



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA
FACULDADE DE ITAITUBA – FAI
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

GESSICA DE LIMA BARBOSA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* NA PROFISSÃO DOCENTE: olhares de
duas escolas no município de Jacareacanga-Pará**

ITAITUBA-PA
2020

GESSICA DE LIMA BARBOSA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* NA PROFISSÃO DOCENTE: olhares de
duas escolas no município de Jacareacanga-Para**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Licenciado Pleno em Pedagogia.

Orientador: Prof. Esp. Dhemesbraene Soares da Silva.

ITAITUBA-PA
2020

BARBOSA, Gessica de Lima.

Síndrome de *Burnout* na profissão docente: Olhares de duas escolas no município de Jacareacanga-Pará/ Gessica De Lima Barbosa, Itaituba: FAI, 2020.

77 f.

Orientador: Profº. Esp. Dhemesbraene Soares da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Itaituba, 2020.

1. Síndrome de *Burnout*. 2. Educação. I. SILVA, Dhemesbraene. II. Faculdade de Itaituba, BR – PA, 2020.

GESSICA DE LIMA BARBOSA

**SINDROME DE *BURNOUT* NA PROFISSÃO DOCENTE: olhares de
duas escolas no município de Jacareacanga-Para**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Licenciado Pleno em Pedagogia.

Orientador: Prof. Esp. Dhemesbraene Soares da Silva.

BANCA EXAMINADORA

Presidente: _____ Nota: _____
Profº Esp. Dhemesbraene Soares da Silva.

Avaliadora: _____ Nota: _____
Profª Msc. Elina Renilde de Oliveira Ribeiro

Avaliadora: _____ Nota: _____
Profª. Esp. Lucia Maria da Costa Cruz.

Resultado: _____ Média: _____

Itaituba-PA, ____ de Janeiro de 2020

Dedico essa conquista a minha mãe por me apoiar me dando sempre bons exemplos de aprendizados e respeito. Por ser uma fonte de força é expiração pra mim nos momentos mais difíceis dessa jornada. Dedico-lhe essa conquista a ela e minha família com todo amor, respeito e gratidão.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a **Deus** pelo dom da vida, e assim poder ter conseguido essa graduação, sem ele nada disso seria possível.

Aos meus irmãos **Lesliê, João Paulo, Jonas e Júlio César** porque me ajudarem cada um a sua forma, mas mesmo assim contribuíram um pouquinho para que eu subisse esse degrau.

A minha mãe **Ilzene Francisca**, uma heroína por sempre me dar forças para continuar e sempre me dizendo que tudo ia dar certo, me acalutando nos momentos mais difíceis de desânimo e cansaço.

Agradeço ao meu companheiro **Anderson Silva**, por me apoiar e sempre me dizer que eu seria capaz de conseguir meu objetivo.

As pessoas que me ajudaram abrindo as portas da sua casa para que eu pudesse ficar durante os períodos da faculdade, minha irmã **Geizer Ribeiro** e minha madrastra **Regiane**.

Ao meu padrinho **Feliciano Câimbra**, que mesmo distante se fez presente me ajudando como podia, para que eu conseguisse estudar, o meu muito obrigada.

Agradeço ao **Edson Melo**, que mesmo após não termos mais laços afetivos, continuou no seu compromisso de arcar com as mensalidades da minha Faculdade, e isso fez muito diferença na minha vida.

Meus agradecimentos também aos meus colegas de faculdade, pelo companheirismo, amizade, por me incentivarem e ajudarem para que pudéssemos crescer juntos nesses anos de universitários, agradeço especialmente ao **Gedeão, Leorran, Terciane, Geicinalva**, pela amizade que formamos, irei levá-los cor para sempre.

As grandes amigas que me apoiaram e incentivaram me dando força e conselhos e sempre acreditaram no meu potencial, minhas amigas **Bilga Macambira e Beatriz Silva**.

Ao meu orientador **Dhemesbraene Soares**, pela orientação apoio e confiança, dedicado à elaboração desse trabalho.

