

INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Caroline Estéfani Zanin¹

Adriana Salvi²

Resumo: *burnout* é uma palavra da língua inglesa que pode ser traduzida como “queima após desgaste”; refere-se a algo que deixou de funcionar em decorrência de exaustão. O termo passou a ser usado como metáfora para explicar o sofrimento do profissional em seu ambiente de trabalho, associado à perda de motivação e ao alto grau de insatisfação decorrentes dessa exaustão. Neste estudo teve-se como objetivo avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino dos sete municípios da Agência de Desenvolvimento Regional (ADR) de São Miguel do Oeste/SC. E como objetivos específicos identificar variáveis responsáveis pelo desencadeamento da Síndrome de *Burnout* nesses profissionais; e recomendar subsídios para que os profissionais previnam o desgaste emocional e melhorem sua qualidade de vida. Em relação à seleção do instrumento para a avaliação da síndrome, foi aplicado o formulário do *Maslach Burnout Inventory* (MBI – HSS). Concomitantemente, realizou-se uma entrevista estruturada para melhor compreensão dos fenômenos abordados. Participaram da investigação 50 professores. Para a análise dos dados relativos ao instrumento MBI - HSS foi realizado a somatória de cada dimensão de acordo com as normas de correção apresentadas pelo próprio instrumento e para a análise dos dados da entrevista foi utilizado a técnica de análise de conteúdo de Bardin. Os dados encontrados reforçam que os professores constituem uma classe profissional bastante exposta a Síndrome de *Burnout*. Nesse estudo, 70% dos entrevistados apresentaram nível alto para a manifestação da Síndrome de *Burnout* e 30% nível médio, o que coloca em alerta a saúde desses profissionais. Os resultados também indicam que, muitas vezes, o excesso de demandas no trabalho, a pouca valorização do profissional, e a falta de atividades de descanso e lazer, podem exceder as habilidades pessoais de enfrentamento de problemas e de manejo do estresse e assim ocasionar adoecimento. Assim, recomenda-se intervenções preventivas a síndrome nos aspectos intrapessoais, interpessoais e organizacionais.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Trabalho. Professores.

¹Pesquisadora bolsista de educação superior UNIEDU/PÓS-GRADUAÇÃO, aluna do curso de Pós-Graduação em Gestão Estratégica em Recursos Humanos. E-mail: zanin.caroline@hotmail.com. São Miguel do Oeste – Santa Catarina - Brasil.

²Professora do curso de Administração da UNOESC, Mestre em Administração UNAM/UFRJ. E-mail: adriana.salvi@unoesc.edu.br. São Miguel do Oeste - Santa Catarina – Brasil.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* é considerada uma modalidade de stress ocupacional, que atinge profissionais no desempenho de funções assistenciais. Nesse sentido, verifica-se que um significativo número de professores tem apresentado alterações na saúde física e mental. Essas alterações estão relacionadas a doenças músculo-esqueléticas (CARDOSO et al., 2009), a problemas com a voz (DELCOR et al., 2004, LUCHESE et al., 2009), ao sono, à memória e ao estresse (GOULART; LIPP, 2008; POCINHO; CAPELO, 2009; VEDOVATO; MONTEIRO, 2008). Entretanto, os transtornos psíquicos parecem ser a principal causa dos afastamentos do trabalho (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005). Tal dado é preocupante e coloca em evidência a necessidade de investigação sobre o estresse, pois este pode ser deflagrador dessas disfunções (HANKIN; ABELA, 2005).

O trabalho é operador fundamental na própria construção do sujeito. O sujeito pensa sua relação com o trabalho, produz interpretações acerca de sua situação e as socializa através de atos intersubjetivos, reage, se organiza e age sobre o próprio processo de trabalho, e traz uma contribuição à construção e evolução das relações sociais no trabalho. O trabalho é um mediador privilegiado entre o inconsciente e o campo social, entre a ordem singular e a ordem coletiva e para a construção da saúde mental (DEJOURS; ABDOUCHELI, 1994). Assim, além de possibilitar transformação, satisfação, segurança, independência pessoal e financeira, autonomia, crescimento pessoal e profissional para o indivíduo, e ser fonte de experiências de relações humanas satisfatórias, o trabalho e sua dinâmica também podem ocasionar insatisfação, estresse, irritabilidade, insônia e doenças físicas e psicológicas.

Estudos recentes apontam a ocorrência da Síndrome de *Burnout* em professores como um problema social de extrema relevância, sendo este estudado em vários países. A síndrome se encontra vinculada a gastos organizacionais, devido à rotatividade de pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade, qualidade e também por estar associada a tipos de disfunções subjetivas como o surgimento de problemas psicológicos e físicos. Professores com Síndrome de *Burnout* influenciam o ambiente educacional e interferem na obtenção dos objetivos pedagógicos (GUGLIELMI; TRATROW, 1998).

