



# Síndrome de Burnout na vida do professor

O conceito de Burnout<sup>2</sup> foi primeiramente usado em 1974 por Freudenberger<sup>3</sup> (1974), ao publicar um artigo no *Journal of Social Issues*, para "descrever sentimentos de fracasso e de exaustão provocados por um desgaste de energia e de recursos" (Santini, 2004, p. 159). O conceito de Síndrome de Burnout foi, portanto, desenvolvido a partir de observações realizadas por Freudenberger (1974) na década de setenta, no século passado nos Estados Unidos da América para designar um distúrbio psíquico.

O investigador observou diversos voluntários com quem trabalhava e que evidenciavam um desenvolvimento gradual de deterioração, em virtude do desgaste no estado de espírito, em relação às atividades profissionais. Freudenberger (1974) concluiu que este comportamento costumava prolongar-se por 12 meses, através das manifestações de fenómenos físicos e psicológicos ocasionando um avançado grau de esgotamento físico e emocional no indivíduo. Assim, a expressão Síndrome de Burnout foi associada à condição de esgotamento físico e mental por exaustão crônica. Tendo sido definido, de acordo com os estudos de Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), como sendo um processo construído por três dimensões: exaustão emocional, o qual se não for devidamente tratado pode levar o indivíduo a morte, mesmo em vida.

## **FÍSICOS:**

**Cansaço Constante;**

**Enxaqueca**

**Dores Musculares;**

**Distúrbios do Sono;**

**Dores no Estômago.**

## **PSÍQUICOS:**

**Tentativa de Suicídio;**

**Falta de Atenção e de Concentração;**

**Alterações de Memória.**

## **COMPORTAMENTAIS:**

**Irritabilidade;**

**Resistência à Mudanças;**

**Perda de Iniciativa.**

## **DEFENSIVOS:**

**Perda de interesse pelo trabalho e assuntos pessoais**  
**Ironia;**

**Isolamento.**

**Fonte: Adaptado de Faber (1985).**





No Brasil, a Síndrome de Burnout começou a ser descrita em algumas obras literárias através do estudo de França (1987), publicado na Revista Brasileira de Medicina e referenciado, posteriormente, nas primeiras dissertações, monografias e teses que abordaram esta temática.

O stress que acomete os professores é considerado pela Organização Internacional do Trabalho com um risco ocupacional significativo da profissão. O contato direto com o público é o agravante para a deflagração de doenças psicossomáticas. Segundo estudos de Arantes (2008):

"[...] Alguns trabalhadores estão mais expostos a riscos de doenças em razão do trabalho. Assim ocorre com os bancários, com os professores e empregados no setor da educação. São categorias consideradas, hoje, dentre as que mais expõem ao risco de doença ocupacional, em razão do trabalho que executam [...]." (Arantes, 2008, p. 91).

Um outro fator mais do que significativo quanto a SB, na vida dos professores é que em seus estudos,

Kuenzer (2004) refere um outro ponto importante que merece ser considerado: "[...] a angústia de um profissional enrascado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue realizar, entre a amplidão de capacidades e o abismo dos limites organizacionais, entre a conquista e a decepção; é a síndrome de um trabalho que voltou a ser trabalho mas que ainda não deixou de ser mercadoria." (Kuenzer, 2004, p. 115). Assim, a Síndrome de Burnout consiste num dos desdobramentos mais importantes do stress profissional. Porém, ela pode ser também, descrita de acordo com Potter e Perry (2004) como sendo: "[...] uma doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional. Para o Ministério da Saúde (2008) "caso ocorram evidências epidemiológicas da incidência da síndrome em determinados grupos de profissionais, sua ocorrência poderá ser classificada como doença relacionada ao trabalho" (Ministério da Saúde, 2008, p. 192).

Sendo assim, os professores, caso sejam diagnosticados por um médico com os sintomas da Síndrome de Burnout, devem ser tratados para superarem esta enfermidade. Por outro lado, a escola pode possibilitar condições de trabalho que amenizem a incidência desta síndrome no seu corpo docente. Vale a pena refletir as sábias palavras de Gadotti (2002), que deixam claro que o nível de dificuldade da docência não sofreu alterações: "Em sua essência, ser professor hoje, não é nem mais difícil nem mais fácil do que há algumas décadas atrás.

É diferente. Diante da velocidade com que a informação se desloca, envelhece e morre, diante de um mundo em constante mudança, seu papel vem mudando, senão na essencial tarefa de educar, pelo menos na tarefa de ensinar, de conduzir a aprendizagem e na sua própria formação que se tornou permanentemente necessária." (Gadotti, 2002, p. 7).