A instituição **FAI** pela oportunidade de fazer o curso e todo seu corpo docente. A todos que de alguma forma contribuíram para a elaboração dessa pesquisa e direto ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

Somos mais de dois milhões de professores no país! Uma multidão de Dom Quixotes lutando para vencer moinhos tentando desesperadamente substituí-lo por condições reais de aprendizagem e por resultados minimamente satisfatórios. Pelo bem do Brasil e das novas gerações.

“BENEDETTI, 2016”

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo demonstrar como os docentes da rede pública de ensino, desenvolvem a Síndrome de *Burnout*, diante de tantos agentes estressores. Verificar também o quanto isso afeta o professor e o ensino aprendizagem que ele oferece ao aluno. Para isso foi realizada uma pesquisa bibliográfica e de campo, com análise descritiva e qualitativa, baseada em estudos de pesquisadores que se dedicaram a descobrir mais sobre essa síndrome. Utilizou-se para coleta de dados um questionário semiestruturado contendo 10 questões, o qual foi distribuído para 20 professores das Escolas Municipais de Ensino Fundamental Carmem Valente da Silva e Professora Maria Emília, em Jacareacanga - Pará. Ao longo do trabalho mostrou-se visível a falta de informação e conhecimento a respeito dessa síndrome que vem crescendo cada dia mais na profissão docente. Diante da análise dos dados identificou-se a necessidade de os professores adquirirem mais conhecimento sobre a síndrome de *Burnout*. Foram elaboradas algumas propostas de intervenção a fim de prevenir possíveis casos, haja vista que o adoecimento do professor interfere diretamente na qualidade do processo de ensino e aprendizagem.

Palavras-chave: Docentes. Síndrome de *Burnout*. Escola Pública. Conhecimento

ABSTRACT

This paper aims to demonstrate how public school teachers develop *Burnout* Syndrome in the face of so many stressors. Also check how much this affects the teacher and the teaching learning that it offers the student. For this, a bibliographic and field research was performed, with descriptive and qualitative analysis, based on studies of researchers who dedicated themselves to investigate more about this syndrome. A semi-structured questionnaire containing 10 questions was used for data collection, which was distributed to 20 teachers of the Carmem Valente da Silva Municipal Elementary Schools and Professora Maria Emília, in Jacareacanga - Pará. Throughout the work, the lacking of information and knowledge about this syndrome that is growing more and more in the teaching profession. Given the data analysis identified the need for teachers to acquire more knowledge about *Burnout* syndrome. Some intervention proposals were elaborated in order to prevent possible cases, since the teacher's illness interferes directly in the quality of the teaching and learning process.

Keywords: Teachers. *Burnout* syndrome. Public School. Knowledge.

LISTA DE SIGLAS

AEE – Atendimento Educacional Especializado.

GEPEB – Grupos de Estudos e Pesquisas Sobre o Estresse e o *Burnout*.

MBI – *Maslach Burnout Inventory*

NEPASB – Núcleo de Estudos e Pesquisas Avançadas Sobre a Síndrome de *Burnout*.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Questionário MASLACH <i>BURNOUT</i> Inventory (MBI).....	29
FIGURA 2 – Frente da Escola Municipal Carmem Valente da Silva	46
FIGURA 3 – Frente da Escola Municipal Prof. Maria Emília.....	49
FIGURA 4 – Tempo de serviço na educação.....	53

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Você tem conhecimento sobre a Síndrome de <i>Burnout</i> ?.....	54
QUADRO 2 - Você tem conhecimento de alguém que sofre ou já sofreu com a Síndrome de <i>Burnout</i> ?	55
QUADRO 3 - Você acha que seu salário é satisfatório a sua profissão?.....	57
QUADRO 4 - Quadro 4 – Sente-se esgotado ao final do dia por causa do seu trabalho?.....	59
QUADRO 5 - O que você tem a dizer sobre sua rotina de trabalho?	60
QUADRO 6 - Sente-se eufórico ao realizar algo novo no seu trabalho?.....	62
QUADRO 7 - Sente-se cansado pela manhã, antes mesmo de começar mais um dia de trabalho?.....	63
QUADRO 8 - Se você pudesse ter a chance de trocar de profissão, você trocaria?.....	64
QUADRO 9 - Está feliz atualmente com seu emprego?.....	66
QUADRO 10 - Os pontos negativos superam os positivos da sua profissão?	67