Deste modo, pretende-se investigar nesse estudo a incidência da Síndrome de *Burnout* na classe dos professores em exercício de sua função. O problema colocado

para esta pesquisa é: Qual a incidência da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino em exercício de sua função?

Frente à importância do gerenciamento e cuidado da saúde desses profissionais, o objetivo da pesquisa é avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino dos sete municípios da Agência de Desenvolvimento Regional (ADR) de São Miguel do Oeste/SC. E como objetivos específicos verificar a possível detecção da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino dos sete municípios da Agência de Desenvolvimento Regional de São Miguel do Oeste/SC; identificar variáveis responsáveis pelo desencadeamento da Síndrome de *Burnout* nesses profissionais; e recomendar subsídios para que os profissionais previnam o desgaste emocional e melhorem sua qualidade de vida.

O estudo se justifica pela importância em compreender o modo de trabalhar desses profissionais, na medida em que se observa sua ação profissional na sociedade. Ou seja, aos professores é atribuído a função de ensinar com amor, mas ao mesmo tempo deparam-se com um trabalho rotineiro, muitas vezes estressante, com o aumento gradativo do número de alunos em salas de aula, sofrem cobrança de resultados, não possuem o devido respaldo salarial e o reconhecimento pela profissão é quase nulo. Sendo assim, um estudo sobre o desgaste crônico, físico e psicológico, sofrido pelos professores da rede pública de ensino, desperta o interesse por se tratar de ambientes e situações propícias ao desencadeamento da Síndrome de *Burnout*.

Os benefícios propiciados com a pesquisa serão informações a respeito da dinâmica do trabalho do professor da rede pública de ensino, bem como conhecimento amplificado sobre a saúde mental dessa categoria de profissionais.

Este artigo está organizado em 5 seções. A Seção 1 aborda a problemática, objetivos e justificativa da pesquisa. A seção 2 descreve brevemente os fundamentos teóricos da Síndrome de *Burnout*; Organização escolar e a relação professor-aluno e ainda, descreve a Síndrome de *Burnout* em professores. A Seção 3 trata da metodologia do trabalho. A Seção 4 apresenta a análise e interpretação dos resultados obtidos; e finalmente a Seção 5 traz a conclusão e recomendações para futuras pesquisas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nesse eixo serão apresentados os fundamentos teóricos encontrados na literatura e que embasaram o desenvolvimento deste estudo.

De maneira geral, os estudos abordaram conceitos da Síndrome de *Burnout*, fatores desencadeantes da síndrome, consequências e a influência do trabalho na vida do trabalhador. Ainda, os estudos tiveram como público alvo professores da rede pública e rede privada, e como resultados de pesquisa, a identificação da Síndrome de *Burnout* nos mesmos.

2.1 SÍNDROME DE *BURNOUT*

O termo *burnout* deriva do verbo inglês *to burn out*, que pode ser traduzido como “queima após desgaste”. Caracterizado como um processo de esgotamento, o termo passou a ser usado como metáfora para explicar o sofrimento do profissional em seu ambiente de trabalho, associado a uma perda de motivação e alto grau de insatisfação, decorrentes do prolongado estresse profissional (LIMA et al. 2007). Assim, o *burnout* é considerado um fenômeno psicossocial que ocorre como resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho (MASLACH; JACKSON, 1981).

Burnout se refere a um conjunto de sinais e sintomas agrupados em três dimensões distintas: Exaustão Emocional, que se refere ao sentimento de sobrecarga e desgaste emocional; Despersonalização, que diz respeito aos sentimentos negativos em relação ao próximo e às atitudes de ironia e cinismo com o outro; e a baixa Realização Profissional, que está relacionada com os sentimentos de inadequação pessoal e profissional ao trabalho. Como é um processo que se desenvolve sequencialmente, as três dimensões devem ser consideradas para que se possa caracterizar a síndrome (MASLACH; JACKSON, 1981).

A Síndrome de *Burnout* pode manifestar-se clinicamente por meio de quatro classes sintomatológicas distintas. As manifestações físicas ocorrem quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares generalizadas ou inespecíficas. As manifestações psíquicas são caracterizadas pela falta de atenção, alterações de memória, ansiedade e frustração. As

alterações comportamentais são identificadas através de negligência no trabalho, irritabilidade ocasional e instantânea, diminuição da capacidade de concentração, aumento de incidentes conflituos com os colegas de trabalho, necessidade de longas pausas para o descanso e o cumprimento irregular da carga horária de trabalho. O comportamento defensivo ocorre quando o trabalhador apresenta a tendência ao isolamento, sentimento de onipotência e empobrecimento da qualidade do trabalho prestado (LIMA et al. 2007; CARLOTTO, 2001).

