	CONHECE A SÍNDROME	SENTE ALGUM EFEITO	CONHECE ALGUM PROFESSOR(A) COM A SÍNDROME	CAUSAS
6	42	20	Sim	Sim	Sim	condições precárias de trabalho
7	30	8	Sim	Sim	Sim	condições precárias de trabalho; falta de apoio ao corpo docente
8	46	27	Sim	Sim	Sim	falta de apoio e incentivo ao corpo docente; baixa autoestima
9	46	18	Sim	Sim	Sim	falta de apoio ao corpo docente; ausência de psicoterapia
10	31	11	Sim	Sim	Sim	rotina de trabalho exaustiva; desvalorização do professor
11	50	30	Sim	Sim	Sim	ausência de psicoterapia
12	36	18	Sim	Sim	Sim	baixa autoestima; falta de apoio ao corpo docente
13	46	26	Sim	Sim	Sim	falta de apoio ao corpo docente
14	36	10	Sim	Sim	Sim	falta de apoio e incentivo ao corpo docente; desmotivação do professor
15	40	22	Sim	Sim	Sim	falta de apoio ao corpo docente
16	38	10	Sim	Sim	Sim	Rotina de trabalho exaustiva e desmotivação do professor

Fonte: Pesquisa direta (2014).

A Tabela 5 demonstra que todas as professoras inquiridas nessa pesquisa conhecem a Síndrome de *Burnout*, independente da sua idade ou tempo de atividade docente, tal como verificámos na Tabela 4. Vale ressaltar que as idades das professoras participantes variam de 30 a 50 anos e, bem como, o tempo de carreira varia de 8 a 30 anos. Percebe-se que a participante mais jovem – professora n° 7, com 30 anos de idade, também é a que tem menos tempo de

carreira, 8 anos. Por outro lado, a participante mais velha, com 50 anos de idade, também é a mais experiente – professora 11 com 30 anos de carreira, como é, aliás natural.

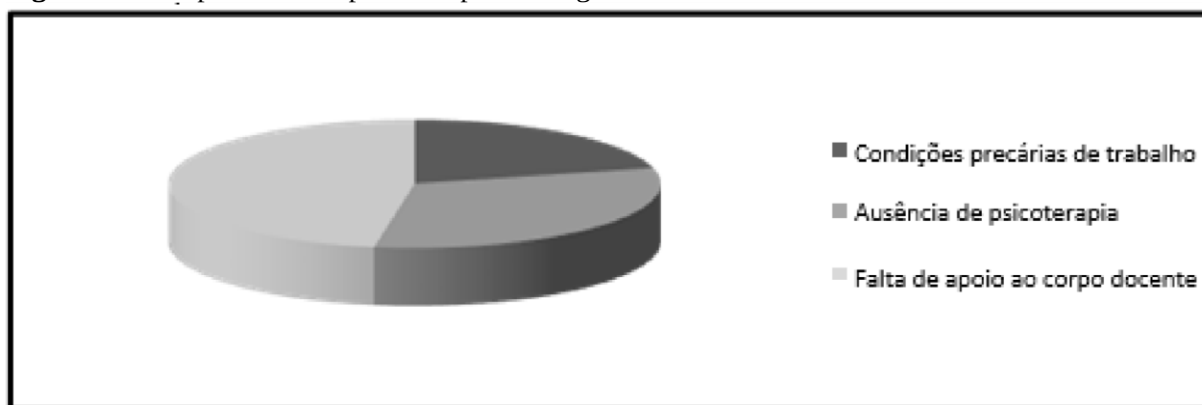
Mesmo com essa disparidade cronológica, verifica-se que todas as participantes, sentem algum efeito/sintoma dessa síndrome e conhecem, pelo menos, outro docente que também sofre desse mal. E, bem como, já sentiu alguns sintomas da Síndrome de *Burnout*, conforme pode ser apreciado na resposta da professora 8, ao ser indagada no inquérito (cf. Apêndice I):

"Já senti, inclusive fiquei de atestado médico alguns dias, fiquei triste, sentindo fadiga, Síndrome do Pânico, alteração da pressão arterial, entre outros sintomas. E também percebi isso em alguns colegas de profissão, professoras como eu" (informação extraída do inquérito)" (Professora 8)

Observa-se, ainda, que a maioria, 70% das inquiridas, apontam a falta de apoio da escola ao corpo docente, como a principal causa do surgimento da Síndrome de *Burnout* no ambiente de trabalho. E, que 60% responderam que existem mais de uma causa para a manifestação dessa síndrome.

Nota-se que mesmo todas as participantes conhecendo a Síndrome de *Burnout* e, além disso, sabendo das causas, sentem algum efeito e conhecem outro colega de profissão que também sente. As principais respostas obtidas pelo inquérito com as 10 professoras pesquisadas estão dispostas na Figura 8:

Figura 8. Principais causas apontadas para o surgimento da Síndrome de *Burnout*



Fonte: Pesquisa direta (2014).

A evidência da Síndrome de *Burnout* em todo o corpo docente pesquisado demonstra que a atividade de professor, perante a realidade da escola, favorece a manifestação dessa síndrome. E que as professoras esperam da gestão escolar soluções ou ações preventivas que diminuam os níveis de incidências.

Assim, fica evidente que todo o corpo docente pesquisado vivencia as consequências nocivas da manifestação da Síndrome de *Burnout*. Dentre as inquiridas, 20% afirmam que trabalham em condições precárias, 20% responderam que falta incentivo motivacional para desempenharem as atividades docentes, atingindo, dessa forma, a autoestima e, mesmo assim, não encontram auxílio de psicoterapia na escola.

Em virtude do tratamento dos efeitos da manifestação da Síndrome de *Burnout* ser tratado por um médico, fez-se relevante inquirir os 02 médicos do Programa Saúde da Família, cujos dados obtidos estão representados na Tabela 6.

Tabela 6. Dados coletados com os inquiridos com os médicos

MÉDICO	IDADE	TEMPO CARREIRA	CONHECE A SÍNDROME	SÍNDROME DE BURNOUT É D.O.R.T.	PROFISSÃO	CAUSAS
17	31	5	Sim	Desconhece	todos os que lidam com seres humanos e seus respectivos problemas	excesso de trabalho, insatisfação e falta de reconhecimento profissional
18	44	18	Não	Não	todos os que lidam com seres humanos e seus respectivos problemas	condições precárias de trabalho

Fonte: Pesquisa direta (2014).

Os dois médicos inquiridos não afirmaram que a Síndrome de *Burnout* possa ser considerada como D.O.R.T.¹⁷. Porém, o *médico 18* afirmou desconhecer essa síndrome. Mas admite que já atendeu pacientes com os sintomas referentes a esse mal. Essa afirmação gerou um paradoxo, pois o mesmo afirma desconhecer essa síndrome e, mesmo assim, diz ter recebido pacientes apresentando sinais da manifestação dos sintomas característicos dessa patologia. Fica evidente o despreparo desse profissional para tratar os professores acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

Os dois médicos pesquisados consideram que todos os profissionais que lidam com seres humanos e seus respectivos problemas, estão suscetíveis a manifestarem os sintomas da síndrome de *Burnout*, principalmente os da área de saúde, professores e trabalhadores de telecomunicações. E apontam as condições precárias de trabalho com a principal causa do aparecimento desse distúrbio.

¹⁷ Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho.

