

FACULDADE LABORO
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

ALLINE RODRIGUES PASSOS
MARCELO BRANDÃO MACHADO

SÍNDROME DA DESISTÊNCIA: um estudo sobre a produção científica sobre a Síndrome
de Burnout entre docentes

São Luís
2015

ALLINE RODRIGUES PASSOS
MARCELO BRANDÃO MACHADO

SÍNDROME DA DESISTÊNCIA: um estudo sobre a produção científica sobre a Síndrome de Burnout entre docentes

Monografia apresentada ao Curso de Especialização de Saúde Mental e Atenção Psicossocial, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Elinor Alves Gama

São Luís
2016

ALLINE RODRIGUES PASSOS
MARCELO BRANDÃO MACHADO

SÍNDROME DA DESISTÊNCIA: um estudo sobre a produção científica sobre a Síndrome
de Burnout entre docentes

Monografia apresentada ao Curso de Especialização de
Saúde Mental e Atenção Psicossocial, da Faculdade
Laboro, para obtenção do título de Especialista em
Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Aprovada em: _____/_____/_____

BANCA EXAMINADORA

Prfa. Dra. Mônica Elinor Alves Gama (Orientadora)

Doutora em Medicina

Universidade de São Paulo - USP

1° Examinador

2° Examinador

RESUMO

Nos últimos anos apesar da carga horária de trabalho ter diminuído em relação ao século passado, a sociedade moderna vive em um ambiente de transição, de desenvolvimento científico, tecnológico e social, no qual a carga de trabalho excessiva resulta no esgotamento físico e mental. A síndrome de burnout foi descrita pela primeira vez por H.J. Freudenberg, no ano de 1974. Os autores mais atuais a descrevem como uma síndrome causada pelo contato contínuo por fatores estressores do ambiente de trabalho. É composta de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Predominando-a nas classes com maior contato pessoal. A categoria de professores vem sendo apontada como uma das mais propensas à síndrome, estando exposta a vários fatores desencadeantes do burnout. O objetivo deste estudo é analisar a produção científica Brasileira sobre a Síndrome de Burnout em docentes. A pesquisa realizada neste estudo trata-se de uma revisão de literatura nas obras brasileiras. Dentre os achados destacam-se as três dimensões multifatorial, a de maior prevalência foi à exaustão emocional nos dois gêneros, os homens tem o maior índice em baixa realização profissional, e as mulheres tem o maior índice em despersonalização. Em relação ao surgimento da S.B verificou-se, que quanto a maior o nível educacional, mais suscetível é a ocorrência, isso explicaria os altos níveis de EE.

Palavras-Chave: stress ocupacional; burnout; docentes.

SUMMARY

In recent years despite the workload has declined over the past century, modern society lives in a transitional environment, scientific, technological and social development, in which excessive workload results in physical and mental exhaustion. The burnout syndrome was first described by H. J. Freudenberg, in 1974. The most current authors describe it as a syndrome caused by continuous contact by stressors of the work environment. It consists of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and low personal accomplishment. Dominating it in classes with more personal contact. The category of teachers has been identified as one of the most prone to the syndrome, and is exposed to various triggers of burnout. The aim of this study is to analyze the Brazilian scientific literature on the Burnout Syndrome in teachers. The research in this study it is a literature review in Brazilian works. Among the findings there are the three dimensions multifactorial, the most prevalent was the emotional exhaustion in both genders, men have the highest rate in low job satisfaction, and women have the highest rate in depersonalization. As for the data found we can see that the three dimensions analyzed the prevalence was emotional exhaustion in both genders, men have the highest rate in low job satisfaction, and women have the highest rate in depersonalization. Regarding the emergence of Burnout Syndrome it was found that as the higher the educational level, the more likely it is to occur, it would explain the high levels of EE.

Key words: occupational stress, burnout syndrome and teachers.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	04
2	OBJETIVO.....	05
3	METODOLOGIA.....	05
4	SÍNDROME DE BOURNOUT EM DOCENTES	06
4.1	Aspectos Gerais	06
4.2	Aspectos Históricos	08
4.3	Fatores desencadeantes da Síndrome de Bournout	09
4.4	Sinais e sintomas	11
4.5	Influências do ambiente de trabalho no surgimento da Síndrome de Bournout em docentes	13
5	CONCLUSÃO	16
	REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

O trabalho sempre foi fator admirável e importante na vida das pessoas, seja como desenvolvimento e concretização pessoal ou como meio de sobrevivência. Por suas deliberações históricas e econômicas, o trabalho pode ser um organizador da vida social, embora também possa ser visto como dominação cultural, social e econômica e para a submissão do trabalhador ao capital (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

A relação capital/trabalho aponta contradições, pois o trabalho que dignifica, impõe status e reconhecimento ao ser humano, pode ser também fonte de angústia, de desequilíbrio físico e mental, de dor e frustração. Tudo isso se agrava com o estabelecimento do modelo capitalista e a exacerbação dos conselhos da administração científica. Nessa conjuntura, as condições de trabalho tornam-se insalubres, a ponto de acometer a dignidade dos trabalhadores, diferenciando uma prática laboral conflitante com a qualidade de vida (SILVA; PINHEIRO; SAKURAI, 2008).

