



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - MEC
FACULDADE REGIONAL PALMITOS - FAP
Credenciada pela Portaria MEC n° 222, de 12 de março de 2009



ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO EXTREMO OESTE DE SANTA CATARINA

CONTE, Simone Borges ¹
PINHEIRO, Elisângela ²

RESUMO

O presente projeto tem como objetivo estudar estratégias de enfrentamento de casos de professores portadores da Síndrome de *Burnout* em uma Escola Estadual do Extremo Oeste de Santa Catarina. Em primeiro lugar apresenta-se um estudo da Síndrome de *Burnout* entre professores, de modo a conhecer e identificar os sintomas. Em segundo lugar pretende-se conhecer estratégias de enfrentamento da Síndrome de *Burnout* entre os professores. Num terceiro momento, trabalha-se na implementação destas estratégias entre os professores. Para viabilizar a pesquisa, a implementação destas estratégias serão construídas mediante diálogo com os professores. Pretende-se identificar as principais estratégias de enfrentamento da Síndrome de *Burnout* e implementá-las adequadamente. Este estudo é baseado em pesquisa qualitativa, exploratória e bibliográfica, emprega o estudo de caso como alternativa metodológica de pesquisa. A melhor estratégia para enfrentamento da Síndrome de *Burnout* é a prevenção. Ter um psicólogo presente na escola é uma ótima opção para que isto aconteça. Investimentos em educação e saúde nas escolas é muito importante para melhorar a qualidade de vida dos professores, alunos, e da sociedade.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Professores. Estratégias de enfrentamento.

¹ Pós-Graduanda do Curso de Gestão de Recursos Humanos da Faculdade Santa Rita, Palmitos – SC, simoneborgesconte@gmail.com

² Professora orientadora: mestre, Faculdade Santa Rita, Palmitos -SC, elisl@portalsantarita.com.br

1 INTRODUÇÃO

A escola e o professor tem um papel muito importante para a socialização do indivíduo. O educador deve estar em boas condições emocionais para o bom desempenho das atividades, sendo ele o exemplo para os alunos, tanto em suas atitudes, caráter e na maneira de tratar o próximo. Para ser um bom profissional é preciso de muita dedicação e desprendimento.

Em seu trabalho, os professores se deparam com vários fatores estressores, como por exemplo, classes superlotadas, tensão com relação aos alunos, excesso de carga horária, baixos salários e falta de segurança. Suas preocupações vão além da sala de aula, pois precisam reciclar-se, planejar, orientar alunos, atender aos pais, participar de reuniões e seminários.

Segundo Carlotto (2002b), no trabalho docente alguns estressores são típicos da natureza da função e outros são ocasionados pelo contexto onde o mesmo se realiza. Esses estressores psicossociais, se persistentes, podem levar à Síndrome de *Burnout*. Essa síndrome é considerada por França e Rodrigues(1999), como uma resposta emocional a situações de estresse crônico em função de relações intensas entre o trabalho com outras pessoas.

A ocorrência da Síndrome de *Burnout* tem sido considerada um fenômeno psicossocial relevante, pois afeta não somente o professor, mas também o ambiente educacional, interferindo na obtenção dos objetivos pedagógicos, pois os profissionais com esta síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia, ocasionando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar a profissão (Guglielmi & Tatrow, 1998).

O presente projeto tem como objetivo estudar estratégias de enfrentamento de casos de professores portadores da Síndrome de Burnout em uma escola estadual do Extremo Oeste de Santa Catarina. Estudar a Síndrome de Burnout entre professores, de modo a conhecer e identificar os sintomas, conhecer estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout entre os professores e trabalhar na implementação destas estratégias entre os professores. Para viabilizar a pesquisa, a implementação destas estratégias serão construídas mediante diálogo e questionário entre os professores. Pretende-se identificar as principais estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout e implementá-las adequadamente.

2 SÍNDROME DE *BURNOUT*

O termo *Burnout* foi inicialmente utilizado em 1969, mas ficou conhecido a partir de 1974 através de Freudenberger, psiquiatra que trabalhava com toxicodependentes em Nova Iorque e observou que alguns voluntários apresentavam a depressão, e uma progressiva perda de energia até chegar ao esgotamento e sintomas de ansiedade, descreveu que eram menos sensíveis e compreensivos desmotivados e agressivos em relação aos doentes, com um tratamento distanciado e cínico e com tendência a culpá-los pelos seus próprios problemas (BORGES, 2002).