Em suma, essa síndrome seria resultante de um conflito entre trabalhador e trabalho, culminando com um desgaste emocional e físico caracterizado pelo aumento de sentimentos de sobrecarga e exaustão emocional, tendência à avaliação negativa do próximo, e insatisfação profissional. Além disso, a síndrome seria mais comum em profissões de natureza assistencial, devido ao contato direto com pessoas (MASLACH; JACKSON, 1981).

2.2 ORGANIZAÇÃO ESCOLAR E A RELAÇÃO PROFESSOR – ALUNO

Com a modernização e a implantação de novas tecnologias ocorreram grandes transformações no desenvolvimento e nas condições de trabalho, acarretando mudanças significativas no plano social e também no comportamento individual. Progressivamente, foi-se delineando e reconhecendo uma relação de influência da atividade ocupacional sobre o bem-estar emocional do trabalhador (CAMPOS, 2008). Dejours (1992) aponta que essas mudanças ocasionam rigidez nas organizações e dominam o indivíduo dentro e fora do trabalho. Ainda o autor menciona que saúde e trabalho estão intimamente ligados e se o homem for fortemente afrontado em suas tarefas profissionais a sua saúde mental estará colocada em risco.

O medo está presente em todos os tipos de ocupações profissionais, e o medo gerado pelas pressões nas organizações, pelo melhor ritmo de trabalho e eficiência leva o profissional a um esgotamento progressivo e ao desgaste mental (CAMPOS, 2008).

Conforme Libâneo (2017), o estudo da escola como organização de trabalho não é novo, há pesquisas sobre administração escolar que remonta aos pioneiros da educação nova, nos anos 30. Em muitos estudos a organização escolar é tomada como uma realidade objetiva, neutra, técnica, que funciona racionalmente; portanto, pode ser

planejada, organizada e controlada, de modo a alcançar maiores índices de eficácia e eficiência. As escolas que operam nesse modelo dão muito peso à estrutura organizacional: organograma de cargos e funções, hierarquia de funções, normas e regulamentos, centralização das decisões, baixo grau de participação das pessoas que trabalham na organização, planos de ação feitos de cima para baixo. Este é o modelo mais comum de funcionamento da organização escolar. Um outro enfoque vê a organização escolar basicamente como um sistema que agrega pessoas, importando bastante a intencionalidade e as interações sociais que acontecem entre elas, o contexto sócio-político etc.

Uma das partes da organização escolar estrutura-se com o corpo docente que é constituído pelo conjunto dos professores em exercício na escola, que tem como função básica realizar o objetivo prioritário da escola, o ensino. Além do seu papel específico de docência das disciplinas, os professores também têm responsabilidades de participar na elaboração do plano escolar ou projeto pedagógico-curricular, na realização das atividades da escola e nas decisões dos Conselhos de Escola e de classe, das reuniões com os pais (especialmente na comunicação e interpretação da avaliação) e das demais atividades cívicas, culturais e recreativas da comunidade, bem como o envolvimento com os alunos (LIBÂNEO, 2017).

Ao referir-se à relação professor-aluno é necessário mencionar a afetividade no ato educacional e de como lidar com as emoções, com a disciplina e com os conflitos eu e o outro (LEVY, et al. 2009)

Nas relações em sala de aula podem surgir hostilidade do aluno em relação ao professor, seja por problemas pessoais, familiares, dificuldades na aprendizagem ou por problemas afetivos. Wallon (1992), menciona que determinada conduta do aluno em relação ao professor pode ocorrer para chamar atenção, por vaidade, sentimento de inferioridade ou pelo simples fato de querer cortejá-lo.

Freire (2007) aborda que a relação professor-aluno se constitui em relações de respeito e de intercomunicação, ressaltando o diálogo como componente relevante a uma aprendizagem significativa. O fenômeno educativo é complexo e abrange diversas facetas que inter-relacionadas, contribuem para a construção do processo de ensino aprendizagem.

Quanto ao ambiente da docência, estudos indicam que professores estão expostos a constantes situações adversas que podem ocasionar vários conflitos em suas inter-relações profissionais. No momento em que percebem a própria ineficiência em

ajudar os alunos no processo de aprendizagem e muitas vezes até nas situações pessoais e afetivas, desenvolvem atitudes negativas e, algumas vezes, insensíveis em relação aos estudantes, pais e companheiro, sentem-se incapazes de cumprir outras responsabilidades inerentes a docência (BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

A escola, na figura do professor, precisa compreender o aluno e seu universo sociocultural. Conhecer esse universo é de grande eficácia para o trabalho do professor que atua no plano universal, cultural e pessoal, já que existem, para a espécie humana, processos mentais próprios e que podem variar dependendo dessa relação professor-aluno (DANTAS, 1997).

2.3 SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

Diferentes fontes de estresse no trabalho docente têm sido apontadas como causadora da Síndrome de *Burnout*. Entre essas fontes, verificam-se: lidar com incidentes envolvendo comportamento desafiador dos alunos (KELLY et al., 2007), comportamentos inadequados e indisciplina, excesso de trabalho e falta de tempo, diferenças de desenvolvimento e motivação dos alunos e políticas educacionais, sobretudo em professores de séries iniciais do Ensino Fundamental (POCINHO; CAPELO, 2009).