Dentre as ações que previnem ou, até mesmo, combatem o surgimento da Síndrome de *Burnout* entre os profissionais suscetíveis, destacaram a atividade física e lúdica no ambiente de trabalho, acompanhamento psicológico pelo tempo que for necessário.

CAPÍTULO V.

PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO CONTRA A SÍNDROME DE *BURNOUT*

*“Tão importante quanto
o ensino dos conteúdos é a
minha coerência entre o que
digo, o que
escrevo e o que faço”
(Freire, 1996, p. 162).*

Consideramos que para prevenir e intervir na manifestação da complexa Síndrome de *Burnout*, no intuito de amenizar ou suavizar os respetivos sintomas e fatores que possibilitam o surgimento dos sintomas característicos, que o "indivíduo deve conhecer os fatores medianos desta síndrome, como também compreender os sintomas desencadeadores deste fenómeno, contribuindo para a implantação na vida do indivíduo, para que se proteja deste problema" (Vieira, 2003, p. 169).

Entretanto, caso não se consiga evitar o surgimento dos sintomas da Síndrome de *Burnout* dentre os professores, algumas ações podem favorecer a prevenção e a intervenção por meio dos métodos capazes de redimir o grande estrago que esta síndrome pode provocar.

Segundo Milaré (2005):

"[...] prevenção [...] consiste numa atitude de se prevenir, comparecendo antes de esta síndrome vir à tona; provoca uma significação de totalidade, simples adiantamento no tempo, é verdade, mas com o desejo familiar. Precaução é substantivo do verbo precaver-se (do Latim prae = antes e cavere = tomar cuidado), e propõe medidas antecipadas, cuidado para que uma determinada postura, não venha derivar em frutos não almejados. A divergência etimológica e semântica (firmada por sua aplicabilidade) propõe que prevenção é mais significativa do que se precaver, por se constituir num ato de antecipação de medidas que venham contribuir para o não surgimento de tal síndrome. Optamos pela escolha de atitudes voltadas para as

atitudes de prevenção, como maneira significativa, pois sabe-se que, segundo a peculiaridade da prevenção como meio simplificador, uma vez que prevenção, pelo seu caráter genérico, engloba providência, de firmeza moral justificável." (Milaré, 2005, p. 165).

Os trabalhadores, em geral, e os professores, em particular, "devem procurar reduzir ou até mesmo retirar de vez os motivos que os levam ao *stress* e a Síndrome de *Burnout*" (Bossa, 2000, p. 26), no intuito de propiciar alternativas viáveis que revigore as suas forças em prol de um ambiente de trabalho mais harmônico e positivo, onde os profissionais envolvidos, sintam-se seguros e confortáveis ao trabalharem em suas atividades laborais.

Segundo Vieira (2003), podemos conferir 3 graus de posturas para alcançarmos prosperidade quanto à "intervenção para com a Síndrome de *Burnout*, destacando entre estes, uma moral pessoal, outro grau é referente a entidade onde atua, voltada para as relações interpessoais presentes no ambiente de trabalho e o indivíduo". (Vieira, 2003, p. 170).

Não esquecendo que o adequado é justamente o que é capaz de propiciar atitudes direcionadas a estes três graus, o que geralmente é difícil se não houver uma reciprocidade entre o desempenho do profissional e seu ambiente de trabalho, como também será impossível, caso não ocorra um interesse por parte da instituição. De outra forma, tais procedimentos ficam limitados somente no âmbito pessoal.

Quanto ao âmbito pessoal, deve-se primeiramente "reconhecer os fatores estimuladores da Síndrome de *Burnout* e quais os métodos mais eficazes para lidar com tal problema, levando em consideração os métodos que estão sendo positivos e os que estão sendo negativos" (Rodrigues, 1994, p. 27). Após a aplicação dos inquéritos às professoras e aos médicos pesquisados, procuramos alguns meios para realizar uma intervenção eficaz contra a incidência da Síndrome de *Burnout*, conforme apresenta o Quadro 2 e de acordo com a OIT:

Quadro 2. Meios contra a incidência da Síndrome de *Burnout*

1º) Eleger e praticar costumes diários benéficos; 2º) Manter um hábito alimentar saudável, procurando praticar uma reeducação alimentar, caso seja preciso; 3º) Procurar dormir 08 horas por dia, considerando a necessidade pessoal de descanso; 4º) Realizar exercícios físicos com a devida precisão, optando por atividades movimentadas relaxantes como aeróbica, caminhada e natação, entre outras; 5º) Gastar o tempo livre com exercícios que possam propiciar alegria, prazer e não fazer das horas de repouso, tempo para trabalhar com outros afazeres cansativos; 6º) Aprimorar ou até mesmo iniciar o desenvolvimento de dotes pessoais. Ofertar um pequeno período de tempo ao desenvolvimento de talentos que sonhou em desenvolver e que lhes irá propiciar prazer, satisfação pessoal, atividades estas que podem ser práticas como pintar, bordar, desenhar ou até mesmo produzir algo literário, pois no momento em que produzimos algo que nos dá prazer, iremos reduzir o índice de <i>stress</i> e consequentemente promover meios de intervenção quanto a Síndrome de <i>Burnout</i>; 7º) Saber falar 'não' quando for necessário, lembrando que ninguém pode resolver tudo para todos, procurar realizar aquilo que poder realizar, procurando compreender e ouvir o próprio corpo, procurando não ir além dos limites; 8º) Saber fazer bom uso do tempo, procurando organizar as atividades rotineiras em consonância com sua realidade, não esquecendo da atenção necessária com seu eu; 9º) Manter e fazer amigos, como afirmou Aristóteles (1974, p. 01), a "amizade ocupa um lugar fundamental em nossas vidas. Ela é tão importante como a necessidade do ser humano de se alimentar e descansar por exemplo. Possuir amigos é de suma importância, nos momentos de desabafo, de apoio"; 10º) Tentar ser mais maleável, não procurar ser, durante todo tempo, perfeccionista demais, procurar ser flexível em algumas situações, procurando ouvir também os outros e respeitando a opinião alheia; 11º) Amortecer os fatores provocadores da Síndrome de <i>Burnout</i>, lembrando que de acordo com Bossa (1995, p. 37), "no momento em que se reconhece as diversas circunstâncias, originárias do <i>stress</i> e, consequentemente, da síndrome pesquisada, será mais fácil buscar meios que venham reduzi-las e até erradicá-las de vez"; 12º) Manter a calma, procurando desenvolver meios de relaxar, de se auto controlar, para que assim se possa recuperar as forças necessárias para executar bem suas atividades, não esquecendo de que cada ser humano possui sua própria forma de se sentir mais aliviado, mais calmo, mais tranquilo e mais saudável;	
13º) Psicoterapia individual. Para realizar este trabalho, nada mais adequado do que uma pessoa devidamente formada, capacitada para que possa	ho, nada mais adequado do que uma pessoa realmente ajudar ao homem se livrar da Síndrome de <i>Burnout</i> ."

Fonte: Organização Internacional do Trabalho (1984, p. 34)

Entretanto, para que a intervenção seja eficaz "será preciso aceitação da equipe de governança, como também instrumentos precisos para a execução desta intervenção com sucesso" (Bossa, 2000, p. 33).

