

SINDROME DE *BURNOUT* COMO AMEAÇA A QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES DO ENSINO INFANTIL

Anne Emanuelle Cipriano da Silva¹
Ana Caroline Correia de Araújo²
Ana Cristina Correia Ouro³
Helena Cândida dos Santos Neta⁴
Sandra Lúcia Amorim Gomes⁵

RESUMO

A educação de modo geral, em ambiente escolar, lida com grandes desafios. Na educação infantil, o peso deste desafio é maior, visto que a responsabilidade de professoras e professores, é atravessada pela competência de alfabetizar e pela ausência de recursos, reconhecimento, apoio e segurança. E é neste contexto, que o estresse pode se intensificar levando a um processo mais amplo e sindrômico. Este trabalho tem por objetivo discutir sobre a síndrome de *burnout* em professores à luz da perspectiva social-psicológica proposta por Maslach, partindo do pressuposto que este fenômeno é uma ameaça à qualidade de vida dos docentes. O *burnout* é uma condição resultante à exposição crônica a fatores estressores relacionados ao trabalho. Pode se manifestar de forma psíquica, física e social. Apresenta em sua caracterização, a exaustão emocional, a despersonalização e baixa realização pessoal. Sendo assim, pode se tornar um preditor de transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, pânico, transtornos alimentares, do sono, e etc. Por meio de uma revisão bibliográfica este trabalho tem por objetivo, realizar um levantamento de fatores de risco e fatores de proteção na manifestação da síndrome de *burnout* em professores. Pretende-se com este estudo, contribuir para a reflexão sobre a importância de investigar o tema, por meio de pesquisa, focando em marcadores sociais (gênero, idade, faixa salarial, rede pública ou privada, região do país, rede de apoio, entre outros) e em ações individuais, coletivas e institucionais que contribuam para melhorar a qualidade de vida de professoras e professores do ensino infantil.

Palavras-chave: Docentes, *Burnout*, Qualidade de vida, Ensino infantil.

INTRODUÇÃO

Os professores representam a mediação entre o conhecimento e o sujeito, são os responsáveis por uma parcela importante na formação de futuras gerações, desempenham um papel fundamental na sociedade, porém por trás de tanta responsabilidade muitos educadores podem enfrentar um problema silencioso e persistente: a Síndrome de *Burnout* (SB).

O *Burnout* é considerado uma síndrome porque tem uma natureza complexa e multifacetada relacionada ao trabalho; para ser classificado como doença precisaria ter uma causa definida, embora isso não diminua sua gravidade e seus impactos na saúde física e

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.

mental de uma pessoa. A SB tem um caráter multidimensional e envolve sintomas de ordem física, psicológica, emocional, laboral que não se encaixam em uma categoria única de adoecimento; suas causas também são complexas, não podendo ser limitada uma única variável; tem uma relação estreita com o estresse ocupacional e a característica de reversibilidade, diferente de outras doenças crônicas, pois muitas vezes quando o ambiente de trabalho muda os sintomas podem diminuir ou desaparecer (BATISTA, et al., 2010; MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023).

Partindo do pressuposto que este fenômeno é uma ameaça à qualidade de vida dos docentes, consideramos que identificar fatores de risco e fatores de proteção na manifestação da síndrome de *burnout* pode contribuir para o planejamento de ações que visem melhorias na qualidade de vida dos docentes. Neste texto exploraremos a *síndrome de burnout* como ameaça à qualidade de vida dos professores com o foco nos fatores de risco e de proteção.

Com as crescentes demandas e desafios no ambiente educacional na modernidade para professores consideramos relevante essa reflexão. E para tal fim realizamos uma revisão bibliográfica em artigos publicados em bases de dados acadêmicas e gratuitas sobre o tema.

METODOLOGIA

A pesquisa qualitativa de acordo com Minayo (2014) desempenha um importante papel na investigação científica e na produção de conhecimento, pois nos possibilita compreensão detalhada de fenômenos sociais. Neste contexto, este estudo se insere como revisão bibliográfica, por meio da exploração de fatores de risco e proteção na SB em professores do ensino infantil, utilizando uma abordagem qualitativa descritiva. Esta escolha metodológica se justifica pela necessidade de capturar resultados e percepções de outros estudos relacionados ao fenômeno bem como pela busca de uma descrição mais contextualizada em cenário específico (GIL, 2002).