O ofício de professor está associado a uma profissão, que envolve vários de inúmeros estressores psicossociais presentes no seu contexto de trabalho. Antigamente, a profissão era considerada uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional tem dado lugar ao profissional de ensino voltadas as questões tecnoburocráticas. Além, disso, somam-se os baixos salários e as precárias condições de trabalho (CARLOTTO, 2011).

Diante deste cenário, podem ocorrer sentimentos de incompetência profissional e insatisfação com a atividade laboral desenvolvida, além do desenvolvimento de estressores ocupacionais, que se persistir, podem levar o trabalhador a desenvolver a Síndrome de Burnout (SB), que têm se tornado pertinente em diversos embates no mundo acadêmico e profissional, por terem se mostrado barreiras reais e crônicas na busca da melhoria da qualidade de vida laboral. Para Genuíno, Gomes e Moraes (2010, p. 06) Burnout constitui “um estado de fadiga ou frustração causado pela devoção a uma causa, um estilo de vida, ou por um relacionamento que deixou de produzir a recompensa esperada”.

A Portaria nº.1339/99 (BRASIL, 1999) inclui a síndrome de burnout na lista de transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho no grupo das doenças consideradas de etiologia múltipla, em que o trabalho aparece como fator contributivo, o que facilita a justificativa para emissão de CAT - Comunicação de Acidente de Trabalho.

Diante deste contexto, justifica a realização deste estudo, pois os professores têm merecido maior atenção para o desenvolvimento desta síndrome, tanto por causa de sua

função profissional quanto ao tipo de organização que estão inseridos, sujeitos a diversos agentes estressores.

2 OBJETIVO

Analisar a produção científica Brasileira sobre a Síndrome de Burnout em Docentes.

3 METODOLOGIA

A pesquisa realizada neste estudo trata-se de uma revisão de literatura

3.1 Revisão de Literatura

Consideram-se como referencial para estruturação da presente revisão os passos propostos por Castro (2001).

✓ **Formulação da Pergunta:** o que a literatura descreve sobre a Síndrome de Burnout em Docentes?

✓ **Localização e seleção dos estudos:** no estudo serão considerados publicações nacionais, impressos e virtuais, específicas sobre o tema (livros, monografias, dissertações, artigos, revistas), sendo pesquisados ainda dados em bases eletrônicas, tais como: Google Acadêmico, BVS, RIUnB e Scielo.

✓ **Período:** Não se limitou a um período, pois o fenômeno do estudo sobre a Síndrome de Burnout é recente, totalizando poucos estudos, sendo esses estudos direcionados para as regiões sul e sudeste.

✓ **Coleta de dados:** Foram coletados dados relativos às pesquisas desenvolvidas no Brasil sobre a Síndrome de Burnout em Docentes. Sendo utilizado como palavras chaves: Síndrome de Burnou ,Síndrome de Burnou em docentes, Síndrome de Burnout entre professores.

✓ **Análise e apresentação dos dados.**

4 SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES

4.1 Aspectos Gerais

Atualmente, a falta de tempo para cumprir um grande número de compromissos, preocupações financeiras, pouco convívio familiar, decorrente da excessiva carga horária dedicada ao trabalho e a ameaça de desemprego, são fatores geradores de estresse crônico, podendo ocasionar mudanças de comportamento.

Estresse é considerado de acordo com Lipp (2002, p. 35):

Como um mal de nossos tempos. Isto faz com que ele seja visto sem maiores considerações, partindo-se do pressuposto de que todos os que possuem um ritmo de trabalho e de estudo acelerado, aliado a uma vida particular com pouco tempo disponível para o lazer, não serão vítimas do mesmo.

Dessa forma, o estresse é considerado como um dos males no nosso cotidiano, pois se faz presente em praticamente todas as faixas etárias que possuem uma rotina com muitos afazeres, deixando de lado o tempo para o lazer. Existem dois tipos de estresse, sendo denominados de eustresse e distresse.

Pode ser algo negativo (distresse) ou positivo (eustresse), no primeiro caso ele faz com que a pessoa reaja de forma positiva às situações de mudanças ou aos desafios, já o estresse ruim traz várias consequências de saúde. O eustresse ou estresse positivo é o estresse em sua fase inicial, a do alerta. O organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia, o que torna a pessoa produtiva e mais criativa. O indivíduo pode passar por períodos em que dormir e descansar passa a não ter tanta importância, é a fase da produtividade. É necessário que a pessoa encontre maneiras de controlar seu nível de estresse para usá-lo de forma positiva como um impulsionador. (GUILLARD; PRECOMA; SILVA, 2011, p.3).

O estresse pode ser dividido de acordo com a intensidade em: crônico e agudo. O estresse crônico é aquele que afeta a maioria das pessoas, sendo bastante peculiar em nosso dia a dia, mas de forma suave.

O estresse pode ser definido como qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo e uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. Tanto o agente estressor como seus efeitos sobre o indivíduo podem ser descritos como situação desagradáveis que provocam dor, sofrimento e desprazer. (MOLINA, 1996, p. 18)

O homem se torna estressado como parte do processo de adaptação a seu meio, lembrando que nesse período são diversos motivos causadores de situação estressores, já citados. É evidente que nossa vida, em vez de calma, tranquila e sossegada, é mais tumultuada, devido a grande corrida diária. Essas situações perduradas por períodos prolongados se caracterizam como estresse crônico.

