

BURNOUT: UMA REFLEXÃO SOBRE SAÚDE E PRÁTICA DOCENTE

Débora Kelly Pereira de Araújo

Universidade Estadual da Paraíba

debinha081@hotmail.com

Resumo: A atividade docente está permeada por diversos desafios e além de estar imersa num contexto plural, tem o seu processo de trabalho cada vez mais intensificado pelas exigências do mercado, pela desvalorização da educação, a precarização das condições de trabalho, tendo o professor que lidar no seu dia a dia com as mais diversas situações, cobranças e realidades. No exercício profissional da atividade docente são perceptíveis diversos estressores psicossociais, referentes à natureza de suas funções, já outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas. Em consequência desses fatores, esses docentes estão sujeitos a enfrentar uma síndrome cada vez mais comum na sua profissão, a Síndrome de Burnout, que se caracteriza por um estado de tensão emocional e estresse crônico, resultante de condições de trabalho físico, emocional e psicológico desgastantes. A Síndrome de Burnout é um tipo particular de estresse, que influencia diretamente na qualidade de vida e de trabalho dos professores. Suas principais características são o esgotamento físico e emocional, consequências de desgaste psicológico e físico, provocados por condições e/ou situações percebidas como desagradáveis e desmotivadoras no ambiente laboral, podendo atrapalhar assim sua prática pedagógica. Muitos sintomas podem ser desencadeados a partir da síndrome, tais como: irritabilidade, perda momentânea da memória, sensação de cansaço e fadiga, insônia, desânimo para enfrentar sua rotina de trabalho podendo chegar a uma depressão profunda. O presente artigo pretende discutir as causas e consequências de *Burnout*, a partir de um estudo de caso. A metodologia é de caráter qualitativo, com base em entrevista semiestruturada realizada com uma professora do terceiro ano do Ensino Fundamental da rede pública de ensino da cidade de Campina Grande-PB. Os resultados apontam danos que essa síndrome traz não apenas ao docente, mas também aos alunos e consequentemente a toda educação.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Professores. Educação. Esgotamento profissional.

INTRODUÇÃO

O presente artigo teve a necessidade de demonstrar a partir de uma revisão bibliográfica integrativa de como se dá e quais os principais fatores da Síndrome Burnout em professores. Destaca-se que ainda se faz necessário discutir as inflexões da Síndrome de Burnout na prática pedagógica e suas consequências. Em sua definição Burnout é uma condição de alguém que se tornou física e emocionalmente cansado depois de fazer um trabalho difícil por um longo período de tempo. Essa exaustão da força emocional e física normalmente é resultado de um estresse prolongado, que normalmente está vinculado ao trabalho (MASLACH, 2001).



METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo estudo de caso. Utilizamos como instrumento para coleta de dados uma entrevista semiestruturada, realizada com uma professora do terceiro ano do Ensino Fundamental da rede pública de ensino da cidade de Campina Grande - PB. Os dados foram analisados a partir de um suporte teórico, tendo como base as obras de Esteve (1999), Farber (1991) e Martín-Baró (1998).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo segue a análise da entrevista semiestruturada realizada com uma professora do terceiro ano do Ensino Fundamental da rede pública de ensino da cidade de Campina Grande – PB, a qual foi diagnosticada com a Síndrome de Burnout. Foram feitas quatro (4) perguntas sobre os respectivos aspectos: quais as consequências na vida pessoal e profissional, quais os sintomas, as possíveis causas da síndrome e o seu tratamento. As questões foram analisadas a partir da categorização do roteiro da entrevista como se segue:

- Sobre as consequências da síndrome na vida pessoal e profissional da docente:

“Eu sentia muita ansiedade, ficava irritada com facilidade, e isso afetava minha convivência em casa com minha família, não conseguia me concentrar como antes, tinha falta de vontade para fazer minhas tarefas do dia a dia, desânimo só em pensar que estava chegando a hora de ir trabalhar, e um sentimento de depressão quando voltava a sala de aula, minha forma de dar aula mudou completamente.”

