

**SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR AMADEUS - SESA  
FACULDADE AMADEUS - FAMA  
CURSO DE PEDAGOGIA**

**DEBORA MOURA CABRAL**

**SÍNDROME DE BURNOUT: Por que sofrem os professores?**

**Aracaju – SE  
2018**

**DEBORA MOURA CABRAL**

**SÍNDROME DE BURNOUT: Por que sofrem os professores?**

Artigo científico apresentado à Sociedade de Ensino Superior Amadeus, como requisito final para obtenção do Grau de Licenciatura em Pedagogia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> ALBERLENE RIBEIRO DE OLIVEIRA

**Aracaju – SE  
2018**

## **SÍNDROME DE BURNOUT: Por que sofrem os professores?**

Artigo científico apresentado à Sociedade de Ensino Superior Amadeus, como requisito final para obtenção do Grau de Licenciatura Plena em Pedagogia.

---

**Prof. Williams dos Santos**  
**Coordenador do Curso**

---

**Prof.<sup>a</sup> Doutora Alberlene Ribeiro de Oliveira**  
**Orientadora**

---

**Prof. Williams dos Santos**  
**Avaliador**

**Avaliação Final:** \_\_\_\_\_

**Aprovada em: Aracaju** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## AGRADECIMENTOS

A **Deus**, pela sua constante presença durante a elaboração deste artigo. Dando-me forças e sabedoria.

A minha **mãe** que colaborou com carinho e dedicação.

Aos meus **irmãos** e **irmãs** pela motivação e compreensão.

Ao meu **esposo** por todo apoio e incentivo.

A minha **orientadora** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Alberlene Ribeiro de Oliveira, pela dedicação em todas as etapas deste trabalho. Incentivando-me a intensificar meus estudos, proporcionando maior qualidade ao meu artigo.

Ao **professor Williams**, coordenador do curso de pedagogia. Sua ajuda foi de suma relevância para a elaboração desse artigo.

Aos **amigos** e **colegas**, pela força e pela vibração em relação a esta jornada.

Aos **professores** e **colegas de curso**, pois, juntos trilhamos uma etapa importante de nossas vidas.

A todos que com boa intenção, colaboraram para a realização deste trabalho.

Quando passares pelas águas, estarei contigo, e, quando pelos rios, eles não te submergirão; quando passares pelo fogo, não te queimarás, nem a chama arderá em ti. Porque eu sou o SENHOR, teu Deus.

(Isaías 43-2)

# SÍNDROME DE BURNOUT: por que sofrem os professores?

Débora Moura Cabral<sup>1</sup>

## RESUMO

O esgotamento físico e emocional devido o labor tem se tornado uma ocorrência frequente no ambiente de trabalho. Pesquisadores têm sustentado que a Síndrome de Burnout se desenvolve através da cronificação do estresse causado pela labuta. O presente artigo tem como objetivo entender os impactos da Síndrome de Burnout sobre a vida dos profissionais da educação do ensino regular. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica exploratória e abordagem qualitativa de acordo com dados extraídos de livros e artigos. Os resultados apontam que os principais fatores estressores para a Síndrome de Burnout são excesso de carga horária, desrespeito e falta de valorização ao docente. Conclui-se que a Síndrome de Burnout ainda é desconhecida mesmo sendo uma doença perigosa, pois o esgotamento emocional, a despersonalização e a reduzida realização profissional trás prejuízos profissionais e organizacionais.

**Palavras-chave:** Ambiente de trabalho. Profissionais da educação. Síndrome de Burnout.

## ABSTRACT

Physical and emotional exhaustion due to labor has become a frequent occurrence in the workplace. Researchers have argued that Burnout Syndrome develops through chronication of stress caused by toil. This article aims to understand the impacts of Burnout Syndrome on the life of professionals in regular education. An exploratory bibliographical research and qualitative approach were carried out according to data extracted from books and articles. The results point out that the main stressors for Burnout Syndrome are overtime, disrespect and lack of appreciation to the teacher. It is concluded that Burnout Syndrome is still unknown even though it is a dangerous disease, since emotional exhaustion, depersonalization and reduced professional achievement lead to professional and organizational losses.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Education professionals. Workplace.

---

<sup>1</sup> Formanda em pedagogia. Email: deboramcabral85@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

Burnout é uma sigla em inglês usada para aludir a algo que deixou de funcionar por falta de energia. Como uma lâmpada que explodiu por um curto-circuito ou um drogado que abusou de drogas. Na psicologia refere-se à pessoa que chegou ao seu limite, tanto físico como mental, por não dispor mais de energia. Como ressalta Pereira (2010), o burnout está associado ao meio laboral causado pela cronificação de um processo de estresse.