A SB é a consequência mais depressiva do estresse desencadeado pelo trabalho, diferentemente do estresse com esgotamento pessoal com interferência na vida do sujeito e não necessariamente na sua relação com o trabalho.

Burnout é classificado como síndrome, em virtude de ser composta por manifestações físicas e emocionais, ou seja, é um conjunto de sinais e sintomas com diversas causas, podendo ser de origem física e psicológica. É possível encontrar várias definições de Burnout, sendo geralmente conceituada como uma síndrome de esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização profissional, sendo proveniente do ambiente laboral.

Freudenberger considera que burnout representa um estado de exaustão resultante de trabalhar exaustivamente, deixando de lado até as próprias necessidades. (CODO, 1999, p.240):

Malasch e Jackson, burnout aparece como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, já que cuidar exige tensão emocional constante, atenção perene e grandes responsabilidades profissionais a cada gesto no trabalho. Podemos resumir a situação da seguinte maneira: o trabalhador se envolve afetivamente com os seus clientes, desgasta-se, não aguenta mais, desiste, entra em burnout. (CODO, 1999, p.241)

Logo, “Burnout é uma síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta influenciada por fatores individuais, organizacionais e sociais.” (FABER, 1991 apud CODO, 1999, p.241)

A síndrome de burnout possui três dimensões, sendo elas exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, são elas que definem essa patologia. (CARLLOTO, 2003, p.55) conceitua cada uma como:

A exaustão emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos. Os trabalhadores acreditam que já não tem condições de desprender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas como faziam antes. A despersonalização faz com que o profissional passe a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos, de maneira que pode desenvolver insensibilidade emocional. Já a baixa realização profissional caracteriza-se por uma tendência do trabalhador em se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com o seu desenvolvimento profissional.

A primeira dimensão refere ao esgotamento tanto físico como mental, com pouca energia para absolutamente nada. Na despersonalização o indivíduo sofreu ou vem sofrendo alterações possuindo um contato frio e impessoal com os seus clientes. Na baixa realização pessoal resulta do sentimento de insatisfação com as atividades laborais que vem realizando.

4.2 Aspectos Históricos

O termo burnout foi sendo disseminado através do psiquiatra Freudenberg em 1974, denominado staff burnout. Apesar de não ter sido o pioneiro a utilizar este termo para expressar esgotamento físico e mental, foi através de seus artigos que impulsionou outros pesquisadores de todo o mundo a desenvolver pesquisas sobre o assunto. Assim, o conceito de burnout foi se modificando e sendo ampliado no meio científico.

O termo burnout surgiu como uma metáfora para exprimir o sentimento de profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes dependentes de substâncias químicas. Nos primeiros anos da década de 70, um estudo com profissionais ligados ao tratamento de usuários de drogas mostrou que, após alguns meses de trabalho, estes profissionais compartilhavam alguns sintomas que já haviam sido observados e até estudados, mas de forma isolada. (FREUDENBERG *apud* CODO, 1999, p.240)

No entanto, o termo burnout foi inicialmente utilizado por Brandley em 1969, mas Freudenberg, psiquiatra que trabalhava com tóxicos dependentes, observou que alguns voluntários apresentavam perda de energia até resultar no esgotamento físico e sintomas parecidos com o da depressão e descreveu que eram menos compreensivos, possuíam redução da sensibilidade e desmotivados.

Ao longo do tempo, surgiram várias nomenclaturas utilizadas no intuito de caracterizar desgaste mental, até chegar ao termo burnout. Sendo esse termo bastante aceito e disseminado a partir da década de 70.

No passado, muitas outras nomenclaturas foram utilizadas para descrever um similar estado mental como a capturada pela metamorfose Burnout, por exemplo, „overstrain“ (Breay, 1913), „neurocirculatory asthenia“ (Cohen & White, 1951), „surmenage“ (tuke,1882), e „fadiga industrial“ (Park,1934). Tipicamente, estes termos se referem aos aspectos negativos do trabalho que são considerados os que mais contribuem para a pobre condição mental dos trabalhadores. Todavia, nenhuma destas palavras tornou-se difundida e tão popular como o termo Burnout, que emergiu nos anos 70. (SCHAUFELI & EZMANN *APUD* PEREIRA, 2002, p.22)

A partir da década de 80 na Califórnia, os autores Maslach e Jackson começaram a se dedicar a este fenômeno psicológico através de pesquisas, e os resultados colhidos com investigações, definiram burnout como uma resposta ao estresse ocupacional crônico.

Os primeiros trabalhos sobre o burnout fazem referências exclusivamente a profissões do tipo assistencial (trabalhadores sociais, enfermeiras, professores, etc.); atualmente se parte de uma perspectiva mais ampla, e o conceito estendeu-se a todo tipo de profissionais e grupos ocupacionais. (MASLACH, SCHAUFELI & LEITER, 200 *APUD* JIMENEZ ET AL, 2002, p.02)

Burnout é um termo de origem inglesa cuja sua composição é feita por duas palavras *burn*: queimar e *out*: fora, utilizado para designar aquilo que deixou de funcionar devido à perda de energia, inicialmente envolvendo os aspectos psicológicos até implicar no físico, ou seja, acaba ocasionando o esgotamento físico e mental do indivíduo.