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) pontuam que, nas várias definições do Burnout, embora com algumas questões divergentes, todas encontram no mínimo cinco elementos comuns: existe a predominância de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão; a ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos; os sintomas do Burnout são relacionados ao trabalho; os sintomas manifestam-se em pessoas “normais” que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome; a diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre por causa de atitudes e comportamentos negativos.

A síndrome tem que ser observada de forma multidimensional, em que os fatores que ocasiona essa desistência educacional podem ser diversos e levam à incapacidade de várias





atividades físicas e sociais. O professor perde sua motivação e não sente mais o mesmo amor por sua profissão, perde também a vontade de viver socialmente entre grupos de amigos, estar presente em rodas de conversas, passeios entre outras situações. O desânimo é então seu principal aliado.

- A respeito dos sintomas:

“Uma tristeza profunda, um cansaço que não passava mesmo quando eu voltava de um final de semana, por exemplo. Cheguei a ter medo de entrar na minha sala, tinha muita raiva dos meus alunos, todos eles para mim eram verdadeiros monstros, também sentia um desânimo e falta de motivação para tudo, mas o que mais sentia era estresse, e que não era só no trabalho, mas era constante. Não conseguia dormir direito, muita enxaqueca, quase todos os dias. Um sentimento de derrota, de não ter mais o que oferecer, tive vários pesadelos com meu local de trabalho.”

Farber (1991) divide as manifestações do Burnout em professores em sintomas individuais e profissionais, destacando, entretanto, que estas questões são de difíceis generalizações e descrições universais. Em geral, segundo o autor, os professores sentem-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. É assim que os docentes se sentem: desanimados e esgotados profissionalmente.

- Sobre as possíveis causas:

“Bem, eu acho que as condições do trabalho colaboram muito para isso, a relação professor/aluno tem se tornado cada vez mais difícil, a jornada de trabalho se tornou muito extensa e a remuneração ainda é bastante precária, fora as condições da escola, falta material para trabalhar, muitas vezes levei do meu bolso e isso colaborou para meu adoecimento, mas não tenho certeza do que possa ser a causa principal dessa síndrome, acho que a junção de vários fatores me levaram a adoecer e abandonar a profissão que tanto sonhei e lutei para conseguir.”

O professor assume muitas funções, possui papéis muitas vezes contraditórios, isto é, a instrução acadêmica e a disciplina da classe. Também tem que lidar com aspectos sociais e emocionais de alunos, e ainda conflitos ocasionados pelas expectativas dos pais, estudantes, administradores e da comunidade. O excesso de tarefas burocráticas tem feito com que



professores se sintam desrespeitados, principalmente quando devem executar tarefas desnecessárias e não relacionadas à essência de sua profissão. Sem contar o salário cada vez mais desanimador. Todos esses fatores contribuem para o desenvolvimento da síndrome, é necessário um diagnóstico correto e um tratamento adequado para que só assim o docente sinta-se capaz de retomar sua profissão com o mesmo ânimo e o mesmo amor que tinha por sua vida e por sua profissão.

- Sobre o tratamento:

“Bem, o tratamento não acabou mesmo eu tendo voltado para a escola, ainda hoje tomo remédio (não quis entrar em detalhes) sou acompanhada por psicóloga e faço exames de rotina, meu trabalho hoje é cuidar da biblioteca da minha escola, me sinto melhor, mas ainda não me sinto preparada para voltar à sala de aula.”