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	15
2	ABORDAGEM HISTÓRICA E TEÓRICA DA SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>.....	17
2.1	CONCEITUANDO A SÍNDROME DE BURNOUT.....	17
2.2	BREVE HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	17
2.3	CAUSAS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	24
2.4	FERRAMENTAS PARA A IDENTIFICAÇÃO DA SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	27
3	SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO ESCOLAR.....	32
3.1	A SÍNDROME DE BURNOUT E A ATUAÇÃO DO PROFESSOR.....	32
3.2	A ESCOLA COMO FATOR DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	36
3.3	TRATAMENTO E MEDIDAS PREVENTIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR.....	40
3.4	DESAFIOS DOS AGENTES EDUCATIVOS EM TRABALHAR COM PROFISSIONAIS QUE SOFREM COM A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	43
4	SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> NA PROFISSÃO DOCENTE: OLHARES DE PROFESSORES EM DUAS ESCOLAS NO MUNICÍPIO DE JACAREACANGA-PARÁ.....	46
4.1	CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DA PESQUISA.....	46
4.1.1	Histórico da Escola Carmem Valente da Silva.....	46
4.1.2	Histórico da Escola Professora Maria Emília.....	49
4.2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	52
4.3	RESULTADOS DA PESQUISA.....	52
4.4	PROPOSTAS.....	69
5	CONCLUSÃO.....	71
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
	APÊNDICE.....	75

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso aborda a temática da Síndrome de *Burnout* voltada para a profissão docente, haja vista que tal síndrome tem sido uma preocupação para a sociedade, devido as grandes cargas de estresse que se acumulam ao longo do tempo na vida de muitos profissionais da educação. As escolas estão se esquecendo do bem-estar de seus docentes e como isso afeta a qualidade do ensino ofertado aos alunos. O ritmo frenético dos dias atuais, bem como a concorrência capitalista em que vivemos em meio as novas tecnologias, podem ser apontados como fatores contribuintes para esse mal do século XXI.

Dentro desse cenário o objetivo desse estudo é identificar e compreender os fatores que acionam o gatilho para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* nos docentes participantes da pesquisa feita em duas escolas de nível fundamental no município de Jacareacanga. Para isso, foram elaboradas para a pesquisa as seguintes questões norteadoras: Quais os níveis de estresse que os professores passam? Quais os principais motivos do surgimento da Síndrome de *Burnout*? Quais os fatores do ambiente escolar que contribuem para desencadeamento da síndrome, e as consequências no trabalho dos docentes?

A pesquisa que originou este estudo classifica-se como um estudo descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa. O embasamento teórico destaca autores como: Benedetti (2016), Limongi-França (2002, 2005), Codo (2002, 1999, 2006, 2014), Maslach (1986, 2001), Freudenberg (1974), Mendanha (2018), Pereira (2002), e outros. A pesquisa foi realizada em novembro de 2019, através de questionários individuais entregues aos professores de duas escolas públicas de nível fundamental do município de Jacareacanga, Estado do Pará. Os 20 (vinte) questionários foram distribuídos igualmente sendo 10 (dez) na Escola Professora Maria Emília e dez na Escola Carmem Valente da Silva.

Nesse contexto, a proposta do trabalho está dividida em três capítulos: o primeiro aborda o conceito da Síndrome de *Burnout*, trazendo um breve histórico ao longo dos anos, as causas e sintomas e previamente ferramentas para ser identificada. O segundo capítulo, trata da Síndrome de *Burnout* no contexto escolar, sendo ela um fator de risco para o desenvolvimento dos sintomas, tratamentos e medidas preventivas no ambiente escolar; no último capítulo são apresentadas a

metodologia utilizada na pesquisa, os principais resultados, a análise dos dados e por fim, uma proposta baseada nos resultados obtidos.