Para Codo (1991), burnout consiste na “síndrome da desistência”, porque o desgaste do vínculo afetivo resulta de exaustão emocional. Esse esgotamento é representado pela situação na qual os trabalhadores, mesmo querendo, percebem que já não podem dar mais de si afetivamente.

4.3 Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout

O trabalho faz o homem se sentir-se útil e produtivo, com funcionalidade no seu meio, ele está diretamente ligado ao reconhecimento social, a sua autoestima, a sua existência. Não estando apenas relacionado ao labor, mas a interações que ele acarreta. No ambiente de trabalho conhecemos as pessoas que farão parte da nossa vida para sempre. Normalmente, esse ambiente é rico de relações interpessoais e não traz nenhum malefício, pelo contrário é fundamental para a construção social humana. Sabemos que essa relação é importante para o sucesso de uma empresa e de seus colaboradores, mas nem sempre essa ideia foi vista assim. Há alguns anos uma conversa entre os trabalhadores era considerada improdutivo, ou seja, as horas de trabalho vendidas pelos empregados estavam sendo desperdiçadas em conversas. Assim os empregados começaram a tentar ludibriar as normas que lhe eram impostas, e as empresas gastavam a maior parte de seu tempo tentando dificultar essas conversas, entre os colaboradores.

No entanto, por causa de alguns agentes estressores, o trabalho pode se tornar estressante e ocasionar várias doenças, na qual a síndrome de burnout está inserida. Por ser uma doença pouco conhecida na realidade brasileira e estudos ainda ser insuficiente na área da docência, ela muitas vezes é encoberta por outras doenças mais comuns na prática. Como menciona Pereira (2002, p.190): “É importante delimitar conceitualmente burnout, estabelecendo limites claros a fim de não poder confundi-lo com outros construtores psicológicos, como o estresse e a insatisfação no trabalho.”

As classes mais atingidas pelo burnout são aquelas nas quais há um grande envolvimento interpessoal, como a enfermagem, a medicina, os agentes penitenciários, a polícia e os professores. Os professores possuem metas fantasiosas porque além de ensinar eles atuam na esfera pessoal dos alunos, como na resolução de problemas. Comprometem-se

com o trabalho e são engajados intensamente com suas atividades e quando não são recompensados pela sua dedicação sentem-se desapontados. Para Maslach e Jackson (1984 *apud* CARLOTTO, 2002, p. 04) “a educação pode ser associada ao burnout devido ao alto nível de expectativas destes funcionários, o qual não pode ser totalmente preenchido.”

O burnout se caracteriza como uma síndrome multifatorial. Os seus elementos configurantes são de ordem internas (vulnerabilidades biológicas e psicológicas) e externas (ambiente de trabalho). Concomitante com esses elementos possuem características pessoais, crenças, tipo de atividade realizada e estilo de vida. A interação desses fatores e o modo como eles são recebidos pelo professor pode desencadear a síndrome ou não. Quando um professor recebe um estímulo e o interpreta de forma negativa, não fazendo uso de técnicas de enfrentamento eficiente, pode sentir os primeiros sintomas físicos do estresse e evoluir para o burnout. E esse estímulo é percebido de maneira diferenciada em cada professor, como salienta Pereira (2002, p. 40): “Muitas vezes, um agente estressor, pode ser inóculo para uma pessoa e extremamente pernicioso para outra.”

Para Pereira (2002), o burnout pode ser desencadeado através de variáveis ou características que são divididas em quatro âmbitos. Características pessoais: que envolvem a idade, sexo, estado civil, filhos, personalidade, sentido de coerência, motivação e idealismo; características do trabalho: tipo de ocupação, tempo de profissão, tempo na instituição, trabalho por turnos ou noturnos, sobrecarga, relação profissional-cliente, tipo de cliente, relacionamento entre colegas de trabalho, conflito de papel, ambiguidade de papel, suporte organizacional, satisfação no trabalho, controle, responsabilidade, pressão no trabalho, possibilidade de progresso, percepção de inequidade, conflito com valores pessoais, falta de feedback; características organizacionais: ambiente físico, mudança organizacional, normas institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas, segurança; características sociais: suporte social, suporte familiar, cultura, prestígio.

No desenvolvimento do burnout há uma cascata de fatores e sentimentos envolvidos, como exemplo, temos: os fatores externos ocupacionais (falta de controle sobre o próprio trabalho, falta de conhecimento, falta de autonomia...) somados com os fatores internos (vulnerabilidade biológica, vulnerabilidade psicológica, autoestima baixa, exagero de responsabilidades...), acarretando uma percepção pelo indivíduo. Tal percepção está ligada a experiências passadas e as atitudes, crenças/valores, estilo de vida.

Logo depois o organismo sofre uma avaliação e interpretação do indivíduo. Se essa interpretação não sofrer enfrentamento de técnicas contra o burnout, ele se instala acarretando em sintomas, tais como: exaustão física, emocional e mental, motivação

destruída, frustração, fadiga, tédio, insatisfação, falta de prazer no trabalho, insatisfação, absenteísmo e produtividade baixa.