Nesta revisão foram consultadas as bases de dados *scielo*, *pepsico*, *pubmed*, *google acadêmico*, realizado um levantamento, seguido de um fichamento e depois análise dos artigos que discutiam fatores em algum aspecto. Dos 19 artigos, apenas 6 continham a busca pela identificação de fatores da SB em professores (SOUZA, et al., 2023; OLIVEIRA, et al. 2023; RIBEIRO, et al., 2022; CAMPOS et al, 2022; MAGALHÃES, et al, 2021; SILVA, et

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.

al, 2017). No próximo tópico deste trabalho discutiremos de modo breve sobre a contextualização dos fatores e em seguida apresentaremos o resultado deste estudo.

REFERENCIAL TEÓRICO

SINDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DO ENSINO INFANTIL

As dimensões da Síndrome de *Burnout* propostas por Maslach continuam como referência na identificação da síndrome (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996), visto que elas interagem entre si, podem coexistir e a presença de todas contribui favorece a identificação da SB. A exaustão emocional, a despersonalização e a redução do sentimento de realização pessoal surgem devido à exposição de fatores de risco e baixo índice de fatores de proteção.

O *burnout* é uma condição resultante à exposição crônica a fatores estressores relacionados ao trabalho. Pode se manifestar de forma psíquica, física e social. Apresenta em sua caracterização, a exaustão emocional, a despersonalização e baixa realização pessoal. Sendo assim, pode se tornar um preditor de transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, pânico, transtornos alimentares, do sono, e etc. (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Os professores do ensino infantil podem não ser os mais vulneráveis para desenvolver SB, porém, se deparam em seu cotidiano com muitos desafios específicos, que podem certamente favorecer a manifestação da síndrome, como falta de recurso e apoio (dentro e fora de sala de aula), interação intensa com crianças pequenas que demandam atenção para suas necessidades individuais sem auxílio, interação precária dos pais e/ou cuidadores no processo de ensino-aprendizagem, pressão para que atinjam marcos de desenvolvimento e alfabetização (OLIVEIRA, et al., 2023; SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023).

No modelo teórico proposto por Maslach, a exaustão emocional é a precursora da SB, após sua instalação se experimenta a despersonalização e após isso, o sentimento de baixa realização. A esse respeito à identificação precoce em uma das fases pode possibilitar o planejar de intervenções que favoreçam a qualidade de vida do docente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.



De acordo com o levantamento da revisão bibliográfica, foi possível perceber que os fatores de risco já são amplamente conhecidos na literatura, mesmo estudo que não enfatizam os fatores. Priorizamos os estudos mais recentes (2017-2023) e que investigavam fatores (psicossociais e de risco) para desenvolvimento da SB (SOUZA, et al., 2023; OLIVEIRA, et al. 2023; RIBEIRO, et al., 2022; CAMPOS et al, 2022; MAGALHÃES, et al, 2021; SILVA, et al, 2017).

Silva, et al., (2017) em uma pesquisa com 3.260 professores da rede pública de Minas Gerais indicaram que a insegurança do vínculo empregatício era um fator muito relevante, contudo, os autores ainda apontam outros três fatores se apresentavam como significativos, a saber: jornada de trabalho, insatisfação com a remuneração e já ter alguma doença.

Em uma pesquisa epidemiológica, também em Minas Gerais, Magalhães, et al., (2021), contaram com 1.851 professores da rede básica utilizando instrumento para a identificação da SB, conforme esperado houve prevalência entre os participantes e maior probabilidade de ter a síndrome ficou entre os mais jovens e no topo da lista sobre os fatores que favorecem a SB foi a falta de apoio escola, por isso entende-se apoio por parte da direção, da estrutura física e material.

Já Campos, et al., (2022) em um estudo com professores de diversas redes (municipal, estadual, federal e particular) no estado do Ceará identificaram que entre os 87 respondentes 24,69% apresentavam nível alto para SB e 37,04% nível médio. O maior número de respondentes faz parte da rede estadual. E estes indicaram como fatores: desinteresse dos alunos, falta de participação dos pais, acúmulo de tarefas, burocracia, multiplicidade de papéis e baixos salários.

Ribeiro, et al., (2022) em um estudo transversal com 200 professores do ensino fundamental de escolas públicas do Paraná identificaram que as dimensões da SB estiveram associadas positivamente com violência verbal e física, e também ao fato de ser expectadores de violência entre outros atores do âmbito escolar.