2 ABORDAGEM HISTÓRICA E TEÓRICA DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

2.1 CONCEITUANDO A SÍNDROME DE *BURNOUT*

A Síndrome de *Burnout* é o mal do século XXI que atinge principalmente as pessoas que trabalham com o público de forma direta ou indiretamente. Devido à tensão do dia a dia, a relação do profissional com o meio em que vive, surgem agentes estressores que potencializam o aparecimento da Síndrome de *Burnout*.

Essa síndrome nada mais é que o cansaço mental, físico e emocional do profissional, em que ele perde as forças, o ânimo, a vontade de trabalhar e de interagir com outras pessoas; perde o interesse por coisas que antes lhe motivavam. O estresse atingiu seu ápice e ele não consegue mais reagir a tudo que o cerca, sejam os problemas no trabalho, sejam a falta de tempo com a família, entre outros fatores.

A Síndrome de *Burnout* é a síndrome do esgotamento profissional; é descrita como um processo decorrente da exposição intensa ao estresse crônico no ambiente de trabalho. O termo *Burnout* procura descrever o estado de esgotamento e exaustão emocional cognitiva e física que acomete o indivíduo em resposta à exposição ao estresse prolongado. (BENEDETTI. 2016, p. 23)

De acordo com a definição do autor supracitado, o surgimento dos sintomas da síndrome faz com que a pessoa fique agressiva ou quieta demais, desenvolva ansiedade e medos que antes não tinha. Sendo assim, o sujeito que sofre desse distúrbio sente-se inseguro, incapaz e insatisfeito principalmente com os resultados seu trabalho. Torna-se torturante levantar todos os dias e ter de ir trabalhar e enfrentar situações que o deixam mal ou deprimido.

O profissional fica dividido entre o que quer fazer para melhorar a sua carreira e o que ele consegue fazer. Diante disso, ele não atinge suas expectativas e muitas vezes até o ambiente onde está inserido não oferece as devidas condições para que ele desenvolva um trabalho satisfatório.

Mesmo assim, esse profissional se culpa por sua frustração na carreira. Ao adotar essa postura, ou melhor, ao aceitar tal condição, qualquer esforço que faça não irá mudar nada, uma vez que a pessoa se sente incapaz de exercer o seu trabalho com excelência.

Assim confirma Lindblom (2006) *apud* Rodrigues; Campos; Valente, (2011).

Lindblom et al. (2006) define o *burnout* como um processo de pontos de estresse relacionado ao trabalho, proveniente da relação entre fatores psicossociais do trabalho e o trabalhador. Pouco tempo para si e para a família, moral baixo, irritabilidade constante, frustração, isolamento social, sentimentos de falta de reconhecimento do trabalho, falta de suporte, entusiasmo e diminuição do gosto pelo trabalho, são sentimento provenientes muitas vezes da síndrome de *Burnout* (RODRIGUES; CAMPOS; VALENTE, 2011).

A Síndrome de *Burnout* é uma característica psíquica que atinge aos poucos todo o corpo; muitas pessoas sentem dores e outros sintomas que só dificultam ainda mais o desempenho no local de trabalho. Além disso, casos de insônia são frequentes, o que prejudica ainda mais a situação. Vale ressaltar que nem todo mundo que tem ansiedade vai chegar a ter *burnout*, mas toda pessoa que tem *burnout* sofre de ansiedade e isso é fato.

Assim sendo, não seria um exagero afirmar que ter *Burnout* é perder em parte o sentido da vida; é estar todo dia cansado, exausto, é não querer nem levantar da cama, é viver sem brilho, sem entusiasmo, sem empatia ou humor. Apesar desses sintomas, sofrer dessa síndrome não significa que ela seja consequência de excesso trabalho e sim da lacuna existente entre esforço e recompensa.

Segundo Vasques-Menezes (*apud* CODO, 2002, p. 254). É uma desistência de quem ainda está lá, vivendo uma situação ou trabalho que não pode mais aguentar. Contudo, a pessoa geralmente tenta não desistir e largar tudo o que conquistou a vida toda. Diante disso, ela encontra uma fuga psicológica para todo o estresse e frustração e passa a viver como se cada dia fosse apenas um dia qualquer em que ela está fadada a viver.

