

BURNOUT EM PROFESSORES: A SÍNDROME DO SÉCULO XXI

Célia Regina Dallagrana Ogeda¹
Dirceia Maria Pedrozo²
Elaine Terezinha Dallagrana³
Roseli Santos⁴

Resumo

Este trabalho é resultado de uma pesquisa de campo realizada com os professores da Rede Municipal de Ensino de Campo Largo, baseada na Síndrome de Burnout. Sendo esta uma doença que afeta principalmente pessoas envolvidas diretamente com outras pessoas, pois estão mais propensas ao esgotamento emocional. Aqui abordaremos a síndrome, suas perspectivas, enfatizando a perspectiva do esgotamento emocional e suas dimensões. Finalizando com um cruzamento de dados, gráficos e análises das respostas adquiridas.

O processo de globalização da economia, o aumento da sofisticação tecnológica, o ambiente altamente competitivo, a perda do senso de comunidade e a diminuição do valor intrínseco do trabalho dando lugar à busca de recompensa extrínseca, em muitas situações baseadas na questão da sobrevivência, são apenas alguns acontecimentos que vem afetando o bem estar físico e mental dos professores.

Atualmente existe grande preocupação com o bem estar dos profissionais que trabalham diretamente com pessoas, pois em várias pesquisas se confirmaram que o foco principal do desenvolvimento da Síndrome de Burnout é o esgotamento emocional e que 50% dos professores das escolas básicas já apresentam seus sintomas (dados recentes da Confederação Brasileira dos Trabalhadores da Educação – CNTE, apud ALEVATO).

Sendo assim, procuramos abordar neste trabalho o histórico da Síndrome de Burnout, seus conceitos e alguns de seus aspectos fundamentais que geralmente levam à deterioração do bem estar físico e emocional. O profissional afetado pela síndrome, em sua grande maioria sente-se exausto, freqüentemente está doente,

¹ Acadêmica no Curso de Pedagogia (6º período) da Faculdade C. P. Kennedy, Campo Largo, Paraná. Coordenadora Administrativa da Escola Municipal Ulisses Falcão Vieira, em Curitiba.

² Acadêmica no Curso de Pedagogia (6º período) da Faculdade C. P. Kennedy, Campo Largo, Paraná. Professora e Coordenadora do CEI anjo da guarda, nesta.

³ Acadêmica no Curso de Pedagogia (6º período) da Faculdade C. P. Kennedy, Campo Largo, Paraná. Professora de quarta série (Campo Largo) e Artes, em Curitiba.

sofre de insônia, úlcera, dores de cabeça, problemas relacionados à pressão sangüínea, tensão muscular e fadiga crônica. É de se esperar que ocorram, também, sentimentos de insegurança e ansiedade nos níveis de estresse.

Segundo LARA (1999, p.3), “Burnout” significa uma resposta ao estresse crônico; trata-se de uma síndrome tridimensional que envolve: esgotamento emocional, despersonalização e propensão ao abandono.

BREVE HISTÓRICO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT

Faz-se necessário, primeiramente explicitar cientificamente o histórico da Síndrome de Burnout, para posteriormente aprofundar seus conceitos e principais aspectos, de acordo com as pesquisas realizadas sobre o tema.

Segundo CARLOTTO (apud FRANÇA, 1987), Burnout é uma expressão inglesa que designa “deixar de funcionar por exaustão de energia”. O termo Burnout foi utilizado primeiramente em 1974, por Freudenberger, que o descreve como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos e este aborda que Malach (1978), uma das pioneiras nos estudos empíricos sobre Burnout, o definiu inicialmente como um processo que ocorre pela perda de criatividade e como uma reação de tédio e aborrecimento.

Os estudos sobre Burnout tiveram início com profissionais de serviços de saúde, constatadas já em alguns estudos, nota-se que LARA afirma juntamente com muitos outros estudiosos da síndrome, que profissionais que mantêm contato direto com outras pessoas são mais afetados pela síndrome porque possuem um ideal humanista em seu trabalho e se defrontam com um sistema de saúde geralmente desumanizado e excludente, ao qual tem que se adaptar.

... a origem de ‘Burnout’ se situa no âmbito dos profissionais, cuja ocupação se define por estar centrada em proporcionar serviço a pessoas. Uma revisão bibliográfica permite que nos estudos sobre ‘Burnout’ tem predominado este tipo de profissionais (médicos, enfermeiros, psicólogos escolares, terapeutas, assistentes sociais, professores, policiais, pessoas do âmbito da justiça.) (LARA, 1999, p.7)

⁴ Acadêmica no Curso de Pedagogia (6º período) da Faculdade C. P. Kennedy, Campo Largo, Paraná. Professora de Educação Infantil, nesta.

Esta síndrome ocorre sempre que o lado humano do trabalho não é considerado, ocorrendo um desequilíbrio entre a natureza do trabalho e a natureza da pessoa que o faz.

