

SAÚDE OCUPACIONAL DO PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

Autora: Karine da Silva Moreira
Enfermeira

Graduada em Enfermagem - Universidade Federal do Maranhão - UFMA
karine.preven@hotmail.com

Coautora: Bruna Vasconcelos Oliveira Lô
Especialista - Gestão em Saúde da Família

Graduada em Enfermagem - Universidade Federal do Maranhão - UFMA
bruna_vasconceloss@hotmail.com

Orientadora: Conceição de Maria Aguiar Costa Melo
Mestre – Fonoaudióloga

Docente na Faculdade Pitágoras de Imperatriz
conceicaoaguiar@oi.com.br

Resumo

Mediante os mais variados estressores psicossociais e persistentes no dia a dia dos professores e a repercussão em sua saúde, verificou-se a necessidade de se conhecer a Síndrome de *Burnout*, uma importante patologia ligada à repetição de pressão emocional no ambiente de trabalho. Os objetivos do estudo estão pautados em destacar tal síndrome como importante fator existente e modificante na vida pessoal e profissional do professor, além de contribuir com a comunidade científica, incentivando novos estudos pertinentes ao assunto. Para realização deste trabalho utilizou-se de recursos bibliográficos, sendo esta uma pesquisa exploratória descritiva. Nos resultados obtidos pôde-se verificar que em alguns casos a melhora promoveu ao ser humano um novo olhar para lidar com as situações de stress. Não significa dizer que o mesmo não terá mais ocasiões estressantes. Todavia a resposta será diferente, o que contribui no seu desenvolvimento pessoal, mental, social e físico.

Palavras-Chave: Professores. Pressão emocional. Saúde do profissional.

1 INTRODUÇÃO

Uma série de situações estressoras pode ser evidenciada no cotidiano dos professores, tanto no âmbito de suas funções como no contexto institucional e social. Quando não cessadas essas situações estressoras, podem dar lugar a Síndrome de *Burnout* (CARLOTTO, 2002).

Tal síndrome é caracterizada por Harrison (1999), como um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante de

constante e repetitiva pressão emocional associado com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo.

A síndrome se efetiva e se estabelece no estágio mais avançado do estresse, sendo notada primeiramente pelos colegas de trabalho, depois pelas pessoas atendidas pelo profissional e, em seu estágio mais avançado, pela própria pessoa quando então decide buscar ajuda profissional especializada (JBEILI, 2008-2011)

No que se diz respeito aos sintomas da síndrome, existem vários fatores que inicialmente, podem ser confundidos até mesmo com a depressão. Agressividade, isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, tristeza, pessimismo, baixa auto-estima e absenteísmo no trabalho são alguns dos sintomas evidenciados na Síndrome de *Burnout* (UNIICA, 2016).

Nesse contexto, pretende-se com a elaboração deste trabalho destacar tal síndrome como importante fator existente e modificante na vida pessoal e profissional do professor, além de contribuir com a comunidade científica, incentivando novos estudos pertinentes ao assunto.

O estudo em questão é relevante devido ao impacto desempenhado na vida do profissional, além de servir como alerta para o primeiro passo para a manutenção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador que está exposto aos fatores de risco que alteram toda a rotina de vida e causam danos, que quando não detectados e tratados corretamente e rapidamente são irreparáveis.

2 A SÍNDROME DE *BURNOUT* X PROFESSOR

Segundo Freitas e Cruz (2008) o professor no seu âmbito profissional traz uma série de antecedentes do seu contexto ocupacional, antecedentes estes, tais como: insatisfações, constrangimentos que ao longo do tempo podem ocasionar danos a sua saúde física e mental.

No modelo atual vigente, muitas são as atribuições pertinentes ao professor, a partir de seu interesse e, muitas vezes, da jornada de trabalho. Além das salas de aula, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender aos pais. Ainda deve organizar atividades fora

das escolas, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreios e locais de refeições. No entanto, é excluído das decisões institucionais, das reestruturações curriculares, do repensamento da escola, sendo incumbido como mero executor de propostas e idéias elaboradas por outros. Dessa forma, estabelece-se uma tendência ao trabalho individualista, que não possibilita ao professor confrontar e modificar os aspectos estruturais de seu trabalho (CARLOTTO & PALAZZO, 2006).

O Portal do Professor (2008) relata que situações como exaustão emocional, baixa realização profissional, sensação de perda de energia, de fracasso profissional e de esgotamento são os principais sintomas de pessoas que sofrem da Síndrome de *Burnout*. A doença acomete várias áreas profissionais, mas seu diagnóstico é mais comum em profissões que possuem altas demandas emocionais com interações intensas, como é o caso, por exemplo, dos professores e profissionais de saúde.

Ainda de acordo com o Portal do Professor (2008) “mais de oito mil professores da educação básica da rede pública na região Centro-Oeste do Brasil revelou que 15,7% dos entrevistados apresentam a síndrome de *Burnout*, que reflete intenso sofrimento causado por estresse laboral crônico.”

O professor torna-se vulnerável a manifestação do estresse. (FREITAS & CRUZ, 2008). Tal profissional possui metas a serem atingidas, pois além de ensinar seus alunos pretende resolver seus problemas pessoais. A partir desse ponto, a educação pode ser relacionada ao *Burnout* devido ao alto nível de expectativa desse profissional que em algumas vezes podem não serem alcançadas.