Para tratar a síndrome de Burnout, além da medicação, é aconselhado que o indivíduo procure fazer atividades em que se sinta mais à vontade, entre elas a caminhada, acupuntura, andar de bicicleta, além da psicoterapia que é um ponto fundamental para o tratamento da Síndrome de Burnout. As sessões consistem em uma avaliação da vida do paciente a fim de compreender os principais agentes estressores e iniciar uma proposta de mudança comportamental. Desse modo, com a mudança de padrões comportamentais inadequados poderá haver a redução dos sintomas, fazendo com que o equilíbrio se restabeleça.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inicialmente, ao abordar a Síndrome de Burnout, julgou-se importante compreender como os estudos sobre o tema se construíram e qual o conceito comum que se tem sobre o problema na atualidade, o que justificou a construção de um artigo que tratasse de responder a essa necessidade, assim, consistiu em enaltecer a importância da história de vida não apenas da professora entrevistada, mas também de cada indivíduo, sugerindo assim a investigação dos antecedentes e das consequências que estão relacionadas ao comportamento analisado.

Na atualidade, as pessoas, em geral, investem uma parcela importante de suas vidas na preparação e dedicação ao trabalho. O trabalho, além de possibilitar crescimento,

transformações, reconhecimento, independência pessoal e profissional, também poderá causar problemas, os quais podem afetar diretamente a saúde mental do trabalhador, entre eles o professor.

O processo de estresse não é resultante unicamente de trabalho e de condições externas, envolve também a interação com os valores, as percepções e os recursos de cada indivíduo para lidar com adaptações e mudanças. O Burnout é uma síndrome caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal e profissional. Sendo desta forma uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos existentes no contexto do trabalho. O Burnout, assim como o estresse, não aparece repentinamente, mas emerge de uma sequência determinada de fatores desencadeantes.

É possível auxiliar o professor para que este possa prosseguir concretizando seu projeto de vida pessoal e profissional com vistas à melhoria da qualidade de vida sua e de todos os envolvidos no sistema educacional. Torna-se de fundamental importância destacar que a prevenção e a erradicação de Burnout em professores não é tarefa solitária deste, mas deve contemplar uma ação conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade. As reflexões e ações geradas devem visar à busca de alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microsocial de seu trabalho e de suas relações interpessoais, mas também na ampla gama de fatores macroorganizacionais que determinam aspectos constituintes da cultura organizacional e social na qual o sujeito exerce sua atividade profissional.

Assim sendo, notamos os danos que essa síndrome traz não apenas ao docente, mas também aos alunos e conseqüentemente a toda educação. O professor desestimulado, que perde sua identidade profissional e se sente esgotado em suas atividades acaba por não mais corresponder às suas atribuições e expectativas, tornando o espaço educacional, por vezes, num espaço de frustração pessoal e coletiva.

As análises e reflexões realizadas ao longo deste trabalho, assim como os resultados apresentados, não têm como objetivo a busca de verdades absolutas, e sim enfatizar a importância de estudá-lo e buscar alternativas para lidar com esta síndrome que está se tornando cada vez mais comum. Por isso, espera-se que traga contribuições para a compreensão de que a Síndrome de Burnout é um problema contextual e que precisa ser

entendida para ser prevenida e tratada. Acredita-se que esta postura possa minimizar o sofrimento dos indivíduos que apresentam tais comportamentos e melhore as relações de trabalho, considerando que esse constitui parte considerável da vida do ser humano e que pode representar, ao invés de um ambiente de sofrimento, um lugar de satisfação e realização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

CARLOTTO, M.S. & Câmara. Análise de produção científica sobre a síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, 2008.

ESTEVE, J.M. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC, 1999.

FARBER, B. A. Crisis in education: stress and burnout in the American teacher. São Francisco: Jossey- Bass Inc, 1991.

JACQUES, M. G. C.. Identidade e trabalho: uma articulação indispensável. São Paulo: Autores Associados, 1996.

MARTÍN-BARÓ, I. Psicología de la liberación. Madrid: Trotta, 1998.

MASLACH, C.; Schaufeli, W.B. & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422, 2001.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa – características, uso e possibilidades. *Cadernos de pesquisa em administração*. São Paulo: V. 1, nº 3, 1996.