Segundo CARLOTTO (s/d), Burnout tem sido abordado ao longo de seu processo de construção a partir de quatro perspectivas:

- 1 Clínica: a primeira a surgir, proposto por Herbert Freudenberger em 1974. Para ele, o estado de exaustão é resultado do trabalho intenso sem a preocupação em atender às necessidades do indivíduo.
- 2 Social-psicológica: defendida por Christina Malach, a partir de estudos que identificaram ser o ambiente de trabalho a base dos variáveis preditoras de Burnout.
- 3 Organizacional: tem como principal representante, Cary Cherniss. Este pesquisador buscou entender como os aspectos de funcionamento da organização e seu ambiente cultural afetam as pessoas em seu trabalho. Defende três dimensões de Burnout: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de pouca realização profissional.
- 4 Social-histórica: trazida por Seymour Sarason em 1983, enfatiza o impacto da sociedade como determinante de Burnout, mais que questões individuais ou organizacionais.

As pesquisas sobre Burnout têm uma longa tradição na América do Norte, sendo que em países europeus, com exceção da Inglaterra, as pesquisas estão em fase embrionárias. No Brasil, há alguns estudos que abordam o estresse ocupacional e poucos são os que abordam especificamente a síndrome de Burnout. (CARLOTTO, s/d)

Apesar da escassez de trabalhos nesta área a pesquisadora paranaense Silvana de Lara esteve presente no congresso “Trabajemos contra el estrés” – realizado na Europa em outubro de 2002 – onde teve oportunidade de defender sua tese sobre a Síndrome de Burnout. (anexo 1)

Tendo em vista o processo de construção sobre as perspectiva que estão envolto da síndrome de Burnout, far-se-á uma análise na perspectiva organizacional, para fundamentar a pesquisa empírica, por trata-se de um trabalho que abrange uma organização específica: a escola.

Nesta perspectiva analisaremos três dimensões próprias da síndrome de Burnout, sendo que a primeira, é a exaustão emocional que será comparada com

gráficos referentes ao esgotamento emocional devido ao trabalho; frustração no trabalho; e exaustão no trabalho.

Na segunda dimensão, que é a despersonalização, serão analisados os seguintes gráficos: insensibilidade minha para com os outros; poucas horas de sono; e, dificuldade para se concentrar.

E, como terceira dimensão, o sentimento de pouca realização profissional que engloba os seguintes gráficos: o esforço que o trabalho exige no relacionamento cotidiano; competência na realização do trabalho; e, irritabilidade, impaciência e desejo de abandonar o trabalho.

ANÁLISE DA PERSPECTIVA ORGANIZACIONAL DA SÍNDROME DE BURNOUT JUNTO AO PROFESSORADO DA REDE MUNICIPAL DE CAMPO LARGO

Pode-se ocasionar síndrome de Burnout quando se tem contato com os fatores estressantes, no trabalho, por exemplo: sobrecarga, trabalhar em vários turnos, contato com clientela problemática, falta de especificidade de função, falta de autonomia para se tomar decisões, avançar tecnologicamente, pois fazem parte da organização de um ambiente específico de trabalho.

Tendo em vista as especificidades do trabalho dos professores, os fatores estressantes para estes profissionais são: a falta de preparação e formação, a incompetência da administração pública, as expectativas irreais e as aulas massificadas.

... No Brasil, os professores trabalham em péssimas condições e com poucos recursos. Mas eles sabem da importância do seu trabalho e continuam fazendo de tudo para ensinar seus alunos. Em um quadro como este, onde um trabalho tão essencial é feito em condições tão ruins, o profissional acaba se desgastando emocionalmente.(CODO, 2002, p.1)

O vandalismo, as agressões a professores, as agressões entre alunos, a infra-estrutura das escolas, o baixo salário, criam um campo de tensão para os professores que os leva a questionar sobre os fundamentos de sua atividade; ele não é reconhecido e nem respeitado e isso se traduz-se em condições humilhantes de trabalho, perdendo o envolvimento com o trabalho, entrando para o caminho mais tortuoso da exaustão emocional.

Desta forma, a síndrome de Burnout pode afetar o desempenho em sala de aula, principalmente no relacionamento professor e aluno. O relacionamento interpessoal passa a ser racional e com o tempo perde-se o sentimento de estar lidando com o outro ser humano e esquece que está formando pessoas críticas e cidadãos.

No município de Campo Largo, constatou-se com a pesquisa que cerca de 55% dos professores assinalaram que raramente não sentem vontade de ir ao trabalho, mas ainda esperam melhoras e se têm muitas expectativas na área do magistério.

Para explicitar os critérios utilizados para análise dos dados que resultaram nesta pesquisa

importante.....
.....
.....

-
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
..... da exaustão no trabalho é a sobrecarga e o conflito pessoal nas relações.

- Despersonalização ou desumanização: caracteriza-se por tratar os alunos, colegas e a organização como objetos. Os trabalhadores podem mostrar uma insensibilidade emocional. O vínculo afetivo é substituído por um racional. É o estado psíquico em que prevalece o cinismo e a dissimulação afetiva. Nesta dimensão, o indivíduo apresenta ansiedade, aumento de irritabilidade, perda de motivação, redução de metas de trabalho e comprometimento com os resultados, redução do idealismo, alienação e conduta voltada para si.

