

# DOCENTES E A SÍNDROME DE BURNOUT

Liliane G. Figueiredo Pereira\*

Viviane Almeida Gaiardo\*\*

## RESUMO

Os professores têm sido apontados nos últimos anos como uma das categorias profissionais mais propensas ao estresse. O excesso e a sobre carga de trabalho, salário baixo, violência dentro das escolas, pressão por parte da direção e principalmente a falta de reconhecimento da profissão são algumas das causas de stress. Realizado por meio de revisão de literatura ,o objetivo da pesquisa foi verificar as relações entre o trabalho docente e as condições sob as quais ele se desenvolve ,culminando em possível adoecimento físico e mental dos professores e avaliar a prevalência do uso de medicamentos antidepressivos por esta classe de trabalhadores na Síndrome de *Burnout*

**Palavras – chave:** Burnout. Docente. Estresse

\* Farmacêutica pela UNIMEP. Especialista em Farmácia Hospitalar pela UNINTER, Pedagoga pela FACHA. Docente do CEETPS. E-mail: lgfpereira@hotmail.com.

\*\* Professora licenciada em Letras pela F.F.C.L. Especialista em Alfabetização e Letramento pela UFSJ. Docente do CEETPS. E-mail: vivigaiardo@hotmail.com.

## INTRODUÇÃO

A atividade docente é bastante complexa, e exige do profissional muito trabalho e responsabilidade em diferentes tarefas. O dia a dia dos profissionais de educação é marcado por uma excessiva carga de trabalho, que necessita esforço, dedicação, velocidade na realização das funções e grande pressão externa.

Tais profissionais precisam conviver com a desvalorização e falta de reconhecimento de seu trabalho por parte de muitos alunos e da sociedade, o que pode causar desmotivação, frustração e, levando ao desenvolvimento de doenças decorrentes do exercício da profissão.

A consequência de tudo isso é o prejuízo à saúde física e mental dos professores, transformando o trabalho, que deveria gerar prazer, em sofrimento (FERREIRA, 2011).

Segundo Curi (2008), quase 50% dos professores brasileiros apresentam sintomas de estresse ou depressão. Os professores mais jovens são os que têm mais dificuldade para lidar com os problemas da profissão, sendo que, muitos optam por abandonar o ofício.

A depressão é uma doença de relevância, crescente nas últimas décadas, que interfere na vida não só profissional, mas também pessoal de seus portadores. É uma das doenças que mais leva pacientes ao consultório médico, e que reduz a produtividade profissional do paciente em 10% ao longo da vida. (COUTINHO, 2010).

De uma maneira mais avançada e peculiar, há ainda o quadro de sintomas relacionados à Síndrome de *Burnout*. Trata-se de uma síndrome em que o prazer e realização pelo trabalho diminuem com o passar do tempo, como decorrência direta da relação entre o ambiente de trabalho e a resposta psíquica-comportamental do indivíduo. O trabalhador arma inconscientemente uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto (CODO, 1999).

## 1 A SINDROME DE *BURNOUT*

O termo burnout foi usado em 1974 por Freudenberger para descrever os sentimentos, afetos e saúde dos trabalhadores que exerciam suas profissões. Conforme Freudenberger (1974 apud CODO, 1999, p.241) o burnout é “[...] um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional”.

O termo (Burn + out) alude gíria inglesa utilizada por engenheiros aeronáuticos, desde 1940, para sintetizar o estado mecânico final de turbinas de jato que eram colocadas em teste de resistência até o seu limite final e, então, “burnout”, “queima total”, “fundiam”.

Os professores têm sido apontados como uma das categorias profissionais mais propensas ao estresse. A sobrecarga dos fatores estressantes sobre profissões que requerem condições de trabalho específicas, com grau elevado de relação com o público, como a do professor, tem sido estudada em outros países sob a denominação de Síndrome de *Burnout* que, no Brasil, recebeu a denominação de Síndrome do Esgotamento Profissional (BRASIL, 2001).

A Síndrome de *Burnout* é mais uma doença que se tem mostrado significativa e sua principal causa parece ser o estresse prolongado (Reinhold, 2001). O *burnout* refere-se a uma reação de estresse crônico em profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato com pessoas. Ele caracteriza-se por três componentes: exaustão emocional e/ou física; perda do sentimento de realização no trabalho, com produtividade diminuída; despersonalização extrema (CODO, 1999).

Para Sorato e Ramos (1999):

Profissionais atingidos pelo burnout passam a não se importar mais com as relações aos interpessoais, desenvolvem sentimentos e atitudes negativas com relação aos colegas, sentem-se exauridos, incapazes de poder dar mais de si. (CODD, 1999, p.276).

Segundo Levy (2006), a sobrecarga e a extensa jornada de trabalho geram desconforto entre os professores, propiciando o aparecimento da Síndrome de *Burnout*, principalmente em profissionais que trabalhem mais de sessenta horas semanais.