Lembrando que os meios de intervenção para lidar com a Síndrome de *Burnout* são necessárias para que se possa construir um mecanismo de proteção para todos os profissionais que sofrem ou venham sofrer desta síndrome, para que tal "intervenção venha realmente de fato surtir efeito positivo, é preciso que tanto o indivíduo como a entidade onde este trabalha colaborem em parceria, falando a mesma língua, focando na cura interventiva da Síndrome de *Burnout*" (Vieira, 2003, p. 19).

Como exemplos de algumas alternativas interventivas contra a Síndrome de *Burnout*, "a terapia da perspectiva Teoria do Quadro Relacional, terapia esta que implica na execução de tratamento interventivos quanto a esta síndrome, o qual abrange tratamento interventivos"

(Hayes, 2001, p. 23), bem como tratamentos para melhor lidar com problemas oriundos desta síndrome, como proteger o indivíduo do suicídio, ou do desejo que o homem poder adquirir por meio deste problema.

Outro meio interventivo, de acordo com as ressalvas de Aseltine e Martino (2004, p. 447), "esta Terapia de Aceitação e Compromisso, refere-se ao desenvolvimento de aceitação e atenção a processos de comprometimento e transformações de algumas atitudes, para a construção de maleabilidade emocional". Ressaltando que tais valências são necessárias ao indivíduo, no comando da lógica e da solução de problemas. Contudo vale a pena lembrar que para que a intervenção da Síndrome de *Burnout* tenha sucesso, é necessária a existência de um quadro comparativo, de modo a estabelecer-se uma relação com os resultados adquiridos. Assim, é possível chegar a um resultado preciso de como se dever agir para intervir quanto a esta síndrome.

Como afirma Carloto (2006), "a intervenção para com a Síndrome de *Burnout*, resulta na melhora do quadro de saúde profissional, como também propicia qualidade nas relações interpessoais tanto para o homem como para a instituição onde este atua" (Carloto, 2006, p. 58).

Contudo, de acordo com Batista (2006), "a eficácia da intervenção no combate a esta doença estabelece-se com maior decisão, quando são aplicados mecanismos, contendo com ênfase tanto individual fortalecidas por métodos instrucionais" (Batista, 2006, p. 534).

Carlotto (2002) faz também referência à importância dos pais dos alunos para o atenuamento da Síndrome de *Burnout*:

"Uma outra maneira de realizar uma intervenção positiva quanto a Síndrome de Burnout, na vida do professor, é incentivar nas entidades educacionais estimular a cooperação da família na trajetória educacional dos seus filhos, comovendo-os para a melhoria das entidades educacionais, bem como a estadia do professor neste ambiente de trabalho e assim poder se concretizar a intervenção precisa para que esta síndrome seja compreendida, reduzida e até mesmo varrida do meio educacional." (Carlotto, 2002, p. 29).

Quanto aos modelos de intervenções para com a Síndrome de *Burnout*, podemos destacar, que "a necessidade e precisão de análises específicas para que ocorra uma esquematização dos tipos de análises que devem ser feitos a respeito desta síndrome" (Shaufeli, Malasch & Marek, 1993, p. 254) e, assim, facilitem as hipóteses de intervenções, havendo como modelos deste processo de intervenção.

As alternativas que visam uma análise onde o indivíduo não tenha necessidade alguma de propiciar alguma mudança, tem de uma finalidade sozinha, mas é uma maneira de estimular

formas de elevar as atitudes voltadas para os valores precisos; porém tais mudanças podem provocar danos desnecessários.

5.1. DESFUSÃO COGNITIVA

A desfusão cognitiva consiste nas formas de percepção que modificam as reações e as emoções não desejáveis, contribuindo para uma maior vulnerabilidade da situação vivenciada. Este modelo de intervenção na manifestação da Síndrome de *Burnout* tem o intuito de auxiliar o indivíduo a controlar os seus pensamentos e, conseqüentemente, capacitá-lo a responder aos seus pensamentos, baseando-se na sua utilidade e não como se fossem rigorosas verdades. Dessa forma, implica, numa nova postura que o homem inter-relaciona-se com seus raciocínios, por meio de ações em que as aptidões prejudiciais são reduzidas.

Fica evidente que uma "ideia negativa, pode ser analisada sem que este possua nenhuma ligação com o psicológico" (Hayes & Strosahl, 2005, p. 123). Quanto ao efeito da desfusão cognitiva ocorre, normalmente, por uma caída nas relações interpessoais com os mais próximos e não por uma transformação repentina de comportamento.

Nessa perspectiva, os valores referem-se aos princípios que são selecionados, tendo em mente a certeza de que tais princípios jamais podem ser encarados como um mero elemento. Assim, a Terapia de Aceitação e Compromisso faz uso de uma diversidade de atividades que contribuem para o homem selecionar os caminhos que deseja seguir na vida em vários âmbitos, como família, amigos, trajetória profissional, entre outros aspetos.

Enfim, na Terapia de Aceitação e Compromisso, tanto a aceitação como a desfusão cognitiva, não compreende um objetivo em si, porém são métodos eficientes para levarmos uma vida mais significativa e menos estressante. Como também, vale lembrar que a Terapia de Aceitação e Compromisso, também estimula o surgimento de paradigmas que incentivam reações emotivas voltadas para os princípios escolhidos.

Hayes, Strosahl e Wilson (1999) afirmam que "neste especto, aponta-se a terapia, método muito parecido a terapia de comportamento, como também todas as formas de transformações atitudinais podem ser moldados a Terapia de Aceitação e Compromisso" (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999, p. 156), geralmente, abrangendo atividades terapêuticas, direcionadas no decorrer da sua aplicação, às transformações comportamentais de um pequeno período de tempo.

A Terapia de Aceitação e Compromisso deu fortes evidências de que possui condições para cuidar de uma diversidade de descontroles comportamentais, como também trata de perspectivas referentes às desorganizações e deficiências de comportamento, dentre elas, destaca-se a depressão.

Quanto a depressão, conforme uma análise realizada por meio da Terapia de Aceitação e Compromisso "apresentou resultados, onde evidenciaram, uma notável diminuição dos sintomas referentes a depressão de forma rápida, do que aqueles indivíduos que foram tratados por meio de terapias convencionais" (Zettle & Hayes, 1986, p.33). Dando forte evidência de que Terapia de Aceitação e Compromisso é eficaz e, ao mesmo tempo, ágil na intervenção do quadro clínico, sendo evidenciada pelas melhoras apresentadas pelos pacientes.

De acordo com Vieira, Guimarães e Martins (2003), "a eficiência das ações de prevenção e intervenção da manifestação da Síndrome de *Burnout*, ocorrem com maior resultado, ao ser aplicadas metodologias que abraçam tanto o indivíduo no âmbito pessoal, como no âmbito organizacional" (Vieira, Guimarães & Martins, 2003, p. 171). Os procedimentos preventivos dessa síndrome serão de fato necessários e precisos, quando estes forem classificados e visto como um fenômeno da correlação entre pessoa, ambiente de trabalho e gestão.

5.2. A PREVENÇÃO DO PROFISSIONAL EM RELAÇÃO À SÍNDROME DE *BURNOUT*

Para prevenir ou amenizar o surgimento da manifestação da Síndrome de *Burnout*, o professor ou outro profissional também tem a sua parcela de responsabilidade e deve evitar entrar em situação de *stress*, como também, encontrar meios para aliviar esse efeito. Pois sabese que "a análise da síndrome de *stress* profissional abrange psicoterapia, intervenção farmacológica e tratamentos psicológicos. Porém, a proporção do preceito de cada um dos instrumentos terapêuticos provém do nível da austeridade e da característica de cada situação" (Brasil, 2001, p.192).