A Síndrome de Burnout (S.B.) surgiu através de observação de profissionais dessa área, onde, por meio da vivência foi possível sentir de perto a angústia de professores, que passam por condições de trabalho inapropriado para a saúde, a segurança e sua qualidade de vida. E também por motivo pessoal, pela falta de experiência para trabalhar em sala de aula e sobrecarga do curso noturno causou um desgaste físico, mental e emocional. Portanto, a partir desta observação surgiu a curiosidade de pesquisar sobre esse assunto. E descobri que também havia sido acometida por uma provável burnout, pois sentia todas as características da síndrome, mas recebendo o diagnóstico de ansiedade por profissionais da saúde.

Segundo Levy (2010), no Brasil, essa síndrome começou a ser pesquisada em meados da década de 1990, praticamente 20 anos após os primeiros estudos, e, mesmo assim passado dez anos, ainda sofrem com a carência de investigação e com desconhecimento da maioria dos profissionais, muitos dos quais envolvidos com a saúde do trabalhador. É comum pessoas alegarem que procuram diversos profissionais e que experimentam múltiplos tratamentos sem resultado satisfatório. Depois de um longo périplo e de várias buscas, elas verificaram, muitas vezes por iniciativa própria, que sofriam de Síndrome de Burnout.

No entanto, está sendo de suma importância pesquisar sobre esse assunto. Onde está proporcionando um amplo conhecimento de um problema tão frequente na vida de diversos profissionais e principalmente em docentes e que antes também a desconhecia. De acordo com as leituras realizadas em livros e artigos foi possível averiguar que autores tem se preocupado em abordar estudos sobre a Síndrome de Burnout.

Diante deste contexto, buscou-se na pesquisa responder o seguinte questionamento: De que maneira um profissional chega à situação de estresse crônico ao esgotamento emocional no seu ambiente de trabalho?

Desta forma, o estudo foi realizado com o objetivo de entender os impactos da Síndrome de Burnout sobre a vida dos profissionais da educação do ensino regular. E de modo mais específico investigar os fatores psicossociais que levam ao professor sofrer esta síndrome; identificar se a S. B afeta mais pessoas de gênero masculino ou de gênero feminino, bem como analisar de que maneira a S. B pode ser prevenida.

O estudo foi baseado nos autores Levy e Sobrinho (2010). Também foi fundamentado segundo percepção de Benevides Pereira (2010). Outros teóricos que serviram de embasamento foram Castro e Znelli (2007), Moreno (2010), Gil (2010) e Salvagioni e Pereira (2014) que foram de suma relevância para a construção do artigo.

O presente estudo alude a uma busca bibliográfica com uma pesquisa exploratória e abordagem qualitativa de acordo com dados extraídos de livros, SCIELO e LILACS. Optou-se por esse tipo de pesquisa pela escassez de pessoas diagnosticada com a Síndrome de Burnout. Muitos educadores que sofrem de uma provável burnout na maioria das vezes seu problema é confundido com depressão, ansiedade ou simplesmente estresse. Por esse motivo não foi possível fazer pesquisa empírica, por falta de diagnóstico da Síndrome de Burnout.

Neste interim, segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é uma modalidade desenvolvida ao longo de uma série de etapas; escolha do tema, levantamento preliminar, formulação do problema, elaboração do plano provisório de assunto, buscas das fontes, leitura do material, fichamento, organização lógica do assunto e redação do texto.

Destarte, esse artigo foi estruturado em dois capítulos sendo que o primeiro relatou-se sobre a importância do trabalho. Seguido sobre a explicação do burnout e a sintomatologia. Diferenciando burnout de estresse e ansiedade. Diante deste contexto, trazendo uma análise sobre os fatores contribuintes do burnout e como fazer para não ser acometido pela síndrome. Deste modo, o segundo capítulo discorre acerca dos resultados e discussões e para finalizar as considerações finais.

Assim como esses estudiosos, também desejo deixar a contribuição para a ciência trazendo a este artigo discussões teóricas acerca da temática. Com a intenção que mais pesquisas sejam feitas principalmente pelas pessoas envolvidas na área de educação e da saúde para amenizar o sofrimento dos educadores.

Trazer para a sociedade a alerta sobre essa questão, pois, é notável que até mestres, acadêmicos ao ouvir falar sobre a S. B. não sabe do quê se trata.

Entretanto, é com o intuito de despertar em outras pessoas o interesse para investigar a fundo sobre essa temática evitando assim ser uma próxima vítima a ser acometida por essa patologia. Ficando então livre de passar por tal constrangimento em seu ambiente de trabalho, porque o conhecimento é a arma mais poderosa para se combater o mal.

