

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
CÂMPUS PIRES DO RIO
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

SÍNDROME DE BURNOUT: um problema do século XXI em professores

KEROLAYNE DE OLIVEIRA MACEDO

PIRES DO RIO-GO
NOVEMBRO/2017

KEROLAYNE DE OLIVEIRA MACEDO

SÍNDROME DE BURNOUT: um problema do século XXI em professores

Monografia apresentada à Universidade Estadual de Goiás Câmpus Pires do Rio, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Pedagogia, sob a orientação da Prof.^a M^a. Juliana Maria Corallo Quinan.

PIRES DO RIO-GO
NOVEMBRO/2017



LICENCIATURA EM PEDAGOGIA
ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 21 dias do mês de novembro do ano de dois mil e dezessete, às 20:45 horas, realizou-se na Universidade Estadual de Goiás, Câmpus Pires do Rio – GO, a sessão pública de Defesa do Trabalho: Síndrome de Burnout: um problema de
excesso de trabalho para quem trabalha, apresentada pelo(a) aluno(a) Kerolayne de Oliveira Macedo como exigência parcial para obtenção do título de Licenciatura em Pedagogia.

A Banca Examinadora foi constituída pelos seguintes professores: Flávia Karla Soares, Karyna Lopes Moraes, Juliana Maria Corallo Duran. Aberta a apresentação pelo(a) orientador(a), feita a exposição da pesquisa pelo(a) aluno(a), a Banca Examinadora passou a arguição pública. Encerrados os trabalhos da arguição, os examinadores deram o parecer final sobre o Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia).

Parecer: aprovado (aprovado(a) / reprovado(a)) pela Banca Examinadora.

Nota: 9.2

Banca examinadora:

Professores (as) convidados (as):

1. Flávia Karla Soares

Assinatura Flávia Karla Soares

2. Karyna Lopes Moraes

Assinatura Karyna Lopes Moraes

Professor(a) Orientador(a): Juliana Maria Corallo Duran

Assinatura Juliana Maria Corallo Duran

Acadêmico(a): Kerolayne de Oliveira Macedo

Assinatura Kerolayne de Oliveira Macedo

Aos meus pais, pelo apoio irrestrito... À
minha orientadora, meu modelo... Aos
meus familiares, pelo incentivo...

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus que me concedeu durante todo esse período força e perseverança para o desenvolvimento deste trabalho, também a esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que me oportunizaram um horizonte superior, a minha família pelo amor incentivo e confiança, a minha orientadora Ma. Juliana Maria Corallo Quinan pela orientação, paciência e apoio, a todos que direto ou indiretamente fizeram parte da minha formação, recebam o meu muito obrigado.

O hábito tem-lhe amortecido as quedas. Mas sentindo menos dor, perdeu a vantagem da dor como aviso e sintoma. Hoje em dia vive incomparavelmente mais sereno, porém em grande perigo de vida: pode estar a um passo de estar morrendo, a um passo de já ter morrido, e sem o benefício de seu próprio aviso prévio.

(CLARICE LISPECTOR)

RESUMO

O sistema capitalista trouxe muitas mudanças para a vida e para o cotidiano das pessoas, afetando as formas de consumo, assim como os sistemas produtivos e as relações de trabalho. A escola e conseqüentemente o professor também sofreram os reflexos dessa mudança, pois, intensificam-se as cobranças sobre as instituições de ensino, sobre a formação dos professores com cargas horárias cada vez mais intensas, tendo que conviver com o desinteresse dos alunos, o aumento da violência, a negligência das famílias, dentre outras questões. Diante destas questões, houve uma curiosidade em compreender quais os impactos dessas mudanças sobre a vida e o trabalho do professor que muitas vezes desemboca em uma síndrome conhecida como Burnout e que envolve o estresse gerado pelo ambiente de trabalho e os elementos nele existentes. Objetiva-se dessa forma, como o Burnout impacta e gera conseqüências na vida e na atuação do professor dentro de sala de aula. Para o desenvolvimento da pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica onde se destacaram autores como Ferreira (2010), Cabral (2004), Carlotto (2002), entre outros autores que já discutiram o Burnout e seus impactos na vida do docente. Posteriormente, foi analisado um estudo de caso feito com uma professora do ensino Superior de Pires do Rio (GO) que foi alvo do burnout. Entre os principais resultados observados pode-se citar que o Burnout é uma realidade presente na vida de muitos professores, especialmente pelo excesso de cobranças, pelas longas jornadas de trabalho e a falta de infraestrutura, com isto, esses profissionais precisam buscar apoio em suas famílias, em profissionais da saúde e nas instituições que trabalham de forma a vencer esse problema e continuarem a desenvolver sua profissão.

Palavras-chave: Burnout. Estresse. Trabalho. Professor.

ABSTRACT

The capitalist system has brought many changes to people's lives and daily lives, affecting forms of consumption, as well as productive systems and labor relations. The school and therefore the teacher also suffered the reflexes of this change, because, the intensification of the collections on the educational institutions, on the formation of the teachers with more and more intense hourly loads, having to live with the disinterest of the students, the increase violence, family neglect, and other issues. Faced with these questions, there was a curiosity to understand the impact of these changes on the life and work of the teacher that often leads to a syndrome known as Burnout and that involves the stress generated by the work environment and the elements in it. It aims at this way, as the Burnout impacts and generates consequences in the life and in the action of the teacher within the classroom. For the development of the research, a bibliographical review was conducted highlighting authors such as Ferreira (2010), Cabral (2004), Carlotto (2002), among other authors who have already discussed Burnout and its impacts on the life of the teacher. Subsequently, a case study was made with a Pires do Rio Higher Education teacher (GO) who was burnout. Among the main results observed, it is possible to mention that Burnout is a reality present in the lives of many teachers, especially due to excessive collections, long working hours and a lack of infrastructure. Therefore, these professionals need to seek support in their families, health professionals and institutions working to overcome this problem and continue to develop their profession.

Keywords: Burnout. Stress. Job. Teacher.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 O SÉCULO XXI E AS EXIGÊNCIAS SOCIAIS IMPOSTAS AOS INDIVÍDUOS	11
1.1 As Respostas dos Sujeitos Sociais para a Sociedade Capitalista	11
1.2 Dos Prejuízos da Acirrada Corrida pela Sobrevivência	15
2 CONCEITUANDO O TERMO “BURNOUT”	20
2.1 A Síndrome de Burnout e seu Significado	20
2.2 Características da Síndrome de Burnout em Professores	26
2.2.1 O preconceito	26
3 PERSPECTIVAS PARA A SUPERAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT	29
3.1 Estresse e Burnout: uma relação de contemporaneidade	29
3.2 Uma História de Vida marcada pelo Burnout.....	32
CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	41
APÊNDICE	43
Questionário	44

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout se caracteriza pela exaustão física, emocional e o estresse excessivo, levando o indivíduo ao esgotamento. A origem de todo esse processo está no trabalho exaustivo. No caso do professor, é um profissional que precisa conviver diariamente com a falta de reconhecimento de sua profissão, com o excesso de cobranças, alunos desinteressados que muitas vezes são violentos, famílias descompromissadas para com a aprendizagem de seus filhos, baixos salários, entre vários outros elementos negativos que agem sobre seu rendimento e sobre sua saúde mental e física na escola.

A escolha do tema ocorreu pela observação de que o professor passa por muitos problemas em sala de aula e até mesmo fora dela, o que reflete sobre suas condições físicas e mentais, podendo levá-lo a um grande nível de estresse e até mesmo a abandonar sua profissão quando não busca o tratamento e o apoio necessário. Diante destas perspectivas, algumas leituras sobre a síndrome de Burnout intensificaram o interesse pelo tema, já que é um assunto não muito divulgado, mas que está presente na vida de muitos trabalhadores por todo o mundo, inclusive o professor.

Essa é uma discussão importante no sentido de que a saúde do professor e do trabalhador como um todo nem sempre é alvo de discussões e atenção, porém, pode interferir profundamente na qualidade do trabalho desenvolvido, assim como na vida desse docente fora da sala de aula. Por isto é preciso discutir mais sobre o Burnout, levar as pessoas a compreenderem o que é essa síndrome e como ela se expressa na vida do docente e como é preciso buscar ajuda antes que a doença se agrave.

O objetivo da pesquisa é discutir os impactos e as conseqüências da síndrome de Burnout na vida pessoal e profissional do docente. Objetiva-se ainda analisar as exigências que o capitalismo impôs sobre as pessoas, especialmente a falta de tempo para o lazer, diversão e para a família. Evidenciar o que é a síndrome do Burnout, suas principais características e as conseqüências da mesma para o trabalhador, especificamente para o docente e demonstrar na prática como ocorre essa síndrome, qual deve ser a postura daquele que desenvolve essa doença, como ela pode agir em sua vida pessoal e profissional, entre outras possibilidades.

A realização da pesquisa contou com dois momentos metodológicos: inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica que de acordo com Gil (2002, p.72) “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”, ou seja, o pesquisador irá ter contato com outras pesquisas teóricas e práticas que já foram realizadas e que tiveram como tema o Burnout, compreendendo o que já foi discutido sobre esse tema e as contribuições destas pesquisas para o esclarecimento dessa questão. Foram utilizadas obras de autores como Murofuse et al (2005), Thiele (2008), Carlotto (2002), dentre outros.

Posteriormente, foi feito um estudo de caso com uma professora do ensino superior de Pires do Rio (GO) que já desenvolveu a síndrome de Burnout e que muito contribuiu para a compreensão do surgimento dessa doença, explicando quais fatores a desencadeiam e suas conseqüências, onde buscar tratamento dentre outros aspectos. Esta possibilidade dá origem a um estudo de caso que é definido por Goode e Hatt (apud VENTURA, 2017, p.01) como “um meio de organizar os dados, preservando do objeto estudado o seu caráter unitário. Considera a unidade como um todo, incluindo o seu desenvolvimento” e assim, buscou-se conhecer diretamente com alguém que vivenciou o problema do Burnout e as conseqüências desse processo.