A vítima tenta ao máximo usar seu mecanismo de defesa que ela mesma criou para se afastar de tudo e de todos, mesmo que isso seja só uma defesa psicológica. Para ela, isso é suficiente para aliviar os seus problemas; mal sabendo que essa fuga só vai piorar ainda mais a sua angústia. Em alguns casos acabam desenvolvendo depressão, que é bem diferente da síndrome de *burnout*.

As pessoas que já tem problemas psicológicos, têm mais tendência a desenvolver essa síndrome. Às vezes um problema simples para um indivíduo pode não ser para outro, e tudo isso contribui para o surgimento dessa síndrome. Ela é o resultado de anos de sobrecarga de estresse e frustrações vivenciadas e guardadas

no indivíduo e que acabam vindo à tona trazendo uma vida sem importância, ânimo ou prazer.

2.2 BREVE HISTÓRICO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

A síndrome de *Burnout* existe há muitas décadas. Porém, só nos tempos atuais vem se investindo mais em estudos sobre esse fenômeno. No século XVI já havia se observado traços da síndrome de burnout, a partir de então começou a se investigar a relação de trabalho e a doença. Contudo, foi no século XVIII quando realmente voltaram a sua atenção para as doenças relacionadas ao trabalho; foi então que o Italiano Bernardino Ramazzini publicou o livro de *Morbis Artificum Diatriba* “As Doenças dos Trabalhadores”.

As mudanças no modo de viver, as novas tecnologias, a globalização, tudo isso contribui para cargas maiores de estresse, fazendo com que seja desencadeada em alguns profissionais a Síndrome de *Burnout*. O termo *burnout* tem origem inglesa (*burn out*: queimar de dentro para fora). De acordo com Mendanha (2018, p. 07), o termo “literalmente significa “queimar até a chama desvanecer”; dando a ideia de um fogo que vai se apagando aos poucos, até definitivamente cessar”, pois é assim que a maioria das pessoas se sentem ao chegar ao limite do estresse.

Muitos pesquisadores já haviam descoberto essa síndrome, mas ainda não havia sido nomeada como *burnout*, era apenas estresse. De acordo com pesquisas, Hans Selye foi o primeiro pesquisador a introduzir o termo estresse. Ele fez valiosas observações que contribuíram depois para descoberta e entendimento da síndrome. Uma das observações dele é a de que o ser humano reagia de forma diferente ao enfrentar situações de estresse constante, ou que ameaçavam a sua vida e o seu bem-estar.

Logo depois, Canova escreveu sobre Hans Selye, relatando que as pessoas com a saúde comprometida devido ao estresse, sempre se queixavam de doenças comuns e com sintomas simples. Além disso, também produziam defesas próprias diante do agente estressor.

O médico canadense Hans Selye, em 1936, transpôs este termo para a medicina e a biologia, significando o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno (CANOVA et al., 2010).

Outros pesquisadores também fizeram estudos de grandes destaques relacionados ao estresse ou exaustão mental e emocional, como por exemplo, (CARVALHO 1995; LEITE; FIGUEREIDO; ARAUJO, 2005; GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005) e outros mais. Todos eles enfatizando sobre os níveis de estresse necessários para o adoecimento, e desenvolvimento da síndrome de *burnout*, de forma que cada dia mais se torna comum essa doença. O lado psíquico dos indivíduos apresenta-se cada vez mais abalado e desestruturado, embora esses problemas associados ao trabalho dos docentes venham acontecendo a longo tempo.

Na situação particular do estresse relacionado ao trabalho é definido como as situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como uma ameaça as suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou a sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, à medida que esse ambiente contém demandas excessivas a ele, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 2002, p. 34).

Diante disso, percebe-se que a síndrome não surge exatamente como uma doença e sim como uma válvula de escape do que realmente é o problema, no caso, o trabalho; nessa tentativa, ele acaba adoecendo, porque muitas vezes são experiências frustrantes que acabam agravando ainda mais toda a situação. Lembrando que não é só o trabalho em si, é também o cotidiano de vida experienciado pelo sujeito.