## 2 O QUE SERIA A SÍNDROME DE BURNOUT?

De acordo com estudos a síndrome de burnout já vem sendo investigada há décadas. E tem evidenciado que essa síndrome afeta tanto fisicamente como mentalmente. Ainda não há uma única definição a respeito da síndrome, no entanto é constatado que ocorre no ambiente de trabalho.

Pereira (2010) aponta que na década de setenta Maslach (1993) constatou a expressão “burnout” e era usado para expressar uma exaustão emocional gradual, um cinismo e o descompromisso com o trabalho. Maslach (1978), em convergência com as observações clínicas de Freudenberger (1974), chegou à descoberta de burnout como sendo uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica vivida pelos profissionais cujo trabalho envolve o relacionamento intenso e frequente com pessoas que necessitam de cuidados e/ou assistência.

Neste interim, é evidente que o burnout afeta trabalhadores que se dedicam em ajudar pessoas. E, tem sido essa preocupação dos autores em pesquisar sobre esse problema.

De acordo Levy e Sobrinho (2010), “*Bur out*” é um termo do idioma inglês que significa o ponto de limite a partir do qual algo parou ou se acabou por absoluta falta de energia, que tornou inoperante pelo seu uso, da mesma forma que um termo coloquial para que se referir à destruição acarretada pelo uso crônico de drogas. A chama de uma vela que se apagou, a queima de uma lâmpada por um curto circuito.

Na psicologia, o termo é utilizado como uma metáfora que expressa o esgotamento físico, mental e emocional do trabalhador em função do labor que vem desempenhado. Entretanto, existem atividades laborais que são tão cansativas e desgastantes que o profissional se sente exaurido sem forças para continuar lutando. Com a energia física e mental consumida pela atividade laboral.

Mas o que seria burnout? É um estado ou um processo? Uma doença ou uma disfunção? Segundo Pereira (2010) para responder essas perguntas vai

dependem da concepção teórica adotada. A literatura apresenta uma diversidade extensa de definições. O burnout é um processo que se dá em resposta ao estresse crônico desenvolvida no ambiente laboral, denominado como Estresse Ocupacional.

A literatura apresenta várias definições divididas em concepções diferentes de como esta síndrome se desenvolve. No entanto, ocorre unanimidade entre os pesquisadores quando afirmam que a influência direta do mundo do trabalho como condição para a determinação desta síndrome. Nesta perspectiva, as expressões a seguir, discorre os aspectos que apresentam maior protagonismo.

A concepção Clínica: a síndrome de burnout é caracterizada como conjunto de sintomas (fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida), podendo levar o profissional à depressão e até mesmo ao suicídio. A concepção Sócio Psicológica: Evidenciam as variáveis sócio ambientais como coadjuvantes do processo de burnout. Desta forma, aspectos individuais associados às condições multidimensionais da síndrome. Exaustão Emocional, a Despersonalização e a Reduzida Realização Profissional. A concepção Organizacional: é desajuste entre as necessidades apresentadas pelo trabalhador e os interesses da instituição. A concepção Sócio Histórica: Prioriza o papel da sociedade, cada vez mais individualista e competitiva, mais do que fatores pessoais ou institucionais (PEREIRA, 2010, p. 34).

O burnout pode ser detectado em vários profissionais que dá assistência a pessoas. Os estudiosos em pauta postulam:

Sendo aí incluídos os profissionais da educação, médicos, psicólogo, bombeiros, assistentes sociais, policiais, dentre outros que lidam direta e intensamente com pessoas necessitadas de auxílio. Segundo os autores o magistério em qualquer nível de ensino constitui-se em uma das mais estressantes profissões no mundo do trabalho contemporâneo. Esta afirmativa tem como fundamento os resultados de pesquisas recentes, somados ao fato de já ter sido identificadas partes dos estressores que contribuem para tornar as condições de trabalho do professor inapropriadas para a saúde, a segurança e a sua qualidade de vida (LEVY e SOBRINHO, 2010, p.29).

Neste sentido, a tendência é a profissão de magistério ficar escassa. Professor além de trabalhar na escola, também leva atividades para fazer em casa. Precisa planejar as aulas. Elaboram tarefas da semana seguinte, atividades diferenciadas para alunos especiais. É aquele malabarismo para dar conta das correções e manter os conteúdos de todas as disciplinas em dia. E como o salário é baixo, ainda se submetem a dar aula numa segunda escola (sem falar naqueles que

ainda trabalham no turno da noite) tendo que se desdobrar para dar conta de tudo. Diferente de outras profissões que podem usufruir dos fins de semana e feriado em casa sem tarefas para fazer. O professor até de férias precisa fazer o planejamento anual. Seguindo essas observações os autores têm razão quando dizem que o magistério é a profissão mais desgastante de todas.