3 METODOLOGIA

Para realização deste trabalho utilizou-se de recursos bibliográficos, sendo esta uma pesquisa exploratória descritiva que de acordo com Gil (2008), tem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência buscando familiarizar-se com um assunto ainda pouco conhecido ou pouco explorado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é o total bem estar físico, mental e social, ou seja, não é somente a ausência de doença. Falar de tal contexto é se defrontar com a saúde mental, e ainda lidar com o stress. Isso porque, o mesmo reflete na desenvoltura do ser humano, é um problema de saúde comum, tanto no âmbito profissional como no pessoal e possui várias etiologias (SEGRE E FERRAZ, 1997).

Ressalta-se que no Brasil os indivíduos civis estão cada vez mais estressados, pois, a maioria destes não sabe como lidar com as fontes de tensão. De acordo com Selye (1936), o stress é uma resposta do organismo que sobrevém frente a situações que exijam dele adaptações além do seu limite.

Acredita-se que os altos níveis de stress crônico são identificados pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal. Ao se falar no âmbito do trabalho, as consequências do stress podem resultar em depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, falta e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e fármaco dependência (SADIR, BIGNOTTO, LIPP, 2010).

Diante de tais relatos científicos, julga-se o desenvolvimento da saúde mental desse ser, pois, nota-se a dificuldade do mesmo lidar com atitudes do dia a dia. Para Lazarus (1999) o desenvolvimento do stress não está ligado há uma situação, ou seja, não há um processo definido que tem como resultado o stress. Logo o que vai ser levado em consideração é a forma que o indivíduo responde, frente a uma determinada circunstância, a avaliação que faz da ocasião.

A fim de amenizar os sinais e sintomas do stress, há intervenções que ocorrem de diferentes formas, e abrange desde aos processos individuais até ao nível macro da sociedade. Além disso, as intervenções variam: redução de estressores no trabalho, redução de estresse, redução das consequências de longo prazo do estresse relacionado ao trabalho.

Existem ainda alguns artigos que relatam a melhoria da nutrição e ainda o exercício físico. Acredita-se que algumas dessas intervenções resultem na melhora de tal patologia.

Através do exposto se pode verificar em alguns casos a melhora promoveu ao ser humano um novo olhar para lidar com as situações de stress. Não significa dizer que o mesmo não terá mais ocasiões estressantes. Todavia a resposta será diferente, o que contribui no seu desenvolvimento pessoal, mental, social e físico.

5 CONCLUSÃO

A síndrome de *Burnout* trata-se de uma doença embasada na pressão emocional que é vivenciada por diversos profissionais inclusive o professor, no seu âmbito ocupacional. Tal doença, pode se apresentar de forma cautelosa e progressiva no decorrer do tempo, necessitando de um diagnóstico diferencial, por na maioria das vezes ser confundida com a depressão.

Com o estudo, foi possível ter conhecimento a respeito da Síndrome de *Burnout*, que ainda é tão pouco conhecida pela sociedade, bem como atentar para realidade do professor com a essa síndrome e como a doença em questão pode influenciar no cotidiano profissional e pessoal do professor. O estudo ainda possibilitou o enriquecimento da literatura científica com informações importantes no que se diz respeito à saúde do professor, que ainda é tão pouco valorizada na sociedade.

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, M. S. **A Síndrome de Burnout e o Trabalho Docente**. Maringá, 2002

CARLOTTO, M. S & PALAZZO, L. S. **Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. Rio de Janeiro, 2006

FREITAS, C. R. & CRUZ, R. M. **Saúde e trabalho docente**. Rio de Janeiro, 2008

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008

HARRISON, B. J. **Are you to burn out?** Fund Raising Management, 1999

JBEILI, C. **Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção.** Rio de Janeiro, 2008-2011

KOMPIER, M & KRISTENSEN, A. J. **As intervenções em estresse organizacional.** Cad. psicol. soc. trab. [online]. 2003, vol.6, pp. 37-58. ISSN 1516- 3717. Disponível em:< <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>>. Acesso em: 24 de set. de 2016

LAZARUS, R. **Stress and emotion: A new synthesis.** London: Free Association Books, 1999.

MURTA, S. G. **Avaliação de Intervenção em Estresse Ocupacional.** Psicologia: Teoria e Pesquisa Jan-Abr 2004, Vol. 20 n. 1, pp. 039-047. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n1/a06v20n1>>. Acesso em: 11 de out. de 2016

PORTAL do professor. **Saúde do professor.** 2008. Disponível em:< <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>>. Acesso em: 24 de set. de 2016

SADIR, M. A; BIGNOTTO, M. M; LIPP, M. E. N. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Paidéia (Ribeirão Preto) [online]. 2010, vol.20, n.45, pp.73-81. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>>. Acesso em: 11 de out. de 2016

SEGRE, M & FERRAZ, F. C. REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA. **O Conceito de Saúde.** Vol. 31 nº. 05, São Paulo Out. 1997. Disponível em:< http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016>. Acesso em: 13 de outubro de 2016.

SELYE, H. A. **Syndrome produced by diverce nervous agents.** Nature, 138, 32, 1936. <Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>>. Acesso em: 25 de set. de 2016

UNIICA. **Síndrome de Burnout: a doença do esgotamento profissional.** Paraná, 2016. Disponível em: <<http://www.uniica.com.br/artigo/sindrome-de-burnout-a-doenca-do-esgotamento-profissional>>. Acesso em: 24 set. 2016

WHO. **Organização de Saúde de Mundo. Instrução de Saúde: teórico conceitos, estratégias eficazes e competência do núcleo,** 2012.

