

SÍNDROME DE BURNOUT E DOCÊNCIA: QUANDO O ENSINAR TORNA-SE DOLOROSO

Antonia Camila Viana Batista
Francisca Natália da Silva Ramos²

INTRODUÇÃO

Jeca Tatu, personagem fictício de Monteiro Lobato, era considerado pela sociedade um sujeito preguiçoso, por causa da sua falta de coragem para as atividades laborais. Futuramente foi constatado se tratar de uma verminose, que lhe roubava toda a energia (CODD; MENEZES, 1999). Esse caso fictício ilustra muito bem o que a sociedade interpreta, através do senso comum, as enfermidades físicas ou psicológicas ao longo do tempo, como por exemplo, com as psicoses, com o alcoolismo que eram consideradas desvio de caráter.

Pensando nessa problemática, depara-se com uma realidade nas salas de aula atualmente: a satisfação dos professores em sala de aula e o impacto da sua atividade na saúde física e psicológica. Ao falar sobre essa classe trabalhadora, evidencia-se um dos transtornos psíquicos que está se tornando mais frequente na realidade atual brasileira, trata-se da Síndrome de Burnout (SB), termo este que significa ‘perder as energias’, ‘perder o fogo’ ou mais precisamente “Queimar pra fora” (p. 2, CODD; MENEZES, 1999).

As principais características da SB são a falta de energia relacionada ao trabalho, onde qualquer esforço para mudar essa realidade, torna-se inútil. Isso posto, esta pesquisa tem como objetivo primordial, conhecer como a SB influencia a saúde dos educadores, através da revisão bibliográfica nas bases de dados nacionais.

Mesmo havendo uma crescente produção científica no Brasil sobre a temática, que contribuem para a informação e prevenção da SB no campo da saúde organizacional dos docentes, e mais precisamente, a saúde mental, ainda é escasso o interesse acadêmico sobre intervenções profissionais que almejem o tratamento eficaz da SB. Diante desse fato, associado ao crescente número de diagnósticos de SB, justifica-se essa pesquisa. Em decorrência do objetivo anteriormente anunciado, apresentar-se-á a seguir método utilizado na pesquisa e para só depois relatar o resultados e discussões sobre a SB e a docência.

METODOLOGIA

O presente artigo teve como objetivo elaborar uma pesquisa bibliográfica através do referencial sobre Síndrome de Burnout (SB) em professores. Neste estudo, entende-se pesquisa bibliográfica como o ato de indagar e de buscar informações sobre determinado assunto, através de um levantamento realizado em base de dados científicos, com o objetivo de detectar o que existe de produções acerca do tema (FERREREZI JUNIOR, 2013). Por ser uma pesquisa de cunho qualitativo, foi proposta uma análise de maneira exploratória do problema supracitado.

As etapas realizadas nesta pesquisa seguiram a proposta de Minaio (1993): (1) o Levantamento de produções científicas sobre o SB em professores (2) Seleção do material encontrado através de uma leitura flutuante dos artigos; (3) fichamento dos artigos selecionados em etapa anterior; e (4) Análise e Interpretação das informações, proporcionando um diálogo entre as teorias básica do referencial teórico utilizado e os dados encontrados e selecionados anteriormente.

Os dados deste estudo foram coletados e analisados no período de setembro e outubro de 2017 em bases de dados online. Utilizando como descritor: “Síndrome de Burnout”. A principal fonte pesquisada foi o Portal de Pesquisa da BVS-BIREME (Biblioteca Virtual em

Saúde – Psicologia) e a busca ocorreu no âmbito científico nacional. Após esta etapa, encontrou-se 89 artigos sobre a temática, necessitando, portanto, de alguns critérios de inclusão, a saber, texto completo disponível, idioma português e por assunto principal (a saber, professor, docência e trabalho). Após esta seleção, 18 artigos foram selecionados para a segunda etapa, destes, excluíram-se os que apareciam mais de uma vez, em diferentes bases periódicas, os que não estava escritos em português do Brasil e que fugia ao tema citado, restando o número total de 15 artigos.

Foram realizadas leituras e fichamentos dos artigos selecionados, analisados de modo qualitativo e utilizados segundo a relevância para a realização deste trabalho. Além dessa base de dados, utilizou-se ainda, artigos selecionados de acordo com a relevância para o presente estudo.

DESENVOLVIMENTO

A Síndrome de Burnout (SB) pode ser definida de diversas maneiras, porém, todas as versões convergem para o mesmo sentido, do esgotamento mental e físico relacionado ao trabalho, caracterizado por uma exaustão física e/ou emocional por exposição a estressores, pressão excessiva, conflitos, poucas reforço positivo e pouco reconhecimento (CARVALHO, 2011; CARLOTTO, 2011). Dantas e Borges (2012), a trazem como algo que deixou de funcionar por falta de energia. ausência de fogo, esgotou-se, queimou de fora pra dentro. É um tipo particular de mecanismo de enfrentamento e de autoproteção diante do estresse gerado no ambiente. (CARLOTTO, 2010).