Os estudiosos do assunto alertam que as condições atuais do magistério concentram, comprovadamente, fatores que contribuem para o stress crônico, podendo evoluir para a Síndrome de Burnout entre os professores, tendo como resultado o absenteísmo e o afastamento desses profissionais de seus postos de trabalho.

Carlotto e Camara (2008) analisaram a produção científica sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil. Essas pesquisadoras realizaram uma busca bibliográfica nas bases de dados eletrônicas BVS, IndexPsi e Pepsic, em março de 2007. Para tanto, foram utilizadas as palavras-chave Síndrome de *Burnout*, *Burnout* e Síndrome do Esgotamento Profissional. Dessa busca, extraíram-se resumos classificados de acordo com as seguintes categorias: revisão teórica, relato de pesquisa e validação de instrumento. 27 artigos foram identificados, a maioria relatos de pesquisa. Entre as profissões mais investigadas estavam a de professor e profissionais da Saúde.

Conforme a literatura revisada sobre o assunto, são múltiplos os fatores que contribuem para o aparecimento da Síndrome de *Burnout* entre os professores, tais

como escassez de recursos materiais e deficientes condições de trabalho, necessidade de falar constantemente em sala de aula, acúmulo de funções na mesma atividade, excessiva carga de responsabilidade, jornada de trabalho, somada à desvalorização do magistério perante a sociedade, sentimento de ameaça em sala de aula e aumento de exigências (LEVY et al. 2009).

3 MÉTODO

A pesquisa teve abordagem quantitativa, de caráter descritivo. Para a coleta dos dados primeiramente foi utilizado o formulário do *Maslach Burnout Inventory* (MBI), composto por 22 perguntas que avaliam as três dimensões da Síndrome de *Burnout* (Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização profissional). De acordo com Oliveira et al. (2009), o MBI foi o primeiro instrumento a ser criado para avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout*, foi elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, e hoje tem sido utilizado nas diversas profissões para avaliar como os profissionais vivenciam seus trabalhos. Esse inventário no decorrer dos anos passou por um longo processo de validação em vários países, inclusive no Brasil.

Concomitantemente, foram realizadas entrevistas estruturadas, com perguntas fechadas para o aprofundamento dos dados obtidos no instrumento, em apêndice.

O projeto deste estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC, em abril de 2018, conforme número do parecer: 2.588.585.

Foram convidados a participar da investigação 65 professores de escolas estaduais, dos sete municípios que compõem a Agência de Desenvolvimento Regional (ADR) de São Miguel do Oeste/SC, estes escolhidos aleatoriamente por acessibilidade. Contudo, 50 se disponibilizaram a participar. O período de aplicação do formulário e entrevista ocorreu nos meses de abril, maio e junho de 2018.

Para a análise dos dados relativos ao instrumento MBI foi realizado a somatória de cada dimensão de acordo com as normas de correção apresentadas pelo próprio instrumento. Em seguida os valores obtidos foram comparados com os valores de referência, sendo relativos à dimensão Exaustão Emocional, à dimensão Despersonalização e à dimensão Realização Profissional. A classificação das três

dimensões ocorre em três níveis: baixo, médio e alto. O manual do MBI traz como princípio para o diagnóstico de *burnout* a obtenção de nível alto para exaustão emocional e despersonalização e nível baixo para realização profissional. Portanto, o enquadramento do profissional nesses três critérios dimensionais indica a manifestação de *Burnout*. Por fim foi realizada a discussão dos resultados com base na análise e interpretação dos dados. Já para análise dos dados da entrevista, foi utilizado o método de análise de conteúdo de Bardin.

A importância dessa pesquisa se explicita também no cuidado e no rigor com que se propõe a tratar dos sujeitos envolvidos, sendo assim os mesmos foram esclarecidos sobre a temática que trata essa pesquisa cabendo a eles a decisão de participar ou não. Todos tiveram acesso ao projeto, foram consultados previamente e tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em duas vias, sendo assinado pelos mesmos.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Essa seção apresenta os resultados provenientes do formulário *Maslach Burnout Inventory* (MBI – HSS) e da entrevista estruturada.