Maslach e Jackson (1981), em seus estudos, conceituam as três dimensões da síndrome: a) exaustão emocional, caracterizada pela falta ou ausência de energia e entusiasmo e por um sentimento de esgotamento de recursos para lidar com determinada situação; b) despersonalização, que diz respeito à coisificação das relações interpessoais; e c) baixa realização profissional, assinalada pelo sentimento de infelicidade e insatisfação com as atividades laborais, trazendo como consequências a falta de envolvimento com o trabalho e a queda de produtividade.

A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como síndrome do esgotamento físico, é uma doença gerada pelo estado mais elevado do estresse, caracterizada pelo esgotamento mental intenso, causado por pressões no ambiente de trabalho levando ao esgotamento total do indivíduo. Normalmente o portador desta doença não sabe que a possui (PEREIRA, 2002,2010).

A síndrome começa com uma sensação de inquietação à medida que a vontade e o prazer de lecionar vão desaparecendo. Ela se instala, na maioria das vezes, em pessoas que tem muito idealismos, tem a expectativa muito além da realidade e que consequentemente não se realizam. Outro fator é a falta de reconhecimento no trabalho. É um processo cumulativo, resultado de vários efeitos, que se não forem percebidos a tempo, podem levar o professor a sentir total falta de interesse e repulsa ao fato de ter que ir à escola.

O processo do *Burnout* é individual e sua evolução pode levar anos ou até mesmo décadas (Rudow, 1999). Seu surgimento é paulatino, cumulativo, com incremento progressivo em severidade (França, 1987), não sendo percebido pelo indivíduo, que geralmente se recusa a acreditar estar acontecendo algo de errado com ele (França, 1987; Dolan, 1987; Rudow, 1999).

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) pontuam que, nas várias definições do *Burnout*, embora com algumas questões divergentes, todas encontram no mínimo cinco elementos comuns:

1. Existe a predominância de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão.
2. Há ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos;
3. Os sintomas de *Burnout* são relacionados ao trabalho;
4. Os sintomas manifestam-se em pessoas normais que não sofriam distúrbios psicopatológicos antes do aparecimento da síndrome;
5. A diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre por causa de atitudes e comportamentos negativos.

2.1 SINTOMAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Os sintomas podem ser divididos em quatro categorias: Físicos: distúrbios do sono, cefaleia, enxaqueca, disfunção sexual, transtornos cardiovasculares, distúrbios respiratórios. Comportamentais: irritabilidade negligência, agressividade, dificuldade de aceitação, suicídio e aumento de consumo de substâncias. Defensivos: isolamentos, perda de interesse no trabalho, ironia, cinismo, absenteísmo, sentimento de onipotência. Psíquicos: falta de atenção, concentração, alteração de memória, solidão, e baixa autoestima, desconfiança e alteração de memória (BENEVIDES-PEREIRA, 2001).

Farber (1991), divide as manifestações do *Burnout* em professores em sintomas individuais e profissionais destacando que estas questões são de difíceis generalizações e descrições universais. Segundo o autor, geralmente os professores sentem-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. As frustrações emocionais peculiares a este fenômeno podem levar a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, acarretando problemas de saúde, familiares e conflitos sociais.

O professor pode apresentar problemas em sua profissão, prejuízos em seu planejamento em aula, tornando-se menos frequente e cuidadoso. Pode perder o entusiasmo e a criatividade sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto a avaliação de seu futuro como profissional. Frequentemente desenvolve

sentimentos de hostilidade em relação aos administradores e familiares dos alunos e uma visão depreciativa em relação a profissão, planejando seriamente abandoná-la.

Segundo Edelwich e Brodsky (1980), os professores, apresentam *Burnout* quando gastam muito tempo de seu intervalo denegrindo alunos, reclamando da administração, arrependendo-se de sua escolha profissional e planejando novas opções de trabalho.