Na tentativa de entender a síndrome em professores, alguns autores tentaram classificar e especificar os fatores internos e externos, para um melhor entendimento sobre o assunto. Segundo Lipp, (2002), há fatores externos e internos que são avaliados negativamente pelo professor, podendo levá-lo ao burnout: papel do diretor, conflito, jornada de trabalho, excesso de burocracia, indisciplina, falta de integração social no trabalho, falta de reconhecimento pelo bom trabalho, elevadas expectativas pelos superiores, tédio decorrente das tarefas repetitivas, falta de autonomia, valores conflitantes, vulnerabilidade biológica, vulnerabilidade psicológica, perfeccionismo, controle, agradar aos outros, expectativas elevadas, senso de responsabilidade exagerado, autonomia baixa, negativismo, problemas pessoais.

Os professores que sofrem esse processo de desgaste psicológico e físico estão sujeitos a abandonar seu emprego. Eles dedicam menos tempo e energia no trabalho, só fazendo o que lhe é designado, havendo aumento no absenteísmo. Além de ter uma carga de trabalho menor, eles não trabalham bem. Para um trabalho de alta qualidade requer tempo e dedicação, compromisso e criatividade, no entanto quanto o indivíduo está desgastado, não está disposto a oferecer isso espontaneamente. Em consequência ao desgaste há uma queda na qualidade e na quantidade de trabalho oferecido.

4.4 Sinais e sintomas

Síndrome é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de sinais e sintomas que definem uma patologia. No próprio nome da doença indica que são vários os sinais e sintomas atribuídos à síndrome de burnout, sendo eles divididos em quatro tipos: físicos, comportamentais, psíquicos. Segundo Pereira (2002).

Importante enfatizar que a síndrome de burnout não se manifesta com todos os sinais e sintomas apresentados, podendo haver variações diferentes entre pessoas com o mesmo quadro sintomático.

Dentre os sintomas físicos destacam-se a fadiga: cansaço, esgotamento; dores musculares ou osteomusculares: são dores geralmente na região cervical e lombar; distúrbio do sono: a pessoa não concilia sono e repouso; cefaleia e enxaquecas: são dores de cabeça com intensidade e prolongadas; perturbações gastrointestinais: são alterações no trato gastrointestinal, desde uma azia podendo evoluir até uma úlcera; imunodeficiência: reduzida a capacidade de resistência do organismo; transtornos cardiovasculares: alterações no trato

cardiovascular, podendo desenvolver algumas patologias, como, hipertensão, insuficiência cardiorrespiratória, infartos; distúrbios do sistema respiratório: alteração neste sistema, comprometendo a respiração; disfunções sexuais: interrupção do desejo sexual; alterações menstruais: desregulação da menstruação. (PEREIRA, 2002).

Os sintomas psíquicos encontram-se a falta de atenção, de concentração: diminuição do déficit de atenção, distração; alterações de memória: apresenta lapsos de memória; lentificação do pensamento: o raciocínio é lento; sentimento de alienação: há um distanciamento no meio que se encontra; sentimento de solidão: a pessoa se sente solitária, mesmo com presença de outras pessoas; impaciência: esperar se torna um problema; sentimento de insuficiência: tudo é insuficiente para a pessoa, não é satisfeito com nada; baixa autoestima: não está satisfeito com sua imagem; labilidade emocional: há sempre mudança repentina do estado de humor; astenia, desânimo, disforia, depressão: ausência de realizar tarefas; paranoia: sente-se desconfiança de ser prejudicado. (LIPP, 2002).

Os sintomas comportamentais são baseados na negligência ou excesso de escrúpulos: a diminuição de atenção pode favorecer a um erro de suas atividades; irritabilidade: a tolerância fica diminuída, não tendo paciência com as pessoas; incremento da agressividade: dificuldade em se conter, mesmo sendo pequenas situações; incapacidade para relaxar: não consegue descansar nos seus momentos livres; dificuldade na aceitação de mudança: dificuldade em adaptação a novas realidades; perda de iniciativa: acostuma-se com episódios rotineiros; aumento do consumo de substâncias; comportamento de alto-risco, procura demonstrar coragem para não expressar sentimento de insuficiência; suicídio: com vontade de acabar com sua própria vida. (PEREIRA, 2002).

Já nos sintomas defensivos destacam-se a tendência ao isolamento: a pessoa se distancia dos demais; sentimentos de onipotência: o indivíduo passa uma imagem de autossuficiência para compensar a sensação de frustração e incapacidade; perda de interesse pelo trabalho: não possui mais vontade de ir ao trabalho, desprazer com o ambiente de trabalho; absenteísmo: o profissional ausenta-se bastante nos serviços, sendo justificada ou não a sua ausência; ironia ou cinismo: sempre usando modos de falar alguma coisa, com entendimento ao contrário. (LIPP, 2002).