Naturalmente que os docentes exercem o seu trabalho e continuam fazendo de tudo para ensinarem seus alunos, porém, "em um quadro como este, onde um trabalho tão essencial é feito em condições tão ruins, o profissional acaba se desgastando emocionalmente" (Codo, 2002, p. 1).

Professores brasileiros que apresentam os sintomas da Síndrome de Burnout, se fixam na área dos profissionais, cuja função se caracteriza por estar polarizada em fornecer serviço às pessoas. (Lara, 1999). Codo e Menezes (2000) afirmam que profissionais que manifestam a Síndrome de Burnout, passam a se comportar como se estivessem totalmente sem vida. Esses autores fazem ainda uma comparação explicativa ao relatar o caso do Jeca Tatu:



Jeca Tatu de Monteiro Lobato - MiniWeb  
Educação [www.miniweb.com.br](http://www.miniweb.com.br) 200 × 298.

Codo e Menezes (2000) afirmam que profissionais que manifestam a Síndrome de Burnout, passam a se comportar como se estivessem totalmente sem vida. Esses autores fazem ainda uma comparação explicativa ao relatar o caso do Jeca Tatu:



(Image do livro Jeca Tatu de Monteiro Lobato - MiniWeb Educação [www.miniweb.com.br](http://www.miniweb.com.br) 200 × 298).

A Síndrome de Burnout É desenvolvida em resposta a fontes crônicas de estresse emocional. No caso dos professores, Reinhold (2004) constatou que a Síndrome de Burnout se desenvolve de acordo com as 5 etapas:

Idealismo

Realismo

Estagnação

Apatia

Fenômeno Fênix

## Síndrome de *Burnout*

- É desenvolvida em resposta a fontes crônicas de estresse emocional e interpessoal no trabalho.
- Põe em foco as profissões de ajuda (cuidar do outro).



Profª Denise Ferreira

7

Apresentação "Profª Denise Ferreira1 Saúde Psicológica No Trabalho ... slideplayer.com.br960 x 720Pesquisa por imagem Profª Denise Ferreira7 Síndrome de Burnout É desenvolvida em resposta a fontes crônicas de estresse emocional.

Outro ponto que merece destaque é o fato do professor ver-se envolvido por uma série de pesares, consigo mesmo e para com os outros. Esta situação torna o professor desqualificado para conviver bem com as suas emoções e a de outras pessoas, podendo manifestar posturas que gerem problemas nas relações interpessoais.

Consideramos que para prevenir e intervir na manifestação da complexa Síndrome de Burnout, no intuito de amenizar ou suavizar os respetivos sintomas e fatores que possibilitam o surgimento dos sintomas característicos, que o "indivíduo deve conhecer os fatores medianos desta síndrome, como também compreender os sintomas desencadeadores deste fenómeno, contribuindo para a implantação na vida do indivíduo, para que se proteja deste problema" (Vieira, 2003, p. 169).

Os trabalhadores, em geral, e os professores, em particular, "devem procurar reduzir ou até mesmo retirar de vez os motivos que os levam ao stress e a Síndrome de Burnout" (Bossa, 2000, p. 26), no intuito de propiciar alternativas viáveis que revigore as suas forças em prol de um ambiente de trabalho mais harmónico e positivo, onde os profissionais envolvidos, sintam-se seguros e confortáveis ao trabalharem em suas atividades laborais.

Entretanto, para que a intervenção seja eficaz "será preciso aceitação da equipe de governança, como também instrumentos precisos para a execução desta intervenção com sucesso" (Bossa, 2000, p. 33).

Lembrando que os meios de intervenção para lidar com a Síndrome de Burnout são necessárias para que se possa construir um mecanismo de proteção para todos os profissionais que sofrem ou venham sofrer desta síndrome, para que tal "intervenção venha realmente de fato surtir efeito positivo, é preciso que tanto o indivíduo como a entidade onde este trabalha colaborem em parceria, falando a mesma língua, focando na cura interventiva da Síndrome de Burnout" (Vieira, 2003, p. 19).

Como exemplos de algumas alternativas interventivas contra a Síndrome de Burnout, "a terapia da perspectiva Teoria do Quadro Relacional, terapia esta que implica na execução de tratamento interventivos quanto a esta síndrome, o qual abrange tratamento interventivos".