2.2 PRINCIPAIS CAUSAS

Muitos estudos têm se preocupado em identificar as causas do *Burnout* em professores. Farber (1991), parte do pressuposto de que suas causas são uma combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais, sendo que esta interação produziria uma percepção de baixa valorização profissional, tendo como resultado o *Burnout*. Ao se referir aos fatores de personalidade, os professores são considerados idealistas e entusiasmados com sua profissão, mais vulneráveis, sentindo que tem algo a perder. Estes professores são comprometidos com o trabalho e envolvem-se intensamente com suas atividades, sentindo-se desapontados quando não recompensados pelos seus esforços. Idealizações ao trabalho e à organização propiciando surgimento do *Burnout* (Maslach & Jackson, 1984b).

Professores possuem expectativas de atingir metas um tanto irrealistas, pois pretendem não somente ensinar os alunos, mas também ajuda-los a resolverem seus problemas pessoais (Maslach & Goldberg, 1998). Maslach & Jackson, (1984a) afirmam que a educação pode ser associada ao *Burnout*, devido ao alto nível de expectativa destes profissionais o qual não pode ser totalmente preenchido.

Quanto às variáveis sociodemográficas, Farber (1991) apresenta que estudos têm mostrado serem os professores do sexo masculino mais vulneráveis que os do sexo feminino, o que levou à suposição de que mulheres são mais flexíveis e mais abertas para lidar com as várias pressões presentes na profissão de ensino. Etzion (1987), associa as diferenças encontradas nos níveis do *Burnout* às questões tradicionais do processo de socialização e organização social, as quais se colocam diferenciadamente para homens e mulheres. Professores com menos de 40 anos apresentam maior risco de incidência, provavelmente devido às expectativas irrealistas em relação à profissão. Jovens precisam aprender a lidar com as demandas do trabalho (Maslach, 1982) e, por esta razão, podem apresentar maiores níveis da síndrome. Professores com mais idade, parecem já ter

desenvolvido a decisão de permanecer na carreira, demonstrando menos preocupação com os estressores ou com os sintomas pessoais relacionados ao estresse.

Sobre as variáveis profissionais, Friedman (1991), quanto maior a experiência profissional do professor, menor é o nível de *Burnout*. Já para Schwab e Iwanicki (1982) e Woods (1999), o mais importante é o nível de ensino em que o professor atua. Professores de ensino fundamental e médio apresentavam mais atitudes negativas em relação aos alunos e menor frequência de sentimentos de desenvolvimento profissional do que os professores do ensino infantil.

A relação com o aluno tem sido apontada como uma das maiores causas do *Burnout*. A maior causa é o mau relacionamento entre o professor e os alunos. Burke (1996), destaca a relação entre *Burnout* e a sobrecarga e o conflito de papel. O professor assume várias funções, possui papéis as vezes contraditórios, ou seja, a instrução acadêmica e a disciplina da classe. Também precisa lidar com aspectos sociais e emocionais de alunos, e ainda conflitos ocasionados pelas expectativas dos pais, estudantes, administradores e da comunidade. Em geral, excesso de tarefas burocráticas tem feito com que professores se sintam desrespeitados, principalmente quando devem executar tarefas desnecessárias e não relacionadas à essência de sua profissão. Ao desempenhar trabalhos de secretaria, diminui sua carga horária para o atendimento ao aluno e para desenvolver-se na profissão. A falta de autonomia e participação nas definições das políticas de ensino tem sido ser um significativo antecedente do *Burnout*. Estas questões, somadas à inadequação salarial e à falta de oportunidades de promoções.

O isolamento social e a falta de senso de comunidade normalmente estão presentes no trabalho docente e torna os professores mais vulneráveis ao *Burnout*. O ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades ao atendimento de alunos, ficando de lado as atividades de afiliação, grupos e engajamento social. Esse fato foi comprovado por Burke e Greenglass (1989), ao identificarem ser a falta de suporte social uma das causas significativas do *burnout* em professores. A formação inadequada recebida para lidar com as atividades de ensino, escola e cultura institucional também é apontada pelos professores como uma importante causa do síndrome (Farber, 1991; Wisniewski & Gargiulo, 1997). A formação do professor, enfatiza conteúdos e tecnologia, sendo deficiente a abordagem nas questões de relacionamento interpessoal, relacionamento com alunos, administradores, pais e outras situações. A falta de condições físicas e materiais para desenvolver suas atividades aos alunos também foi identificada como importante fonte de desgaste profissional.