Conforme Fracchetta (2009, p. 1), "são diversos os métodos de prevenção da Síndrome de *Burnout*, amenizando o nível de *stress* no local de trabalho, como também aprimorar a particularidade da vida". Pois a vida do profissional deve ser equilibrada, vivenciando situações de prazer e obrigações. "Essa é a chave para o sucesso profissional e pessoal, enfim de uma vida

saudável" (Fracchetta, 2009, p. 3). Outras dicas para o profissional evitar a manifestação dos sintomas da Síndrome de *Burnout*, segundo Gil-Monte (2002):

"Solicitar auxílio para resolver as divergências que venham surgir; Não se apavorar de expressar seus limites; Evitar ser perfeccionista e procurar manter o equilíbrio dos acontecimentos; Transferir funções para evitar ficar assoberbado de tarefas; Planejar seus hábitos de trabalho diários; Dedicar-se um pouco ao lazer e as atividades que lhes façam bem." (Gil-Monte, 2002, p. 10).

Para Reinhold (2004), os profissionais podem se prevenir de serem acometidos pelos sintomas da Síndrome de *Burnout*, caso passem a adotar mudanças comportamentais ao exercerem sua profissão, conforme apresenta o Quadro 3:

Quadro 3. Ações para o profissional se prevenir da Síndrome de *Burnout*

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1º) Verificar se a ocupação profissional se encontra em consonância com suas habilidades, meios e recursos acessíveis;2º) Organizar os trabalhos executados, para que estes possuam significância e sejam prazerosos; delimitar com clareza, a função de cada profissional no ambiente onde atua;3) Ofertar as devidas condições para que os profissionais possam interagir nas decisões relacionadas ao seu papel na entidade onde atua;4º) Melhorar o diálogo e diminuir as dúvidas que venham surgir no cotidiano, referentes a sua trajetória profissional;5) Propiciar possibilidades de interação e uma boa relação interpessoal entre todos que fazem parte da entidade onde trabalha e;6) Firmar horários de trabalho adaptáveis, com as incumbências que possuímos fora do ambiente de trabalho. |
|--|

Fonte: Adaptado de Reinhold (2004).

No que se refere aos direitos do profissional, vele ressaltar que a Carta Magna de 1988 estipula a normatização em relação à Saúde, Higiene e Segurança do Trabalho da seguinte forma: "Art. 7º São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social: [...] XXII - redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança."

Conforme Pitágoras (2013), a norma aglutina e desencadeia alguns fatores em prol dos direitos dos trabalhadores, estipulando incumbências e, conseqüentemente, diminui os riscos à saúde e segurança do trabalhador. Dessa forma, fomenta o apoio físico e mental do mesmo, tendo por base as transformações que possam derivar do trabalho profissional: doenças profissionais; psicossomáticas; ou acidentes de trabalho.

De acordo com a Lei do Trabalho, que em seu artigo 157 assegura que cabe às empresas o cumprimento e de efetuarem as normas de segurança e medicina do trabalho, incluído pela Lei nº 6.514, de 22.12.1977, que dispõe que "educar os empregados, por meio de ordens de serviço, referente às medidas que devem ser adotadas, tendo como objetivo prevenir o indivíduo de acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais".

Porém, no Art. 158 da Consolidação das Leis do Trabalho, tal fato será analisado, como ato relapso, apto a livrar o empregador de qualquer incumbência, referente a situações casuais de enfermidades ou acidentes que venha padecer o trabalhador. Assim, cabe aos empregados "examinar as regras de segurança e medicina do trabalho, como também, conhecimentos referentes ao item II do artigo anterior; colaborar com a empresa na aplicação dos dispositivos deste Capítulo".

5.3. A PREVENÇÃO DA INSTITUIÇÃO EM RELAÇÃO À SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Maslach e Leiter (1997) e Murofuse *et al.* (2005) acontece uma certa redução na qualidade do trabalho realizado pelo profissional em virtude da má relação interpessoal no ambiente profissional, por causa do descaso e, também, da insensatez.

De acordo com Maslach e Leiter (1997, p. 234), "as habilidades para ocorrências de acidentes aumentam devido a faltas de precaução para com o que está sendo executado". As preocupações com o *stress* têm sido cada vez maiores por parte dos profissionais de saúde, uma vez que esse fato, vem desempenhando um papel importante no processo trabalho-saúde doença, devido às consequências, tais como, incapacidade e morte dos trabalhadores.

Os métodos referentes às transformações na estrutura organizacional, à melhoria das condições de trabalho que influenciam no conforto dos profissionais, devem ser marcados na cooperação eficaz do grupo dentro dos ambientes de trabalho. De acordo com estudos:

"O modo como a pessoa lida com as circunstâncias geradoras de *stress* exerce grande influência sobre sua saúde, modulando a gravidade do *stress* resultante. Então, o trabalhador poderá ter sua saúde protegida ao se engajar em comportamentos de enfrentamento adequados que amenizem o impacto psicológico e somático do *stress*" (Murta & Tróccoli, 2004, p. 39).

Estes procedimentos podem ser realizados no local de trabalho, como também podem estar dentro do horário de trabalho. Dessa forma permite construir um plano e executar, quanto a formação continuada, tendo como meta motivar e incentivar os profissionais das instituições, clarificar para todos os funcionários, quanto a precisão do lazer social, da vida social que cada um deve ter para superar a Síndrome de *Burnout*.

Assim, caso a empresa implante essas ações, em sua rotina de trabalho, consegue evitar que os seus profissionais vivenciem situações de risco e a existência de fatores que contribuem para a manifestação da Síndrome de *Burnout*.

CONCLUSÃO

“Toda arte toda escolha, tem em mira um bem qualquer, e por isso foi dito, com muito acerto, que o bem é aquilo a que todas as coisas tendem”.

(Aristóteles, 1979, p. 49).

De acordo com a literatura acadêmica, a Síndrome de Burnout é considerada uma doença da vida moderna, em virtude da vida profissional e seus respectivos elementos psicológicos. Essa síndrome se manifesta a partir de uma origem, relacionada ao *stress*, a desmotivação e o desgaste emocional.

A profissão de professor é de fundamental importância para a formação da sociedade em geral, pois ensinará a todos os futuros profissionais. Todas as profissões são ensinadas por professores, mas, atualmente, a docência está sendo negligenciada. Alguns fatores que evidenciam a negligência com a profissão de professor são as baixas remunerações, longas jornadas de trabalho, exigências e controle das coordenações pedagógica, a falta de condições básicas de trabalho e a indisciplina dos alunos. Estes fatores favorecem a manifestação da Síndrome de Burnout.

Todos esses elementos podem conduzir o professor a chegar ao último estágio do *stress*. Este ocorre principalmente com aqueles que tratam com o público e é chamada de Síndrome de Burnout. Esta Síndrome pode conduzir o profissional a desejar abandonar a sua carreira profissional. Em virtude do professor ser a essência das instituições de ensino, não adianta investir apenas em equipamentos físicos: biblioteca, laboratórios, quadra esportiva e auditório, dentre outros. O investimento deve ser feito no professor, assessorá-lo para facilitar o seu trabalho e para ressaltar a sua importância no processo de ensino e aprendizagem.

