



ESTRESSE EMOCIONAL E A SÍNDROME DE *BURNOUT*: COMBATENDO ATRAVÉS DA AUTO FORMAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO DOCENTE

Luciana do Nascimento Vilhena (1); Telma Suely Bezerra do Nascimento (2)

(1) Secretaria de Educação (PA), vilhenaluciana@yahoo.com.br

(2) Secretaria de Educação (PA), telma-bezerra@hotmail.com

Introdução

O estresse emocional e a Síndrome de *Burnout* são as problemáticas mais relevantes enfrentadas pelos professores. Sabe-se que o problema da formação docente passa por uma discussão profunda e abrangente que perpassa não apenas pelos aspectos pedagógicos, mas também pelas condições de trabalho, de emprego e pela deterioração salarial entre tantas outras variáveis importantes. Porém, os professores sabem da importância do seu trabalho e continuam fazendo de tudo para ensinar seus alunos. (CODDO, 1999; MORAES, 2007).

Sabe-se que a incidência de estresse emocional e Síndrome de *Burnout* são menores em escolas particulares, pois estas oferecem melhores condições de trabalho. Algumas propostas já foram descritas na literatura para amenizar o problema. Melhorar a qualidade da infraestrutura, melhorar os salários, melhorar a formação de professores, são estratégias que vão beneficiar a educação, porém, não irão combater de fato a raiz do problema, pois estas estratégias não dependem unicamente do professor. Através dessa pesquisa venho propor que a possível solução do problema está na auto formação e transformação de cada professor, pois está em um local de acesso exclusivo do próprio, sua consciência.

Esta pesquisa se torna relevante por abordar um tema que se relaciona com a vida pessoal e profissional dos professores, de modo que estes reflitam mais sobre a sua profissão, dando destaque à relação consciente entre saúde, educação e auto formação. Além disso, o presente estudo contribuirá para se ter uma visão mais ampla das atitudes e das condições de trabalho dos professores, diante da tríade: saúde / educação / auto formação. León Román (2007), em sua pesquisa sobre esgotamento emocional e Síndrome de *Burnout* entre enfermeiras de um hospital em Cuba, conclui salientando a importância de o profissional promover um autocuidado apropriado,



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

garantindo o seu bem estar biopsicosocial. O desenvolvimento dessa pesquisa beneficiará não só os professores como também os alunos e o sistema de ensino.

Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o estresse emocional e Síndrome de *Burnout* sob a luz da Educação. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos da Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e no site de acesso livre e gratuito Google, utilizando-se como descritores as seguintes palavras-chave: estresse emocional, síndrome de *burnout*, docência, auto formação. A listagem obtida foi checada manualmente para verificação da existência e disponibilização da publicação de forma livre e gratuita, a fim de poder recuperar as mesmas. Além disso, foram pesquisados livros e artigos em periódicos científicos impressos na biblioteca da Universidade Estadual do Pará - UEPA.

Resultados e Discussão

Em 2011, Souza e Leite realizaram levantamento bibliográfico entre obras produzidas entre 1997 e 2006 e reuniram as causas mais citadas relacionadas ao estresse emocional e à Síndrome de *Burnout*. Dentre elas, destaca-se o baixo salário, superlotação das salas, cansaço físico, necessidade de forçar da voz, falta de recursos materiais, multiplicidade de tarefas, burocratização, rotina das atividades educativas, violência nas escolas, dificuldade em participar de cursos de aperfeiçoamento, insegurança, perda da autoridade, assédio moral, entre outros fatores relevantes. Assaltos em escolas são cada vez mais comuns, o que configura outro fator de relevância para a desestabilização emocional do professor.

Segundo Codo (1999), em um quadro como este, onde um trabalho tão essencial é feito em condições tão ruins, o profissional acaba se desgastando emocionalmente.