Abel e Sewell (1999), fala da relação entre familiares e alunos, também se mostra as vezes problemática e estressante, seja pela falta de envolvimento deles no processo educacional – acreditando serem a escola e o professor os únicos responsáveis pela educação dos filhos – seja pelo excesso – acreditando ser o professor incompetente e inexperiente e, muitas vezes, o causador dos problemas dos alunos. Para Cherniss (1995), muitos pais acreditam que os profissionais do ensino estão mais preocupados com seu contracheque e com suas férias do que com a educação. Farber (1991) afirma que, do ponto de vista público, a categoria sofre muitas críticas, é muito cobrada em seus fracassos e poucas vezes reconhecida por seu sucesso. Para o autor, mesmo que esta seja uma tendência de todas as profissões, nenhuma categoria tem sido tão severamente avaliada e cobrada pela população em geral nas últimas duas décadas como a dos professores.

3 ESTUDO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DO EXTREMO OESTE DE SANTA CATARINA.

A amostra se constitui de professores da rede estadual de uma escola localizada no Extremo Oeste de Santa Catarina. O questionário utilizado baseou-se no teste *Maslach Burnout inventory*, (Maslach, Jackson e Leiter, 1996). O Estudo foi aplicado entre os professores que atendem alunos do 5º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio. Foi utilizada a pontuação de 0 a 6, conforme quadro 1.

O questionário foi realizado no segundo semestre de 2017 entre os professores para verificar o nível de *Burnout* em que se encontravam, conforme quadro 2.

Quadro 1.

	0	1	2	3	4	5	6
FREQUÊNCIA	Nunca	Algumas vezes ao ano ou menos.	Uma vez ao mês ou menos.	Algumas vezes durante o mês.	Uma vez por semana.	Algumas vezes durante a semana.	Todo dia.

FONTE: <http://www.nazarethribeiro.com/mbi.pdf>.

Quadro 2.

DECLARAÇÕES	PONTUAÇÃO	FAIXA DE BURNOUT
1- Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	EE
2-Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3-Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4-Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5-Sinto-me acabado por causa do meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	EE
6-Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7-Tornei-me menos interessado no meu trabalho desde que assumi esse cargo.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	DP
8-Tornei-me menos entusiasmado com meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9- Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
10-Duvido da importância do meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
11-Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	EPT
12-Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
13- Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
14-Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
15-Na minha opinião, sou bom no que faço.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
16-No meu trabalho, sinto-me confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam.	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

FONTE: <http://www.nazarethribeiro.com/mbi.pdf>.

Quadro 3.

MBI SUBESCALA	BAIXO	MÉDIO	ALTO
EE Exaustão Emocional	< 16	17 – 27	>28
DP Despersonalização	<5	6 – 10	>11
EPT Envolvimento Pessoal no Trabalho	>40	34 – 40	<33

FONTE: <http://www.nazarethribeiro.com/mbi.pdf>.

3.1 RESULTADO DO ESTUDO.

O resultado da pesquisa na Escola Estadual estudada conforme quadro 3, foi a seguinte:

1. Exaustão Emocional: 38% nível baixo, 24% nível médio e 38% nível alto;
2. Despersonalização: 62% nível baixo e 38% em nível alto;
3. Envolvimento Pessoal no Trabalho: 12% ficaram em nível médio e 88% em nível alto.

Diante deste resultado, onde apresenta-se sintomas da Síndrome de *Burnout* entre os professores e para a implementação da pesquisa realizada, reuniu-se os professores com a finalidade de repassar os resultados e apresentar-lhes estratégias de enfrentamento da Síndrome de *Burnout*.