A presente pesquisa discute a Síndrome de Burnout em professores ou, com maior rigor, em professoras destacando o trabalho enquanto elemento constituído da identidade e da especificidade dos sujeitos e propiciador dos males presentes na vida dos professores em sua atividade docente. Entretanto, implica num dos vestígios da sociedade capitalista em que vivemos, onde o capital modifica o mundo do trabalho e o trabalhador.

E por ter sofrido muitas transformações em seu trabalho, diante das novas exigências, presentes nas instituições de ensino, o professor é cobrado por todos os que diretamente ou indiretamente fazem parte da vida deste profissional. Os pais cobram por um lado, os alunos por outro, a sociedade também e a própria equipa gestora da escola, ao invés de apoiar o

educador, acaba cobrando mais ainda dele, provocando um enorme desgaste na sua vida pessoal.

Esta pesquisa, procurou examinar os estudos referentes a essa síndrome através da identificação e análise da presença da mesma entre os professores da 'EMEIFMJB', localizada no município de Juripiranga, na Paraíba. Esta escola funciona nos três turnos, atendendo da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Educação de Jovens e Adultos.

A partir dos resultados da pesquisa sugere-se a implantação de oficinas que venham mostrar meios de prevenção a Síndrome de Burnout, através do conhecimento específico do desenvolvimento dos seus sintomas, com a aprendizagem de técnicas psicopedagógicas que buscam o auto controle, o auto conhecimento e a formação continuada, como princípios básicos de estratégias de enfrentamento dessa síndrome.

Não esquecendo da importância, de ressaltar a existência de estratégias para prevenção da Síndrome de Burnout, a qual depende da própria mudança de postura interna do funcionário, a partir do esclarecimento quanto aos agentes de *stress* internos e reorganização dos fatores emocionais e no modo estressante de viver, de lidar com as questões estressantes presentes na vida cotidiana.

À medida que a sociedade passa a entender e valorizar a relevância de propiciar melhores condições laborais, também começam a surgir investigações que possam alicerçar as mudanças necessárias, em prol de amenizar ou evitar o surgimento dos sintomas da Síndrome de Burnout.

Percebemos que para combater a Síndrome de Burnout, é preciso trabalhar o ser interno do funcionário, sua identidade e sua percepção interna, da vida, dos valores e do meio que o cerca. Nessa perspectiva, concluímos que a síndrome pode ser evitada. Porém, para que isto ocorra efetivamente, é de suma importância que se adquira informações, referentes as suas causas, consequências e as maneiras viáveis de prevenção e/ou intervenção deste problema, como também é de grande valia, procurar ajuda médica, caso seja necessário.

A informação é essencial para a prevenção ou tratamento da Síndrome de Burnout, pois geralmente muitas pessoas, por falta de conhecimento terminam se auto culpando por tudo que sentem, pela falta de reconhecimento, pela indiferença de muitos colegas de trabalho, agravando ainda mais o processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Além desse reconhecimento, a pesquisa analisou como a Síndrome de Burnout, interfere no desenvolvimento da ação pedagógica dos professores. No começo, buscamos analisar o nível de incidência em cada um dos profissionais envolvidos na pesquisa, tendo por

base as três dimensões: exaustão emocional, reduzida realização profissional e despersonalização.

Os resultados obtidos, por meio desta pesquisa, indicam que, na dimensão da exaustão emocional, o nível revelou-se alto, atingindo 80%; na dimensão reduzida, realização profissional, o índice ficou em 20%. Podemos afirmar que, apesar da contradição presente nos índices da exaustão emocional e no de insuficiente realização profissional, o alto índice da exaustão emocional pode indicar o surgimento da Síndrome de Burnout, fato este, que se torna crítica, uma vez que a síndrome é contínua.

A baixa realização profissional do professor e, conseqüentemente, de reduzida despersonalização, são fatores estes que indicam ainda haver tempo para se iniciar o processo de reversão do quadro de adoecimento. Não esquecendo que a Síndrome de Burnout é composta de vários elementos que surgem simultaneamente, causando inúmeros impactos sobre a vida profissional dos professores e, posteriormente, de forma silenciosa seus efeitos nocivos se manifestam e a doença é diagnosticada. Dessa forma, vários aspectos da vida pessoal do professor foram afetados.

Como também, vale salientar, que os resultados obtidos com essa pesquisa sobre a Síndrome de Burnout foram analisados em relação aos prejuízos que eles acarretam aos professores, aos alunos e ao ambiente de trabalho, esta avaliação é passível de providências no sentido de um trabalho preventivo, levando-se em consideração as necessidades do profissional docente.

Verificou-se, na pesquisa realizada com o corpo docente na 'EMEIFMJB', que todos os professores envolvidos diretamente na pesquisa disseram apresentar indícios da manifestação de alguns aspectos da Síndrome de Burnout.

Em relação as causas da manifestação da Síndrome de Burnout, a maioria das professoras pesquisadas destacaram questões relativas a falta de condições que favorecessem o desenvolvimento da atividade docente, a falta de motivação e de apoio por parte da gestão da escola 'EMEIFMJB'.

As condições do ambiente físico de trabalho é uma das primeiras variáveis a serem analisadas, pois trabalhar ou viver sob intempéries interfere na saúde psicológica e física das professoras. Outro fator de suma significância, em relação a manifestação da Síndrome de Burnout, acontece geralmente em trabalhadores altamente motivados, que reagem ao *stress* laboral trabalhando ainda mais, até que entram em crise.

Consiste na desarmonia, entre a disposição para trabalhar e o respetivo retorno, desde o reconhecimento de sua atuação profissional por parte dos superiores e colegas, em virtude dos bons resultados no desempenho com os alunos.

Enfim, ao término deste estudo, a respeito da manifestação da Síndrome de Burnout nos professores, concluímos que é de fundamental importância estabelecer a relação entre o trabalho educativo escolar e a estrutura da sociedade ocidental, capitalista, que se chocam e, consequentemente, favorecem os sintomas dessa síndrome.

Desta forma, esta pesquisa, buscou apresentar elementos consistentes para a reflexão sobre a profissão de professor, na Educação Infantil da rede municipal, as intempéries em lecionar e os fatores que favorecem o surgimento da Síndrome de Burnout na vida destes profissionais.

Em relação às hipóteses que definimos, no início da nossa investigação, concluímos que, de acordo com os dados coletados, a hipótese: As alterações decorrentes da Síndrome de Burnout, entre os docentes da Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental Maria José Borba, EMEIFMJB, no município paraibano de Juripiranga, persistem durante o ano letivo; foi comprovada, pois as professoras, que responderam aos inquéritos, afirmam que sofreram dos sintomas da manifestação dessa síndrome.

Em relação a hipótese: O tempo de profissão pode influenciar o seu nível do estado de Burnout; verificamos que o tempo de profissão não influencia diretamente no nível do estado dessa síndrome, pois, tanto as professoras com pouco tempo de profissão como as que já exercem a carreira há mais tempo, apresentaram nos inquéritos, um nível parecido.

Porém, em relação a hipótese: O conhecimento que as professoras possuem sobre a Síndrome de Burnout pode influenciar no seu estado; concluímos que os conhecimentos que as professoras possuem sobre esta síndrome não influencia no seu estado.