Do ponto de vista de Dejours (1987) o trabalho tem sido reconhecido como um importante fator de adoecimento e de crescente aumento de distúrbios psíquicos. Todos os estudos feitos sobre essa síndrome apontam para essa causa, o trabalho, o estresse permanente nele, e isso vem se tornando um problema social cada vez mais frequente que afeta a sociedade.

O médico americano Herbert J. Freudenberger usou pela primeira vez o termo síndrome de *burnout*. Ele era de origem alemã, nascido em 1926 e veio refugiado para os Estados Unidos após a ascensão do nazismo. Ele atuava em clínicas gratuitas e foi lá que começou a sua pesquisa sobre essa síndrome. Ele trabalhava tratando principalmente pessoas usuárias de substâncias ilícitas (usuários de drogas) e também trabalhava na área da terapia; tudo isso de forma gratuita.

Através dos seus parceiros de trabalho ele observou que o humor e a vontade deles diminuía a cada dia. Era um trabalho sem remuneração e sem reconhecimento. Alguns não tinham mais senso de humor, outros se irritavam muito

rápido, alguns não interagiam mais, apenas faziam seu trabalho e iam embora. É como se estivessem programados apenas para fazer o seu trabalho sem emoção, ou alguma interação. Eles estavam ali dia após dia se sacrificando para o bem de outros e muitas vezes ninguém os agradecia. Levando em conta também as longas jornadas que passavam lá, acabava por não sobrar tanto tempo para a vida particular dos médicos voluntários das clínicas.

Segundo Freudenberg (1980, *apud* SALIBA, 2004), o esgotamento profissional é representado como um incêndio devastador, “um inferno” que reduz a cinzas as forças, as expectativas e a autoimagem de alguém antes profundamente entusiasmada e dedicada ao trabalho. Essa representação corresponde à síndrome que Freudenberg denominou *burnout* ou “esgotamento profissional” baseando-se em seus numerosos estudos de caso.

Ele usou o termo pela primeira vez em 1974, após esse período de observação de seus colegas de trabalho. Ele definiu que a síndrome é composta por exaustão, isolamento e desilusão, acompanhada do sentimento de fracasso pessoal, comprometendo a saúde mental das pessoas afetadas. Em 1975 e 1977 ele terminou o estudo da sua pesquisa, relatando mais algumas consequências da síndrome estudada, tais como: fadiga, depressão, rigidez, entre outras. Observou-se que as pessoas que mais desenvolviam essa síndrome eram as que tinham contato direto o tempo todo com os pacientes.

Em 1976 as pesquisas sobre a Síndrome de *Burnout* passaram a se tornar mais importantes e começaram a ganhar caráter científico e estrutura de uma grande pesquisa. Logo, outros colaboradores se dispuseram a ajudar na identificação de todos os parâmetros relacionados à pesquisa da síndrome, e assim a pesquisa ganhou modelos teóricos capazes de interpretar esse sentimento de desânimo e fracasso desenvolvido no indivíduo que sofre de *burnout*.

Posteriormente a psicóloga social Christina Maslach, entendeu através da observação de profissionais do serviço social e de saúde que as pessoas com *burnout* sofrem com atitudes negativas e acabam se distanciando da sua vida social e se isolando de todo o resto. Christina Maslach, Ayala Pines e Cary Cherniss foram os estudiosos que popularizaram o conceito de *burnout* e o legitimaram como uma importante questão social. (FARBER, 1991 *apud* CARLOTTO, 2008).

As definições que mais são aceitas para a compreensão da síndrome são as de caráter sociopsicológico, inclusive as pesquisas que mais se destacam são as de

(Maslach & Jackson, 1981; Maslach & Leiter, 1997; Maslach & Golberg, 1998). Elas mostram que através de muita tensão emocional, causada pelo trabalho, pela frustração de não estar em um lugar que gostaria, ou até mesmo de não estar no trabalho dos seus sonhos, as pessoas se julgam e se cobram tanto que acabam não sabendo lidar com a exaustão emocional, o que causa a manifestação de alguns fatores como: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional.