Na literatura pode-se encontrar uma lista extensa de diversos sintomas associados ao Burnout. Subdividindo-os teoricamente em Físicos, Psíquicos, Comportamentais e Defensivos. Baseado em Pereira (2010), os sintomas são:

*Sintomas físicos:* Fadigas constantes e progressivas. Dores musculares osteomusculares. Distúrbio do sono. Cefaleias, enxaquecas. Perturbações gastrointestinais. Imunodeficiência. Transtornos cardiovasculares. Distúrbio do sistema respiratório. Disfunções sexuais. Alterações menstruais nas mulheres.

*Psíquicos:* Falta de atenção, de concentração. Alterações da memória. Lentificação do pensamento. Sentimento de alienação. Sentimento de solidão. Impaciência. Sentimento de insuficiência. Baixa autoestima. Labilidade emocional. Dificuldade de auto aceitação. Astenia, desânimo, disforia, depressão. Desconfiança, paranoia

*Comportamentais:* Negligência ou excesso de escrúpulos. Irritabilidade. Incremento de agressividade. Incapacidade para relaxar. Dificuldades na aceitação de mudanças. Perda de iniciativa. Aumento do consumo de substâncias. Comportamento de alto risco. Suicídio.

*Defensivos:* Tendência de isolamento. Sentimento de onipotência. Perda de interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer). Absenteísmo. Ironia, Cinismo. (PEREIRA, 2010, p. 44)

Não há um conceito único para a síndrome de burnout, no entanto, para as autoras Levy, Sobrinho, Moreno e Pereira (2010), Salvagioni (2014), a definição mais aceita concebe como uma reação à tensão emocional crônica do indivíduo, por lidar excessivamente com pessoas. Os especialistas sustentam que a S.B. se constitui em três dimensões distintas, a saber: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A autora Pereira (2010) detalha melhor essa concepção.

**Exaustão Emocional (EE)** se refere à sensação de esgotamento tanto físico como mental, ao sentimento de não dispor mais de energia para absolutamente nada. De chegar ao limite das possibilidades.

**Despersonalização (D)** não significa que o indivíduo deixou de ter sua personalidade, mas que esta sofreu ou vem sofrendo alterações, levando o profissional a um contato frio e impessoal com os usuários de seus serviços. Passando a denotar atitudes de cinismo e ironia em relação às pessoas.

A reduzida **Realização Profissional** (rRP) evidencia o sentimento de insatisfação com atividades laborais, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, desmotivação e ímpetos de abandonar o emprego (PEREIRA, 2010, p. 35).

O Burnout, o estresse e a depressão são diferentes. Todos passamos por estresse que de certa forma é até bom para o crescimento pessoal. E passado a tenção a pessoa consegue se acalmar. No caso da depressão pode ser desencadeada por uma insatisfação onde o indivíduo sente tristeza profunda em todos os aspectos da vida. O burnout se desenvolve a partir de um estado de estresse elevado no labor que esgota toda energia levando o profissional a adoecer iniciando ao absenteísmo cogitando abandonar o trabalho.

## **2.1 Diferenças entre Burnout, Stress e Depressão.**

É comum a Síndrome de burnout ser confundida com um simples estresse, depressão ou ansiedade. Mas existe diferença entre cada uma delas. Na maioria das vezes sentir estresse em todo ambiente laboral é normal. Quem nunca se estressou com seu chefe, colegas de trabalho, clientes ou até mesmo alunos? Passado o caso, o estresse acaba e tudo volta ao normal. Não é assim com a síndrome. Não vai acabar se a pessoa ficar de folga ou tirar férias. Burnout é bem mais sério do que se pode imaginar.

Muitas vezes o burnout é confundido com outros constructos, como angústia, fadiga, tédio e insatisfação no trabalho, mas a maior dificuldade tem sido a diferenciação dos estados referentes ao stress e à depressão. Burnout e stress não são sinônimos. A pessoa com stress, apesar de seus efeitos deletérios, recupera-se mais rapidamente, usufruindo de um período de descanso, longe de agentes causadores do stress. A pessoa com burnout tarda cerca de três semanas para começar a relaxar, e volta ao mesmo ponto do processo de burnout em apenas três dias depois de retornar ao trabalho. O stress pode ser atribuído a diversas situações da vida. A pessoa em burnout identifica claramente ao seu trabalho como elemento responsável por suas dificuldades (LEVY e SOBRINHO, 2010, p. 16).