E, por fim, em relação a hipótese: A idade do profissional pode influenciar o nível do estado de Burnout; podemos afirmar que a idade das professoras pesquisadas não exerceu influência no nível do estado dessa síndrome por meio das suas respostas ao inquérito utilizado nessa pesquisa (cf. Apêndice I).

Pretendo realizar uma nova investigação num futuro tão breve quanto o possível sobre, como podemos contribuir de forma precisa para que os professores sejam bem assistidos quanto a Síndrome de Burnout.

Na minha opinião, é necessário apoiar, fortalecer e elevar a autoestima de tais profissionais. Pois reconheço o valor de nossos discípulos da esperança, nossos brilhantes professores, profissionais que educam a todo tempo com empatia. Considero os professores seres capazes de vencer cada batalha, presente na sala de aula.

Tenho, então, presente que não vale a pena perder a vida apenas tentando vencer, é preciso observar o cotidiano escolar com uma nova forma de triunfar.

BIBLIOGRAFIA

- Albrecht, K. A (1990). *O gerente e o stress: faça o stress trabalhar para você*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Alevato, H. M. R. (1999). *Humanos, ainda que professores*. (Tese apresentada ao Departamento de Educação para a obtenção do grau de doutora, orientada por Therezinha, M.). Universidade Federal Fluminense, Rangel, Niterói - RJ.
- Almeida, K. M., Souza, L. A. de, & Carlotto, M. S. (2009). Síndrome O trabalho dos professores do ensino fundamental: uma de Burnout em Funcionários de uma Fundação de Proteção e Assistência Social. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, Florianópolis*, v.9, n. 2, pp. 86-96.
- Amado, E. (2000). *Abordagem ergonômica*. (Dissertação apresentada ao departamento de Engenharia de Produção para a obtenção do grau de mestre, orientada por Ulbricht, V. R.). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.
- Antônio, A. (2004). *O Outro Lado do Espelho. Sentimentos, Vivências, Imaginários - Professores no lugar do morto*. Porto: Edições Asa.
- Arantes, D. A. M. (2008). Doença Ocupacional e Estabilidade no Emprego. A saúde dos trabalhadores na Educação. In: *Direitos trabalhistas e previdenciários dos trabalhadores no ensino privado*. São Paulo: Ltr.
- Araújo, V. L. N. (2001). *Síndrome de Burnout e saúde geral em trabalhadores da saúde*. (Dissertação apresentada ao Departamento de Psicologia da Saúde, para a obtenção do grau de mestre, orientada por Custódio, E. M.). Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo – SP.
- Aristóteles (1979). *Ética a Nicômaco* (trad. Wallandro L., & Bornheim, G.). São Paulo: Abril Cultural.
- Aseltine, R. & Martino, R. de (2004) An outcome evaluation of the SOS Suicide Prevention Program. *American Journal of Public Health*. vol. 94, pp. 446-451.
- Aubert, N. (2001). A neurose profissional. In: Chanlat, J.-F. (Org.), *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas*, vol. 2, pp. 163-194. São Paulo: Atlas.
- Ballone, G. J. (2000). *PsiquWeb Psiquiatria Geral*. Acedido a 22 de dezembro de 2002, em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress.html>.
- Ballone, G. J, & Meneguette, S. P. (2009) *Transtornos da personalidade*. São Paulo. Acedido a 28 de novembro de 2009, em: <http://www.psiqweb.med.br>>.
- Barbosa, B. F. (2013). *Complexo de Édipo Feminino: uma revisão a partir de críticas internas e externas à psicanálise*. Iniciação científica (Graduando em Psicologia). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil.
- Barona, E. G. (1991). Estudo preliminar da síndrome de burnout. *Ciência Psicológica*, vol. 3, pp. 63-76.

- Barros, M. E. de, & Santos-Filho, S. B. (2007). *Trabalhador da saúde – Muito prazer! Protagonismo dos trabalhadores na gestão do trabalho em saúde*. Rio Grande do Sul: UNIJUI.
- Behrens, M. A. (2006). *Paradigma da complexidade: Metodologia de Projetos, contratos didáticos e Portifólios*. Petrópolis - RJ: Vozes.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (Org.). (2002). *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* (pp. 21-92). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bernardo, A. (2007). Mania de Perfeição é doença. *Jornal O Dia*, Rio de Janeiro, março, p. 4.
- Bossa, N. A. (2000). *Dificuldade de aprendizagem: o que são? Como tratá-las?* Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- Bossa, N. (1994). *A Psicopedagogia no Brasil: contribuições a partir da prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Cardoso, W. L. C. D. (1999). Qualidade de vida e trabalho: Uma articulação possível. In: Guimarães, L. A. M., & Grubits S. (Orgs.). *Saúde Mental e Trabalho* (pp. 89-116). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol. 16 (2), pp. 257-263.
- Carlotto, M. S. (2003). Burnout e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, vol 1, pp.12-18.
- Carlotto, M. S., Nakamura, A. P., & Câmara, S. G. (2006). *Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde, janeiro/abril v. 37, n. 1*, pp. 57-62. PSICO, Porto Alegre: PUCRS.
- Carlotto, M. S., & Gobbi, M. D. (1999). *Síndrome de Burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho?* (10, pp. 103-104). Alethéia,.
- Castro, F. G. de, & Zanelli, J. C. (2007). Síndrome de burnout e o processo de ser. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 10 (2). Santa Catarina. Acedido a 15 de agosto de 2014, em: <http://pepsic.bvspsi.org.br/pdf/cpst/v10n2/v10n2a03.pdf>.
- Chiavenato, I. (2002). *Administração de recursos humanos. Fundamentos Básicos* (5ª. ed.). São Paulo: Atlas.
- Codo, W., Sampaio, J., & Hitomi, A. (1995). *Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho*. Petrópolis: Vozes.
- Codo, W., & Vasques, M. I. (1999). O que é burnout? In: Codo, W. (Org.), *Educação: Carinho e Trabalho*. Petrópolis: Vozes.
- Codo, W., & Vasques, M. I. (2000). *Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação* (Caderno de Saúde do Trabalhador). São Paulo: Kingraf.

- Cooper, C. L., Clarke, S., & Rowbottom, A. M. (1999). Occupational stress, job satisfaction and well-being in anaesthetists. *Stress and Health*, vol.15 (2), pp. 115-126.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of Research on job burnout. *Academy of Management Review*, vol.18, pp.621-656.
- Dejours, C. (2007). *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho* (5ª.ed.). São Paulo: Cortez.
- Duque, J. C., Brondani, J. T., & Luna, S. P. L. (2005). Stress e pós-graduação em Medicina Veterinária. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*.
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala-de-aula e a saúde dos professores*. Bauru - SP: EDUSC.
- Farber, B. A. (1985). Psychotherapists perceptions of stressful patient behavior. *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 14, pp. 627-705.
- Ferreira, N. S. C. (2006). *Gestão democrática da Educação: atuais tendências, novos desafios* (5ª ed.). São Paulo: Cortez Ed.
- França, H. H. (1987). A Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Medicina*, vol.44 (8), pp. 197-199.
- França, A. C. L., & Rodrigues, A. L (1999). *Stress e Trabalho* (2ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Freire (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, vol. 30, pp. 159-165.
- Fritche, A. T. C. (2002). Burnout - uma ameaça à integridade do trabalhador com sérios prejuízos as organizações. *Terra e cultura*, ano XIX, n. 36. [S.I]. São Paulo.
- Garcia, L. P. (2003). Investigando o burnout em professores universitários. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, Ano 1, , agosto, nº 1, pp. 76-89.
- Gadotti, M. (2002). Aprender, ensinar. Um olhar sobre Paulo Freire. *Abceducatio*, v.3 (14), pp. 16-22.
- Gil-Monte, P. A. P. (1997). *Desgaste psíquico em el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis, Madrid.
- Guido, L. A., & Stress C. (2003). *Entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica*. (Tese apresentada ao departamento de Interunidades, para obtenção do grau de doutor, orientada por Bianchi, E. R. F.). Escola de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.
- Guimarães, Rosiara de Souza Oliveira (2005). O absenteísmo entre os servidores civis de um hospital militar. (Dissertação apresentada ao Departamento de Saúde, para obtenção do grau de mestra, orientada por Castro, H. A. de). Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro.