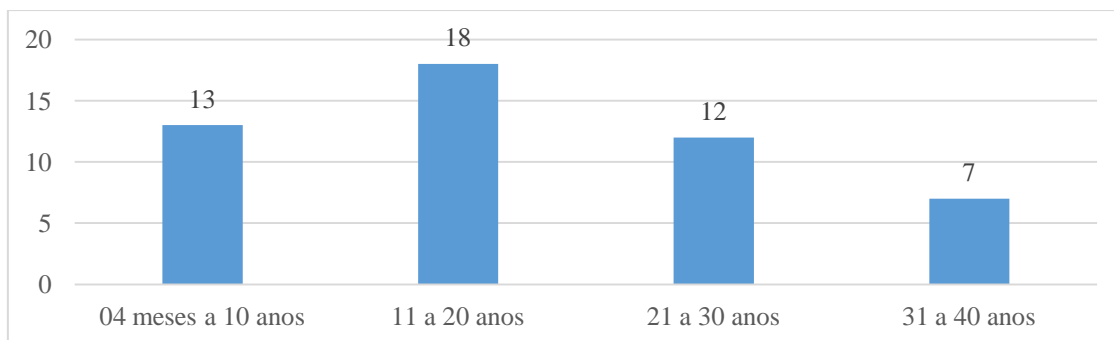
Considerando os métodos de análise, os resultados serão apresentados conforme as categorias: perfil dos entrevistados, manifestação da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino e estratégias de prevenção.

4.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS

Analisando os dados sociodemográficos, observou-se que dos 50 entrevistados, 44 são do sexo feminino e seis são do sexo masculino, destes, 27 são casados, cinco divorciados e 18 são solteiros. Quatro possuem carga horária semanal entre oito e 20 horas, 29 possuem carga horária semanal entre 21 e 40 horas e 17 possuem carga horária semanal entre 41 a 60 horas. Quanto a escolaridade 28 possuem pós-graduação e 22 apenas a graduação na área de atuação.

Com relação ao tempo de serviço dos entrevistados, observou-se, que o mesmo varia de quatro meses a 40 anos. Sendo a maior incidência entre 11 a 20 anos, conforme gráfico 1.

Gráfico 1 – Tempo de serviço dos entrevistados

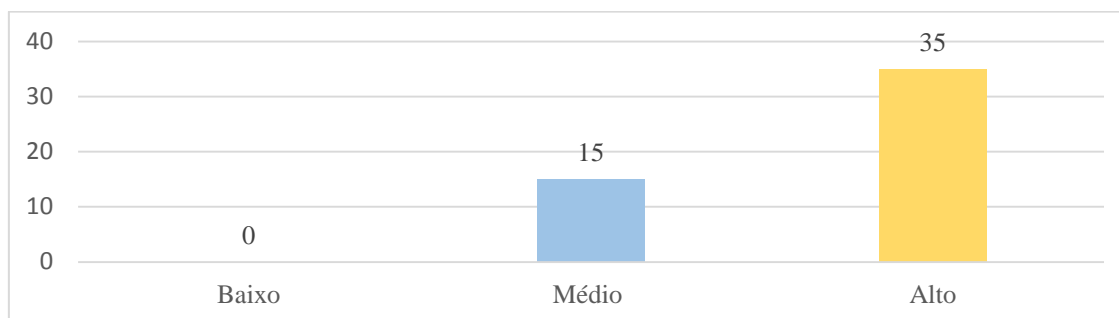


Fonte: a autora (2018).

Destaca-se que o tempo de serviço não é fator decisivo para a manifestação da Síndrome de *Burnout*. Conforme Freudenberger (1974), a síndrome começa a se manifestar a partir do primeiro ano de trabalho e incide principalmente nos que ajudam, prestam assistência ou são responsáveis, de certa maneira, pelos outros.

4.2 MANIFESTAÇÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Tratando-se dos valores encontrados de cada dimensão da síndrome, constatou-se que 35 (70%) dos 50 profissionais entrevistados, possuem alto nível de exaustão emocional, alto nível de despersonalização e apresentam um baixo nível de realização profissional, características estas que estabelecem diagnóstico para manifestação da *Burnout*. E, 15 (30%) professores obtiveram médio risco para o desencadeamento da Síndrome. Nenhum profissional entrevistado manifestou baixo risco para a manifestação da doença, conforme gráfico 2.

Gráfico 2 – Resultados obtidos na aplicação do formulário *Maslach Bunout Inventory* (MBI)

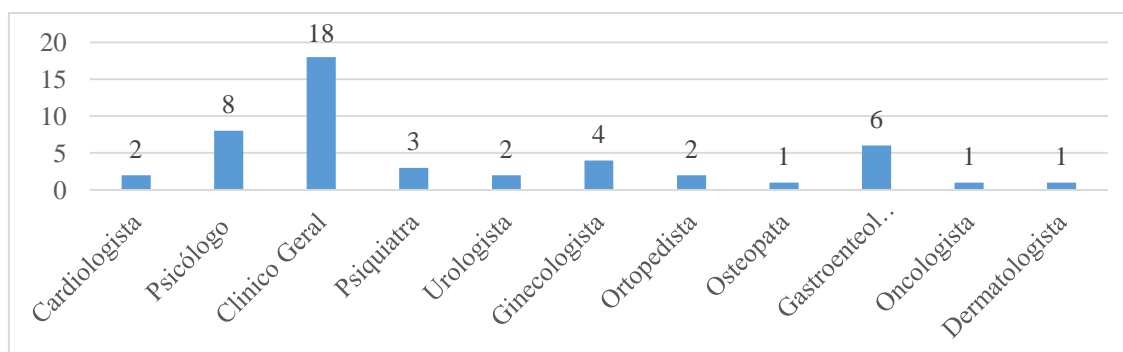
Fonte: a autora (2018).