4 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

A prevenção da Síndrome de *Burnout* em professores, alinha-se à concepção de escola promotora de saúde, pela qual o docente deve ser capacitado a cuidar de si e agir em grupo na defesa de sua qualidade de vida, percebendo a escola como espaço de humanização e promoção de saúde, com práticas educativas que não se limitam às tradicionais ações pedagógicas, mas possibilitam transformações individuais e sociais (Moura, Lourinho, Valdês, Frota & Catrib, 2007). Na perspectiva de criação de escolas promotoras de saúde, a saúde dos professores é elemento indispensável e estratégico à sua concretização (Cerqueira, 2006; Rocha & Fernandes, 2008). A educação em saúde deve focar a prevenção e o controle de doenças, assim como a formação de atitudes

saudáveis de vida. A educação é uma estratégia importante da saúde pública e, do mesmo modo, a saúde é uma estratégia importante para que se tenha melhor aproveitamento do processo educativo. Investimentos efetivos nesses dois setores podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e das comunidades (Cerqueira, 2006).

As condições e a organização do trabalho do professor possuem cada vez mais características que o expõem a fatores estressantes, os quais, se persistentes, podem levar à síndrome de *Burnout* (Guglielmi & Tatrow, 1998). As ações voltadas a prevenir e reduzir o *Burnout* são muito importante, tanto na qualidade de vida das pessoas afetadas e com riscos potenciais, como também para prevenir as perdas econômicas que vêm como resultado do absenteísmo, rotatividade e aposentadorias precoces, realidade presente nas instituições educacionais (Correia, Gomes & Moreira, 2010; Pucella, 2011).

Brock e Grady (2000) falam sobre a importância de identificar os estressores para a aprendizagem adequada das estratégias para seu enfrentamento. Após esta conscientização, a pessoa necessita dispor-se a efetuar mudanças por meio de ações voltadas para o autocuidado, isto é, acionar sua capacidade de engajar-se em atividades para seu benefício com intuito de manter a vida, a saúde e o bem-estar. O autocuidado, para Neves e Wink (2007), é um processo cognitivo, afetivo e comportamental desenvolvido ao longo da vida e que se consolida quando a pessoa compromete-se a assumir responsabilidade pessoal pela condução de sua própria vida em direção à conquista da integralidade nas relações consigo mesma e com o mundo no qual se encontra. No plano emocional, autocuidado implica estar atento e ser reflexivo quanto à forma de atuar e reagir, bem como de relacionar-se com as demais pessoas e consigo próprio.

Estratégias de enfrentamento são tradicionalmente concebidas como respostas ou reações ao estresse que ocorreu ou está ameaçando a pessoa (Folkman, 2009) e, se usadas adequadamente, contribuem para amenizar os possíveis prejuízos de ordem física e psicológica ao trabalhador (Michie & Williams, 2003).

O desgaste cognitivo e emocional é uma resposta ao estresse laboral e, em razão de seu caráter desagradável, o indivíduo tenta eliminá-lo utilizando estratégias emocionais/evitativas ou cognitivas/aproximativas. Os indivíduos que utilizam com maior frequência estratégias aproximativas ou centradas no problema possuem maior capacidade de prevenir a Síndrome de *Burnout* (Carmona, Buunk, Peiró, Rodríguez & Bravo 2006; Gil-Monte, 2005; Mirvis, Graney, Ingram, Tang & Kilpatrick, 2006).

Sobre a funcionalidade de cada uma das estratégias de enfrentamento, de acordo com a categorização originalmente proposta por Folkman e Lazarus (1980) e posteriormente utilizada por Carver, Scheier e Weintraub (1989): a) *coping* ativo, consiste no processo de estabelecer passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos do estressor; b) planejamento, que representa a atividade de pensar sobre alternativas para lidar com um estressor por meio de estratégias de ação; c) supressão de atividades concomitantes, que se caracteriza pela supressão de atividades que distraiam o sujeito do foco representado pelo estressor; d) *coping* moderado, que significa esperar uma oportunidade apropriada para a ação, restringindo a impulsividade; e) busca de suporte social por razões instrumentais, configurada pela procura por conselho, auxílio ou informação relativos ao estressor; f) busca de suporte social por razões emocionais, ou seja, a busca por apoio moral, compaixão ou entendimento; g) foco na expressão de emoções, que é a tendência em focalizar a experiência de estresse, expressando sentimentos negativos; h) desligamento comportamental, que é o abandono das tentativas para atingir metas nas quais o estressor interfira; i) desligamento mental, que ocorre pela utilização de atividades alternativas para afastar o problema da mente; j) reinterpretação positiva, que consiste em reinterpretar uma situação negativa ou tensa em termos positivos; k) negação, no sentido de recusa em acreditar na existência do estressor, ou agir como se esse não fosse real; l) aceitação, que corresponde, em um primeiro momento, à percepção do estressor como real e, em um segundo momento, como um fenômeno natural; m) religiosidade, que é a tendência a voltar-se para a religião como forma de aliviar a tensão; n) humor, que se configura como a estratégia de fazer graça da situação estressora; e o) uso de substâncias, que consiste em se desviar do problema pelo uso de substâncias psicoativas que interfiram na capacidade de avaliação das situações.