Este trabalho científico possui três capítulos. No primeiro capítulo objetiva-se discutir as conseqüências do capitalismo sobre os indivíduos e a vida em sociedade, observando qual a reação que as pessoas manifestaram dentro das cobranças, da falta de tempo e das imposições advindas desse sistema econômico. No segundo, conceitua-se o Burnout, suas conseqüências, de que forma ele surge, como interfere na vida e no cotidiano do professor.

O último capítulo tem como objetivo analisar de que forma o Burnout pode ser superado, a partir do olhar de uma professora do Ensino Superior de Pires do Rio (GO), apresentando-se ainda uma análise sobre a relação entre o estresse e o Burnout na contemporaneidade, em que foi utilizada a aplicação de um questionário.

1 O SÉCULO XXI E AS EXIGÊNCIAS SOCIAIS IMPOSTAS AOS INDIVÍDUOS

Objetiva-se com este capítulo discutir as consequências do capitalismo sobre os indivíduos e a vida em sociedade, observando qual a reação que as pessoas manifestaram dentro das cobranças, da falta de tempo e das imposições advindas desse sistema econômico.

1.1 As Respostas dos Sujeitos Sociais para a Sociedade Capitalista

O capitalismo tem efeitos específicos dentro das sociedades que adotaram esse modelo de sistema econômico, uma vez que a presença da industrialização, urbanização, o trabalho assalariado entre outras questões faz com que a vida das pessoas, a forma como se organizam e as relações que elas estabelecem entre si sejam bastante diferenciadas de outros modelos de sociedade. Segundo Cabral (2004, p.12):

A nova conjuntura política, econômica e social posta no início do século, acarretou mudanças no modo de viver da humanidade. A ampliação do progresso nos centros urbanos desencadeou o aumento das atribuições cotidianas na vida da população. Diante disso, os indivíduos começavam a manifestar reações diversas.

Esse indivíduo que vive na sociedade capitalista precisa ser alguém dinâmico, capaz de ter diferentes conhecimentos colocando-os em prática, ter conhecimentos sobre a tecnologia, desempenhando múltiplos papéis, entre outras questões.

O estresse é uma dessas reações, acompanhando o ser humano em sua vida física, intelectual, social, emocional e/ou social. Ele é uma resposta ou reação que o organismo tem diante de uma situação estressora, sejam uma condição sócio-familiar ou econômica desfavorável, problemas emocionais, situações que lhe geram desconforto como superlotação nos transportes, congestionamento no trânsito, medo da violência, entre várias outras possibilidades.

A forma como cada pessoa responde ao estresse causado por situações geradas pelo capitalismo na sociedade varia muito de um indivíduo para o outro e

também da intensidade do tempo de permanência que o indivíduo ficou sobre essa situação estressora, o que pode gerar reações negativas ou positivas. Assim, algumas pessoas agem diante do capitalismo e de suas consequências de maneira positiva, tornando os agentes estressores um desafio a ser superado enquanto outras enfrentam problemas de saúde. De acordo com Cabral (2004, p.13) “o indivíduo fica submetido durante um longo período à criação insistente do estressor, ocasionando um desequilíbrio na tríade corpo, mente e emoção”. Assim, as reações dos sujeitos sociais diante da sociedade capitalista são muito diferenciadas, baseando-se no contexto sociocultural em que ele vive e também de acordo com sua personalidade.

De acordo com Fromm apud Marques (2010) o homem é um ser social, não sendo uma máquina regulada por nenhum tipo de mecanismo, mas alguém que precisa relacionar-se com o mundo, por isso, o autor considera que:

O ser humano capitalista é uma expressão da própria sociedade capitalista. Portanto, é na essência desta sociedade e no modo como esta está determinada a existir que, se encontra a resposta para se pensar o ser humano desta sociedade. Assim, a complexidade do capitalismo se expressa no ser humano. (p.15).

Esse ser humano é a expressão das relações de produção e distribuição de mercadorias existentes dentro do capitalismo. Assim, há uma moldagem dos indivíduos de acordo com os processos de mercantilização e burocratização das relações sociais, sofrendo os efeitos do capital e do Estado sobre suas vidas. Esse sujeito terá que apresentar respostas ao meio em que ele vive, tornando-se a expressão da classe social a que ele pertence.

Quando o indivíduo faz parte da classe social que possui mais recursos, ele consegue exercer maior domínio sobre as outras classes, mas se ele está na base da pirâmide terá que subordinar suas ações e o seu trabalho as outras classes superiores. E nesse momento o ser humano torna-se alienado, um dos principais conceitos dentro do processo de capitalismo e que foi criado por Karl Marx. De acordo com Viana apud Marques (2010):

Nesse processo o ser humano passa a ser equiparado e transformado, ao mesmo tempo, numa mercadoria. As relações sociais passam a ser determinadas pela transformação do concreto em abstrato, mais especificamente pela coisificação do trabalho, da sua conversão em dinheiro (que representa a qualidade abstrata do trabalho concreto). (p.27).

É assim que o homem se torna uma mercadoria, passa a também valer dinheiro, perdendo suas qualidades humanas. Forma-se assim, o caráter social do ser humano do capitalismo. O homem aliena-se à mercadoria, transformando-se em coisa e passando a absorver os ideais burgueses e muitas vezes esses valores são negativos, uma vez que são marcados por pessoas “com falta de imaginação, mesquinhez, desconfiança, frieza, ansiedade, obstinação, indolência, pedantismo, obsessão e o desejo de posse” (FROMM, 1984, p.90-91), ou seja, as pessoas buscam poupar cada vez mais e só sentem segurança naquilo que podem ter.

As pessoas são transformadas em coisas; suas relações umas com as outras assumem o caráter de propriedade “[...] Mas a questão essencial não é tanto o que seja o conteúdo do eu, senão que o eu seja sentido como uma coisa que cada um possui, e que essa “coisa” seja à base de nosso sentido de identidade”. (FROMM, 1984, p.82).

Para adaptarem-se as imposições do capitalismo, as pessoas tiveram que mudar, deixando de ser um ser humano em si para se tornarem um meio dos interesses econômicos de outros homens. A busca pelo dinheiro é o que orienta a vida da maioria das pessoas. Essa situação segundo Marques (2010), produz pessoas em um mundo doente já que,

Esse sentimento determinado pelos valores axiológicos vai se generalizar e ser dominante na sociedade, configurando assim o ser humano do capitalismo, onde o medo, problemas psíquicos, enfim, um mal estar constante será uma característica fundamental e constante em sua vida. Isso provoca a dominação da morte sobre a vida, como pode ser visto no crescente índice de suicídio e na generalização das guerras, da exploração e opressão social. (p.28).

Isto quer dizer que as características boas ou ruins que o homem possui na atualidade não advêm de sua biologia, mas do processo social imposto pelo capitalismo. Essa sociedade capitalista busca desenfreadamente o lucro e por isto, Marques (2010, p.29) pontua que “a patologia que domina o mundo é consequentemente do interesse desenfreado da classe dominante na busca pelo lucro, e a sociedade é constrangida a agir conforme esse interesse”, as consequências desse processo são pessoas desmotivadas, estressadas e sem tempo para atividades que poderiam lhes dar maior prazer e melhor qualidade de vida.

Há os que aceitam passivamente esse processo de dominação do capitalismo sobre suas vidas, há, porém, os que buscam desenvolver processos de resistência sobre essas situações que os oprimem, de acordo com Fromm (1984) o homem sempre buscou formas de reagir, sendo assim:

Com protesto contra condições que tornam demasiado drástico ou insuportável o desequilíbrio entre a ordem social e suas necessidades humanas. A tentativa para reduzir esse desequilíbrio e a necessidade de estabelecer uma solução mais aceitável e conveniente estão no cerne do dinamismo da evolução do homem na história. O protesto do homem surgiu não apenas devido ao sofrimento material; necessidade especificamente humana, são motivações igualmente forte para a revolução e para a dinâmica da mudança. (p.77).

Para fugir dessa situação, Fromm (1984) considera que causa sofrimento e ilusões seria necessário acabar com a própria sociedade de classes na qual se baseia o capitalismo.

As pessoas se tornaram mais individualistas, especialmente porque lhes falta o convívio social com outros indivíduos fora do ambiente de trabalho. Até mesmo dentro das próprias famílias o envolvimento dos indivíduos com a tecnologia, o excesso de afazeres fez com que as pessoas se afastassem de atividades coletivas, onde haja a troca de afeto, diálogo, atenção de uns para com os outros. Sobre tal questão Vieira (2017) considera que:

O individualismo, tal qual se compreende em nossos dias, é uma conceituação teórica bastante recente. Data do início do século XIX, na França pós-revolucionária, significando a dissolução dos laços sociais, o abandono de obrigações e compromissos sociais pelo indivíduo. Desde então, tem sido utilizado para designar diferentes características pessoais ou sociais das sociedades modernas, seguindo as especificidades e ideologias contextuais. (p.02).

A tecnologia trazida pelo desenvolvimento da globalização, outra característica do sistema capitalista que foi uma das principais responsáveis por esse processo de individualismo do sujeito, fazendo com que cada vez mais as pessoas tenham menos relações interpessoais, estando demasiadamente envolvidas com o que a tecnologia pode lhes oferecer, muitas vezes em relacionamentos vazios e sem real significado para suas vidas.

1.2 Dos Prejuízos da Acirrada Corrida pela Sobrevivência

Uma das principais características do capitalismo e de seus efeitos sobre a vida das pessoas é a intensificação da dedicação humana ao trabalho, uma vez que muitas pessoas não trabalham apenas longos expedientes, mas dedica-se a mais de uma tarefa de uma vez, a esse respeito Ferreira (2010), afirma que:

O mundo do trabalho, mesmo sofrendo constantes transformações, é o elemento fundamental e estruturante da vida das pessoas. O trabalho contribui para a formação e a organização das sociedades, proporciona a sobrevivência do homem e o aumento do capital, bem como conduz e estrutura as organizações e as relações sociais. (p.14).