A instalação da síndrome de burnout ocorre de maneira lenta e gradual acometendo o indivíduo progressivamente (CARNEIRO, 2010, p.32). De acordo com Alvarez Galego e Fernandez Rios (1991), existem três momentos para a manifestação da síndrome. O primeiro é a sua característica é a percepção de uma sobrecarga de trabalho, tanto qualitativa quanto quantitativa. O segundo refere-se a um esforço do indivíduo na adaptação e produção

de uma resposta emocional ao desgaste percebido, reduzindo o seu interesse e responsabilidade por sua função. Por fim, no último ocorre o enfrentamento defensivo resultando em comportamentos de distanciamento emocional, retirada, cinismo e rigidez.

4.5 Influências do ambiente de trabalho no surgimento da Síndrome de Burnout em Docentes

Dentro do ambiente de trabalho o professor está sujeito ao estresse e em decorrência várias situações podem levar à elevação desse estresse ocasionando a SB. Dentre as situações que mais se destacam estão: a relação professor- instituição e colegas de trabalho, professor-aluno, professor e a carga dupla de horário, professor e o ambiente físico e sua ergonomia.

Em várias pesquisas observamos que há dificuldade na interação entre a instituição e o professor ou mesmo entre os próprios professores, ligada aos encargos estressores adquiridos no ambiente de trabalho. Muitas vezes os professores desempenham papéis que não são de sua competência, são remanejados para cobrir faltas de seus colegas de trabalho, assumem responsabilidade de família com seus alunos, ou são procurados por eles para expor suas angústias. Dentro do ambiente de trabalho o professor precisa de ótimas relações sociais como salienta, Codo-Wanderley (1999, p. 274):

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 melhoria das condições de saúde física e mental, em resumo, melhores condições pessoais e mais qualidade no trabalho.

O docente muitas vezes é visto pelo aluno como “mãe”, que torna-se responsável por lidar diretamente com as emoções desse aluno. A relação entre eles é constante e delicada, nos últimos anos houve um grande aumento no número de ameaças feitas por discentes, que começaram a usar drogas, andar armados dentro da escola, agredir moralmente e até fisicamente. Todas essas situações vividas podem levar ao estresse, como afirma Lipp (2002, p. 17):

Nas últimas décadas, surgiu um fator altamente estressante nas escolas: as drogas. Vendidas nas proximidades dos estabelecimentos de ensino, e por muitas vezes dentre deles, pelo chamado “aviãozinho” – adolescente que é treinado pelos traficantes para induzir os colegas a experimentá-las gratuitamente, como algo bom,

sem problemas - , as drogas, com o tempo criam dependência nos alunos. Como conseqüências, eles acabam indo para a sala de aula sob o efeito da droga, isso quando não faltam. Se o professor não souber enfrentar a situação em conjunto com a direção da escola, passará a sofrer pressões e ameaças, além de perder o controle sobre os estudantes na própria sala. Muitos professores passam a apresentar alterações físicas e emocionais de gravidade significativa, tendo de ser afastados de suas atividades profissionais.

A dupla jornada de trabalho traz para o docente um maior risco para o esgotamento físico, muitos possuem dois turnos na mesma escola ou em escolas diferentes, e até mesmo outra atividade renumerada. Com as mulheres torna-se pior por causa dos deveres domésticos. Uma pesquisa feita por Codo, em 1999, com professores da educação estadual do país em torno de 1.800 educadores mostra que ter uma jornada dupla, tanto para os que trabalham 20 horas, como para os que trabalham 40 horas há um aumento da carga mental, sendo que no último há um abalo maior. O número de horas trabalhadas não é um fator determinante de exaustão, pois os que possuem dois empregos de 20 horas têm um maior desgaste físico, porque necessitam de deslocamento, necessitam de um maior esforço de adaptação ao ambiente de trabalho do que os que possuem apenas um emprego de 40 horas.

O professor da rede pública está sujeito a fatores físicos estressantes do ambiente escolar. Dentro das salas de aulas muitas vezes ele é obrigado a lecionar em ambientes quentes, no qual não existe nenhuma ventilação mecânica, apenas natural. Quando chega a noite a iluminação não é adequada, as cadeiras oferecidas são antigas e de madeira, que podem deixar felpas ocasionando situações estressoras. As escolas, em sua maioria, encontram-se em centros urbanos onde a poluição sonora é destaque. Os quadros em geral são de giz, expondo o docente a doenças respiratórias. Por outro lado, quando os quadros são de pincel o profissional tem que arcar com a compra.

Sobre o ambiente físico de trabalho,

Diversas queixas frequentes que constituem fonte de stress devem ser consideradas: a existência de aula com temperatura elevada, principalmente nos meses mais quentes do ano (nos quatro cantos do Brasil), iluminação inadequada e com um número excessivo de alunos para o espaço destinado (em média 35 por classe); há, simultaneamente, atividade extraclasse, como ensaio de quadrilha no pátio, aulas de educadores físicos na quadra ou no terreno baldio ao lado da sala que está em atividade de aula, carros de propaganda com alto-falantes que circulam próximos à escola. O ruído excessivo é apontado como um fator estressor importante na atualidade, mas é tratado com desatenção. (LIPP 2002, p. 16-17).

Nas escolas da rede pública, às vezes, as condições de trabalho oferecida pela instituição não são as melhores, sem proporcionar aos docentes materiais fundamentais, como consequência inibe muitas iniciativas de projetos e melhoria das aulas. Essas situações criam

uma falta de perspectiva e crescimento nos professores, que não vendo mais a escola como seu emprego e sim como um fardo. Obtendo-se como resultado a insatisfação, a frustração, o desempenho, alterações de humor, físicas e mentais. Surgindo nessa cascata de situações a SB.