Neste interim, em qualquer ambiente laboral é normal os funcionários se estressarem. Mas resolvido o problema tudo volta ao normal. Uma dose de estresse é até bom para o crescimento profissional. O perigo é quando esse estresse vai se prolongando até virar crônico. A autora Pereira (2010) esclarece:

Diante de um agente estressor de qualquer natureza, o organismo tem duas opções: ou enfrenta ou foge. Para tanto terá que lançar mão de seus recursos, de suas energias. O estressor tem a função de ajustar a homeostase e melhorar a capacidade do indivíduo, para garantir-lhe a sobrevivência ou a sobrevivência. Dependendo da intensidade do estressor suaves e controláveis, possibilitando crescimento, prazer, desenvolvimento emocional e intelectual. A este caso ele chama de *Eutresse*. Quando o estresse tem o caráter negativo denominou *Distresse* (PEREIRA, 2010, p. 30).

Como já foi citado anteriormente, existe o estresse positivo e negativo. Em todo momento de nossas vidas estamos passando por mudanças. E quando saímos de nossa zona de conforto nos causa dor, medo, insegurança. O equilíbrio do nosso corpo é abalado. No entanto, quando o desgaste está consumindo a energia do corpo e não tem descanso que recupere. Aí sim, é o estresse que pode causar burnout.

Segundo as autoras Levy e Sobrinho (2010), o burnout apresenta um componente social relativo às relações interpessoais, em que o indivíduo com a síndrome exibe atitudes de irritabilidade, ironia e cinismo para com os demais, podendo suscitar dificuldades e conflitos em seu ambiente de trabalho.

O processo de stress é individual por meio da sintomatologia psicossomática. Passamos maior parte do tempo em nosso trabalho. E não tem nada mais desagradável que colegas de trabalho mal humorado acaba deixando o ambiente pesado e fica difícil a convivência. Portanto, uma pessoa com burnout pode vir a tratar seu colega com indiferença por está passando por um processo que nem ele mesmo entende.

A autora Pereira (2010) conclui que o Burnout é resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse apresenta aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (*distresse*). O que acaba por diferenciar o estresse ocupacional do burnout é a perspectiva relacional presente no Burnout.

Já ouviu falar no desânimo do domingo a tarde? Existem aquelas pessoas que estão felizes em sua folga. Passa o final de semana em constante euforia. Agora, quando vai chegando o final de tarde do domingo e lembram que na segunda-feira precisam acordar cedo para trabalhar começa a depressão! Na folga aparentava está tudo bem e só em pensar no labor que entra numa tristeza profunda. Como explica o autor não é uma depressão comum em que a pessoa se

insola do mundo e sente uma tristeza profunda em todos os sentidos da vida. O Burnout é diferente. O indivíduo fica deprimido somente quando está diante do trabalho. Os autores Levy e Sobrinho (2010) apontam:

O burnout e a depressão não se equivalem. O burnout pode deflagrar um processo depressivo, entretanto: a pessoa que sofre de depressão manifesta desânimo em relação a todos os aspectos de sua existência, maior letargia, sentimento de culpa e de derrota. A pessoa em burnout pode se mostrar livre de sua sintomatologia psicossomática e evidenciar atitudes normais quando afastada de seu ambiente de trabalho, vindo à exibição novamente os distúrbios que caracterizam a síndrome quando de seu retorno ao labor (LEVY e SOBRINHO, 2010, p. 17).

Neste sentido, a pessoa quando sofre de burnout, é logo confundido com depressão pelos seus sintomas parecidos. Vale ressaltar que o burnout está relacionado ao trabalho. E a depressão é causada por algum motivo que trouxe desânimo pela vida como um todo.

## **2.2 Fatores contribuintes da Síndrome de Burnout**

São inúmeros os fatores que pode vir a desenvolver a Síndrome de Burnout. Deparado diante de uma sociedade complexa, lecionar tornou-se uma tarefa extremamente complicada. A educação foi mercantilizada e os professores não tem mais autonomia em sala de aula. A violência crescendo e profissionais da educação sendo desrespeitados. Aumenta o número de crianças com necessidades especiais precisando de profissionais especializados nessa área. Então, vem o despreparo do professor. Gestores exigentes e em algum caso desumanos. Colegas de trabalho cada vez mais competidores e egoístas.

Segundo Pereira (2010) alguns estudos, tanto empíricos como teóricos, têm sido realizados para detectar as variáveis responsáveis pelo desencadeamento do estresse e Burnout. Destacam resumo esquemático dos facilitadores e/ou desencadeadores do Burnout. Vejamos a seguir:

Nas características Pessoais há uma concordância entre os autores Pereira, Levy e Sobrinho (2010), quanto à idade. Em pessoas mais jovens que não atingiram ainda os 30 anos pela falta de experiência. É notável que docentes recém-formados ainda não adquiriram os “macetes” necessários para trabalhar em sala de

aula. Isso vai aprendendo com o tempo. Como a disciplina em sala de aula, dentre outros.