O termo *burnout* foi utilizado no contexto da saúde, pela primeira vez, por Freudenberger na década de 70. A Síndrome de *Burnout* antigamente era julgada moralmente pelo senso comum, os trabalhadores eram considerados preguiçosos, vagabundos. (CODO, 1999). Hoje, com a contribuição de pesquisas científicas recentes, pode-se entender melhor os inúmeros sintomas que os trabalhadores vêm sentindo. Segundo Benevides-Pereira (2002) a Síndrome de *Burnout* acomete sujeitos com profissões de apoio e de prestação de serviços aos seus semelhantes.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

Autores como Esteve (1999), Benevides-Pereira (2002), Codo (1999), entre outros que estão envolvidos em estudos desta natureza, concordam que a Síndrome de *Burnout* se caracteriza por: fadiga emocional, física e mental; sentimento de fraqueza, inutilidade, falta de admiração pelo trabalho e pela vida pessoal, baixa autoestima, esgotamento nervoso e despersonalização, devido à relação diária cultivada com pessoas com as quais interagem no ambiente de trabalho. Existe uma avaliação negativa da pessoa em relação a si mesma, o que compromete a desenvoltura na realização do trabalho e a relação com as pessoas. Os sujeitos sentem-se insatisfeitos e descontentes com sua atuação pessoal e com seus procedimentos profissionais na ocupação que exercem.

Esteve (1999, apud SOUZA; LEITE, 2011, p.5) utilizou a expressão “mal-estar docente” para descrever os efeitos permanentes de caráter negativo que afetam a personalidade do professor, resultado das condições em que exerce a docência. A partir de tais condições, os docentes passam a manifestar sentimentos negativos intensos como: angústia, alienação, ansiedade e desmotivação, além de exaustão emocional, frieza perante as dificuldades dos outros, insensibilidade e postura desumanizada.

O trabalho docente exige constante crescimento e transformação profissional. Com todas as dificuldades que a formação de professores enfrenta um bom professor, na visão dos alunos, deve ser inteligente e criativo, ter planejamento, ser proativo, didático e paciente. (MONTEIRO; NUNES; TEIXEIRA, 2009). Ao entrar em sala de aula, o professor realiza uma das mais nobres missões: ensinar. E ensinar não é apenas transferir conhecimento, é trocar ideias, mostrar o caminho, despertar o senso crítico, unir a teoria à prática, exercer a transdisciplinaridade, saber se inserir no universo particular de cada aluno e além de tudo, ensinar também é aprender.

Conclusões

A profissão docente é uma das mais estressantes, porém, o trabalhador não é uma vítima sem defesas da doença. O ponto chave da obra de Steve (1999) é a constatação da existência de dois tipos de professores, os que buscam maneiras criativas de contornar seus limites e exercer seu trabalho de maneira inovadora e os que se rendem às dificuldades e se deixam afetar negativamente. Esta pesquisa é um dos caminhos para despertar no professor um compromisso e responsabilidade com a educação como decorrência natural de sua consciência.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

Referências

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

CODO, W. **Educação**: carinho e trabalho. Vozes: Petrópolis: Rio de Janeiro, 1999.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente**: a sala-de-aula e a saúde do professores. Tradução Durley de Carvalho Cavicchia. Bauru, São Paulo: EDUSC, 1999.

LEÓN ROMÁN, Carlos A. **Cuidarse para no morir cuidando**. Rev Cubana Enfermer, Ciudad de la Habana, v. 23, n. 1, marzo 2007 . Disponível em http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192007000100006&lng=es&nrm=iso. Acesso em 19 dez. 2014.

MONTEIRO, A.; NUNES, C.; TEIXEIRA, E. **Competências do bom professor na ótica de alunos de um curso de especialização da área da saúde**. Belém: EDUEPA. Revista Cocar, v. 3, n. 5, 2009.

MORAES, M. C. A formação do educador a partir da complexidade e transdisciplinaridade. **Revista Diálogo Educacional**, v. 7, n. 22, p.13-38, set./dez. 2007. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/dialogo?dd1=1571&dd99=view&dd98=pb> . Acesso em: 18 dez. 2014.

SOUZA, A. N. de; LEITE, M. de P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. In: **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 32. n. 117, p. 1105-1121, out.–dez. 2011.