O trabalho é algo inerente a própria condição humana, é ele que proporciona a sobrevivência ao indivíduo, influenciando sua estrutura social, atuando sobre a organização da sociedade e interferindo na forma de como os trabalhadores utilizam seu tempo, relacionam-se com as outras pessoas e com o espaço.

O fato de que o trabalho é considerado como uma das atividades mais importantes na vida do indivíduo faz com que ele não tenha tempo ou não se dedique da mesma forma para outras atividades que se tornam secundárias em sua vida. Sendo assim, Ferreira (2010), argumenta:

A história demonstra que, até o final do século XIII e início do século XIV, não havia separação na utilização do tempo, pois o tempo de trabalho não era tomado inteiramente. Vivia-se um tempo natural, balizado pelos fenômenos da natureza. A distinção entre vida e trabalho deu-se após a Revolução Industrial, quando o trabalho tornou-se a forma de auferir a vida, mas não tendo o significado da mesma. (p.14).

Nota-se que nem sempre uma pessoa que trabalha muito está aproveitando sua vida, isto porque, na maioria dos casos as pessoas não têm tempo para o lazer, para o contato familiar, para atividades que geram descanso, descontração e contato com o lúdico para o indivíduo. Assim, diferencia-se o tempo destinado ao trabalho, onde são produzidos os meios necessários a sobrevivência do homem e aquele que é considerado como livre, que é cada vez mais escasso.

É o trabalho que define o tempo na vida dos indivíduos, anteriormente era o trabalhador que definia o processo de produção, atualmente, é o processo de

produção que define como vive o trabalhador. No capitalismo a abusiva jornada de trabalho especialmente a partir da intensificação da concorrência dentro das instituições produtivas, tem feito com que o trabalhador tenha grandes prejuízos para sua vida, tanto no ambiente de trabalho como fora dele.

O capitalismo fez com que as pessoas passassem a ser controladas pelo relógio, onde o tempo dividiu-se entre aquele que era dedicado a produção e o que é utilizado para que o trabalhador descanse e possa novamente voltar a produzir, fazendo com que o lazer e o tempo livre fossem deixados totalmente de lado, assim Lenk (1972) apud Ferreira (2010) consideram que o tempo tornou-se meramente compensatório. De acordo com Ferreira (2010):

O tempo de trabalho é reflexo da luta entre as classes sociais, trabalhadores e empregadores, em que aqueles foram obrigados a trabalhar mais para o acúmulo do capital buscado por estes. Esse sistema instituiu a ideia de que é necessário trabalhar para viver. O tempo passou. A história mudou. A jornada de trabalho foi reduzida e legalizada. Entretanto, isso não quer dizer que a reivindicação dos trabalhadores tenha acabado, pois os mesmos continuam fazendo parte de uma sociedade que ainda impõe as suas regras e o trabalho continua precário, em muitos casos, prejudicando a vida do trabalhador. (p.15).

Porém, o trabalhador também precisa de satisfação em sua vida, de liberdade e de atividades que ajam sobre sua subjetividade e aspectos cognitivos. É preciso que ele tenha acesso ao lazer para que possa superar o objetivo do capital e os efeitos do capitalismo sobre sua vida. Essas atividades de lazer, recreação e o tempo livre em si, são necessários para a qualidade de vida do trabalhador para que ele se sinta mais motivado até mesmo no ambiente de trabalho. Essa é uma situação complexa, como afirma Ferreira (2010), pois, para que tenha maior tempo livre o trabalhador precisa ter melhores condições econômicas que lhe garantam acesso a práticas de esporte, lazer, turismo, entre outras, mas para consumir o que essas atividades lhe proporcionam o indivíduo precisa trabalhar cada vez mais.

O aumento da competição entre as empresas, a necessidade de produzir mais em menor tempo fez com que se intensificassem as cobranças sobre o trabalhador e com isto ele tornou-se cada vez mais submisso e alienado. A acirrada competição colocou sobre o mesmo a necessidade de trabalhar cada vez mais e de estar constantemente investindo seu pouco tempo livre em qualificação. Sobre a

necessidade de redução da jornada de trabalho, Dal Rosso apud Turino (2005, p.43) argumenta que:

[...] acrescida de inumeráveis horas extras, coloca o Brasil no restrito grupo das jornadas mais longas [e que] a política de redução da jornada continua na agenda social pelas duas razões históricas que sempre a sustentaram: trabalhar menos é importante por criar espaços de não-trabalho, nos quais os atores sociais podem definir seus interesses e lutar por projetos sociais com significado; e lutar pela diminuição do tempo de trabalho é também procurar construir uma sociedade compartilhada com mais justiça e igualdade, em que o trabalho, que é fonte do rendimento e dos direitos, seja acessível a todos e não elemento da exploração sobre o homem, mas como elemento de auto-realização.

Assim, quando se reduz a jornada de trabalho há maior possibilidade de que o trabalhador tenha uma vida mais ativa fora de seu exercício, criando-se ainda novos postos de emprego que possam ser ocupados por outras pessoas, aumentando a demanda por lazer e minimizando o desemprego. O maior tempo para lazer faria com que essa área também se desenvolvesse no país, dando maior crescimento econômico a uma área que muitas vezes é negligenciada pelo governo de muitos municípios. (FERREIRA, 2010).

No caso da mulher a acirrada concorrência provocou impactos ainda mais intensos em sua vida, uma vez que a busca por maior participação na sociedade, especialmente no mundo do trabalho fizeram com que ela tivesse que se desdobrar em dupla jornada, como afirma Ferreira (2010):

A mulher acaba se dividindo entre o trabalho e os afazeres domésticos por não conseguir alguém que a substitua em casa, seja por falta de condições financeiras (variável econômica) ou por não ter uma creche onde possa deixar seus filhos (variável demográfica). (p.45).

Com isto, conseqüentemente as mães têm menos tempo para os filhos, assim como para se dedicarem a dar atenção aos maridos e outros familiares, perdendo assim o convívio e experiências que são fundamentais para sua qualidade de vida. Singer (1987) relata a essência do capitalismo:

É a corrida generalizada atrás do dinheiro, é a competição cega das empresas no mercado, é a invenção de novos produtos, é a caça, pelos consumidores, do que “vai ser moda”, é a incessante mudança de processos e sucateamento precoce de homens e máquinas. E é o trabalho alienado de muitos, subordinado às ordens do capital agindo às cegas e que, ao agir assim, ora cria progresso, ora crise, ambos inadvertidamente. (p.11).

É por isto que o indivíduo que vive nessa sociedade capitalista está constantemente buscando formas de satisfazer suas necessidades básicas, como: alimentação, vestuário, moradia, saúde, entre outras e para isto precisa se dispor cada vez mais de tempo para o trabalho, em que possa adquirir recursos financeiros que custeiem essas necessidades.

Outros prejuízos da corrida pela sobrevivência é o sedentarismo, uma vez que o vasto tempo destinado ao trabalho faz com que as pessoas não tenham nem tempo nem disposição para dedicar-se a atividades físicas que são tão importantes para o seu cotidiano. Sobre tal questão, Pereira (1994), considera que a sociedade capitalista é marcada por um grande número de desempregados, pela má distribuição das riquezas e que produzem grandes diferenciações entre os indivíduos, desde “o nível de escolarização, de tipo de moradia, de alimentação, de modo de vida, de utilização de tempo livre e, dentre outras possibilidades, de exercitação física”. (p.50).

Para manter-se no mercado de trabalho o indivíduo perde ainda mais o seu pouco tempo livre para buscar novas experiências profissionais e investir no processo de qualificação, assunto este discutido por Cabral (2004):

Na corrida incessante por um lugar no mercado de trabalho, onde a concorrência impera, torna-se imprescindível investir grande parte da existência na preparação (estudos, estágios) e na dedicação ao trabalho. Despendem-se ao menos 8 horas diárias, ou seja, mais de 1/3 do dia, durante uma média de 30 a 35 anos da vida, sem mencionar o tempo gasto para locomoção ao trabalho. (p.23).

As mulheres estão constantemente diante de situações estressoras, o que acontece mais do que com os homens e isto porque há inúmeros papéis que as mesmas precisam desempenhar, seja o de mãe, dona de casa, profissional, estudante, amiga, entre outros. De acordo com Sabbatini (2017, p.07), “mulheres são mais vulneráveis ao estresse e têm mais depressão, ansiedade e fobias como conseqüências (3 a 5 vezes mais do que homens)”, e ainda precisam conviver com a busca por provar sua competência em cada uma dessas áreas e desempenhar todos esses papéis faz com que elas estejam a mercê de desenvolver diversos tipos de doenças, sejam elas ocupacionais ou não. Sobre tal questão, Rossi (1994), considera que:

A mulher é em princípio, uma vítima iminente, empurrada em direções opostas e às vezes conflitante, procurando satisfazer seus papéis de mãe, esposa, administradora de casa e frequentemente de profissional. E atrás dessas multifacetadas, pode-se pressentir sua vulnerabilidade, tentando ser 18 todas as coisas para todas as pessoas. Inevitavelmente o custo para a saúde física e mental é enorme. (p.21).

Fica claro que o excesso de cobranças que a sociedade impõe seja sobre homens ou mulheres é um dos agentes que provoca o estresse, e essas cobranças são fruto do processo capitalista que procura produzir mais, cobrando mais desempenho do trabalhador, assim como instiga as pessoas a terem que estar buscando mais qualificação diminuindo cada vez menos tempo para si e para momentos de lazer e contato com a família.

É preciso considerar que o estresse é uma das principais características dos indivíduos que vivem nessa sociedade, em que as pessoas não têm tempo para mais nada além do trabalho e sente-se cobradas a todo o momento de trabalhar mais, para aumentar o consumo e ter acesso ao que a tecnologia pode lhe proporcionar. Deste modo Cabral (2004) considera que:

A presença do estresse na sociedade moderna vem crescendo cada vez mais e já é considerado por muitos especialistas um dos maiores males deste início de milênio, pois tem interferido negativamente na qualidade de vida da humanidade de maneira significativa. Uma das causas mais freqüentes está relacionada à esfera do trabalho, o que tem sido objeto de muitos estudos. (p.10).