De acordo com a pesquisa da autora Pereira (2010), o burnout pode afetar tanto homens como mulheres. Já a autora Salvagioni (2014) e Levy e Sobrinho (2010) apontam que os estudos sobre o gênero masculino ou feminino não surge como fator determinante para o burnout, mas concordam que as mulheres apresentam pontuações mais elevadas em Exaustão Emocional, pelo fato de serem casadas, em alguns casos ter filhos e pela dupla jornada de trabalho. Enquanto os homens podem desencadear em Despersonalização, pois, pode ser por trabalhar nos três períodos, possuir especialização e graduação e apresentar atividades não docentes. No entanto, essas mesmas autoras concordam quanto ao estado civil, maiores valores na síndrome têm sido apontados nos solteiros, viúvos ou divorciados.

Ainda a autora Pereira (2010) evidencia que de acordo com as diferenças de personalidade fazem com que os sinais e sintomas apresentem de diferentes formas e graus de intensidade. Então, não é um fator determinante. De modo que pessoas que apresentam personalidade resistente tem menor propensão ao burnout.

No tocante, as características do trabalho as autoras Levy, Sobrinho, Moreno e Pereira (2010), Salvagioni (2014), também concordam que o tipo de ocupação, principalmente nos que prestam assistência ou são responsáveis pelo desenvolvimento dos outros. No tempo de profissão tanto os que já atuam há bastante tempo, como os recém-formados. Uns concordam que pelo tempo de profissão pelo desgaste e outros nos que ingressam no mercado pela pouca experiência. Levy e Sobrinho (2010) ainda apontam à ineficiência ou ausência de formação especializada que os capacite a trabalhar com a realidade da inclusão social. A sobrecarga tem sido uma das variáveis mais apontadas como predisponentes ao Burnout. O relacionamento entre colegas de função. O tipo de relacionamento mantido nos locais de labor tem possibilidade de dar início ao Burnout. Pressão na labuta repercute negativamente, propiciando a aparecimento de Exaustão Emocional. Falta de Feedback, a ausência de retorno ou feedback negativo tem predisposição a síndrome.

Nas características organizacionais, o ambiente físico é uma das primeiras variáveis a serem consideradas com destaque. O resultado de pesquisa das autoras sobre esse fator está voltado para escolas públicas. Mudanças

organizacionais com alterações frequentes de regras e normas confundem e predispõem a erros, insegurança e sensação de alienação. Recompensas, referindo-se a baixa remuneração têm sido apontadas como variável importante. Segurança: professores têm relatado a insegurança em algumas escolas, sentindo reféns de ameaças e agressões. Autonomia se refere à possibilidade em tomar decisões sem necessidade de consulta ou autorização de outrem (IBIDEM, 2010).

Os profissionais da educação sentem a necessidade de participar e poder também decidir sobre os projetos educativos. Afinal, eles que mais sabem das necessidades dos alunos por estarem em sala de aula convivendo com as dificuldades diárias. Nesta perspectiva, que fazer para evitar tanto sofrimento nessa classe de trabalhadores?

No entanto, é possível prevenir a Síndrome de Burnout. Primeiramente, conhecimento é uma parte crucial para se prevenir do Burnout. É de extrema relevância que se adquira informações necessárias sobre a existência da síndrome para poder trabalhar a prevenção. E então, tendo o entendimento o sujeito procura tolerar ou ignorar ameaças para diminuir o problema. Neste pensamento, Pereira (2010) evidencia:

Na vida diária aparecem novas situações que temos que resolver de maneira imediata. Aprender a solucionar as adversidades permitirá adapta-se ao meio de um modo eficaz e positivo. Reconhecer e identificar o problema possibilita responder ante a ele de uma forma relaxada, escolhendo a estratégia mais adequada. É necessário evitar a responder aos problemas de maneira impulsiva e precipitada, é preciso fazer uma boa análise da situação e estruturar um bom plano de estratégia (PEREIRA, 2010: p. 239).

Disponibilizar um tempo para fazer práticas de atividades físicas, para o lazer e ter momento prazerosos entre a família e amigos. Ter resiliência em seu ambiente de trabalho. Manter um bom relacionamento com colegas e inclusive com pais de alunos. Entretanto, as autoras Levy e Sobrinho (2010) alertam que os professores envolvidos com atividades físicas moderadas relatam menos estresse.