A necessidade de manutenção do emprego, assim como a competitividade e relações de trabalho, relações e problemas entre colegas também são deflagradores do burnout.

Sem um preparo prévio, os professores são expostos a uma pressão, exercida especialmente pelas novas tecnologias, sendo necessária uma revisão em sua metodologia de ensino. Isso conduz a um “novo” processo de formação de professores, os quais, além de possuírem conhecimentos técnicos, devem ser criativos e ter liderança, possuir especialização contínua, saber superar quaisquer obstáculos e ter capacidade de auto desenvolvimento (Kullo, 2000 *apud* Kullo, 2010, p. 47).

## 2 A DEPRESSÃO

Significados do termo "depressão":

O termo *depressão*, na linguagem corrente, tem sido empregado para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza), quanto um sintoma, uma síndrome e uma (ou várias) doença(s).

- Enquanto *sintoma*, a depressão pode surgir nos mais variados quadros clínicos, entre os quais: transtorno de estresse pós-traumático,

demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, etc. Pode ainda ocorrer como resposta a situações estressantes, ou a circunstâncias sociais e econômicas adversas.

- Enquanto *síndrome*, a depressão inclui não apenas alterações do humor (tristeza, irritabilidade, falta da capacidade de sentir prazer, apatia), mas também uma gama de outros aspectos, incluindo alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas (sono, apetite).
- Finalmente, enquanto *doença*, a depressão tem sido classificada de várias formas, na dependência do período histórico, da preferência dos autores e do ponto de vista adotado. Entre os quadros mencionados na literatura atual encontram-se: transtorno depressivo maior, melancolia, distímia, depressão integrante do transtorno bipolar tipos I e II.

Para Davidoff:

Durante a depressão profunda, as pessoas sentem-se desesperançosas e desanimadas e o tempo custa a passar. Entes queridos, comida, sexo, hobbies, trabalho e recreação, tudo parece desinteressante. Como consequência, as pessoas deprimidas isolam-se dos outros, negligenciando deveres e responsabilidades. (DAVIDOFF 2001, p. 554).

O pensamento do depressivo sugere uma autocrítica de si mesmo, demonstrando sentimento de culpa, irritação e incapacidade de controle da sua própria vida. Tudo o que permite satisfação e prazer é trocado por um intenso desânimo e desinteresse pela vida. Esse estado de sofrimento acarreta um “[...] risco maior de doenças, uma vez que as funções imunológicas são menos eficazes durante a depressão de que ordinariamente” (DAVIDOFF, 2001, p. 554).

As más condições de trabalho, aliadas ao descaso nas relações e decisões inerentes as práticas educativas, contribuem diretamente para o agravamento do quadro de saúde do professor. O tratamento da doença é, sem dúvidas, o meio eficaz na busca da recuperação e bem estar físico, psíquico e social.

### 3 SINTOMAS

O absenteísmo é o sintoma mais evidente, pois o docente priva a escola, seus colegas e seus educandos de sua importante presença física e institucional, pois está sempre de atestado ou licença médica

Porém o *burnout* é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) assim definem as três dimensões da síndrome:

- Exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos;
- Despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos;
- Diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.
- Depressão

A exaustão emocional é considerada um fator central do esgotamento profissional, caracterizada pelo desgaste emocional e sensação de falta de energia, mostrando associação inversa com desempenho no trabalho.

A despersonalização refere-se à perda de motivação, ansiedade, irritabilidade e redução do idealismo, levando o indivíduo a tratar os alunos e colegas como objetos e merecedores dos problemas que possuem. Ocorre o afastamento psicológico como estratégia defensiva, na tentativa frustrada de lidar com a exaustão emocional

Carlotto (2002) sugere que a Síndrome de *Burnout* ocorre devido a uma tensão crônica originada por uma vasta exposição a sintomas estressantes de maneira que esta interação culminaria em uma baixa percepção do valor

profissional por parte da escola como um todo (direção, pais e alunos) e do próprio professor.

Para Tavares e colaboradores (2007), a Síndrome de *Burnout* é evidenciada por exaustão emocional, apatia extrema, desinteresse pelo trabalho e lazer, depressão, alterações de memória e humor, fadiga, enxaqueca, dores musculares e distúrbios do sono.

O nervosismo (irritabilidade), também relacionado ao processo de trabalho, é uma manifestação psíquica que surge posteriormente ao estado de cansaço mental (REIS *et al.*, 2006).

Porém *burnout* é um processo gradativo e evolutivo que pode demorar anos ou décadas, até que o profissional sinta-se impossibilitado de continuar exercendo o seu trabalho, ou até que seja diagnosticado corretamente. As causas desta síndrome são parte da combinação de fatores sejam eles individuais, organizacionais ou sociais.