Busca-se dessa maneira compreender quais fatores geram o estresse na vida do ser humano, mas especificamente de que forma o estresse pode estar relacionado à prática do trabalho, ficando assim conhecido como Burnout. A reação à situação de estresse depende da particularidade de cada indivíduo e quando se fala do Burnout que é aquele estresse desenvolvido no ambiente de trabalho, as reações e consequências também são muito diferenciadas, como será discutido no próximo capítulo.

2 CONCEITUANDO O TERMO “BURNOUT”

Este capítulo tem como propósito explicar o que é a síndrome de Burnout, conceituando seu significado, sua origem, conseqüências e suas características desenvolvidas em professores.

2.1 A Síndrome de Burnout e seu Significado

A síndrome de Burnout se caracteriza como um esgotamento profissional e estresse crônico que é vivenciado por professores e demais trabalhadores que enfrentam situações intensas e constantes de dificuldades e problemas em seu ambiente de trabalho, pois, o contato direto e excessivo com seres humanos tem como objetivo cuidar e requer uma grande tensão emocional, atenção e responsabilidade.

Burnout foi o nome escolhido para caracterizar algo como: perder a energia, perder o fogo, trata-se de uma síndrome através da qual o trabalhador passa ter dificuldades em suas atividades trabalhistas, em que o profissional passa a ter contato frio e irônico com os receptores de seu trabalho, não encontra tempo para resolver conflitos, começa a sentir um vazio interior se tornando uma pessoa depressiva, desta forma as muitas coisas já não importam mais e os esforços diários tornam-se inúteis.

Essa síndrome se caracteriza por uma reação a tensão crônica que pode causar a desistência em professores, ou seja, por alguns motivos em determinadas situações a pessoa não consegue enfrentar o que está posto em seu dia-a-dia, se sente frustrado como se estivesse no seu limite, não tem energia, não consegue encarar seus problemas e dificuldades, não é valorizado, não tem um diálogo com sua clientela, não importa com o sentimento do outro, se torna incapaz de trabalhar e ter sucesso em sua vida profissional entre outras questões.

Um ponto negativo é iniciar o trabalho com desânimo, pois, o profissional da educação se considera incapaz de proporcionar uma aula agradável e de conteúdos que possam ser valorizados pelos alunos, ou seja, de alta relevância e

compreensão do mesmo e também realizar atividades que se possa ter um retorno de conhecimentos e aprendizagem em que é notada primeiramente por colegas de trabalho e depois por profissionais especializados nesse caso, a solução mais viável é que o professor afetado procure ajuda médica. A respeito da síndrome de Burnout Cabral (2004) sugere que:

Os primeiros estudos sobre a síndrome de burnout surgiram no cenário internacional no final da década de 1960, em especial nos Estados Unidos e na Europa. No Brasil, estudiosos passam a referenciar burnout trinta anos mais tarde, em meados dos anos 1990. Trata-se de um assunto bastante recente neste país e, portanto, pouco conhecido, o que contribui para que a maioria das pessoas que sofrem com seus efeitos sinta culpa por não estar realizando suas atividades laborais de maneira satisfatória. (p.28).

Os estudos sobre a síndrome de Burnout estão evoluindo cada vez mais e como resultado descobrem-se as conseqüências para o professor. O Pedagogo é um profissional atingido pela síndrome, pois, busca dar o melhor de si e ensinar da melhor forma possível para que os alunos compreendam, ele se preocupa com a aprendizagem, ou seja, se coloca no lugar do aluno, busca conhecimento, conteúdos, informações, e com isso vem o stress que pode prejudicar muito o processo de ensino aprendizagem, nessa perspectiva Lipp (2002), cita:

O stress é uma reação perfeitamente normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. Sem o stress não há preparo para enfrentar uma situação de grande período ou uma emoção muito forte. Ocorreria a paralisação e o ser humano ficaria sem ação, algo extremamente desfavorável da situação. (p.11).

O cansaço é um fenômeno normal do organismo, porém na medida certa, se passar do limite pode ocorrer problemas na saúde mental e física, isso traz determinadas conseqüências que podem levar a desistência profissional e a pessoa se vê como inútil, ou seja, incapaz de realizar seu próprio trabalho.

O docente tem um contato maior com as pessoas, pois, os alunos se adaptam as condições dele e assim forma um vínculo afetivo, os alunos na maioria das vezes se apegam muito, o professor precisa estabelecer metas a serem cumpridas, sendo assim o vínculo afetivo pode ajudar a resolver alguns problemas no seu âmbito escolar

Alguns fatores da síndrome são: o professor trabalha tanto o lado profissional, que acarreta prejuízo ao seu pessoal, pois, sua rotina é exaustiva, o

seu tempo de lazer se torna escasso gerando o sentimento de insatisfação de seu trabalho e de sua vida. Esses problemas são muito difíceis de ser diagnosticados, mas percebem-se que a energia fica esgotada, os mesmos não têm prazer em realizar suas atividades e suas aulas, se tornam pessoas insensíveis com seu próximo, começam a ter atitudes negativas com os alunos e profissionais da instituição. Sua organização também começa a se desestruturar, pois, não tem a motivação para realizar seu trabalho. A esse respeito Lipp (2002), afirma que:

O Burnout não acontece de repente, é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta que quando não são percebidos podem levar o professor a uma sensação de quase terror diante da idéia de ter que ir a escola. (p.65).

O professor começa a se desmotivar e não ter prazer em ir à escola, ou seja, começa a ter sintomas de angústia ou descaso só de pensar que tem que ir trabalhar. Isso não acontece de uma só vez, passa por muitas fases, por exemplo, a perda do ânimo, falta de dedicação, insatisfação entre outros sintomas para depois chegar a síndrome. Com a carga horária cansativa o professor não tem vontade de trabalhar e o desânimo o impede de exercer seu papel. A Síndrome é um processo evolutivo e consiste de várias fases, além disso, “o burnout é uma síndrome multifatorial e parece resultar da conjunção de vários fatores internos (vulnerabilidades, biológicas, psicológicas) e externos o ambiente de trabalho”. (LIPP, 2002, p.71).

O professor não tem muito apoio dos profissionais da instituição e dos colegas de trabalho, ou seja, alguns definem como preguiça ou falta de coragem de pegar firme no seu trabalho, não têm tempo para discutir problemas, idéias e soluções para a escola, pois sua rotina é árdua e extensa. Segundo Codo, (1999):

A tensão entre a necessidade de estabelecimento de um vínculo afetivo e a impossibilidade de concretizá-lo é uma característica estrutural dos trabalhos que envolvem cuidado. Assim, o desgaste do vínculo afetivo leva a um sentimento de exaustão emocional. Esse esgotamento é representado pela situação na qual os trabalhadores, mesmo querendo, percebem que já não podem dar, mas de si afetivamente. É uma situação de total esgotamento da energia física ou mental. O professor nesta situação se sente totalmente exaurido emocionalmente, devido ao desgaste diário ao qual é submetido no relacionamento com seus alunos. (p.241).

O professor utiliza muito o psicológico, o emocional e seus vínculos afetivos, onde podem ajudar em seu trabalho. Porém se o vínculo for desgastado poderá levar a exaustão emocional, e assim, o professor se verá sem condições de programar uma aula satisfatória, começa então, a fazer críticas em relação aos alunos sem ao menos perceber e ao longo do dia vai se desgastando cada vez mais. No final não consegue ter práticas interessantes, ou não está disposto a viver para sua vida pessoal ou social.

O termo Burnout surgiu na década de 70 como uma metáfora para caracterizar os profissionais que trabalham direto com os alunos e para explicar a indisposição em relação ao trabalho, onde o professor não consegue atender o que é pedido ou esperado. De acordo com Codo (1999):

Um trabalhador que entra em burnout assume uma posição de frieza frente a seus clientes não se deixando envolver com seus problemas e dificuldades, as relações interpessoais são cortadas, como se ele tivesse em contato apenas com objetos, ou seja, a relação torna-se desprovida de calor humano. Isso acrescido de uma grande irritabilidade por parte do profissional, este quadro torna qualquer processo de ensino-aprendizagem, que se pretenda efetivo, completamente inviável. Por outro lado, o professor torna-se incapaz do mínimo de empatia necessária para a transmissão do conhecimento e, de outro, ele sofre: ansiedade, melancolia, baixa auto-estima, sentimento de exaustão física e emocional. (p.242).

Quando o professor entra em Burnout ele se desliga das relações pessoais, começa a tratar as pessoas de uma forma desagradável e insensível, não mede as palavras para falar e se expressa de uma maneira ruim para com todos. É como se ele estivesse lidando com objetos e coisas, não tem calor humano, sentimento e seu comportamento difere-se do seu comportamento normal, pois não consegue sair de algumas situações e se estressa se tornando incapaz de transmitir conhecimento, de se expressar, de ensinar aos alunos de uma maneira que todos compreendam o assunto e se identifiquem com a aula. Isso traz conseqüências negativas tanto para saúde física e mental do professor. Em alguns casos ele pode ser submetido a perda de peso diante de tantos problemas que enfrentam. Muitas vezes se desliga do mundo, se esquece que está vivendo em uma sociedade e se isola em seu particular querendo ficar quieto em casa e sem se relacionar com ninguém. Isso o torna depressivo, pois, quer viver só para ele próprio não se importa com nada, tem baixa-estima, perdendo o interesse em aplicar suas aulas.

Independente da instituição que o professor trabalha seja ela pública ou privada podem acontecer os problemas que se configuram na síndrome de Burnout,

pois, todos na educação estão sujeitos a passar pelas mesmas situações. O estresse e o esforço são os mesmos, porém, seu trabalho precisa ser bem desenvolvido em qualquer escola. Sabe-se que anos atrás a profissão de professor era bem vista na sociedade, mas hoje em alguns casos o professor é desvalorizado, independente da escola ele precisa alcançar metas para ser bem-sucedido. Assim Codo (1999), apregoa:

O burnout é uma desistência de quem ainda está lá. Encalacrado em uma situação de trabalho que não pode suportar, mas que também não pode desistir. O trabalhador arma, inconsciente, uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto. Está presente na sala de aula, mas passa a considerar cada aula, cada aluno, cada semestre, como números que vão somando em uma folha em branco. (p.254).