Vale salientar que o tempo de serviço dos entrevistados, que varia de quatro meses a 40 anos, nesse estudo não se apresentou como fator significativo para a manifestação da síndrome. Conforme a pesquisa, não houve diferença entre os resultados obtidos nos profissionais que estão há menos tempo na função daqueles que estão a mais tempo, em ambas as categorias os resultados colocam em alerta a saúde dessa classe de trabalhadores.

Entre os dois níveis resultantes (médio e alto), constatou-se que os professores que apresentaram nível médio para a manifestação da síndrome, possuem inseridas no seu dia a dia, mais que uma atividade preventiva, tais como: atividade física, técnicas de relaxamento, horas de lazer e de sono adequados, enquanto os professores que apresentaram nível alto, desenvolvem no seu dia a dia uma ou menos atividades de autocuidado, descanso e/ou lazer.

Constatou-se também que dos 35 professores que apresentaram nível alto para a ocorrência da síndrome, 27 precisaram ir a algum profissional da saúde nos últimos meses, alguns, inclusive, frequentaram mais que um especialista.

Gráfico 3 – Atendimento com profissionais da saúde



Fonte: a autora (2018).

Dentre os sintomas identificados para a procura dos profissionais da saúde, destacam-se: irritabilidade, estresse, ansiedade, depressão, sentimentos negativos, dificuldades de concentração, dores de cabeça, distúrbios do sono, doenças gastrointestinais, síndrome do pânico, cansaço intenso e problemas osteomusculares e musculares.

Estudos apontam uma lista extensa de sintomas/consequências associados ao *Burnout*. De acordo com Benevides-Pereira (2008), estes sintomas podem ser subdivididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Como os mencionados pelos entrevistados: distúrbios do sono, estresse, pensamentos e sentimentos negativos, ansiedade, dores de cabeça, perturbações gastrintestinais, dores musculares e osteomusculares, impaciência, irritabilidade entre outros.

Conforme Fontana (1986), a profissão do professor é uma ocupação estressante. Os professores enfrentam uma gama constante de pressão de vários setores ligados à educação (alunos, pais, gestores), com isso o professor tem o desafio de manter o controle de todas essas pressões e assim se torna difícil desligar-se das cobranças diárias, em que não se tem limite claro do seu espaço que é constantemente invadido. Lipp (1984) menciona que, muitos podem ser os motivos ou as fontes geradoras de estresse. O estresse pode ser originado de fontes externas e internas. As fontes internas estão relacionadas com a maneira de ser do indivíduo (personalidade, modo de interpretar e reagir). Os estressores externos estão relacionados com as exigências diárias (trabalho, família e social). Mas, muito frequentemente, o estresse ocorre em função da ocupação que a pessoa exerce. O estresse corresponde a uma relação entre o indivíduo e meio, trata-se, portanto de uma ação e reação – o indivíduo reage como defesa as exigências excessivas ao trabalho -, nesse sentido muitos professores não têm dado conta de assumirem tantas demandas impostas por gestores, pais dos alunos, alunos e da sociedade e assim, conseqüentemente os mesmos estão apresentando níveis significativos de estresse e outras doenças relacionadas ao trabalho como a Síndrome de *Burnout*. (SEYLE, 1936; FARBER, 1999).

Quanto aos fatores preditores para a desencadeamento dos problemas de saúde elencados pelos entrevistados, o fato de possuir atividades que exigem carga horária excessiva de trabalho, a organização e estrutura do trabalho, o contato direto e intenso com diversidade e particularidades, falta de incentivo e valorização, e remuneração inadequada, destacam-se nas entrevistas como principais causas para a incidência da síndrome.

Conforme Schaufeli e Buunk (1996), os sintomas desencadeantes de doenças, como a Síndrome de *Burnout*, começam a ser gerados pela discrepância entre as expectativas do professor e a realidade que enfrenta no trabalho. Ainda, Vasques-Menezes e Soratto (2006), menciona que no caso do professor a Síndrome de *Burnout* está fortemente ligada à falta de reconhecimento e à desvalorização do mesmo.

Benevides-Pereira (2001) traz que a sintomatologia da Síndrome de *Burnout* não traz consequências nocivas apenas para o indivíduo acometido por ela. Tais consequências podem atingir o indivíduo de diversas maneiras, interferindo nos níveis pessoal, organizacional e social, seja pela diminuição na qualidade do trabalho, absenteísmo, baixa produtividade laboral, acidentes de trabalho, isolamento, divórcio, desânimo, depressão, estresse, e também doenças físicas e psicológicas.