Segundo pesquisa da autora Morena (2010) acrescenta que é importante adquirir hábitos de vida saudável como prática de atividades físicas, dormir bem, manter uma dieta equilibrada e usufruir do lazer são necessários para diminuir os efeitos do estresse profissional.

No ambiente de trabalho a pessoa deve manter um bom relacionamento com todos. E, quanto existir um fator que não pode ser mudado, procurar ter tolerância e manter o foco no principal que é a execução das atividades diárias.

Um ambiente de trabalho agradável é de suma relevância para uma instituição. Os funcionários felizes e saudáveis são mais produtivos, eficientes e criativos. Quando o ambiente é hostil causa insatisfação podendo provocar doenças.

O trabalho tem importância essencial na vida de um indivíduo. Investe-se na grande parte da existência na preparação (estudo, estágio) e na dedicação ao trabalho. Subtraindo a fase preliminar da instrução e instrumentação, tem-se que de forma geral, despende-se ao menos 8 horas diárias, isto é, mais de 1/3 do dia, durante 30, 35 anos ou mais, sem computa-se o tempo utilizado com locomoção. Nos últimos anos tem se observado e dado maior relevância ao impacto do labor na saúde física e mental (PEREIRA, 2010, p.13).

É no trabalho que desenvolvemos nossas habilidades, interagimos com pessoas, conquistamos nossos espaços na sociedade e com isso alcançamos nossos objetivos na vida. Depois de anos de dedicação aos estudos é uma derrota para um ser humano não conseguir um emprego. Nesta perspectiva, adoecer por conta do trabalho seria lastimável. E a insatisfação no trabalho pode impactar de forma drástica na saúde física e mental do profissional.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta pesquisa discutiu-se a possibilidade de uma pessoa adoecer em seu ambiente de trabalho. Veio-se a entender que há um descontentamento pelos profissionais da educação por se sentirem menosprezados, alienados e desrespeitados quando são excluídos de participar das tomadas de decisões da escola. Ou sempre precisam consultar outrem para aprovar seus projetos pedagógicos. No entanto, vai acarretando uma insatisfação que com o passar do tempo desencadeia as doenças causadas pelo labor.

A literatura aponta que o magistério é a profissão mais afetada pela síndrome de Burnout, principalmente por estar incluídas entre as profissões de risco. Por tornar inadequada a condição de trabalho para a saúde, a segurança e a qualidade de vida. O docente dispõe de muitas horas em pé. Utiliza sua voz com frequência. Trabalham finais de semana e feriados planejando tarefas escolares abdicando do lazer.

Os resultados do estudo evidenciam que as condições de trabalho dos professores são inapropriadas, tornando vulnerabilidades ao adoecimento físico e mental. Pela falta de infraestrutura e violência nas escolas, à sobrecarga de trabalho, os baixos salários. Falta capacitação para conduzir o processo de inclusão. A atividade ocupacional do docente está cada dia desumanizada, pelo desrespeito e desvalorização causando um esgotamento e conseqüentemente desenvolvendo a Síndrome de Burnout. Fazendo com que os docentes tenham a propensão de mudar de ofício por criar traumas em lecionar.

Trazendo-se como referência a literatura, conclui-se que os objetivos desta pesquisa foram alcançados. É constatado que a Síndrome de Burnout é mais séria que se podia imaginar. Trazendo impactos físicos, mental e emocional sobre a vida dos profissionais da educação.

Evidenciou-se que o gênero masculino ou feminino não é um fator determinante. Nas mulheres pode afetar com Exaustão Emocional e nos homens com a Despersonalização.

Dentre os fatores psicossociais observou-se que os principais para o desencadeamento da Síndrome de Burnout são a carga horária de trabalho, relacionamento com colegas de função, falta de Feedback ou Feedback negativo por parte da gestão escolar, desrespeito ao professor, falta de experiência ou formação continuada. Estrutura física, insegurança e sensação de alienação.

O professor está exposto diariamente a fatores estressantes. O que causa o esgotamento emocional, despersonalização e a baixa realização profissional. E desse modo traz um desgaste e insatisfação levando ao absenteísmo e até ao abandono do emprego provocando prejuízo organizacional.

Ainda é possível apontar o clima organizacional; a falta de reconhecimento profissional; as relações interpessoais no trabalho; prática de assédio moral; as deficiências nutricionais por causa da falta de tempo; o ambiente escolar inserido em zona de risco; o alto índice de alcoolismo; as dificuldades em acompanhar a rapidez das inovações tecnológicas; a falta de participação na elaboração das diretrizes escolares; e o abandono da profissão.

Portanto, a síndrome pode ser evitada desde que trabalhe juntos professores, alunos e a sociedade. O professor pode inicialmente procurar manter o equilíbrio mental diante de fatores que não podem ser mudado, tendo tolerância e relevando para que não venha a adoecer.