O professor precisa ter ética profissional para cumprir sua tarefa, pois, mesmo insatisfeito com seu trabalho não pode desistir, precisa suportar diversos fatores. Quando está com essa síndrome, o professor se encontra no serviço, mas no seu psicológico o que realmente acontece é a vontade de desistir e abandonar tudo, porém, continua com o seu posto, começa a tratar seus alunos com indiferença, ou seja, não tem vínculo afetivo fazendo comparações deles com números ou objetos. O docente perde o interesse, pois, para ele seria melhor não estar ali agüentando os alunos e sim em casa. O conteúdo não tem importância e muito menos a compreensão dos alunos, para ele tanto faz o que importa é cumprir com sua obrigação e sua carga horária. Segundo Codo (1999):

Embora falta de apoio ou suporte afetivo tenham uma relação discreta com a vida privada do professor, vimos que muitos dos problemas são decorrentes de uma situação econômica ligada á vida profissional. Contudo a percepção de ausência do suporte pode ser decorrência não da falta real, mas da necessidade extrema em função dos problemas vivenciados. (p.263).

O professor é um profissional como qualquer outro e às vezes precisa de um ombro amigo, para conversar, desabafar, pois, carrega consigo diversos problemas, logo é necessário contar com alguém em momentos difíceis. No seu dia-a-dia passa por diversas situações de desgaste tanto emocional quanto físico, sua vida privada acaba sendo afetada. Nesse sentido o suporte afetivo nada mais é que a relação com seus pares na escola, amigos e conhecidos que podem ajudar a enfrentar problemas que acontecem no decorrer de sua vida profissional e pessoal.

Na fase inicial do Burnout o que ocorre é o estresse, pois, ele decorre da preocupação emocional. “Dentre as professoras, o estresse atinge mais aquelas que lecionam nas series iniciais, justificando-se dentre outros, no fato de atenderem crianças menores, que requerem maior envolvimento emocional.” (AMORIM, 2007, p.47). O professor está sujeito a resolver e passar por diversas situações onde algumas são agradáveis mais outras não. Amorim (2007) afirma que:

Os sintomas mais freqüentes do estresse em professores as referem-se á tensão, ao nervosismo e a exaustão. Tais sintomas geram tensão no aparelho fonador ao produzir a voz, aumentando o risco de distúrbio vocal. Constituem sintomas que de alguma forma, limitam o/a professor/a no desempenho do seu exercício, afetando a qualidade do seu trabalho. (AMORIM, 2007, p.47).

Os sintomas que afetam a vida profissional do professor são: a tensão, o nervosismo e exaustão que acontecem aos poucos e atrapalham seu desempenho. “O professor algumas vezes precisa aumentar a voz pra colocar respeito na sala de aula, e isso traz conseqüências de risco pra saúde vocal, do professor.” A voz é um componente da linguagem oral e é também um dos principais vínculos do relacionamento humano, está intimamente ligada às emoções. (AMORIM, 2007, p.52). A voz é o instrumento pelo qual o professor expressa seus sentimentos, o que é aplicado para todos e como ele faz para ser compreendido no meio em que vive. A esse respeito Codo (1999) afirma que:

Boas relações sociais no trabalho são importantes para qualquer tipo de trabalho em que convivam duas ou mais pessoas no mesmo ambiente ou mesmo fisicamente distantes, mas ligadas diretamente pela atividade. Poder contar com suporte social adequado no trabalho está associado com maior satisfação, melhores possibilidades de lidar com conflitos e com situações estressantes, melhores possibilidades de ajustamento e melhora das condições de saúde física e mental, em resumo, melhores condições pessoais e mais qualidades no trabalho. Em cada ocupação, encontraremos graus diferentes em que as pessoas são afetadas pela qualidade das relações sociais no trabalho. (p.274).

É preciso ter boas relações no trabalho para que o ambiente fique agradável e o diálogo é a melhor forma de se relacionar com todos. O envolvimento emocional entre os professores e seus pares, entre professores e alunos, são muito importantes para manter boas relações interpessoais. Se tiverem suporte social terão satisfação, pois, com a ajuda farão seu trabalho com orgulho e esforço, ser ajudado significa muito pra todos, nesse intuito o apoio que é sempre bem vindo. A

relação positiva entre as pessoas influencia muito no âmbito escolar, pois, com ajuda e apoio o trabalho será diferenciado, e sem esse suporte o serviço se torna cansativo e estressante.

A rotina e a carga horária às vezes sobrecarregam o professor, pois, além de ter que trabalhar muitas horas na escola, é necessário levar serviço para casa, contudo o serviço fica muito pesado e atrapalha o desempenho do professor.

2.2 Características da Síndrome de Burnout em Professores

A docência é uma profissão que traz inúmeras implicações para a vida do professor, pois ele tem que lidar com as cobranças sociais, as dificuldades próprias da profissão e os estereótipos socialmente construídos muitas vezes carregadas de preconceitos.

2.2.1 O preconceito

O literato Monteiro Lobato, criador de vários personagens marcantes na história da literatura brasileira, criou Jeca Tatu, com intuito de denotar um homem considerado pelos vizinhos como um preguiçoso. A preguiça, sentimento que todos têm, era em Jeca tatu excessiva, capaz de causar espanto nas pessoas e despertar dezenas de comentários sobre o mesmo. Com o decorrer da história descobriu-se que Jeca era na verdade portador de uma verminose que lhe roubava a energia necessária para o exercício das atividades diárias.

De acordo com Codo (1999), essa fictícia história literária não se difere muito da realidade, uma vez que os julgamentos sociais sempre estiveram presentes em nosso dia a dia. A ciência está habituada a substituir julgamentos morais feitos pelo senso comum por problemas de saúde física ou psíquica. Na Idade Média¹ mulheres histéricas eram queimadas como bruxas até que se diagnosticasse que na verdade tinham determinados tipos de doença relacionados à coordenação motora; o alcoolismo era considerado pelo senso comum como falta de “vergonha na cara”

¹ A **Idade Média** (adj. medieval) é um período da história da Europa entre os séculos V e XV.

até que se provasse a existência de dependência químico-psicológica da droga. E por aí segue o número de casos e de vezes em que uma pessoa é julgada de forma negativa até que posteriormente possa ser considerado um mórbido, e só assim, ser tratado com seriedade.

Ainda de acordo com Codo (1999), o professor faz muito mais do que as condições de trabalho permitem, e eles que de forma direta e indireta são os responsáveis por inserir milhares de jovens no mercado de trabalho. Porém, quando desenvolvem a síndrome de Burnout passam a integrar um estado de debilitação, que por sua vez, acarreta em descaso com seus compromissos, obtendo cansaço e stress, passando a ser considerados como professores preguiçosos e irresponsáveis. Adjetivos estes que costumam debilitar ainda mais aquele profissional.

Julgar de forma tão expressiva uma pessoa sem se quer perguntar o que se passa por traz de tal conduta é considerada uma atitude normal em meio a sociedade, mas será que de fato tal profissional poderia ser considerado uma atualização de 'Jeca Tatu', tal e qual imaginou Monteiro Lobato? O que se faz necessário entender é a razão de tamanho preconceito e conhecer a síndrome de Burnout como uma doença, a fim de antecipar o diagnóstico da mesma e facilitar o tratamento, Codo (1999), ressalta que:

A sensação de não poder contar com alguém num momento de necessidade, ou mesmo no dia-a-dia, acarreta um tipo de fragilidade emocional que nos causa grande sofrimento. O reflexo desse sofrimento não fica restrito á vida privada, atinge um contexto maior, o contexto social, no qual estamos todos inseridos e do qual faz parte o nosso trabalho. (p.261).

O professor precisa se abrir e conversar com alguém, ou seja, ter um apoio para resolver algumas situações que enfrenta. Quando isso não acontece poderá acarretar algumas vulnerabilidades no decorrer de seu trabalho, impossibilitando de ser um profissional de qualidade. Zaragosa (1999), afirma que:

Assumir as novas funções que o contexto social exige dos professores supõe o domínio de uma ampla serie de habilidades pessoais que não podem ser reduzidas ao âmbito da acumulação de conhecimento. Não obstante, nosso sistema de ensino continua selecionando professores exclusivamente a partir de sua capacidade para acumular e reter o conhecimento. Apesar de que a prática cotidiana do ensino colocará á prova, fundamentalmente, a personalidade dos professores iniciantes e será, portanto, no terreno da personalidade que encontraremos as conseqüências negativas do mal-estar docente. (p.30).

O professor está dentro do contexto social para ministrar suas aulas, mas para isso necessita ter habilidades pessoais que não podem diminuir em relação ao trabalho cansativo. É necessário repassar seu conhecimento de maneira atrativa, apesar das dificuldades e problemas em determinadas situações, caso contrário o processo ensino aprendizagem fica deficitária. A esse respeito Zaragosa (1999), afirma que:

As transformações apontadas supõem um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que se propõem a responder as novas expectativas projetadas sobre eles. Já que não existe amparo do consenso social. Qualquer atitude do professor pode ser contestada, e haverá grupos e forças sociais dispostos a apoiar a contestação do professor.

As transformações ocorridas nos últimos anos vêm cobrando a cada vez mais dos professores, com isso o desafio de educar se torna muito mais complexo pelas exigências impostas. É necessário ter um consenso nas exigências para se trabalhar com qualidade. O professor é um profissional que tem várias características e passa por determinadas situações.

No próximo capítulo serão relatadas as perspectivas para a superação da síndrome de Burnout.

3 PERSPECTIVAS PARA A SUPERAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Objetiva-se neste capítulo analisar de que forma o Burnout pode ser superado, a partir do olhar de professores de Pires do Rio (GO), apresentando-se ainda uma análise sobre a relação entre o estresse e o Burnout na contemporaneidade.