4.3 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Quanto as estratégias de prevenção individual e grupal, considerando os dados obtidos, sugere-se às instituições escolares e professores participantes desta investigação medidas de controle, prevenção e combate a Síndrome de *Burnout*. Destaca-se a necessidade da manutenção do equilíbrio físico e mental dos professores da rede pública de ensino, a fim de que possam repensar a dinâmica dos seus trabalhos nos seus aspectos positivos e negativos; reavaliar os estressores presentes no seu cotidiano; implementar mudanças no seu estilo de vida; descobrir um regime de alimentação e sono adequados; implementar horas de lazer; buscar motivação para superar as dificuldades oriundas de sua atividade profissional. Os grupos terapêuticos se mostram também como uma excelente ferramenta no trabalho a prevenção a síndrome, uma vez que os grupos geram uma rede de suporte social envolvendo empatia, identificação e cooperação para o enfrentamento de situações estressantes no contexto de trabalho.

Campos (2008) destaca que, os profissionais da área da educação devem analisar suas próprias atitudes com constância, evitando tentar agradar a todos e pedir ajuda sempre que necessário. Deve-se analisar sempre sua carga de trabalho, administrar o tempo, organizar suas obrigações de acordo com importância e urgência, procurar ser assertivo e desenvolver uma capacidade de resiliência. Na escala interpessoal, os profissionais devem fortalecer o convívio pessoal, coletivo e o trabalho em grupo, ouvir colegas de trabalho procurando conhece-los melhor. Deve-se sempre que possível,

oferecer soluções para as situações enfrentadas e levar como prioridade o empenho em ser mais flexível. Na escala organizacional, os gestores devem procurar adotar valores orientados para a coletividade, construção de espaço saudável no contexto de trabalho, melhores condições nas organizações do trabalho, valorização do ser humano e implementar recursos pessoais e ambientais que proporcionem melhor qualidade de vida aos professores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino dos sete municípios da Agência de Desenvolvimento Regional (ADR) de São Miguel do Oeste/SC. Os dados encontrados reforçam que os professores constituem uma classe profissional bastante exposta a Síndrome de *Burnout*.

No que tange ao primeiro objetivo específico, que buscou verificar a possível detecção da Síndrome de *Burnout* em professores da rede pública de ensino, constatou-se que 70% dos entrevistados apresentaram nível alto para a manifestação da Síndrome de *Burnout* e 30% nível médio, o que coloca em alerta a saúde desses profissionais.

Com relação ao segundo objetivo específico, referente as variáveis responsáveis pelo desencadeamento da síndrome, os resultados indicam que, muitas vezes, o excesso de demandas no trabalho, e em contrapartida a pouca valorização do profissional, e a falta de atividades não relacionadas ao trabalho, pode exceder as habilidades pessoais de enfrentamento de problemas e de manejo do estresse e assim ocasionar adoecimento.

O último objetivo específico, consistiu em recomendar subsídios para que os profissionais previnam o desgaste emocional e melhorem sua qualidade de vida. Mais do que sugerir novos estudos sobre a temática, a fim de aumentar as informações, reflexões e ações sobre a saúde mental dos professores da rede pública de ensino, torna-se de fundamental importância prevenir os professores desta síndrome. As reflexões e ações geradas devem visar à busca de intervenções preventivas grupais e individuais para possíveis modificações nas relações interpessoais, interpessoais e organizacionais.

Os resultados apresentados devem ser analisados considerando-se a limitação de amostra reduzida. Entretanto, essa limitação não se mostrou impeditiva para o desenvolvimento desta pesquisa, uma vez que conseguiu-se responder aos objetivos

propostos inicialmente, assim, tal limitação também não minimiza os resultados identificados.

REFERÊNCIAS

- BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. O estado da arte de Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica InterAçãoPsy.**, v.1, n.1, p. 4-11, 2003.
- CAMPOS, D.A.Z. **Síndrome de Burnout:** o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores. Unoeste: Presidente Prudente, 2008.
- CARDOSO, J. P. et al..**Prevalência de dor musculoesquelética em professores.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 604-614, 2009.
- CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout:** um tipo de estresse ocupacional. Cadernos Universitário. Ulbra: Rio Grande do Sul. 2001.
- CARLOTTO, M. S.; CAMARA, S. G. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil.** PSICO, Porto Alegre, v. 39, n. 22, p. 152-158, abr.-jun. 2008.
- DEJOURS C; ABDOUCHELI E. **Psicodinâmica do Trabalho.** São Paulo: Atlas. 1994.
- DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social.** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2001.
- DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 187-196, 2004.
- FARBER, B. A. Inconsequentiality: the key to understanding teacher burnout. In: VANDERBERGUE, R. E.; HUBERMAN, M. A. **Understanding and Preventing teacher burnout:** a source of international practice e research. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
- FONTANA, D. **Personalidade, características e o estresse do professor.** 1986.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia:** saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e terra, 2007.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005.
- GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do Ensino Fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, 2008.