- Glowinkowski, S. P., & Cooper, C. L. (1987). Managers and professionals in business/industrial settings: the research evidence. In J. M. Ivancevich, & D. C. Gangster (Orgs.), *Job stress: from theory to suggestion*. Nova York: Haworth.
- Gil-Monte, P. R. (2002). Influencia del genero sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*) em profesionales de enfermería. *Psicologia em Estudo*, vol.1, pp. 3-10.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2001). Acceptance and change. In N. J. Smelser, & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science*, vol 1., pp.27-30. Oxford, England: Pergamon.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2005). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* [Shows how to do ACT with a variety of populations]. New York: SpringerVerlag.
- Jacques, M. G. C. (1996). Identidade e trabalho: uma articulação indispensável. In: A. Tamayo, J. Borges, & W. Codo (orgs.). *Trabalho, organizações e cultura* (pp. 21-26), São Paulo: Autores Associados.
- Jardim, S. R., Silva Filho, J. F., & Ramos, A. (2004). O diagnóstico de Burnout na atenção em saúde mental dos trabalhadores. In: Araújo, A. et. Al. (org). *Cenários do trabalho: subjetividade, movimento e enigma*. Rio de Janeiro: DP&A.
- Kuenzer, A. Z (2004). Sob a Reestruturação Produtiva, Enfermeiros, Professores e Montadores de Automóveis se Encontram no Sofrimento do Trabalho. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 2(1), mar., p. 107–119. Rio de Janeiro.
- Krawulski, E. (1988). A orientação profissional e o significado do trabalho. *Revista da ABOP*, v. 2(1).
- Lara, S. de (1999). A Síndrome de "Burnout" em profissionais da área de saúde mental.(Monografia apresentada ao Deparatamento de Especialização em saúde do Trabalho, para a obtenção de especialista, orientada por Amorim, C. A.). Universidade Federal do Paraná, Curitiba.
- Leite, M. de P., & Souza, A. N. de (2007). *Condições do trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil- Estado da Arte*. São Paulo: Fundacento/Unicamp.
- Lima, D. L. (2004). Síndrome de Burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia. *Revista Br: Ed Med*; vol. 31(2), pp. 137-146.
- Lipp, M. E. N. (2003). *Pesquisas sobre stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M (2007). *Fundamentos de metodologia científica* (6ª ed.). São Paulo: Atlas.

- Martins, J. S. (2007). *O trabalho com projetos de pesquisa: do ensino fundamental ao Ensino médio* (5ª ed.). Campinas, SP: Papirus.
- Martins, M. A. da C. (2000). Estratégia Empresarial e Gestão do Conhecimento. *Revista Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, n 3*, pp. 18-23. Acedido a 30 de outubro de 2014, em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rhumanidades/article/view/1326/1079>.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Themeasurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, vol. 2, pp. 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o stress na empresa* (trad. Martina, M. S.). Campinas, Papirus.
- Maslach, C. (2007). Burnout in health professionals. In: Ayers, S., Baum, A., McManus, C., Newman, S., Wallston, K., Weinman, J., & West, R. (eds.) *Cambridge handbook of psychology, health and medicine*, 2nd ed., pp. 427-430. Cambridge UK: Cambridge University Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, vol. 52, pp. 397-422.
- Milaré, E. (2005). *Direito do ambiente: doutrina-jurisprudência-glossário* (4ª ed.). São Paulo: Revista dos Tribunais.
- Ministério da Saúde (2001). *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde; OPAS/OMS.
- Ministério da Saúde (2008). *Listas de Doenças Relacionadas ao trabalho*. (Portaria nº1.339/GM, de 18 de novembro de 1999. 2 ed. 1º reimpressão). Brasília: Editora do Ministério da Saúde.
- Moran, J. M (2003). Perspectivas (virtuais) para a educação. *Mundo virtual, Cadernos Adenauer, abril, vol. IV (6)*, pp. 31-45. Rio de Janeiro: Fundação Konrad Adenauer.
- Morin, E. (2001). *A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento* (trad. Jacobina, E., 5ª ed.). Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- Murofuse, N. T., Abranches, S. S., & Napoleão, A. A. (2005) Reflexões sobre stress e Burnout , e a relação com a enfermagem. *Revista Latino-Am. Enfermagem. vol.13*, pp. 255-261.
- Murta, S. G., & Tróccoli, B. T. (2004). Avaliação de intervenção em stress ocupacional. *Psicologia Teoria e Pesquisa, vol. 20 (1)*, pp. 39-47.
- Noronha, M. M. B., Assunção, A. A., & Oliveira. (2008). O sofrimento no trabalho docente: o caso das professoras da rede pública de Montes Claros, Minas Gerais. *Revista Trabalho, Educação e Saúde, vol. 6 (1)*, pp. 55-85.
- Organização Internacional do Trabalho (1984). *A condição dos professores: recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores*

(Genebra: OIT/ UNESCO). Acedido a 17 de julho de 2014, em: <http://http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001604/160495por.pdf>.

- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2004). Validação da escala de stress no trabalho. *Estudos de Psicologia*, vol. 9 (1), pp. 45-52.
- Pereira, C. (2009). Quando ensinar é uma guerra. *Revista Veja*, ed. 2117, 17 Junho). Editora Abril. Retirado a 30 de setembro de 2014, em: http://veja.abril.com.br/170609/p_096.shtml.
- Pires, S., Mateus, R., & Câmara, J. (2004). Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde de um Centro de Atendimento a Toxicodependentes. *Toxicodependências*, vol. 10 (1), pp. 15-23.
- Potter, S. M., & Perry, A. G. (2004). *Fundamentos de enfermagem: conceitos, processos e práticas* (5ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Queirós, P. J. (2005). *Burnout no trabalho conjugal em enfermeiros portugueses*. Coimbra: Edições Sinais Vitais.
- Reinhold, H. H. (2004) *O sentido da vida: prevenção de stress e burnout do Professor*. Campinas: PUC-Campinas.
- Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M. de, Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação e Sociedade*, v. 27 (94), pp. 229-253.
- Rodrigues, M. V. C. (1994) *Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial* (2ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Rosado A., Mesquita I., Correia A., & Colaço C. (2009). Relação entre esgotamento e satisfação em jovens praticantes desportivos. *Revista Port Cienc Desporto*, pp. 56-67.
- Santini, J (2004). Síndrome do esgotamento profissional: Revisão Bibliográfica. *Revista Movimento*, v. 10 (1), pp. 183-209. Porto Alegre.
- Seegers, G., & Van Elderen, T. (1996). Examining a model of stress reactions of bank directors. *European Journal of Psychological Assessment*, vol.12 (3), pp. 212-223.
- Siegel, S. (1975). *Estatística não paramétrica para as ciências do comportamento*. São Paulo: McGraw Hill.
- Silva, P. C., & Alvaro, R. C. (2006). Prazer e sofrimento de psicólogos no trabalho em empresas privadas. *Psicologia Clínica e Profissional*, março. Brasília. Retirado a 7 de julho de 2014, em: http://pepsic.bvspsi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932007000100011&lng=es&nrm=is&tlng=pt.
- Schopenhauer, A. (2005). *A arte de escrever* (Süssekind, P. (Org.)). Porto Alegre: L&PM.
- Spinelli, M. G. N., Marchioni, D. M. L., Souza, J. M. P., Souza, S. B. de, & Szarfarc, S. C. (2005). Fatores de risco para anemia em crianças de 6 a 12 meses no Brasil. *Ver Panam Salud Publica*. Vol.17 (2), pp. 84-91.