É preciso criar políticas sociais voltadas para o bem estar dos docentes. Para que dessa maneira, possam amenizar o sofrimento dessa classe de profissional. Esta pesquisa foi elaborada com a intenção de alertar aos professores na identificação e prevenção da Síndrome de Burnout. E também, como é um tema atual e ainda pouco conhecido, trazendo possibilidades para outros autores discutirem esta temática através de novos estudos, ampliar o conhecimento para que os profissionais da saúde possam detectá-la a partir dos sintomas dos pacientes fazendo assim, um tratamento adequando.

## REFERÊNCIAS

LEVY, Gisele Cristina Tenório de Machado e SOBRINHO, Francisco de Paula Nunes. **A Síndrome de burnout em professores do ensino regular.** Rio de Janeiro, 2010. Editora Cognitiva.

PEREIRA, A.M.B. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador.** São Paulo, 2010, Casa do Psicólogo.

## SITES:

CASTRO, Fernando Gastol; ZANELLI, José Carlos. **Síndrome de burnout e o projeto de Ser.** Disponível em: <https://www.google.com.br/search?q=burnout+e+o+projeto+de+ser&oq=burnout+e+o+projeto+de+ser+&aqs=chrome..69i57j0l2.13148j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.

Acesso em: 15 de ago 2018.

MORENO, Fernanda Novais; GIL, Gislaine Pinn. **Estratégias e Intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout.** Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>. Acesso em: 26 de out 2018.

SALVAGIONI, Denise Albieri Jodas; PEREIRA, Gisele Aparecida, **Síndrome de burnout: discutindo a doença em professores.** Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/criaredu/article/view/1736>. Acesso em: 20 de out 2018.

## **APÊNDICE 01: Panfleto informativo sobre a Síndrome de Burnout**



# Síndrome do esgotamento **BURNOUT**

É consequência de um estresse ocupacional crônico e prolongado, a sensação de perda de energia e falta de disposição em relação ao trabalho. Interfere nos aspectos físicos e emocionais da pessoa.



## Sintomas Comuns



## Principais Causas

Jornada de trabalho excessivo

Violência nas escolas

Falta de autonomia

Falta de experiência profissional

Turmas super lotadas

## COMO COMBATER

Preste atenção na **alimentação**

Evite consumo de **álcool**  
e evite a **cafeína**

**Durma** o suficiente

Faça **atividade física**

Reserve um tempo para o **lazer**

Procure ser **resiliente**

## VOCÊ SABIA?

A síndrome se manifesta principalmente em profissionais que estão expostos a frequentes contatos diários com pessoas necessitadas de ajuda constante?

**ANEXO 01: Termo de Responsabilidade de plágio**

## TERMO DE RESPONSABILIDADE DE PLÁGIO

Eu, \_\_\_\_\_,  
acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Faculdade Amadeus/FAMA,  
orientada pela Prof. (a) \_\_\_\_\_ e Dr. (a) \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, declaro para os devidos fins  
que o Trabalho de Conclusão de Curso:

\_\_\_\_\_, atende às  
normas técnicas e científicas exigidas na elaboração de textos e ao Regulamento  
para Elaboração do TCC da referida Instituição.

As citações e paráfrases dos autores estão indicadas e apresentam a origem  
e ideia do autor (a) com as respectivas obras e anos de publicação.

O Código Penal em vigor, no Título que trata dos Crimes Contra a Propriedade Intelectual, dispõe sobre o crime de violação de direito autoral – artigo 184 – que traz o seguinte teor: Violar direito autoral: Pena – detenção, de 3 (três) meses a 1 (um) ano, ou multa. E os seus parágrafos 1º e 2º, consignam, respectivamente:

A § 1º Se a violação consistir em reprodução, por qualquer meio, com intuito de lucro, de obra intelectual, no todo ou em parte, sem autorização expressa do autor ou de quem o represente, (...): Pena – reclusão, de 1 (um) a 4 (quatro) anos, e multa, (...).

§ 2º Na mesma pena do parágrafo anterior incorre quem vende, expõe à venda, aluga, introduz no País, adquire oculta, empresta troca ou tem em depósito, com intuito de lucro, original ou cópia de obra intelectual, (...), produzidos ou reproduzidos com violação de direito autoral (Lei n.º 9.610, de 19.02.98, que altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais, publicada no D.O.U. de 20.02.98, Seção I, pág. 3).

Declaro, ainda, minha inteira responsabilidade sobre o texto apresentado no Trabalho de Conclusão de Curso.

Aracaju SE, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da aluna concluinte