3.1 Estresse e Burnout: uma relação de contemporaneidade

A contemporaneidade trouxe consigo o desenvolvimento tecnológico e a globalização², e com estas modificou-se as concepções de tempo, de distância, as formas de comunicação, produção e o modo de se viver das pessoas, especialmente pelo maior contato com a tecnologia. As empresas puderam aumentar sua produtividade e obter mais lucro, porém, também passaram a exigir mais dos trabalhadores, e estes sentiram fisicamente e psicologicamente os impactos das cobranças excessivas. Murofuse et al (2005, p.256), citam que:

As mudanças tecnológicas, introduzidas no processo produtivo, possibilitaram às empresas o aumento da produtividade e, conseqüentemente, dos lucros, e trouxeram impactos à saúde do trabalhador, com manifestações tanto na esfera do seu físico quanto no psíquico. O surgimento de novas enfermidades relacionadas às mudanças introduzidas no mundo do trabalho é apontado nas produções científicas, nas últimas décadas.

Essas produções científicas citadas pelos autores evidenciaram que o estresse, a depressão e a ansiedade tornaram-se sintomas presentes na vida de muitos trabalhadores, entre eles os professores, fazendo com que os mesmos falem ao trabalho, tenham problemas em seus relacionamentos dentro e fora da escola,

² O processo de globalização é um fenômeno do modelo econômico capitalista, o qual consiste na mundialização do espaço geográfico por meio da interligação econômica, política, social e cultural em âmbito planetário. Porém, esse processo ocorre em diferentes escalas e possui conseqüências distintas entre os países, sendo as nações ricas as principais beneficiadas pela globalização, pois, entre outros fatores, elas expandem seu mercado consumidor por intermédio de suas empresas transnacionais (CERQUEIRA, Wagner. O que é globalização. Disponível em <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/o-que-globalizacao.htm>>. Acesso em 01 de novembro de 2017).

onde muitos até abandonam suas profissões por não conseguirem desempenhar suas funções com excelência.

O estresse e o Burnout promovem mudanças físicas e psíquicas nos profissionais, fazem com que seu cérebro e seu corpo percam rendimento a partir da exaustão pelo desenvolvimento do sentimento de fracasso já que o indivíduo sente-se desgastado, seja pelo excesso de trabalho, pelas cobranças que vão além de sua capacidade ou do que a estrutura de trabalho lhe permite. Assim, são problemas que atingem profissionais que estão em contato direto com outras pessoas, como afirma Carlotto (2002).

Filgueiras (2002) considera que esse conceito de estresse se tornou bastante popular e acredita-se que ele seja causado por uma “força invisível” que se desencadeia entre o indivíduo e o meio em que ele vive e trabalha. O autor considera ainda que “o conceito de estresse tem sido amplamente utilizado nos dias atuais, chegando mesmo a tornar-se parte do senso comum” (FILGUEIRAS, 2002, p.40), mas é preciso considerar que o indivíduo desenvolve sintomas físicos muito claros, como a fadiga, as dores de cabeça, as constantes alterações de humor, ansiedade, nervosismo, raiva, frustrações e tantas outras situações que se tornaram comuns na vida de muitas pessoas na sociedade e que encontram causas no intenso fluxo de trabalho do seu cotidiano.

O estresse se tornou sim um motivo de grandes preocupações, isto porque provoca o adoecimento físico e mental do ser humano e ainda que faltem precisão e consenso na sua conceituação e definição, ele está presente no cotidiano da maioria das pessoas no mundo capitalista, logicamente, Filgueiras (2002) considera que nem todas as pessoas respondem a essas situações estressantes da mesma forma, visto que algumas lidam muito bem com situações estressoras, outras, porém, saem profundamente abaladas dessas situações.

A procura por maior produtividade e pelo lucro cada vez maior esbarra na cobrança excessiva sobre o trabalhador que sofre nesse processo de busca por resultados. Para Murofuse et al (2005, p.258):

Avanços tecnológicos significativos têm sido conquistados, mas permanece como desafio a falta de motivação, o desamparo, a desesperança, a passividade, a alienação, a depressão, a fadiga, o estresse e, agora, o Burnout. Por trás de todas essas situações, estaria a mesma questão: por que as pessoas desistem?

É assim que se desenvolve o Burnout, diante de uma sociedade que valoriza cada vez mais o consumo e onde o trabalho ocupa a maior parte do tempo da vida das pessoas. Mesmo não tendo tanta popularidade como o estresse, essa síndrome tem atingido trabalhadores há séculos sendo fruto das próprias mudanças nas relações de trabalho, que implicaram no bem-estar físico e mental dos trabalhadores e dos grupos sociais a que eles pertencem.

Ainda de acordo com Murofuse et al (2005), o Burnout é muito mais comum do que se imagina, agindo não apenas sobre o rendimento do indivíduo no ambiente de trabalho, mas apresentando reflexos também fora dele, com base nessa afirmação os autores ponderam que:

Burnout refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização e c) falta de envolvimento no trabalho. (MUROFUSE et al, 2005, p.258).

Por muito tempo se negligenciou o fato de que o trabalho poderia ser um fator que desencadeasse problemas de saúde nos indivíduos, mas, atualmente, os índices e pesquisas demonstram que muitos trabalhadores têm desenvolvido doenças ocupacionais e o Burnout tem sido um dos mais comuns. Nesse contexto, o termo estresse passou a ser cada vez mais utilizado, envolvendo situações diferenciadas no cotidiano das pessoas dentro da vida moderna. Murofuse et al (2005), porém, afirma que há um processo de simplificação desse termo, o que não demonstra suas reais causas e simplifica o problema na vida humana. Diante de tal questão o autor cita que:

O trabalho, como ação humana social, compreende a capacidade de o homem produzir o meio em que vive, bem como a si mesmo. No processo de interação com a natureza, mediado pelos instrumentos fabricados, o homem, ao mesmo tempo em que modifica a natureza, também é modificado por ela. Dentre as inúmeras modificações, encontram-se aquelas que têm conseqüências no aparelho psíquico. (MUROFOSE et al, 2005, p.256).

Tanto o estresse quanto o Burnout são vistos como uma necessidade do momento histórico atual, onde o capitalismo encontra-se no ápice, especialmente pelo desenvolvimento tecnológico e a globalização que avançaram a explosão dos

sistemas produtivos e do consumismo, surgem a partir da preocupação com a qualidade de vida das pessoas, especialmente a partir da intensificação das exigências sobre as pessoas, principalmente no que se refere ao trabalho.

Quando se olha para a docência, compreender o estresse e a síndrome de Burnout permite analisar alguns motivos que geram insatisfação profissional, o absenteísmo na profissão, as doenças ocupacionais, os reflexos sobre o processo de ensino/aprendizagem e a partir dessas questões também buscar soluções para esses problemas. Assim, pretende-se a partir da história de vida de um desses profissionais (professores), a busca de uma reflexão sobre o Burnout, as suas consequências e de que forma ele pode ser combatido nas instituições de ensino.

3.2 Uma História de Vida marcada pelo Burnout

A análise a seguir foi feita a partir da aplicação de um questionário com uma professora³ de Pires do Rio (GO) que atua no ensino superior e que teve sua vida profissional marcada pela ocorrência do Burnout.

A primeira questão buscou compreender o cotidiano de trabalho dessa professora, exaltando elementos ou situações presentes no seu cotidiano que poderiam gerar o Burnout. De acordo com a professora, seu trabalho é marcado por cobranças excessivas, desrespeito dos alunos e jornadas de trabalho intensas. Assim, é preciso definir de acordo com Sleegers (1999) apud Carlotto (2002, p.25), que o Burnout deve ser analisado a partir das perspectivas sociológica, psicológica e organizacional, que no caso dos professores “pode ser conceitualmente definido dentro de uma abordagem interacional e considerado o resultado da interação entre intenções e ações individuais do professor e suas condições de trabalho”, ou seja,

³ Possui graduação em História pela Universidade Federal de Goiás/ Campus Avançado de Catalão (2000), mestrado em História Social, na linha Política e Imaginário, pela Universidade Federal de Uberlândia (2003) e doutorado em História de Goiás pela Universidade Federal de Goiás-Goiânia (2013). Desde 2002, atua como professora e Coordenadora Adjunta de TCC na Universidade Estadual de Goiás/Câmpus Pires do Rio onde tem desenvolvido diversos projetos de Pesquisa (PIBIC) e Extensão, além de orientar Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação e Pós Graduação, participar de várias Bancas Examinadoras. Faz parte, também do grupo de pareceristas da UEG, do Conselho Editorial da Revista Mediação. Tem experiência na área de História, com ênfase em História de Goiás atuando principalmente nos seguintes temas: memórias, ressentimentos, esquecimentos, sertão e Ensino de História de Goiás.

vários fatores e situações podem desencadear o Burnout e no caso do professor, ele precisa conviver com as questões internas e externas a escola, todas agindo diante de sua prática profissional.

Esteve (1999) cita o fato de que as transformações que ocorreram na sociedade nas últimas décadas também acabaram por impor mudanças na educação e logicamente também no trabalho do professor. Assim, “supõem um profundo e exigente desafio profissional para os professores que se propõem a responder às novas expectativas projetadas sobre eles”. E isto ocorre porque o professor precisa desempenhar não apenas o papel de educador, mas também de cuidador e que muitas vezes atua em uma função que deveriam ser tratadas pela família do aluno e não por ele próprio.

Merazzi (1983) apud Carlotto (2002) consideram que o professor precisa ser companheiro do aluno, auxiliar em seu desenvolvimento pessoal, proporcionar situações que desenvolvam sua autonomia, mas também levá-lo a aprender e a seguir regras da instituição, precisando atentar as diversidades existentes entre eles, buscar metodologias diferenciadas para atender as diversas formas de aprendizagens, entre várias outras cobranças que esbarram muitas vezes na falta de autonomia do professor, de materiais didáticos para que coloquem em prática as propostas e por cobranças, muitas vezes sem nenhum tipo de fundamentação, tanto por parte da sociedade, como das famílias que colocam sobre o professor responsabilidades que não são suas.