#### **4 CONSEQUENCIA DA SINDROME**

O professor mais propenso ao burnout não é aquele que foge das suas obrigações, mas sim é aquele que as realiza de maneira meticulosa. Estão sempre em busca de perfeição, gerando um quadro de angústia quando se deparam com o cansaço, fadiga, o que culmina em licença médica afastamento, isolamento social, stress e muitas vezes até aposentadorias precoces.

As conseqüências da Síndrome de *Burnout* são muito variadas, já que a patologia está presente no âmbito físico, psicológico e comportamental.

Nas pesquisas referentes a síndrome, alguns aspectos são considerados, como por exemplo a idade.

Em geral, os professores que apresentam maiores riscos ao *burnout* são professores mais jovens. Acredita-se na hipótese de que, não a idade em si, mas a experiência oriunda do tempo de profissão possibilita o aprimoramento

de estratégias de *coping* diante de situações adversas para estes profissionais, fazendo com que se tornem cada vez menos vulneráveis (GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003).

Uma questão relevante abordada por Carlotto (2002), sobre a Síndrome de *Burnout* em professores, é o isolamento social e a falta de senso de comunidade que, geralmente, estão presentes no trabalho docente, tornando os professores mais vulneráveis ao *burnout*.

Como comenta a autor:

“ o ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades ao atendimento de alunos, ficando à parte de atividades de afiliação, grupos e engajamento social.”

Os professores com burnout sentem-se emocional e fisicamente exaustos. O estresse diário, sofrido dentro e fora da sala de aula, tem sido objeto de pesquisa através de estudos e observações dos sintomas que afetam as atividades diárias do educador, a fim de se transpor os problemas aí gerados.

Entre eles, está a exposição dos professores a temperaturas inadequadas, ruídos, superlotação das salas, cansaço extremo pelas longas jornadas de trabalho, dupla jornada das mulheres, além da falta de tempo para si e para se atualizarem. E paralelamente o levantamento registrou que há problemas sócio familiares dos alunos, multiplicidades de tarefas do educador simultaneamente às posturas desconfortáveis, falta de valorização, burocratização das atividades, falta de diálogo com a administração das escolas e expansão dos contratos de trabalhos temporários e eventuais. (RESK, 2011, p. 27- 28).

Codo, coordenador do laboratório de psicologia da Universidade de Brasília (UnB), afirma que a Síndrome de Burnout “pode levar à falência da educação”, quando considera em suas pesquisas o índice de incidência de burnout em professores da ordem de 43%. Em decorrência do esgotamento generalizado, com impacto na auto-estima do professor, muitos docentes perdem consideravelmente qualidade de vida em outras esferas sociais, a exemplo da vida familiar, conjugal, acadêmica e social.



## 5 TRATAMENTO

O burnout é reconhecido pela OMS e pelas leis brasileiras como Doença Ocupacional, por isso admite-se o afastamento para tratamento da síndrome.

O problema está na dificuldade de diagnóstico, pois muitas vezes é confundido com depressão, stress, cansaço.

Burnout é passível de intercorrência medicamentosa. A medicação mais indicada varia de analgésicos, ansiolíticos e até antidepressivos, conforme cada caso, porém deve ser sempre prescrita e acompanhada por profissional médico.

Para Jbeili (2008), para que o tratamento seja eficaz, deverá associar o tratamento medicamentoso à psicoterapia.

A medicação estará de acordo com a necessidade apresentada pelo paciente, pois em muitos casos ele pode apresentar problemas biofisiológicos compreendendo dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outros. Por esse motivo, a medicação (analgésicos, ansiolíticos e antidepressivos) será administrada conforme os sintomas do paciente. “Lembre-se que o médico é o profissional capacitado e habilitado para prescrever a intervenção medicamentosa mais adequada, sendo desaconselhável toda e qualquer tentativa de automedicação.” (JBEILI, 2008, p. 8).

Para o autor a melhor maneira de se tratar a Síndrome de Burnout no campo do atendimento terapêutico deve ser aquela em que as questões que são levantadas pelos pacientes portadores dessa síndrome lhes faculte restabelecerem o equilíbrio que foi perdido e, conseqüentemente, voltem ao seu local de trabalho.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*Burnout* é um fenômeno complexo e multifatorial resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Observa-se que esse fenômeno que assola o professor pode advir de fatores também de natureza político, econômica e social, ou até mesmo de natureza estritamente escolar e/ou pessoal.

No sistema público de educação, o esgotamento físico e psíquico do professor torna-se mais evidente. Grandes jornadas de trabalho, diferentes escolas para lecionar, falta de infraestrutura e salário baixo, soma-se ainda ao problema com alunos, que de maneira geral, não estão dispostos a aprender e aos pais que estão dispostos a cobrar da escola e professores educação para os filhos.