Numa revisão recente realizada por Oliveira, et al., sobre estresse e *burnout* em professores do ensino infantil, os autores analisaram apenas teses e dissertações, totalizando 10 trabalhos e nesse levantamento foram identificados falta de suporte organizacional; clima e ambiente de trabalho desfavoráveis; baixos salários; ausência de auxiliares; desinteresse dos

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.

alunos e sobrecarga de trabalho. As autoras ainda reforçam que o cuidado com a qualidade de vida dos docentes é uma responsabilidade civil que compete a empregadores e instituições cumprirem (OLIVEIRA, et al., 2023).

Já Souza, Carballo e Lucca (2023) realizaram uma revisão entre 2014 e 2018 de pesquisa que utilizaram *Maslach Burnout Inventory* (MBI) com professores. Como a revisão contemplou pesquisas publicadas em português, inglês e espanhol, nos focamos no resultado em português. O estudo selecionado que utilizou o instrumento com 804 professores identificou associação positiva entre os piores índices da SB e relacionamento ruim com alunos e pais; número de alunos; violência física; falta de estrutura no ambiente escolar; limitação para expressar opinião no trabalho e falta de tempo para momentos de lazer.

Observa-se que não há uniformidade na indicação de fatores, isso talvez se deva por questões sensíveis e práticas ou ainda pela própria complexidade da síndrome. Reunimos no quadro abaixo um resumo dos fatores que mapeamos nesse levantamento.

Quadro 1: Síntese dos Fatores de Riscos presentes em maior parte dos estudos

FATORES DE RISCO

Relação interpessoal (com alunos, pais, direção e colegas de trabalho).

Jornada e carga de trabalho.

Insegurança e exposição à violência.

Acúmulo de tarefas; burocracia.

Desinteresse dos alunos e multiplicidade de papéis por parte dos docentes

Falta de apoio por parte das instituições.

Remuneração insatisfatória.

Falta de condições estruturais e materiais

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Fica claro que, a maiorias dos fatores são contextuais, relacionados ao trabalho e/ou às condições de trabalho. Considerando que a SB tem como característica a reversibilidade ajustar essas demandas e sanar essas insatisfações por parte das instituições pode diminuir a presença desses fatores e com isso possibilitar melhora na qualidade de vida dos educadores (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Entre os estudos revisados, nenhum indica diretamente fatores de proteção para a SB ou para o estresse ocupacional. Atualmente as pesquisas investigam se há SB e por qual razão elas se manifestam.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.



O estudo realizado por Dalcin e Carlotto (2018) com 20 professoras do ensino fundamental de uma escola pública de Porto Alegre realizar uma intervenção desenvolvida em seis encontros, uma vez por mês, de 2h cada em uma sala de aula da escola com uso de instrumentos que tiveram seus resultados comparados ao final das intervenções. Os instrumentos buscavam identificar SB, estratégia de *coping*, emoções no trabalho entre outros. Nas oficinas os encontros tinham objetivos específicos como manejo do estresse e das emoções, desenvolvimento de habilidades de escuta, de enfrentamento, de comunicação, gerenciamento do tempo, entre outros. Além da realização das oficinas para orientação e vivência também eram fornecidos materiais para aprofundamento do tema fora dos encontros presenciais. Os resultados indicaram melhora no manejo das emoções, nas relações interpessoais e na resolução de conflitos (DALCIN; CARLOTTO, 2018).

Com base nas leituras realizadas, sugerimos alguns fatores que podem contribuir para a proteção da saúde dos professores, diminuindo a incidência da SB, são eles:

Quadro 2: Síntese dos fatores que podem contribuir para a proteção dos docentes

FATORES DE PROTEÇÃO

Programas de Saúde Mental.
Treinamento para manejo do estresse
Remuneração adequada.
Apoio emocional; Apoio social; Apoio físico (Assistentes); Apoio material.
Reconhecimento e valorização da profissão.
Programas de desenvolvimento profissional.
Gerenciamento da carga de trabalho e Autonomia profissional.
Cultura de colaboração e <i>feedback</i> construtivo.
Tempo de qualidade para si e para os seus (família, amigos, etc.)

Fonte: Elaborado pelas autoras

Sabemos que a solução para esse problema complexo não será simples. Mas, é importante começar em algum lugar. É preciso pensar em ações macros, continuadas e com finalidades específicas favorecendo a qualidade de vida para docentes ao mesmo em ambiente escolar. É necessário se pensar em políticas públicas por meio de ações concretas em que se ofereça rede de apoio profissional para os professores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.