Perrenoud (1993) considera que a profissão docente é uma “profissão impossível”, uma vez ao trabalhar com pessoas, as cobranças sobre a mesma são cada vez maiores e o empreendimento educativo nunca está assegurado, porque os objetivos das pessoas são diferentes uns dos outros e por quão o professor precisa lidar com conflitos, mudanças e ambigüidades. A crise pela qual a escola passa e que é reflexo da crise social, influencia diretamente nos resultados alcançados pelo professor e muitas vezes até em sua saúde.

Quando a professora diz que em seu trabalho sofre cobranças excessivas, ela vai de encontro ao que diz Carlotto (2002) ao considerar que houve um “avanço contínuo do saber” e isto “não se trata somente da necessidade de atualização contínua, mas sim da renúncia a conteúdos e a um saber que vinha sendo de seu domínio durante anos”. Para isto, o professor precisa desdobrar-se em jornadas de

trabalho intensas que ainda são complementadas pela necessidade de formação continuada, restando para ele pouco ou nenhum tempo para o lazer e para a vida familiar.

Também é um fator que age diante do estresse docente a questão da indisciplina dos alunos, que de acordo com Thiele (2008, p.03) alguns “fatores estão ligados ao desgaste do professor, tanto a falta de infra-estrutura, as jornadas extensas, a falta de reconhecimento social, quanto à indisciplina e a violência dentre os muros escolares”. E o aluno indisciplinado não atrapalha somente a si, mas também aos colegas, assim como aquele que não respeita a figura do professor e o impede de desenvolver seu trabalho com excelência, além de fazer com que muitas vezes o professor tenha que conviver com os maus tratos e até mesmo com violência física dentro da escola.

Ainda de acordo com Thiele (2008, p.04) “as condições de trabalho, excesso de tarefas, pressão por qualificação profissional, falta de apoio institucional, entre outras questões”, fazem com que o professor tenha que destinar muito mais esforços para realizar suas tarefas e esse processo tem se tornado comum, bem como as situações de sofrimentos, doenças psíquicas e físicas que afetam esses profissionais em sua vida profissional e pessoal.

Todos os fatores descritos pela professora em estudo evidenciam que muitos profissionais da educação podem vir a desenvolver o Burnout e assim também foi perguntado a ela se em sua vida profissional ou pessoal ela apresentou algum distúrbio de caráter emocional ou psíquico e como foi esse processo? A professora respondeu que sim e argumentou que:

[...] iniciou-se com o distúrbio do sono, isolamento, pânico, reclusão, exaustão emocional e física, desinteresse por tudo, descrença total com a profissão, vômitos antes de sair para o trabalho, pânico ao ouvir o sino da escola e agressividade.

Nota-se que a professora em questão, assim como outros profissionais começam a desenvolver pequenos sintomas, como é o caso da perda de sono ou dificuldade de dormir, mas aos poucos, esses sintomas vão se agravando até gerarem sintomas físicos e emocionais tão graves que muitos professores precisam se afastar da sala de aula. Diante deste contexto Maslach et al (2001) apud Carlotto (2002, p.23) citam que existem três dimensões na síndrome do Burnout:

A Exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos; e diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

A fala dos autores esclarece com facilidade o que argumentou a professora, demonstrando que inicialmente a exaustão emocional é o sintoma mais claro do professor com Burnout, mas aos poucos esses sintomas vão se intensificando e a falta de energia vai levando-o a faltar ao trabalho, a ter dificuldades de se relacionar tanto com os alunos como com outros colegas, a não sentir-se realizado com o que está fazendo, enfim, a se tornar alguém insatisfeito com sua profissão.

De acordo com Maslach et al (2001) o Burnout recebe muitas definições, muitas delas divergindo umas com as outras, porém, todas elas apresentam algumas características que são predominantes em pessoas que desenvolvem essa doença. Essas características envolvem assim como citado pela professora a predominância de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, a fadiga e a depressão, apesar de ter vômitos que são sintomas físicos, os sintomas comportamentais e mentais que são mais enfatizados, assim como no caso da professora que citou a questão do isolamento, do pânico, desinteresse pelas atividades diárias, entre outros aspectos.

Segundo a professora, ela não tinha nenhum desses sintomas antes de começar a trabalhar nas escolas e por isto, o Burnout se caracteriza por esse processo de sofrimento ligado ao trabalho e de acordo com Carlotto (2002, p.24) “os sintomas manifestam-se em pessoas “normais” que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome”, portanto, é comum que os professores percam seu desempenho no trabalho, especialmente porque passa a ter um comportamento negativo em relação ao mesmo.

Na terceira questão afirmou a professora que a síndrome do Burnout se caracteriza pela exaustão emocional, despersonalização, dentre outros sintomas. Foi mencionada a professora se ela encaixava-se nesse perfil e segundo ela “sim, principalmente com a exaustão profissional”. Farber (1991) apud Carlotto (2002) explica a afirmação da professora dizendo que o Burnout pode manifestar-se em professores tanto em forma de sintomas individuais como profissionais os que fazem

com que seja difícil traçar generalizações e descrições que sejam universais. Sobre isto, Carlotto (2002, p.24) exalta que:

Em geral, segundo o autor, os professores sentem-se emocional e fisicamente exaustos, estão freqüentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. As frustrações emocionais peculiares a este fenômeno podem levar a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais.

Fica evidente a partir da fala tanto da professora quanto do autor que quando o Burnout se instala em um profissional, o primeiro sintoma observado é que ele começa a não querer trabalhar, pois, geralmente nesse ambiente de trabalho ele encontra uma infinidade de situações que lhe causam estresse, tristeza, nervosismo, entre outros sintomas que o fazem ver esse lugar, essa profissão de forma negativa e assim querer se afastar do trabalho.

Com essa exaustão profissional o professor passa a não querer planejar suas aulas, ou fazê-la apenas por uma imposição da instituição, sem a preocupação com a qualidade do trabalho desenvolvido, perde o cuidado com a qualidade das aulas e do seu trabalho, já não demonstra mais entusiasmo ou criatividade, assim como perde a simpatia pelos alunos e não vê seu futuro nesse ambiente de trabalho com bons olhos. Carlotto (2002, p.24) chama a atenção para o fato de que:

Pode também sentir-se facilmente frustrado pelos problemas ocorridos em sala de aula ou pela falta de progresso de seus alunos, desenvolvendo um grande distanciamento com relação a estes. Sentimentos de hostilidade em relação a administradores e familiares também são frequentes, bem como o desenvolvimento de visão depreciativa com relação à profissão.

É dessa forma que dia após dia o professor desenvolve um processo de depressão, não acreditando mais em sua qualidade ou competência como professor, demonstrando-se arrependido de ter adentrado a essa profissão, portanto, há muitos casos que se não tratados, levam o professor a abandonar as salas de aula, mesmo após anos de trabalho docente.

A professora citou na quarta questão os sintomas que ela apresentou e que considera ser consequência do Burnout, são eles: exaustão física, exaustão emocional, descrença com a profissão, dificuldade de relacionamento com os colegas e outras pessoas, dores físicas como nas costas, no estômago e na cabeça. Estes e outros sintomas apresentados por ela e por tantos outros professores são

Codo (1999) para quem esse processo é desenvolvido por um desgaste na relação à profissão, especialmente porque o professor trabalha mais do que sua capacidade permite e é algo que também está ligado “diretamente a satisfação pessoal e expectativa em oferecer benefício aos sujeitos que é alvo de suas ações”, ou seja, cada pessoa pode desenvolver o Burnout por um conjunto de situações diferenciadas, pois, se alguns são mais afetados pela violência nas escolas, baixos salários e cobranças excessivas, outros podem afetar-se muito mais pela falta de reconhecimento, pelo excesso de trabalho, entre outros aspectos.

Todos esses sintomas apresentados pela professora são muito preocupantes, pois, podem causar danos não somente a seu rendimento emocional quanto profissional, mas também atingir outros setores de sua vida, como o relacionamento familiar e com outros indivíduos, por isto a necessidade de tratamento diante do Burnout. Assim, de acordo com a professora ela buscou “acompanhamento psiquiátrico, medicamentos e atividades físicas” para assim combater o Burnout. Para Carlotto (2002, p.27) quando se compreende melhor esse “fenômeno psicossocial com o processo, edificando suas etapas e dimensões, seus estressores mais importantes [...] pode-se vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar o Burnout”. Fica evidente que ações precisam ser tomadas, desde individuais com o professor buscando apoio de profissionais para conseguir lidar com as questões negativas que vê em sua profissão, assim como coletivas, no sentido de que a escola também o auxilie diante de situações que podem ser solucionadas, mas que vem causando problemas psíquicos ao professor, por isso oferecer apoio e demonstrar valorizar esse profissional é algo também muito importante nesse processo.

Mesmo tendo buscado tratamento para essa síndrome, a professora afirma ter convivido com o Burnout por cerca de quinze anos e ainda hoje apresenta alguns sintomas da doença como “depressão, fibromialgia, pânico de multidão, evita sair de casa, sono irregular, dificuldade de concentração e memorização”. Fica evidente que mesmo nas últimas décadas se tenha discutido mais essa questão, que de acordo com Carlotto (2002, p.27) “o Burnout não é um fenômeno novo; o que talvez seja novo é o desafio dessa categoria profissional em identificar e declarar o estresse e o Burnout sentidos” e isto acontecem porque muitos profissionais ficam anos sofrendo com essa doença e não procuram um tratamento, ou por medo do julgamento, ou até mesmo de perderem seus empregos.