- Diminuição da relação pessoal no trabalho: indica uma tendência do trabalhador à auto-avaliar-se de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional, experimentando

um declínio no sentimento de competência e êxito no seu trabalho e de sua capacidade em interagir com as pessoas, sejam elas clientes, pacientes, alunos ou colegas de trabalho.

Desta forma podemos citar como sintomas gerados pelas três dimensões na perspectiva organizacional discorrida, neste texto, as seguintes manifestações:

| | |
|-----------------|---|
| Psicossomáticos | Freqüentes dores de cabeça, fadiga crônica, úlceras, dores musculares nas costas e pescoço, hipertensão e, nas mulheres alterações de ciclos menstruais. |
| Comportamentais | Absenteísmo laboral, aumento do comportamento violento, abuso de drogas, incapacidade de relaxar e comportamentos de altos riscos (jogos de azar) |
| Emocionais | Distanciamento afetivo, impaciência, desejos de abandonar o trabalho, irritabilidade, dificuldade para concentrar-se, diminuição do rendimento no trabalho, dúvidas acerca de sua competência, e baixa auto estima. |
| Defensivos | Negação das emoções, ironia, e atenção seletiva. |

Fonte: esta tabela foi retirada da página 65 do artigo Estúdio Preliminar Al Síndrome de Burnout, publicado em ciência psicológica, nº3, 1986. (apud LARA, p.20)

Burnout é um processo que se desenvolve com o passar do tempo. Seu surgimento é lento, cumulativo, não sendo percebido pelo indivíduo que geralmente se recusa a acreditar que esteja acontecendo algo errado com ele.

A ciência procura substituir julgamentos morais feitos pelo senso comum por causas identificadas como problemas de saúde física ou psíquica. Na Idade Média, entre os séculos XIII a XIV, pessoas eram queimadas como bruxas até que se descobria diagnosticamente que as mesmas estavam doentes dos nervos.

Atualmente nas escolas é possível encontrar além dos professores que fazem muito mais do que as condições de trabalho lhes permitem, um outro tipo de homem e mulher, que são aqueles professores que desistiram e entraram em Burnout.

Nesse sentido, trabalhadores em educação poderiam ser considerados como a atualização do “Jeca Tatu” (considerado preguiçoso, porém a ciência descobriu tratar-se de uma doença que pode ser considerada a Síndrome de Burnout), pois

parecem preguiçosos, mas estão por assim dizer “doentes”, sem perceber a importância de seu trabalho, sem ser capaz de se envolver ou se emocionar com o seu trabalho.

O tratamento destas questões em nível científico demorou, apenas na década de 70 é que começaram a ser compreendidos e registrados estes sentimentos crônicos de desânimo, de apatia, de despersonalização. Primeira constatação, trata-se de um problema, uma síndrome que afeta principalmente os trabalhadores encarregados e envolvidos com pessoas.

A Síndrome de Burnout não surge por acaso. É uma teoria que se dispõe a compreender as contradições dessa área de prestação de serviços. A teoria do ser humano solitário, na época em que parece se envanecer a solidariedade; a ênfase na despersonalização quando a ruptura dos contratos sociais parecem ter eliminado a pessoa.

Foi Fregenbaur (1974) quem aplicou o termo Burnout no sentido que usamos hoje, pois o homem que ele consultou no “seu divã”, não apresentava sintomas de comportamentos para que Freud analisasse, mas trazia uma enorme derrota, perdera a possibilidade de ação, sucumbira impotente, sentimento de vazio.

A síndrome do final do século, ataca os trabalhadores de Educação juntamente com a saúde, sendo que estes estão entre as poucas profissões em que a demanda mais cresce, do educador se exige muito; pouco a pouco desiste, entra em Burnout.

É impossível dizer desde quando o Burnout existe. A importância do trabalho de Freudenberg, foi exatamente nomear um sentimento que “já estava ali”, ao nomear o que sentimos, podemos lidar com o que sentimos, podemos enfrentá-lo, saber seus limites.

“Hoje são muitas as empresas que incorporam as idéias de que as boas relações sociais no trabalho contribuem para que o trabalhador esteja bem, mais satisfeito e quiçá seja mais produtivo.” (CODO, 2002, p.272)

A educação é uma experiência libertadora que necessita respirar liberdade para poder ocorrer. Esta foi a herança que Paulo Freire nos deixou, aqui, como em qualquer lugar, a liberdade é uma conquista coletiva de um corpo social organizado. A educação precisa do suporte social no trabalho para ser efetiva, precisa ser efetiva para ser livre, para que educadores e educandos co-participem do seu próprio destino. (CODO, 2002, p.277)

Devido ao trabalho exigir muito esforço do professor, ocorre então a existência do conflito entre trabalho e família, percebendo-se um aumento significativo dos fatores : exaustão emocional e despersonalização.