Consideramos que se atingiu o objetivo inicial deste estudo identificando, por meio de uma revisão, os fatores de risco já consolidados na literatura sobre síndrome de *burnout* em professores e a lacuna sobre fatores de proteção para a SB. É importante ressaltar a limitação deste trabalho e a necessidade de estudos futuros com um mapeamento mais delimitado tais como ano de publicação, área do conhecimento, tipo de estudo, população estudada para talvez se identificar pesquisas que indiquem fatores de proteção.

Ressaltamos ainda que a prevenção da SB não é responsabilidade unilateral, e sim, uma responsabilidade compartilhada entre os diversos atores do ambiente escolar desde instituições, gestores, comunidade, os próprios professores e os alunos. Desenvolver um ambiente de trabalho favorável para o bom desenvolvimento de trabalho dos professores é essencial para promover o bem-estar aos docentes e ao mesmo tempo uma educação de qualidade para as crianças. Mas isso só se constrói a muitas mãos.

Nesse sentido esperamos que o presente estudo tenha contribuído para a reflexão sobre a importância de pesquisas sobre o tema e de intervenções que possibilitem a observação de melhoria na qualidade de vida de professores do ensino infantil.

REFERÊNCIAS

BATISTA, J. B. V. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 3, p. 502-12, 2010. Disponível em: < [SciELO - Brasil - Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB](#) > Acesso em: 03 ago. 2023

CAMPOS, A. S.; LIMA, G. A.; SOARES, S. L.; CAVALCANTE, J. S.; FERREIRA, H. S. As dificuldades no cotidiano escolar dos professores do estado do Ceará no processo de retorno ao modelo presencial. **Temas em Educ. e Saúde**, v. 18, n. 00, e022016, 2022. Disponível em:< [As dificuldades no cotidiano escolar dos professores do estado do Ceará no processo de retorno ao modelo presencial | Temas em Educação e Saúde \(unesp.br\)](#) > Acesso em 09 ago. 2023.

DALCIN, L. CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018. Disponível em: < [SciELO - Brasil - Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de <i>Burnout</i> em professores](#) > Acesso em 09 ago. 2023.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MAGALHÃES, T. A.; VIEIRA, M. R. M.; HAIKAL, D. S.; NASCIMENTO, J. E.; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L.; VOLKER, V.; SILVEIRA, M. F. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Rev Bras Saude Ocup.**, v. 46, e11, p.1-13, 2021. Disponível em: <scielo.br/j/rbso/a/rYHznR6WDDrF9v5Bs66M4Gf/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 09 ago. 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach burnout inventory manual**. 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist's Press, 1996.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397- 422, 2001.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: HUCITEC, 2014.

OLIVEIRA, M. R. F.; YAEGASHI, S. F. R.; OTERO, C. S.; YAEGASHI, J. G. Estresse e burnout na profissão docente: um estudo sobre as condições de trabalho dos profissionais da educação infantil. Notandum, n. XXVI, 2023 CEMOrOC-Feusp, 2023. Disponível em: <[\(PDF\) ESTRESSE E BURNOUT NA PROFISSÃO DOCENTE \(researchgate.net\)](#)> Acesso em 09 ago. 2023.

RIBEIRO, B. M.; MARTINS, J. T.; MOREIRA, A. A.; GALDINO, M. J.; LOURENÇO, M. C.; DARLRI, R. C. Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores. **Acta Paul Enferm**, v. 35, 2022 eAPE01902. Disponível em: <[SciELO - Brasil - Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores Associação entre a síndrome de burnout e a violência ocupacional em professores](#)> Acesso em 09 ago. 2023.

SILVA, A. F.; MAIA M. F. M.; LIMA, C. A. G.; GUEDESA, I. T.; PEDREIRA, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKIB, E. L. Fatores que prevalecem ao esgotamento profissional em professores. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, v. 25, n. 2, p. 333-339, 2017. Disponível em: <[Fatores que prevalecem ao esgotamento profissional em professores | Cad. Bras. Ter. Ocup;25\(2\): \[333-339\], jun. 25, 2017. | LILACS \(bvsa.org\)](#)> Acesso em 09 ago. 2023.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. Fatores Psicossociais e síndrome de Burnout em professores da Educação Básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, 2023. Disponível em: <[SciELO - Brasil - FATORES PSICOSSOCIAIS E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA FATORES PSICOSSOCIAIS E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA](#)> Acesso em 09 ago. 2023.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, FAFIRE - PE, hs316715@gmail.com;

⁵ Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com.