(Hayes, 2001, p. 23), bem como tratamentos para melhor lidar com problemas oriundos desta síndrome, como proteger o indivíduo do suicídio, ou do desejo que o homem poder adquirir por meio deste problema. Outro meio interventivo, de acordo com as ressalvas de Aseltine e Martino (2004, p. 447), "esta Terapia de Aceitação e Compromisso, refere-se ao desenvolvimento de aceitação e atenção a processos de comprometimento e transformações de algumas atitudes, para a construção de maleabilidade emocional". Ressaltando que tais valências são necessárias ao indivíduo, no comando da lógica e da solução de problemas. Contudo vale a pena lembrar que para que a intervenção da Síndrome de Burnout tenha sucesso, é necessária a existência de um quadro comparativo, de modo a estabelecer-se uma relação com os resultados adquiridos.

Para prevenir ou amenizar o surgimento da manifestação da Síndrome de Burnout, o professor ou outro profissional também tem a sua parcela de responsabilidade e deve evitar entrar em situação de stress, como também, encontrar meios para aliviar esse efeito. Pois sabese que "a análise da síndrome de stress profissional abrange psicoterapia, intervenção farmacológica e tratamentos psicológicos. Porém, a proporção do preceito de cada um dos instrumentos terapêuticos provém do nível da austeridade e da característica de cada situação" (Brasil, 2001, p.192). Conforme Fracchetta (2009, p. 1), "são diversos os métodos de prevenção da Síndrome de Burnout, amenizando o nível de stress no local de trabalho, como também aprimorar a particularidade da vida", pois a vida do profissional deve ser equilibrada, vivenciando situações de prazer e obrigações. "Essa é a chave para o sucesso profissional e pessoal, enfim de uma vida com menos problemas psicossomáticos.

Porém, vale lembrar que percebemos que para combater a Síndrome de Burnout, é preciso trabalhar o ser interno do funcionário, sua identidade e sua percepção interna, da vida, dos valores e do meio que o cerca. Nessa perspectiva, concluímos que a síndrome pode ser evitada. Porém, para que isto ocorra efetivamente, é de suma importância que se adquira informações, referentes as suas causas, consequências e as maneiras viáveis de prevenção e/ou intervenção deste problema, como também é de grande valia, procurar ajuda médica, caso seja necessário. A informação é essencial para a prevenção ou tratamento da Síndrome de Burnout, pois geralmente muitas pessoas, por falta de conhecimento terminam se auto culpando por tudo que sentem, pela falta de reconhecimento, pela indiferença de muitos colegas de trabalho, agravando ainda mais o processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

A baixa realização profissional do professor e, conseqüentemente, de reduzida despersonalização, são fatores estes que indicam ainda haver tempo para se iniciar o processo de reversão do quadro de adoecimento. Não esquecendo que a Síndrome de Burnout é composta de vários elementos que surgem simultaneamente, causando inúmeros impactos sobre a vida profissional dos professores e, posteriormente, de forma silenciosa seus efeitos nocivos se manifestam e a doença é diagnosticada.

Nos fazendo compreender que a manifestação da Síndrome de Burnout nos professores, concluímos que é de fundamental importância estabelecer a relação entre o trabalho educativo escolar e a estrutura da sociedade ocidental, capitalista, que se chocam e, conseqüentemente, favorecem os sintomas dessa síndrome.

## Referências:

- Alevato, H. M. R. (1999). Humanos, ainda que professores. (Tese apresentada ao Departamento de Educação para a obtenção do grau de doutora, orientada por Therezinha, M.). Universidade Federal Fluminense, Rangel, Niterói - RJ.
- Almeida, K. M., Souza, L. A. de, & Carlotto, M. S. (2009). Síndrome O trabalho dos professores do ensino fundamental: uma de Burnout em Funcionários de uma Fundação de Proteção e Assistência Social. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, Florianópolis, v.9, n. 2, pp. 86-96.
- Amado, E. (2000). Abordagem ergonômica. (Dissertação apresentada ao departamento de Engenharia de Produção para a obtenção do grau de mestre, orientada por Ulbricht, V. R.). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis

Codo, W., Sampaio, J., & Hitomi, A. (1995). Sofrimento psíquico nas organizações: saúde mental e trabalho. Petrópolis: Vozes.

Codo, W., & Vasques, M. I. (1999). O que é burnout? In: Codo, W. (Org.), Educação: Carinho e Trabalho. Petrópolis: Vozes.

Codo, W., & Vasques, M. I. (2000). Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação (Caderno de Saúde do Trabalhador). São Paulo: Kingraf.