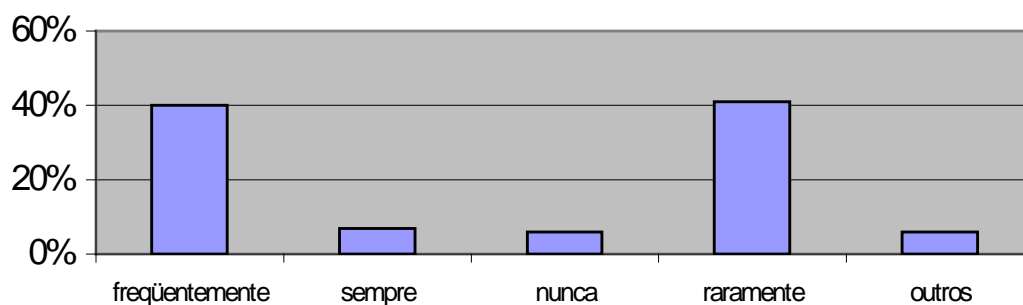
Se de um lado há necessidade de trabalhar do outro há a necessidade de dedicar mais tempo à família, ao marido, aos filhos, enfim um paradoxo, uma angústia instalada. Esta é a vida do professor, exercer uma missão de tempo integral; ler, corrigir, preparar aula, se atualizar, atividades inerentes à sua função. O resultado disso tudo, não podia ser outro, um sofrimento psíquico, uma exaustão emocional e a despersonalização, esgotam-se a energia e os recursos emocionais próprios. Sendo assim, a situação parece sem solução. A base do problema é um conflito que se instala fora da relação profissional e dessa forma alheia à intervenção. O reconhecimento do trabalho, tanto a nível social, quanto familiar e profissional, parece ser o caminho para reverter o problema.

O trabalho não faz mal a ninguém, as pessoas gostam de trabalhar, de se sentirem produtivas. É a sensação de dar sentido à própria existência. Basta ver o sofrimento de um desempregado ou a difícil adaptação de um recém-aposentado, porém, trabalhar muito, trabalhar demais é problemático.

O Burnout vem após a fase da exaustão, quando a pessoa se considera totalmente derrotada pelas demandas do dia-a-dia – até acordar vira um parto. Na fase da exaustão, a dor de cabeça é constante. No Burnout ela é tão forte que deixa a pessoa disfuncional. Além das dores de cabeça, aparecem outros desconfortos, como perder a produtividade, ficar com o humor alterado, e adoecer com muita facilidade. Portanto, podemos dizer que exaustão emocional é o esgotamento físico e mental, onde o sujeito lançou mão das mais variadas estratégias para lidar com os estressores, e todos falharam.

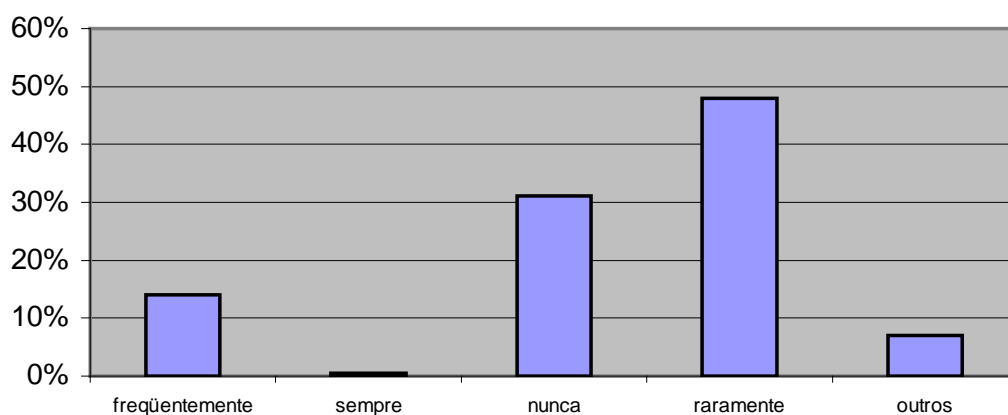
Seguem gráficos sobre EXAUSTÃO EMOCIONAL:

1- SINTO-ME ESGOTADA EMOCIONALMENTE DEVIDO AO MEU TRABALHO

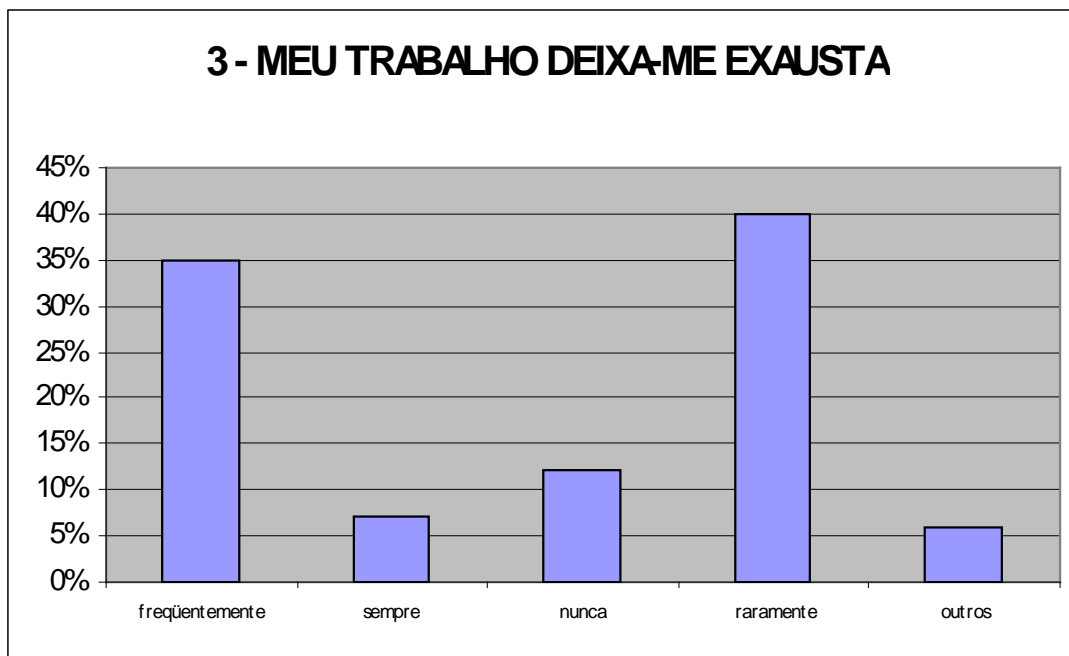


FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo

2 - SINTO-ME FRUSTRADA EM MEU TRABALHO



FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo



FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo

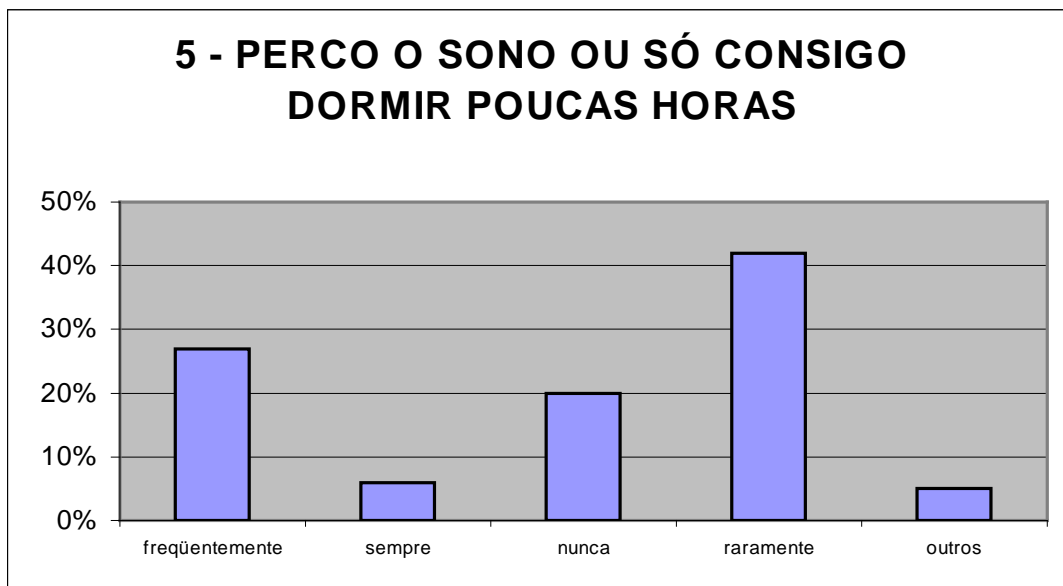
Nota-se nos gráficos que dos 353 professores da rede municipal de Campo Largo que responderam o questionário, 149 sentem-se esgotados emocionalmente, com frequência devido ao seu trabalho, 16 sentem-se sempre, e somente 21 não sentem esgotamento emocional.

Destes mesmos entrevistados, 151 afirmam que o trabalho os deixa exaustos e embora muitos professores sintam esgotamento emocional e exaustão, somente 49 frustram-se em seu trabalho. A maioria está realizada em seu trabalho.