Auxiliando a desenvolver concepções mais realistas e adequadas do trabalho docente e buscando atenuar o sentimento de responsabilização e vitimização para os estressores presentes no contexto de trabalho, o ajuste de expectativas na profissão docente tem se mostrado importante para atenuar o *Burnout* (Kim, Lee & Kim, 2009). Neste sentido, é essencial a formação de grupos de discussão para trabalhar as crenças que o profissional tem acerca de sua prática e, assim, auxiliá-lo a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão. A ação contribui para o desenvolvimento das qualidades pessoais que podem ser utilizadas para um desempenho personalizado da prática profissional e evitar a internalização e a comparação constante com um modelo idealizado, não raras vezes estereotipado, com o qual os profissionais não se identificam

(Cherniss, 1980; Edelwich & Brodsky, 1980). O professor, segundo Yong e Yue (2007), deve ter consciência de suas responsabilidades e de seu papel, entendendo que o sucesso ou o fracasso de sua atividade depende de outras variáveis, tão importantes quanto a relação professor-aluno. Os educadores precisam estar cientes de suas próprias fronteiras e limites (Eklund, 2009).

O *Burnout* tem suas raízes na organização do trabalho e não somente no indivíduo (Kühnel & Sonnentag, 2011; Moriana-Elvira & Herruzo-Cabrera 2004) e a prevenção e a erradicação do *burnout* em professores não é tarefa solitária, mas deve envolver uma ação conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade (Carlotto, 2002). É necessário utilizar uma técnica Problema-Solução-Ação (PSA), pela qual os integrantes devem levantar problemas que poderiam ser fontes de estresse. Para cada problema levantado, discutir e propor possíveis soluções, indicando a instância que deve gerir o problema indicado. As reflexões e ações geradas devem visar à busca de alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de trabalho e de relações interpessoais, mas também na ampla gama de fatores macro-organizacionais que determinam aspectos constituintes da cultura organizacional e social na qual o sujeito exerce sua atividade profissional (Carlotto, 2002). Neste sentido, a qualificação de recursos pessoais para lidar com estressores e com a síndrome de *Burnout*, quando trabalhada em grupo, produz também ações voltadas para a modificação de estressores oriundos da organização do trabalho.

5 TRATAMENTO

Valle (2011), explica que é necessário que o professor aprenda a conhecer seus limites, para evitar ultrapassá-los, e busque técnicas adequadas para se controlar, usando relaxamento e apoio terapêutico para lidar com os estressores. Uma solução importante seria a presença de psicólogos nas escolas para dar um suporte preventivo que os professores necessitam em seu trabalho, na escola, nas relações com os alunos, com os próprios colegas, superiores e funcionários da escola, com as famílias e com a comunidade.

O processo de tratamento varia conforme a intensidade e as características pessoais, mas com todas as possibilidades de remissão dos sintomas desde que se altere o estilo de vida. Ou seja, a pessoa teve um *Burnout* e continua fazendo exatamente como

fazia, terá episódios, que se tornarão recorrentes, mais intensos e seguidos, eventualmente impossibilitando a atuação profissional.

O tratamento para a síndrome de *Burnout* pode ser realizada através de uma equipe multiprofissional, com a combinação de medicamento e terapias, as terapias ajudam o paciente a melhorar e ter segurança no seu trabalho e dia a dia, isso ocorre devido as trocas realizadas durante as terapias.

6 CONCLUSÃO

O processo de enfrentamento da Síndrome de *Burnout* não é tarefa fácil, deve ter acompanhamento de um profissional para verificar o nível em que se encontra e elaborar um tratamento de acordo com a necessidade do indivíduo. Porém precisa ser trabalhado de forma conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade.