Diante de tal quadro, a cobrança e o desempenho ficam claramente comprometidos, uma vez que o professor acaba cobrando de si próprio o que já não consegue exercer de maneira satisfatória. Ansiedade, irritação, dores difusas e uma grande frustração, estão sempre presentes, pois a dificuldade de lidar com a situação são enormes, na grande maioria das vezes o profissional não está preparado, pois não tem sequer conhecimento da síndrome.

Com o passar do tempo, as crises tendem a ser mais proeminentes, e a perspectiva de melhora fica longe do alcance. Isso faz com que grande parte destes profissionais procurem ajuda, às vezes tardia, quando a síndrome está instalada há muito tempo, e causando sintomas físicos e psíquicos seriíssimos, levando a afastamento e aposentadoria precoce.

Evidenciam-se a necessidade de oferecer trabalhos preventivos que capacitem os docentes a exercer a profissão de forma saudável, faz-se necessário o esclarecimento da Síndrome de Burnout, levando palestras para que tenham conhecimento sobre o problema e as possíveis maneiras de tratamento.

Redução do número de turmas e do número de alunos por turma, e a contratação de profissionais administrativos, que auxiliem em trabalhos burocráticos e de apoio em sala de aula, apoio da direção e de outros colegas

também são primordiais, pois a falta de reconhecimento, de coleguismo pode agravar mais as crises. Tais medidas podem ser eficazes para uma melhoria na qualidade de vida dos professores, e conseqüentemente para todos os que o rodeiam.

## REFERENCIAS

BRASIL. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília, DF, n. 114, 2001. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho1.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf)>. Acesso em: 18 dezembro 2015

CARLOTTO, M.S. (2002). **A síndrome de burnout e o trabalho docente**. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.

Acesso em : 06/02/2016

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>.

CURI, F. **Síndrome do Esgotamento Profissional**. Revista Educação, 119 ed., jul. 2008.

Disponível, em: <<http://www.ilanet.com.br/cgilocal/portal/bin/view/Persona/SindromeDoEsgotamentoProfissional>>.

Acesso em: 18 dez 2015

CURY, Augusto. **Professor é um dos profissionais estressados do país**. In: Pinotti, Sonia Aparecida Gonçalves. *Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle*. Revista Uniara, Araraquara: Centro Universitário de Araraquara, n. 17/18, 2005/2006.

CODO, Wanderley (Coord.). **Educação, carinho e trabalho: burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. Petrópolis: Vozes, 1999.

DADIDOFF, Linda; PEREZ, Lenke; LÔMACO, José Fernando Bittencourt. **Introdução à Psicologia**. 3ª ed.. São Paulo: Editora Makron Books, 2001.798p.

GARCÍA-VILLAMISAR, D.; GUINJOAN, T. F. **El estrés del profesorado. Umaperspectiva internacional**. Valencia: Promolibro, 2003.

JBEILI, Chafic. **Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção**. Acesso em: 09/03/2016  
Disponívelem:<http://www.saudedoprofessor.com.br/Burnout/Arquivos/cartilha.pdf>.

KULLOK, Maisa Gomes Brandão. **A formação docente para a inclusão escolar de alunos especiais**. In: Seminário de Pesquisa do NUPEPE, 2., 2010, Uberlândia. *Anais...* Uberlândia: Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia, 2010. p. 44-50.

REIS, E.J.F.B.; Araújo, T.M.; Carvalho, F.M.; Barbalho, L. e Silva, M.O. (2006). **Docência e exaustão emocional**. *Educação & Sociedade*, 27(94), 229-253.  
Acesso em : 06/03/2016  
Disponível em : <http://www.scielo.br/pdf/es/v27n94/a12v27n94.pdf>.

RESK, Sucena Shkrada. **Convivendo com o inimigo**. In: Revista Psique Ciência & Vida; 2011,p.27 a 34.

TAVARES, E.D.; Alves, F.A.; Garbin, L.S.; Silvestre, M.L.C. e Pacheco, R.D. (2007). **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor**.

Acesso em: 10/02/2016

Disponível em:

[http://www.unicamp.br/fef/espec/hotsite/gqve/TCC\\_GustavoElmaLuciaCimadon.pdf](http://www.unicamp.br/fef/espec/hotsite/gqve/TCC_GustavoElmaLuciaCimadon.pdf).

## **ABSTRACT**

Teachers have been identified in recent years as one of the professional categories most prone to stress. Excess and on workload, low pay, violence in schools, pressure from the direction and especially the lack of recognition of the profession are some of the causes of stress. By means of literature review, the objective of the research was to investigate the relationship between the teaching work and the conditions under which it is developed, culminating in possible physical and mental illness of teachers and to assess the prevalence of antidepressant medications for this class workers in Burnout Syndrome

**Key - words:** Burnout. Teacher. Stress