A não realização com a profissão também pode ser uma das causas da intensificação do número de professores que apresentam o Burnout e por isto, quando a professora da pesquisa foi perguntada se ela se sente realizada com sua profissão, ela disse parcialmente, uma vez que “muitos alunos não atendem minhas expectativas”. A motivação para o trabalho é uma questão de fundamental importância para a obtenção de bons resultados da profissão. Dessa forma, De Masi (2000, p.330) considera que “o novo desafio que marcará o século XXI é como inventar e difundir uma nova organização, capaz de elevar a qualidade de vida e do trabalho, fazendo alavancar a força silenciosa do desejo de felicidade”, ou seja, é preciso que as escolas também se preocupem com a saúde de seus professores, oferecendo a eles boas condições de trabalho, auxiliando-os diante de seus problemas, dando-os autonomia e auxiliando em processos motivacionais, que os levem a encarar os problemas diários de maneira diferenciada.

As respostas apresentadas pela professora demonstram alguém que encontrou diferentes situações que provocaram dificuldades para que ela pudesse exercer sua profissão e que foram acumulando-se e tornando-se elementos que geraram angústia e depressão, ocasionando a ela um problema de saúde que não é apenas psíquico, mas que pode ser visto no seu corpo e em diferentes situações do seu cotidiano. Tudo isto, evidencia que muitos professores estão sujeitos a esse tipo de situação, porém, nem todos eles desenvolvem o Burnout, mas os que são alvo dessa doença precisam procurar tratamento rápido, de forma que aprendam a lidar com suas profissões, com os percalços nela existentes, vencendo desafios diários e não se deixando afetar pelos medos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O capitalismo trouxe consigo a intensificação dos sistemas produtivos, a maior circulação de pessoas, capital e produtos e uma forma diferenciada de viver. Com isto, as pessoas têm menos tempo para lazer e diversão, tendo que se dedicar a um maior número de horas de trabalho, tanto para sobreviver como para sustentar o consumismo que se intensificou com o capitalismo. Tudo isto agiu sobre a saúde do trabalhador gerando desmotivação, estresse e cansaço, tanto físico como mental e entre esses profissionais, está o professor.

O professor convive com uma profissão que é de extrema importância na sociedade, porém, que é desvalorizada, recebendo baixos salários, tendo que trabalhar por jornadas bastante amplas, convivendo com alunos desinteressados, famílias que não contribuem para o crescimento dos alunos, violência, cobranças excessivas, falta de recursos e materiais para o desenvolvimento de seu trabalho, dentre tantas outras questões. Tudo isto, tem gerado profundas consequências sobre a saúde mental do professor, pois, ele sente-se incapaz de exercer sua profissão, não vê resultados diante de seu trabalho e ainda é alvo de cobranças cada vez mais intensas, cobranças estas que não apresentam infraestrutura para que seu o trabalho possa ser desenvolvido.

O número de professores que tem desenvolvido a síndrome de Burnout, que é o estresse gerado pelo ambiente de trabalho tem crescido constantemente, algo que é preocupante, porque é o professor que conduz esse processo de ensino/aprendizagem e se ele não tem saúde ou motivação para desenvolver o seu trabalho, todo esse sistema estará atingido de forma negativa. Por isto é importante que os professores busquem tratamento quando os sintomas dessa doença começar a aparecer, não deixando que ela se agrave ao ponto de ele até mesmo cogitar a possibilidade de desistir de sua profissão.

Quando se analisa o caso da professora de Ensino Superior que sofreu com a Síndrome de Burnout, observa-se que foram os elementos citados como a intensa jornada de trabalho, a presença da violência no ambiente de trabalho, assim como a falta de reconhecimento e valorização de sua profissão e as origens dessa síndrome, que afetaram não apenas sua vida profissional, mas também sua vida pessoal, pois, provocam no indivíduo isolamento social, descontentamento com sua

profissão que acaba refletindo-se em seus relacionamentos dentro e fora da escola, entre outras consequências negativas, o que pode levar muitos professores a abandonarem a docência.

Por isto, valorizar esse profissional, oferecer a ele boas condições de trabalho, aproximar as famílias da escola para auxiliar na solução de problemas, oferecerem melhores salários que permitam a diminuição da jornada de trabalho e que tenham mais tempo para dedicar-se ao lazer e sua família são ações de fundamental importância na manutenção de sua saúde mental, de forma que ele possa continuar a exercer sua profissão com excelência, desenvolvendo uma educação de qualidade e sentindo prazer e motivação nesse processo.

A partir da pesquisa teórica e do estudo de caso foi possível perceber que o burnout pode atingir qualquer pessoa, isto porquanto a intensificação da presença e da cobrança do trabalho na vida das pessoas acaba por trazer implicações também a sua saúde física e mental, sendo que a busca por um tratamento rápido é muito importante para que os sintomas não venham a se agravar e se ampliar para além do ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Sâmia Neves Maciel de Carvalho. **Distúrbios na voz e estresse em professores**: os efeitos do trabalho na saúde docente. Goiânia-GO: Kelps, 2007.

CABRAL, Maria Fernanda. **Manter a qualidade de vida enquanto se luta para ganhar a vida**: a vulnerabilidade dos técnicos do Projeto Acorde à síndrome de burnout. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Serviço Social da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis-SC: 2004.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá-PR: v.7, n.1, p.21-29, jan./jun. de 2002.

_____; GOBBI, M.D. **Síndrome de Burnout**: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? [monografia na Internet]. Canoas-RS: ULBRA; 2003. Disponível em <<http://www.ulbra.br/psicologia/margob1.htm>>. Acesso em: 29 de agosto de 2017.

CERQUEIRA, Wagner. **O que é globalização**. Disponível em: <<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/o-que-globalizacao.htm>>. Acesso em: 01 de novembro de 2017.

CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis-RJ: Vozes. Brasília-DF: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 1999.

DE MASI, Domenico. **O futuro do trabalho**: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial. 3ed. Rio de Janeiro: José Olympio Ltda. Brasília-DF: Edit. da UNB, 2000.

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

FERREIRA, Camila Lopes. **Trabalho, tempo livre e lazer**: uma reflexão sobre o uso do tempo da população brasileira. 2010. 80f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa-PR: 2010.

FILGUEIRAS, J.C., HIPPERT, M.I. Estresse. In: JACQUES, M.G., CODO, W. (org). **Saúde mental & trabalho**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2002.

FROMM, Erich. **Psicanálise da Sociedade Contemporânea**. São Paulo: Círculo do Livro, 1984.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress do professor**. Campinas-SP: Papyrus, 2002.

MARQUES, Edmilson Ferreira. O ser humano da sociedade capitalista na concepção de Erich Fromm. In: **Revista Espaço Acadêmico**. n.110, julho de 2010.

MUROFUSE, Neide Tiemi et al. Reflexões sobre estresse e burnout e a relação com a enfermagem. In. **Rev. Latino-am. Enfermagem**. 2005, março-abril, p.255-264.

PEREIRA, F.M. **O cotidiano escolar e a educação física necessária**. Pelotas: UFPEL, 1994.

PERRENOUD, P. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas**. Lisboa-Portugal: D.Quixote, 1993.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de controlar o estresse**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1994.

SABBATINI, Renato M.E. **Estresse: teu gênero é feminino**. Disponível em: <<http://www.sabbatini.com/renato/slides/Estresse-Mulher-Reduzido.pdf>>. Acesso em: 08 de junho de 2017.

SINGER, Paul. **O capitalismo: sua evolução, sua lógica e sua dinâmica**. São Paulo: Moderna, 1987.

THIELE, Marisa Elizabetha Boll. **Um olhar sobre a saúde do professor: desafios e possibilidades**. 2008. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/857-2.pdf>>. Acesso em: 28 de agosto de 2017

TURINO, C. **Na trilha de Macunaíma: ócio e trabalho na cidade**. São Paulo: SENAC São Paulo/SESC São Paulo, 2005.

VENTURA, Magda Maria. **O estudo de caso como modalidade de pesquisa**. Disponível em <<http://www.rbconline.org.br/artigo/o-estudo-de-caso-comomodalidade-de-pesquisa/>>. Acesso em: 01 de novembro de 2017.

VIEIRA, Cesar Romero Amaral. **Individualismo e sociedade**. Disponível em: <<http://www.unimep.br/~crvieira/individualismo-sociedade.pdf>>. Acesso em: 05 de abril de 2017.

ZARAGOSA José Manuel Esteve. **O mal estar docente a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: Ed. Edusc SP, 1999.

APÊNDICE

Prezado Professor (a): Marilena Julimar Aparecida Fernandes Jerônimo, sou Kerolayne de Oliveira Macedo, acadêmica do 8º período do curso de Pedagogia na UEG Câmpus Pires do Rio, estou desenvolvendo meu TCC - Síndrome de Burnout, gostaria que você contribuísse com meu trabalho, respondendo este questionário.

Questionário

Nome: _____

Idade: _____

Formação: _____

1. Você convive com alguma das situações abaixo no seu cotidiano de trabalho:

- () cobranças excessivas
- () dificuldades de relação com os colegas ou com gestores
- () desrespeito dos alunos
- () violência nas instituições de ensino
- () jornadas de trabalho intensas

2. Você em sua vida profissional ou pessoal apresentou algum distúrbio de caráter emocional ou psíquico? Como se desenvolveu?

3. A síndrome de Burnout se caracteriza como exaustão emocional, despersonalização, dentre outros, você se encaixa nesse perfil?

4. Quais os sintomas você apresentou que consideram ser relacionado ao Burnout?

- () Exaustão física
- () Exaustão emocional
- () Descrença com a profissão
- () Dificuldades de relacionamento com colegas e outras pessoas
- () Dores físicas. De que tipo? _____

5. Você tratou ou trata sua doença? Como?

6. Por quanto tempo você apresentou os sintomas dessa doença?

() alguns meses

() um ano

() por alguns anos. Quantos? _____.

7. Atualmente você ainda apresenta algum tipo de sintoma da doença?

() Sim () Não.

Em caso positivo. Quais?

8. Atualmente você se sente realizado com sua profissão?

() Sim

() Não

() Parcialmente

Em caso da escolha das duas últimas opções, explicitar os motivos:

Muito obrigada pela colaboração
Kerolayne de Oliveira Macedo