Como o professor é um trabalhador como os demais, está diretamente ligado ao estresse e a SB. A ergonomia o engloba com seu conceito de transformação e humanização dos postos de trabalhos. Ela está ligada a medicina, a engenharia, a biomecânica e a psicologia, fazendo uma interação das relações humanas e fatores de um posto de trabalho. A ergonomia no ambiente de trabalho dos docentes analisa a ergonomia do trabalho. Os professores são expostos a situações críticas que podem gerar uma doença laboral. Os elementos que podem gerar essa situação são descritos por Lipp (2002, p. 86), onde ela destaca:

Os elementos críticos para conduzir a análise ergonômica do trabalho são: equipamentos, móveis, utensílios materiais, ferramentas, máquinas, operações de trabalho, normas de segurança, dinâmica social, clima e ambiente organizacional, formas de relacionamento interpessoal dos trabalhadores, organização do trabalho, riscos ocupacionais, de saúde do trabalhador, qualidade de vida no trabalho, legislação trabalhista, formas de gestão, sistemas de produção, relações trabalhistas, entre outros. No caso do professor, esses elementos críticos poderão ser semelhantes para fins de análise ergonômica do posto de trabalho docente.

Então todos esses fatores estão ligados diretamente como esse professor irá desenvolver seu trabalho, diante desse conjunto de fatores negativos a instituição deverá propor meios para a diminuição deles.

5 CONCLUSÃO

Esse estudo apresenta reflexões sobre a produção científica brasileira e questionamentos da realidade dos professores, foram observados vários indicadores socioeconômicos e laborais nos quais podem dar origem a S.B. Salientando o que muitos autores já citaram em seus artigos, ela surge no início da carreira profissional, sendo exteriorizada mais tarde com as alterações sociais e laborais.

Dentre os achados destacam-se as três dimensões multifatorial, a de maior prevalência foi à exaustão emocional nos dois gêneros, os homens tem o maior índice em baixa realização profissional, e as mulheres tem o maior índice em despersonalização.

Quanto ao surgimento da S.B verificou-se, que quanto a maior o nível educacional, mais suscetível é a ocorrência, isso explicaria os altos níveis de EE. Tendo em vista que o nível de responsabilidades aumenta de acordo perspectiva profissional.

Observamos que a produção brasileira ainda é considera principiante, tanto quantitativa, quanto qualitativa. Sendo a maior parte das pesquisas desenvolvidas nas regiões sul e sudeste, não fazendo relevância as outras regiões. Apenas um estudo comandado por Wanderley Codo no ano de 2009, exibe uma pesquisa de cunho federal.

Sabemos que a S.B não é apenas um problema brasileiro, e sim internacional e massificado, e não pode ser apenas relevante para a área da educação, tendo em vista que todas as profissões no qual existe uma relação interpessoal ela pode se instalar. E dentro da educação ela não se resume apenas ao professor, atingindo todos os cargos dentro da escola.

Depois das análises e interpretação dos artigos, considera-se que a S.B é um processo contínuo e acumulativo, que necessita de uma abordagem em programas de melhoria da qualidade de vida, isolando os fatores ambientais, trazendo o bem estar no clima da corporação, estimulando a motivação e evitando o sentimento de desilusão e solidão.

Entendemos que melhorar e isolar não são suficientes, sendo o fundamental prevenir, fazer com que a S.B seja reconhecida pelos docentes, pois as maiorias não sabem da existência e os fatores desencadeantes. Prevenir o estresse dos docentes implica, também, reestruturação da gestão educativa em questão, o que o torna a tarefa complexa e de longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ALBERT, E; MARCONI, M.A. **Fundamentos da Metodologia Científica**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1992.
- BRITO, C.N; CRUZ,C; FIGUEIREDO,J.P. **Fatores predisponentes na ocorrência e manifestação da Síndrome de Bounout em profissionais de Enfermagem**. Minas Gerais. 2008. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v12n1/a10v12n1.pdf>>. Acesso em 05 de outubro de 2015.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.
- CARLOTTO, M.S. **A Síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Maringá, v.7.1, p.21-29, 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v7n1/v7n1a03.pdf> >. Acesso em: 07 de setembro de 2015.
- CARLOTTO, M.S. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: PEREIRA, A.M.T.B. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar o trabalhador**. 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. pag. 187-212.
- CARLOTTO, M.S. **Síndrome de burnout em professores de instituições particulares de ensino**. Rio Grande do Sul: Atetheia, 2003. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115013455006>>. Acesso em: 19 de setembro de 2015.
- CARLOTTO, M.S; CAMARA, S.G. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Bunout no Brasil**. Psico. V.39.n.2,p.152-158. Porto Alegre, 2008. Disponível em:< <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewArticle/1461>>. Acesso em: 12 de setembro de 2015.
- CARLOTTO, M.S; CAMARA, S.G. **Análise fatorial do MBI em uma amostra de professores de Instituições Particulares**. Maringá, v.9, n.3, p.499-505,2004. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/pe/v9n3/v9n3a17.pdf> >. Acesso em: 20 de setembro de 2015.
- CARLOTTO, M.S; CAMARA, S.G. **Preditores da síndrome de burnout em professores**. Rio Gande do Sul. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a10.pdf>>. Acesso em: 10 de novembro de 2015.
- CARLOTTO, M.S; PALAZZO,L.S. **Síndrome de Bornout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n5/14.pdf>>. Acesso em: 15 de setembro de 2015.
- CARNEIRO, R.M. **Síndrome de burnout: Um desafio para o trabalho do docente universitário**. Goiais, 2010. Disponível em: <<http://www.unievangelica.edu.br/files/images/Dissereta%C3%A7%C3%A3o%20Completa%20R%C3%ABia%20corrigida.pdf>>. Acesso em: 15 de setembro de 2015.
- CODO, W.; MENEZES, I.V. O que é burnout?. In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1999. pag. 240-274.