- GUGLIELMI, R.S; TRATOW, K. **Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis.** Review of education research, v. 68, n.1, p. 61-69, 1998.
- HANKIN, B. L.; ABELA, J. R. Z. Development of psychopathology: A vulnerability--stress perspective. **Thousand Oaks: Sage, 2005.**
- KELLY, A. et al. Challenging behavior: principals' experience of stress and perception of the effects of challenging behavior on staff in special schools in Ireland. **European Journal of Special Needs Education**, v. 22, n. 2, p. 161-181, 2007.
- LEVY, G. C. T. M. et al. **Síndrome de Burnout em professores da rede pública.** Produção, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009.
- LIBÂNEO, J.C. **O sistema de organização e gestão da escola.** Unesp: 2017.
- LIMA, F. et al. **Síndrome de Burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia - 2004.** Editora Med. 2007.
- LIPP, M. E. N. Stress e suas implicações. **Estudos de Psicologia**, v.1, n. 3-4, p.5-19, 1984.
- LUCHESI, K. F. et al. Problemas vocais no trabalho: prevenção na prática docente sob a óptica do professor. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.18, n. 4, p. 673-681, 2009.
- MASLACH, C; JACKSON S. E. The measurement of experienced burnout. **J Occup Behaviour**; 1981.
- POCINHO, M.; CAPELO, M. R. Vulnerabilidade ao stress, estratégias de *copinge* autoeficácia em professores portugueses. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 351-367, 2009.
- SCHAUFELI, W. B.; BUUNK, B.P. **Professional burnout.** In: SCHABRACQ, M. J.; WINNBST, J. M.; COOPER, C. L. (Orgs.). Handbook of work and health psychology. London: Wiley, 1996.
- SEYLE, H. Syndrome produced diverse nocuous agents. **Nature**, v.138, n.32, p. 517, 1936.
- VASQUES-MENEZES, L.; SORATTO, L. Burnout e o suporte social. In: CODO, Wanderley (Org.). **Educação: carinho e trabalho.** 4 ed. Petrópolis: Vozes, 2006.
- VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sócio-demográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Revista Escola de Enfermagem**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 291-297, 2008.

04. Dentre as variáveis abaixo, identifique quais, na sua percepção, desencadearam os problemas de saúde elencados na questão 03:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Carga horária de trabalho | <input type="checkbox"/> Contato direto e intenso com diversidade e particularidades |
| <input type="checkbox"/> Excesso de trabalho | <input type="checkbox"/> Remuneração |
| <input type="checkbox"/> Organização do trabalho | <input type="checkbox"/> Outros |
| <input type="checkbox"/> Aspectos estruturais da instituição | |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos interpessoais | |
| <input type="checkbox"/> Falta de incentivo e valorização | |

05. Marque as ações que você desenvolve no seu dia a dia para prevenir a Síndrome de *Burnout*.

- Atividade física
- Horas de sono adequadas
- Meditação
- Psicoterapia
- Técnicas de relaxamento
- Alimentação saudável
- Horas de lazer
-) Outros:

ANEXO A – FORMULÁRIO *MASLACH BURNOUT INVENTORY* (MBI-HSS, 1986)

MATCH BURNOUT INVENTORY (MBI-HSS - 1986)	
<p>Pontue de 0 - 6 os itens a seguir conforme seus sentimentos e sintomas</p> <p>0 – nunca 1 - uma vez ao ano ou menos 2 - uma vez ao mês ou menos 3 - algumas vezes ao mês 4 - uma vez por semana 5 - algumas vezes por semana 6 - todos os dias</p>	Pontos
1. Sinto-me esgotado(a) ao final da jornada de trabalho.	
2. Sinto-me como se estivesse no meu limite.	
3. Sinto-me emocionalmente exausto(a) com meu trabalho.	
4. Sinto-me frustrado(a) com meu trabalho.	
5. Sinto-me esgotado(a) com meu trabalho.	
6. Sinto que estou trabalhando demais neste emprego.	
7. Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado(a).	
8. Trabalhar com pessoas e suas particularidades o dia todo me exige um grande esforço.	
9. Sinto-me cansado(a) quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho.	
10. Sinto-me cheio de energia.	
11. Sinto-me estimulado(a) após o trabalho.	
12. Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os alunos.	
13. Sinto que influencio positivamente a vida dos outros professores e/ou demais profissionais da área da educação e também dos alunos através do meu trabalho.	
14. Lido de forma adequada com os problemas dos alunos.	
15. Posso entender com facilidade o que sentem os alunos.	

16. Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho.	
17. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.	
18. Sinto que os alunos culpam-me por alguns dos seus problemas.	
19. Sinto que trato alguns alunos como se fossem objetos.	
20. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho.	
21. Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns dos alunos e também com minhas funções.	
22. Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.	