Reverter o *Burnout* leva tempo. O tratamento envolve cuidado integral e inclui as várias dimensões do viver, ou seja, bio-psico-eco-espiritual. Isso pode incluir: psicoterapia, suporte medicamentoso, mudanças no estilo de vida, que incluem alimentação equilibrada, atividade física rotineira e moderada, trabalho manual, descanso de qualidade, lazer e tempo familiar, ativação dos relacionamentos interpessoais com amigos, atividades solidárias em comunidade e espiritualidade.

Existem várias estratégias de enfrentamento da Síndrome de *Burnout* em professores, cada um pode escolher a melhor maneira de enfrenta-la. A melhor estratégia para enfrentamento da Síndrome de *Burnout* é a prevenção. Ter um psicólogo presente na escola é uma ótima opção para que isto aconteça. Investimentos em educação e saúde nas escolas é muito importante para melhorar a qualidade de vida dos professores, alunos, e da sociedade. Também pesquisas para avaliar o nível da Síndrome de *Burnout* entre os professores contribuem para que sejam adotadas medidas de prevenção e de proteção à saúde dos educadores.

REFERÊNCIAS

ABEL, M.H. & Sewell, J. (1999). **Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers.** Journal of Educational Research, 92, 5, 287-301.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **A saúde mental de profissionais de saúde mental: uma investigação da personalidade de psicólogos.** EDUEM, 2001.

BORGES, L.O.; ARGOLO, J.C.T.; PEREIRA, A.L.S.; MACHADO, E.A.P.; SILVA, W.S.A. **A Síndrome de Burnout e os Valores Organizacionais: Um Estudo Comparativo em Hospitais Universitários.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v.15, n.1, p. 189-200. 2002).

BROCK, B. L., & Grady, M. L. (2000). **Rekindling the flame: principals combating teacher burnout.** Thousand Oaks: Corwin Press.

_____, M. S. (2002). **A síndrome de burnout e o trabalho docente.** *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.

BURKE, R. J.; Greenglass, E. R. & Schwarzer, R. (1996). **Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support and self-doubts on burnout and its consequences.** *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 3, 261-275.

CARLOTTO, M. S. (2002b). **Síndrome de Burnout em professores de escolas particulares de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre-RS.** Dissertação de mestrado não publicada. Universidade Luterana do Brasil, Canoas, Brasil.

CARMONA, C., Buunk, A. P., Peiró, J. M., Rodríguez, I., & Bravo. M. J. (2006). **Do social comparison and coping styles play a role in the development of burnout.** Cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79, 85-99.

CARVER, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). **Assessing coping strategies: a theoretically based approach.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

CERQUEIRA, M. T. (2006). **A construção da Rede Latino Americana de Escolas Promotoras de Saúde.** In *Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil - Série Promoção da Saúde* (pp. 34-39, Série Promoção da Saúde). Brasília: Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde – Brasília.

CHERNISS, C. (1995). **Beyond burnout.** New York: Routledge.

_____, C. (1980). **Professional burnout in human service organizations.** New York: Praeger.

CORREIA, T., Gomes, A. R., & Moreira, S. (2010). **Estresse ocupacional em professores do ensino básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais.** In *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp.1477-1493). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia, Lisboa, PO.

DOLAN, N. (1987). **The relationship between burnout and job satisfaction in nurses.** *Journal of Advanced Nursing*, 12, 3-12.

EDELWICH, J., & Brodsky, A. (1980). **Burnout: stages of disillusionment in the helping profession.** Nueva York: Human Sciences Press.

EKLUND, N. (2009). **Sustainable workplaces, retainable teachers.** Phi Delta Kappan, 91(2), 25-27.

ETZION, D. (1987). **Burning out in management: a comparison of woman and men in matched organizational positions.** Israel Social Science Research, 5, 1&2, 147-163.

FARBER, B. A. (1991). **Crisis in education. Stress and burnout in the american teacher.** São Francico: Jossey-Bass Inc.