Lopes e Pontes (2009) ilustram seu estudo sobre SB com a Lei nº 3.048/99 (Lei que regulamenta a Previdência Social), que contempla a Síndrome de Esgotamento Profissional (burnout) como doença do trabalho. O Ministério da Saúde do Brasil (2001) reconhece a SB como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos laborais (RODRIGUES; CHAVES; CARLOTTO, 2010).

A SB torna-se, portanto, um fenômeno processual e multifatorial, ou seja, segue uma sequência e é impelida por três principais fatores, a saber: Exaustão Emocional, sintoma central da SB; Despersonalização, que consiste no desenvolvimento de atitudes insensíveis e despreocupada em relação aos outros; e Diminuição da Realização Pessoal, ocasionando uma erosão do sentido de efetividade e da auto competência e/ou auto eficácia. (DANTAS; BORGES, 2012).

A SB é desenvolvida dinamicamente na relação do indivíduo-ambiente de ambiente de trabalho e suas características sociais (DANTAS; BORGES, 2012). Nessa relação, incluem-se os fatores macrossociais como políticas educacionais e fatores sócio históricos (SILVA; CARLOTTO, 2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre a docência e a SB, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), como a considera como uma das mais estressantes, com forte incidência de estressores psicossociais que conduzem à ela. Esse fenômeno, como defende Carlotto (2011), atinge professores de diferentes países e parece carregar consigo um caráter epidêmico mundial, ultrapassando fronteiras. A SB é, assim, uma das consequências mais graves do estresse ou de desgaste profissional, o levando o profissional a sentir-se culpado por não realizar o trabalho de acordo com o desejado e carregar o estresse para casa (ANGELINE, 2011).

Sobre os professores, Reinhold (2002, apud SILVA, 2006) detectou cinco etapas da síndrome de burnout: 1. Idealismo (expectativas); 2. Realismo, (cansaço e desilusão); 3. estagnação e frustração ou quase-burnout (irritabilidade e comportamentos de fuga esquivada); 4. apatia e burnout total (desespero, desistência e depressão, em alguns casos); 5. fenômeno fênix, que consiste no renascer das cinzas, pode ser o abandono da carreira, a aceitação e ansiedade pela aposentadoria, feriados, férias, etc., ou a ação de enfrentamento da situação (SILVA, 2007).

Um estudo realizado no Brasil mostrou que de 52 mil professores da rede pública de ensino nos 24 estados brasileiros, 48% manifestam algum sintoma de SB, o que pode levar à falência da educação (RODRIGUES; CHAVES; CARLOTTO, 2010).

A profissão de docente é exposta a ambientes muito estressores, conflituosos e cheio de cobranças, que podem aparecer como sintomas individuais (insônia, úlcera, dores de cabeça e hipertensão, além do uso abusivo de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais) ou profissionais (mal planejamento, menor cuidado; apresentar perda de criatividade e entusiasmo, menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação do seu futuro) (RODRIGUES; CHAVES; CARLOTTO, 2010).

Carlotto (2010) acrescenta mais um sintoma, o da organização educacional. Há um processo de deterioração da qualidade dos serviços e da adoção de atitudes negativas por parte dos professores na relação com os alunos e com seu papel profissional, onde o sistema educacional, especialmente nos alunos e na qualidade da aprendizagem (CARLOTTO; GRAÇA MORAES, 2010).

Diante dos aspectos supracitados, a SB aparece como um mecanismo de defesa do professor, que se deixa exaurir e consumir-se por completo (ANGELINE, 2011). No modelo atual de educação, os professores são mais técnicos do que profissionais, além de serem mal remunerados e trabalharem em condições insalubres (CARLOTTO, 2011), principalmente os professores de escolas públicas, que apresentam, segundo Carlotto, Graça Moraes (2010) e Lopes e Pontes (2009), maior Exaustão Emocional, maior Despersonalização e bem menor Realização no trabalho. Em professores universitários, a variável de é inversamente proporcional entre a dimensão de Exaustão Emocional e a Satisfação com o Pagamento (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

O primeiro passo para identificar ou desenvolver estratégias de enfrentamento da síndrome é reconhecer sua existência no ensino sem associá-la a alguma debilidade pessoal ou incompetência profissional (CARVALHO, 2002).

Carvalho (2002) expõe que o apoio e incentivo dos companheiros de trabalho e com um entendimento das dificuldades são recursos sugeridos para ajudar o professor a se sentir menos abandonado, menos exposto. É primordial informar os outros sobre o momento difícil que se está atravessando, pois é com o apoio e a solidariedade dos colegas e amigos que o mal-estar deve ser tratado.

Uma das ações estratégicas de enfrentamento pode ser classificadas em dois tipos, conforme sua função: focado na emoção ou no problema (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008). As autoras ainda apontam a necessidade de intervenções diferenciadas nos casos encontrados nos seus estudos.