FERENHOF, L.A; FERENHOF, E.A. **Burnout em professores. Avaliação e mudanças.** São Paulo, v.4, n.1, p.131/151.2002. Disponível em:<
http://tupi.fisica.ufmg.br/~michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007%20B%20-%20Burnout%20em%20professores%20-%20ARTIGO.pdf>. Acesso em: 22 de setembro de 2015.

GALLEGO, E.A; RIOS, L.F. El síndrome de “burnout” o el desgaste profesional Revisión de Estudios. **Revista Assoc. Esp. Neuropsiquiatria.** Espanha. v.11, n.39, pag. 257-265.

GENUÍNO, S.L.V.P.; GOMES, M.S.; MORAES, E.M. **O Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho: Suas Influências no Comportamento dos Professores da Rede Privada do Ensino Médio de João Pessoa.** Revista Anagrama: Revista Científica Interdisciplinar da Graduação, Ano 3, Edição 2, Fevereiro de 2010.

GUILLARD; PRECOMA; SILVA. **Eustresse, Distresse e Burnout.** Um estudo do estresse no ambiente de trabalho São Paulo, 2011. Disponível em: <
http://fgh.escoladenegocios.info/revistaalumni/artigos/ed02/ed_02_artigo_06.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2015.

JIMENEZ, B.M. et al. **A avaliação do burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED.** Rio de Janeiro , 2002. Disponível em:
 <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722002000100004&script=sci_arttext>. Acesso em: 20 de setembro de 2015.

LEITE, N.M.B. **Síndrome de Burnout e relações sociais no trabalho: um estudo com professores da educação básica.** Brasília, 2007. Disponível em:<
<http://repositorio.unb.br/handle/10482/3261>>. Acesso em: 10 de setembro de 2015.
 LIPP, M.N. **O stress do professor.** 7.ed. São Paulo: Papirus, 2002.

LOPES, A.P; PONTES, E.A.S. **Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes públicas, estadual e particular.** Maceió, v.13, n.2,2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pee/v13n2/v13n2a10.pdf> >. Acesso em: 05 de outubro de 2015.

MOLLINA, O.F. **Estresse no cotidiano.** São Paulo: Pancast, 1996.

MUROFUSE, N.T; ABRANCHES, S.S; NAPOLEÃO, A.A. Reflexões sobre estresse e *burnout* e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, março-abril; v.13, n.2, p: 255-61, 2005.

NUNES, M.L. **As influências do ambiente de trabalho no surgimento da Síndrome de Burnout.** Criciúma, 2008. Disponível em: <
<http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000037/00003786.pdf> >. Acesso em: 15 outubro de 2015.

ORSI, RT. T.G. **Síndrome de Burnout em professores: um estudo de caso em uma escola da rede Estadual de Educação.** Florianópolis. 2006. Disponível em:<
<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16596/0> >. Acesso em: 10 de outubro de 2015.

PEREIRA, S.M.A. **A Síndrome de Burnout- O estresse em docentes das instituições de ensino superior privada de Porto Velho.** Brasília, 2008. Disponível em: < <http://repositorio.unb.br/handle/10482/2089> >. Acesso em: 10 de setembro de 2015.

PEREIRA, A.M.T.B. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 1.ed. São Paulo: Casa do psicólogo, 2002.

SANTINI, J; NETO, V.M. **A Síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede Municipal de Porto Alegre.** Ver.Bras. Educ.Fís, São Paulo.v.19.n.3,p.20, 2009. Disponível em: < <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16596/0> >. Acesso em: 12 de setembro de 2015.

SILVA, G. N; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Revista de Psicologia Escolar e Educacional.** v.7, n.2, pag.145-153. 2003. Disponível em: <>. Acesso em: 10 de novembro de 2015.

SILVA, L. S.; PINHEIRO, T. M. M.; SAKURAI, E. Perfil do absenteísmo em um banco estatal em Minas Gerais: análise no período de 1998 a 2003. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 2049-2058, 2008.

SORATTO, L; PINTO, R.M. Burnout e carga mental no trabalho. In: CODO, W. **Educação: carinho e trabalho.** Rio de Janeiro: Vozes, 1999. pag. 282-292.

TRIGO, T.R; TENGÇ. I; HALLAK, J.E.C. **Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** São Paulo. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>>. Acesso em: 15 de setembro de 2015.