Maria José Pessoa de Andrade Araújo. Síndrome de Burnout: estudo de caso com os professores da escola municipal Maria José Borba.

Souza, M. (2007). A. *Educação de jovens e adultos*. Curitiba: IBPEX.

Tavares, J. (Org.) (2001) *Resiliência e Educação*. São Paulo: Cortez Editora.

Teixeira (1934). *Educação progressiva: uma introdução à filosofia da educação* (2ª ed.). São Paulo: Cia. Editora Nacional.

UNESCO no Brasil. (2008) *Relatório de monitoramento de educação para todos. Brasil: educação para todos em 2015; alcançaremos a meta?* Brasília: DF: UNESCO.

Vasconcellos, C. dos S. (1997). *Construção do conhecimento em sala de aula* (6ª ed.). São Paulo: Libertad.

Vieira, L. C., Guimarães L. A. M., & Martins, D. A. (1999). O *stress* ocupacional em enfermeiros. In.: Guimarães, L. A. M & Grubits, S. (1999). *Série saúde mental e trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Vieira, J. D. (2003). *Identidade expropriada. Retrato do educador brasileiro*. Brasília: CTNE.

Williamson, M. (1992). *A Return to Love: Reflections on the Principles of A course*. New York: Haper Collins.

Woolfolk, A. E. (2000). *Psicologia da educação* (7ª ed.). Porto Alegre: Artes Médicas Sul.

Zettle, R., & Hayes, S. (1986). Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason giving. *The Analysis of Verbal Behavior*, vol.4, pp. 30-38.

ÍNDICE REMESSIVO

- Pessoa de estudo de caso com os professores da escola
- Relacionadas ao Trabalho, 5, 12, 22
- Maslach, 12, 16, 17, 19, 20, 29, 30, 67, 78
- Organização Internacional do Trabalho, 18, 19, 29, 62, 79
- Organização Mundial de Saúde, 5, 22, 51
- prevenção, 5, 12, 13, 31, 36, 61, 65, 66, 67, 70, 79
- professores*, 5, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 56, 58, 61, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 79
- Silva, 11, 12, 20, 26, 27, 30, 33, 77, 79
- Síndrome de Burnout, 5, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 79, II, V, VI stress, 13, 16, 19, 20, 21, 24, 32, 38, 44, 45, 49, 50, 51, 52, 53, 61, 62, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 74, 76, 77, 78, 79, 80
- Tavares, 12, 17, 80
- apatia, 5, 11, 26
- baixa realização pessoal no trabalho, 5, 12, 17
- Código Internacional de Doenças, 22
- despersonalização, 5, 12, 17, 20, 24, 48, 71
- Educação Infantil, 13, 40, 70, 72
- esgotamento profissional, 12, 22, 31, 79
- estagnação e frustração, 5, 11, 26
- exaustão emocional, 5, 12, 17, 46, 71, 79
- Exaustão Emocional, 13, 45, 46, 47, III
- Faber, 17, 18
- França, 12, 18, 20, 28, 45, 76
- Freudenberger, 16, 17, 76
- idealismo, 5, 11, 26
- Lista de Doenças Profissionais e

APÊNDICES

APÊNDICE I. QUESTIONÁRIO APLICADO COM AS PROFESSORAS PESQUISADAS



UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
ÁREA DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
SÍNDROME DE BURNOUT: ESTUDO DE CASO COM OS PROFESSORES DA
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ BORBA
ALUNA: MARIA JOSÉ PESSOA DE ANDRADE Entrevistado(a):

Idade : _____

Condições de Trabalho: _____

Tempo de carreira docente : _____

1º) Você conhece a Síndrome de *Burnout* ?

2º) Você já sentiu algum sintoma da Síndrome de *Burnout*?

3º) Você já presenciou outros colegas de trabalho com a Síndrome de *Burnout*?

4º) Na sua opinião, enquanto docente, quais as melhores maneiras de lidar com o problema da Síndrome de *Burnout*?

5º) Assinale a resposta mais adequada.

Índice de Exaustão Emocional

EXAUSTÃO EMOCIONAL	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
01. Percebo-me desanimado para com minhas atividades profissionais				
02. Sinto-me muito cansado e desanimado ao terminar a jornada docente				
03. Acordo super cansado e sem forças para enfrentar mais um dia de trabalho.				
04. Me esforço muito para não desistir da minha carreira				
05. Me vejo sem energia para conseguir algum resultado positivo em meu trabalho				
06. A cada dia me vejo mais impaciente com todos que atendo				

Índice de Realização Profissional

REALIZAÇÃO PESSOAL	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
7. Absorvo com muita facilidade os problemas dos outros				
8. Me entristeço ao ver que meu salário é indigno pra suprir minhas necessidades				
9. Não me vejo satisfeito em meu trabalho nem na minha vida pessoal				
10. Percebo-me sem nenhum amor pelo que realizo				
11. Sinto-me incapaz para resolver os problemas dos que atendo				

3º) Índice de Despersonalização

DESPERSONALIZAÇÃO	NUNCA	POUCAS VEZES AO ANO	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	CONSTANTEMENTE
12.Olho para muitas pessoas que atendo como se fossem da minha família				
13.Percebo que eu poderia fazer mais por cada um				
14.Vejo que estou ensinando apenas pelo dinheiro				
15. Sinto que alguns me culpam pelos seus erros				
16. Vejo que não acredito mais na função que executo				

Obrigada pela sua participação nessa pesquisa!

Maria José Pessoa de Andrade

APÊNDICE II. QUESTIONÁRIO APLICADO COM OS MÉDICOS



UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

ÁREA DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

SÍNDROME DE BURNOUT: ESTUDO DE CASO COM OS PROFESSORES DA

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ BORBA

ALUNA: MARIA JOSÉ PESSOA DE ANDRADE

Entrevistado: _____

Idade : _____

Tempo de carreira na medicina: _____

1º) Você conhece a Síndrome de *Burnout* ?

2º) A síndrome de Burnout é um tipo de D.O.R.T?

3º) Existe um grupo de pessoas mais afetadas?

4º) Quais os profissionais que mais lhe procuram apresentando sintomas referentes à Síndrome de *Burnout*?

5º) Na sua opinião, enquanto médico, quais as melhores maneiras de lidar com os sintomas da Síndrome de *Burnout*?

Obrigada pela participação nessa pesquisa!

Maria José Pessoa de Andrade