As formas de enfrentamento (coping) de situações estressantes podem ser um dos fatores de proteção da SB. Os resultados, obtidos em estudos realizados pelos autores, permitem afirmar que a relação entre as estratégias de enfrentamento e as dimensões de Burnout apresenta-se de forma diferenciada em professores de escolas públicas e privadas (CARLOTTO; CÂMARA, 2008a)

Ao sentir-se aceito, valorizado, ouvido com suas experiências, percepções, sucessos e insucessos, a ameaça parece diminuída, tornando a pessoa mais aberta à nova experiência. O autor sugere o desenvolvimento de “estratégias de distração” participando de atividades

agradáveis que afastem a mente do problema e aumentem a sensação de controle pessoal ao invés das atitudes comuns provenientes das “estratégias de ruminação” (falar ou pensar repetitivamente sobre como as coisas são difíceis) ou das “estratégias negativas de enfrentamento da realidade” (adotar comportamentos escapistas perigosos como bebida e drogas, agitação física, ou agressividade com os outros) (CARVALHO, 2002).

O escasso conhecimento dos profissionais da saúde diretamente envolvidos com a SB, medicina e psicologia, também dificulta seu diagnóstico e possibilidades de intervenção em nível local e global. Somente o avanço dos estudos nesse campo, compreendendo-a como mais que uma doença ocupacional, num contexto mais amplo, de relações de trabalho, saúde e produção, contribuindo para ações sobre as políticas públicas de trabalho no plano nacional (CARLOTTO; CÂMARA, 2008b).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SB aparece, na educação, como um empecilho à qualidade do ensino e à relação professor-aluno-escola-comunidade, pois o método de enfrentamento comumente utilizado pelos professores não condiz com a indicação psicológica de tratamento psicológico através de psicoterapia de longo prazo. Os poucos docentes que buscam ajuda profissional, procuram auxílio medicamentoso que reduzem a sintomatologia, porém, pouco contribuem para um empoderamento e uma tomada de consciência do problema exposto.

Debruçando-se sobre os dados obtidos, percebe-se o quão esta temática vem sendo desenvolvida e vem ganhando espaço em pesquisas bibliográficas e pesquisas de campo. Entretanto, há ainda uma escassez no que se refere ao tratamento dado à professores com a SB, que no presente estudo, não foi evidenciada como uma ação profissional médica e psicológica. Pode-se acrescentar ainda, uma maior necessidade de atenção ao professor da rede pública, pois como visto, ele sofre com condições precárias de trabalho, comparando ao trabalho do professor da rede privada, o que não signifique que ambos não precisem de atenção e apoio psicológico o exercício da sua função.

Como sugestão para futuras pesquisas e incentivo a intervenções, principalmente psicológicas, espera-se que, muito em breve, sejam elaboradas e aplicadas pesquisas que tenham como principal objetivo, diminuir o sofrimento físico e mental dos docentes nos ambientes estressores. Além de criar estratégias de intervenções das políticas públicas para atender essa crescente demanda nacional.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout, Professores, Docência, Psicologia.

REFERÊNCIAS

ANGELINI, Rossana Aparecida Vieira Maia. Burnout: a doença da alma na educação e sua prevenção. *Rev. psicopedag.*, São Paulo , v. 28, n. 87, p. 262-272, 2011 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000300007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 14 ago. 2017.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília , v. 27, n. 4, p. 403-410, Dec. 2011 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722011000400003&lng=en&nrm=iso. Acesso em 14 ago. 2017.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout: Diferenças segundo níveis de ensino. **Psico**, v. 41, n. 4, 2010. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/4881/5958>. Acesso em 22 dez. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, v. 39, n. 2, 2008b. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/1461/3035>. Acesso em 15 set. 2017.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila Gonçalves. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Psicol. esc. educ.**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 101-110, jun. 2007. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572007000100010&lng=pt&nrm=iso. acessos em 22 jul. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia da Educação**, n. 26, p. 29-46, 2008a. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n26/v26a03.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra; GRAÇA MORAES, Maria da. Síndrome de Burnout e fatores associados em professores de escolas públicas e privadas. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 30, n. 79, 2010. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/946/94615412008.pdf>. Acesso em 17 mar. 2018.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. **O que é burnout. Educação: carinho e trabalho**, v. 2, p. 237-254, 1999.

DANTAS, Etienne Andrade de Medeiros; BORGES, Livia de Oliveira. Saúde organizacional e síndrome de burnout em escolas e hospitais. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 116-144, abr. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812012000100007&lng=pt&nrm=iso. acessos em 2 out. 2017.

DE CARVALHO, Fatima Araujo. A exaustão docente: subsídios para novas pesquisas sobre a síndrome de burnout em professores. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 74-87, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/Camila%20Viana/Downloads/7769-27297-1-SM.pdf>. Acesso em 1 out. 2017.

FERREREZI JUNIOR, C. **Guia do trabalho científico: do projeto à redação final: monografia, dissertação e tese**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2013.

LOPES, Andressa Pereira; PONTES, Édel Alexandre Silva. Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular. **Psicol. Esc. Educ.** (Impr.), Campinas, v. 13, n. 2, p. 275-281, Dec. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572009000200010&lng=en&nrm=iso. Acesso em 27 ago. 2018.