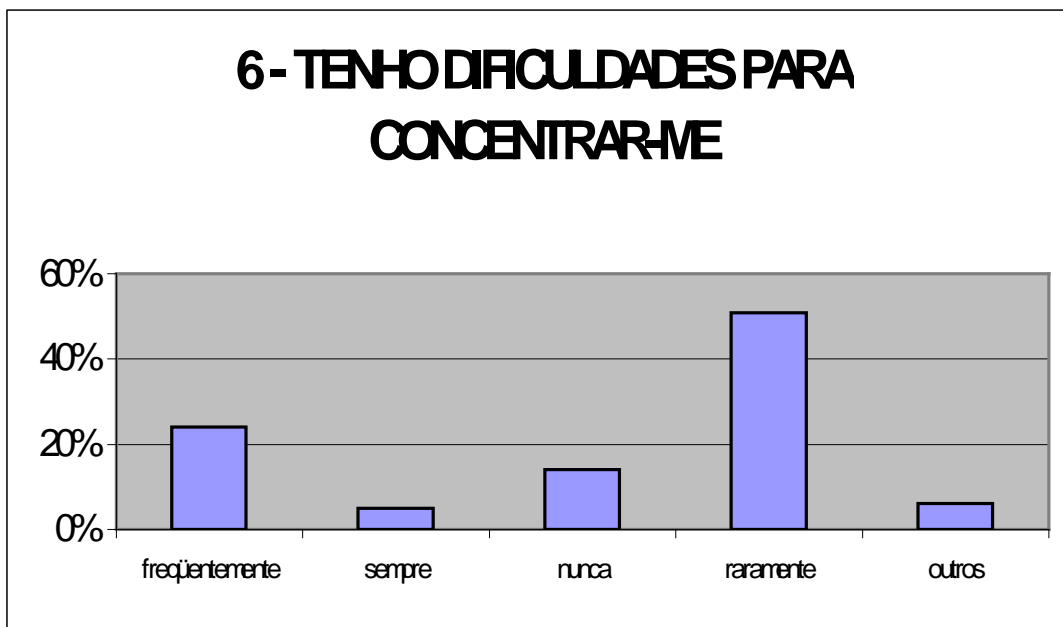
Cannel (1985) enfatiza esse “aspecto de desgaste dos professores, que tem impactos sobre sua saúde, seu humor, suas relações pessoais e sua personalidade, contrariando uma imagem pública de profissão leve, fácil e pouco exigente.”

A mesma situação é descrita por Dubet e Martuccelli (1996), para quem “professores primários franceses relataram sentimentos de fadiga e desgaste, descrevendo o próprio trabalho como uma atividade opressiva, em que o mundo profissional ameaça o mundo privado.” (Dubet/Martuccelli, 1996, p. 135) in: Carvalho, 2002, p.2-18.

FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo



FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo



FONTE: Pesquisa realizada com professores da rede municipal de Campo Largo

Dentre os vários sintomas da despersonalização os gráficos 4, 5 e 6 apresentam uma amostragem de alguns: insensibilidade, perda de sono e

dificuldade de concentração. Nota-se que um grande número de professores sentem algumas vezes dificuldades para concentrarem-se, perdem o sono ou dormem poucas horas, além de tornarem-se insensíveis ao relacionarem-se com outras pessoas, ou seja perdem o entusiasmo, temporariamente, pela profissão.

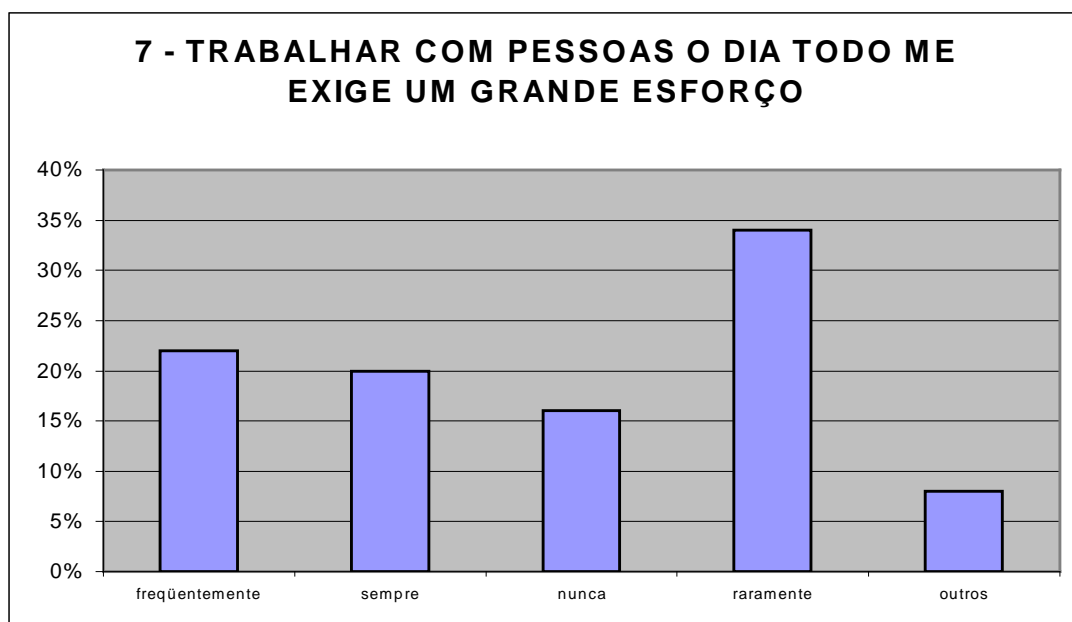
Estes sintomas associados a outras insatisfações e por tempo prolongado, agravam a Síndrome de Burnout e acarretam complicações, tanto social quanto profissional.

Dos 353 professores que responderam o questionário, 57 sempre ou freqüentemente tornaram-se insensíveis com as pessoas. Cerca de 117 professores perdem o sono sempre e freqüentemente ou dormem poucas horas. Quanto à dificuldade para concentrar-se, 101 professores afirmaram que freqüentemente ou sempre estão com pouca capacidade de concentração.