FRANÇA, H. H. (1987). **A Síndrome de "Burnout".** Revista Brasileira de Medicina, 44, 8, 197-199. Friedman, I. A. (1991). High and low burnout schools: school culture aspects of teacher burnout. Journal of Educational Research, 84, 6, 325-333.

_____, A. C. L., & Rodrigues, A. L. (1999). **Stress e Trabalho – Uma abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas.

FOLKMAN, S., & Lazarus, R. S. (1980). **An analysis of coping in a middle-aged community sample.** Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

_____, S. (2009). **Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research.** European Psychologist, 14(1), 72-77.

KIM, M. Y., Lee, J. Y., & Kim, J. (2009). **Relationships among burnout, social support, and negative mood regulation expectancies of elementary school teachers in Korea.** Asia Pacific Education Review, 10(4), 475-482.

KUHNEL, J., & Sonnentag, S. (2011). **How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects.** Journal of Organizational Behavior, 32, 125-143.

MASLACH, C., & Jackson, S. E. (1981). **The measurement of experience burnout.** Journal of Occupational Behavior, 2,99-113.

_____, C. (1982). **Burnout: the cost of caring.** Englewood Cliffs, N.J.: Prentice – Hall.

_____, C. & Jackson, S E. (1984a). **Patterns of burnout among a national sample of public contact workers.** Journal of Health Resources Administration, 7, 189-212.

_____, C & Jackson, S. (1984b). **Burnout in organizational settings.** Applied Social Psychology Annual, 5, 133-153.

_____, C. & Goldberg, J. (1998). **Prevention of burnout: news perspectives.** Applied & Preventive Psychology, 7, 63-74.

_____, C.; Schaufeli, W.B. & Leiter, M. P. (2001). **Job burnout. An nual Review Psychology, 52, 397-422**

MICHIE, S., & Williams, S. (2003). **Reducing work-related psychological ill health and sickness absence: a systematic literature review.** *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 3-9.

MIRVIS, D. M., Graney, M. J., Ingram, L., Tang, J., & Kilpatrick, A. O. (2006). **Burnout and psychological stress among deans of colleges of medicine: a national study.** *Journal of Health and Human Services Administration*, 29(1), 4-25.

MORIANA-Elvira, J. A., & Herruzo-Cabrera, J. (2004). **Estrés y burnout en profesores.** *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3), 597-621.

MOURA, J. B. V. S., Lourinho, L. A., Valdês, M. T. M., Frota, M. A., & Catrib, A. M. F. (2007). **Perspectivas da epistemologia histórica e a escola promotora de saúde.** *História, Ciências, Saúde*, 14(2), 489-501.

NEVES, E. P., & Wink, S. (2007). **O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional.** *Texto Contexto Enfermagem*, 16(1), 172-179.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides (2002, 2010) **Burnout, Quando o trabalho Ameaça o Bem-Estar do Trabalhador**, Casapsi Livraria e Editora Ltda, São Paulo, Brasil.

PUCELLA, T. J. (2011). **The impact of national board certification on burnout levels in educators.** *Clearing house: a journal of educational strategies, issues and ideas*, 84(2), 52-58.

ROCHA, V. M. da, & Fernandes, M. H. (2008). **Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 57(1), 23-27.

RUDOW, B. (1999). **Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues, and research perspectives.** Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (pp.3 8-58). Cambridge: Cambridge University Press.

SCHWAB, R. L. & Iwanicki, E. F. (1982). **Who are our burned out teachers?** *Educational Research Quarterly*, 7, 2, 5-16.

GUGLIELMI, R. S., & Tatrow, K. (1998). **Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis.** *Review of Educational Research*, 68(1), 61-69.

YONG, Z., & Yue, Y. (2007). **Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies.** *Chinese Education and Society*, 40(5), 78-85.

WISNIEWSKI, L & Gargiulo, R.M. (1997). **Occupational stress and burnout among special educators: a review of the literature.** The Journal of Special Education, 31, 3, 325-349.

WOODS, P. (1999). **Intensification and stress in teaching.** Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.) Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research (pp.115-138). Cambridge: Cambridge University Press.

VALLE, L E L. R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho.** Tese de doutorado. Departamento de Psicologia Social da Universidade de São Paulo, SP, 2011.

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/pt-br.php>.

<http://www.nazarethribeiro.com/mbi.pdf>.