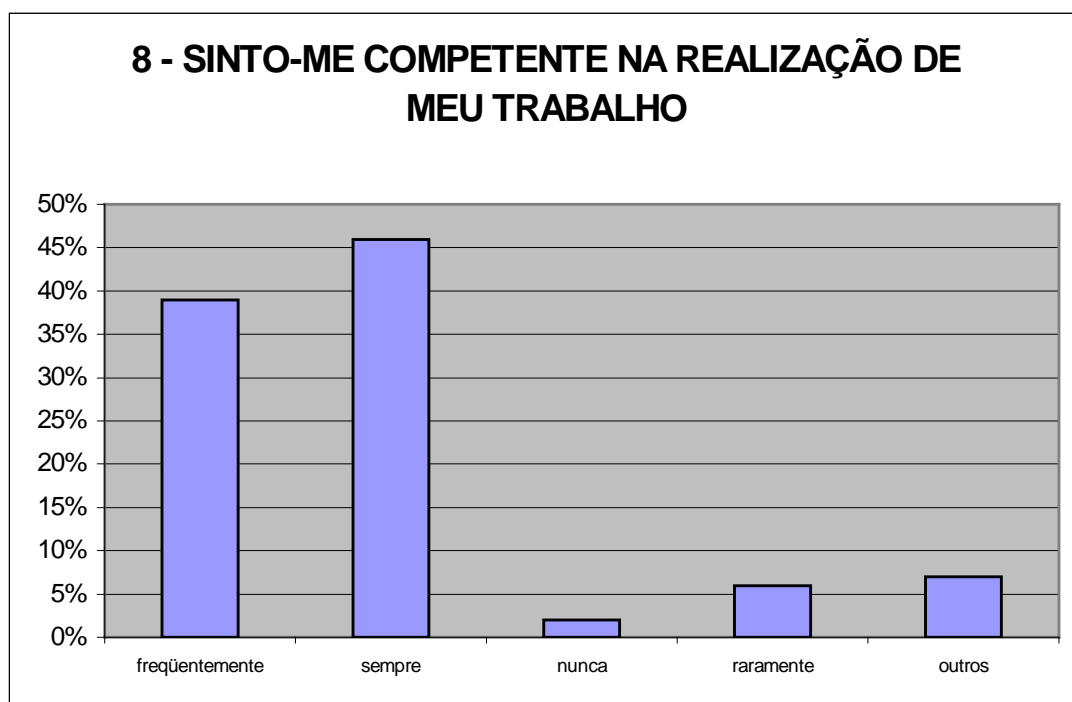
É visível que alguns professores durmam mal, sentem dificuldades para concentrar-se em determinados períodos, tornando-se insensíveis aos demais. Também é visível que quando o trabalhador sente o produto de seu trabalho como não importante aumentam os sentimentos de Burnout, dentre eles, citados aqui.

Quanto ao terceiro eixo da perspectiva organizacional da Síndrome de Burnout a realização pessoal do trabalho, o indivíduo avalia-se de forma negativa, ou seja, de forma inadequada com a situação, desligando-se psicologicamente do trabalho e da organização ou desligando-se de fato do trabalho, como forma de defesa às condições de trabalho, vista por ele, como negativas, passando a sentir-se incompetente e inadequado com relação a sua carreira profissional. Sendo assim, a auto-estima e a auto-confiança vão para o “fundo do poço”.

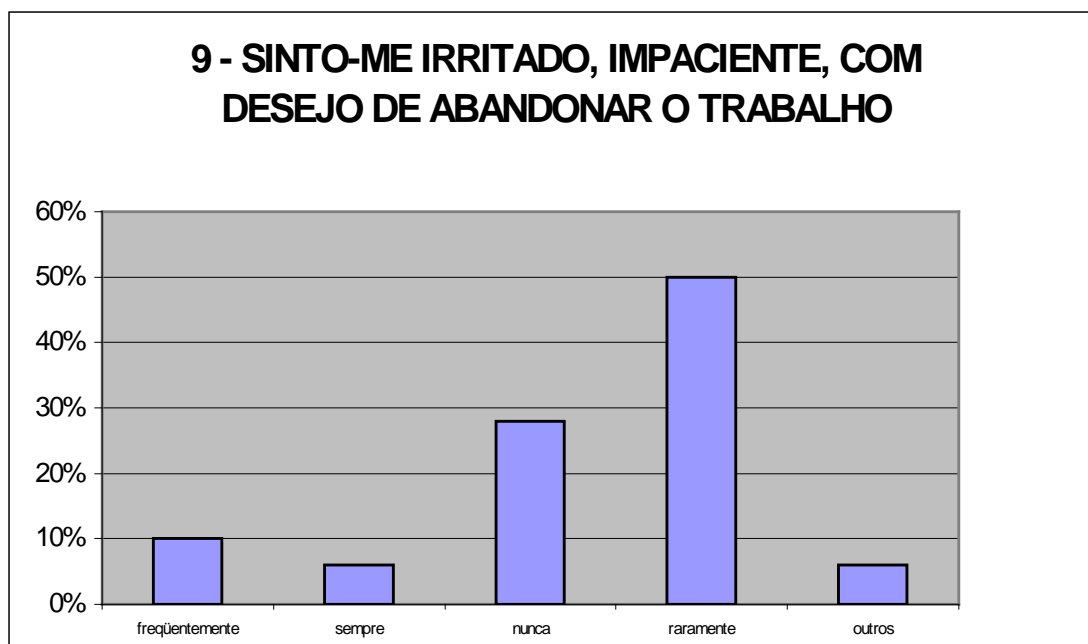
Seguem gráficos de BAIXA REALIZAÇÃO PROFISSIONAL:



FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo



FONTE: Pesquisa realizada com professores da Rede Municipal de Campo Largo



FONTE: Pesquisa realizada com professores de Rede Municipal de Campo Largo

Em relação aos dados coletados referentes à terceira e última dimensão da Síndrome de Burnout, representados pelos gráficos 7, 8 e 9, nota-se que 147 professores afirmam que é grande o esforço para trabalhar o dia todo com pessoas; 59 se irritam e sentem vontade de abandonar o trabalho e 8 nunca se realizaram nesta profissão.

Dos 353 professores entrevistados 301 professores sentem-se competentes ao realizar seu trabalho, 274 nunca pensaram em abandonar a profissão, no entanto cerca da metade, afirmam que trabalhar com pessoas exige muito esforço.

Embora muitos professores sintam-se exaustos emocionalmente e fisicamente, a maioria ainda acredita e realiza-se em sua profissão, mesmo sendo sacrificante.

CONCLUSÃO

Nas escolas, como se observa, a preocupação com a saúde dos professores ainda não se fez presente. São raros os estudos técnicos e acadêmicos sobre a

saúde do trabalhador da educação e não há nenhuma iniciativa prática efetiva, como se os professores não fossem atingidos pelas doenças do trabalho.

A realidade social e econômica enraizada na escola a mais de 20 séculos, fez com que os profissionais da educação se vejam encurralados diante do desafio de construir uma escola para todos e vencer limites impostos pela organização do trabalho.

No Brasil, a Legislação Previdenciária já reconhece patologias mentais (depressão, alcoolismo, envelhecimento precoce, Burnout, etc) como doença do trabalho, representando um significativo avanço ainda sem muitos precedentes. Falta muito, porém, para transformar em resultado efetivo o grande passo da previdência social, especialmente pela complexa rede onde se insere o tema, como explica a professora Doutora Hilda Alevato.

Entretanto, apesar das estatísticas atuais, dos estudos acadêmicos, dos Congressos e Seminários Internacionais e mesmo dos alertas da Organização Mundial da Saúde e da Organização Internacional do Trabalho em relação às novas doenças do trabalho, poucos professores se vêem como possíveis vítimas das doenças do trabalho.

Nos professores, devido a sua formação, seu envolvimento, a responsabilidade social de seu trabalho, sua própria consciência e visão de mundo tendem, portanto, a torná-los mais sensíveis e expostos à exaustão emocional, refletindo-se, obviamente, em sua prática e no desempenho de seus alunos.

Verificou-se na pesquisa realizada com o corpo docente do município de Campo Largo que muitos dos professores apresentam indícios que se aproximam de alguns aspectos da Síndrome de Burnout e esses dados poderão ser confirmados pelos gráficos apresentados neste trabalho.

Vale ressaltar que Burnout ocorre em trabalhadores altamente motivados, que reagem ao estresse laboral trabalhando ainda mais até que entram em colapso. É a discrepância entre o que trabalhador dá e aquilo que ele recebe em troca, desde o seu reconhecimento de superiores e colegas, bons resultados no desempenho com os alunos.

Para finalizar, é fundamental estabelecer a relação entre o trabalho educativo escolar e a estrutura da sociedade ocidental, capitalista, que se chocam e

ocasionam a doença. Desta forma, esta pesquisa buscou apresentar elementos consistentes para a reflexão sobre a profissão e o ato de ensinar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEVATO, Hilda. **Burnout e sociodinâmica do trabalho docente: novos riscos, outras lutas**, s/d.

CARLOTTO, M. S. GOBBI, M. D. **Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho?**

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

GIL-MONTE, Pedro. PEIRO, José Maria. **Desgaste psíquico em el trabajo: el síndrome de quemarse**. (s/d)

LARA, Silvana de. **A Síndrome de burnout em profissionais da área da saúde mental**. Monografia de conclusão de curso de especialização de saúde do trabalho, UFPR, Curitiba, 1999.

NOVA ESCOLA ON-LINE. Se liga, professor. Notícias selecionadas do mundo da Educação. (Atualização semanal) **A Síndrome de Burnout**.

[http://7 mares. Terravista.pt/forumeducação/textos/tex...02/04/2002](http://7mares.Terravista.pt/forumeducação/textos/tex...02/04/2002).

<http://www.ulbra.br/psicologia/margob.htm>