De acordo com Maslach (1998, *apud* CARLOTTO, 2002), a exaustão emocional é quando o indivíduo perde suas forças, tanto físicas como mentais, as energias que tinha, a disposição de acordar todos os dias e ir ao trabalho. Essa dimensão reflete o aspecto individual da síndrome. A despersonalização leva a pessoa a ser fria e não ter empatia pelos seus parceiros de trabalho e pelo público que usufrui do seu trabalho. Essa dimensão representa o aspecto interpessoal da síndrome. E por último, mas não menos importante, a “Reduzida Realização Profissional”, em que o indivíduo se cobra e se autoavalia sempre demonstrando insatisfação com seu desenvolvimento no trabalho, e daí surge a baixa autoestima, essa é a dimensão de autoavaliação da síndrome de *burnout*.

Para Limongi-França e Rodrigues (2005, p. 28), o estresse é definido como um “estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta, atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas”. A grande carga de estresse ocasionando o *burnout* tem sido descrita principalmente em pessoas que trabalham na prestação de cuidados com outros grupos sociais, ou ensinando como os professores. Entretanto, todos estamos propícios a desenvolver essa síndrome.

No Brasil, o estudo dessa pesquisa não tinha tanto valor como na Espanha ou Estados Unidos; ele praticamente nem existia em termos científicos até 1997, quando um grupo de pesquisadores entre eles: professores, psicólogos e estudantes de psicologia da Universidade Estadual de Maringá, voltaram seus estudos para essa síndrome e o que ocasionava o seu desenvolvimento. Formaram assim a NEPASB (Núcleo de estudos e pesquisas avançadas sobre a síndrome de *burnout*); logo depois alterado para GEPEB (Grupo de estudos e pesquisas sobre o estresse e *Burnout*).

De acordo com esse grupo de pesquisadores, é essencial para um bom desenvolvimento de uma organização, ter um colaborador saudável propício a fornecer o seu melhor em favorecimento do seu trabalho, estando com a sua saúde

física e mental saudável. Por isso, é importante estudar e entender essa síndrome para assim preveni-la.

Conforme Pereira (2002, p. 14); “O *burnout* passou a ter protagonismo no mundo laboral na medida em que veio a explicitar grande parte das consequências do impacto das atividades ocupacionais no trabalhador e deste na organização.” Muito se fala sobre qualidade de vida, porém, o homem está mais preocupado em quantidade de trabalho, em ter sucesso e muita lucratividade para conseguir mais bens materiais, porque para eles qualidade de vida é ter muito dinheiro. A tendência econômica do nosso país é focada na produção, em mostrar trabalho sem se preocupar com o bem-estar do seu trabalhador, o que ocasiona um grande aumento na manifestação de pessoas com *burnout*.

Diante dessa economia que favorece a concorrência, quem trabalha mais é quem está mais qualificado, ou quem está mais disposto a aguentar tudo por um emprego. As pessoas já trabalham com o pensamento que não podem errar, caso contrário serão demitidas. Elas vivem todo o tempo estressadas, sem tempo para nada. O trabalho humano vem sendo cada dia mais desvalorizado. Costa (2012) diz que o *burnout* não surgiu como uma teoria acadêmica, estudada para poder ser explorada, e sim como um problema social, com base em vários anos de pesquisa exploratória e vivenciadas dia a dia. De acordo com Luciano (2013, p. 54):

A solidariedade e resiliência de colegas e amigos de confiança respetivos ao diálogo e a reflexão, como suporte social, tem sido referido como fatores moderadores no processo de *Burnout*, porém, o suporte mais relevante na prevenção e tratamento do *burnout* é o suporte familiar.

Em toda situação, seja ela de doença ou não, a família é muito importante, pois assim como em todas as situações, a família é essencial para moderar a síndrome e também os sintomas de quem já possui. O indivíduo não precisa de pena, mas sim de resiliência que é algo totalmente diferente, porque é a capacidade de adaptar ou recobrar facilmente as mudanças da vida e até mesmo os desafios do dia a dia.

Em 18 de Abril de 1999, o Ministério da Saúde instituiu a partir da Portaria nº 1339, a lista de doenças relacionadas ao trabalho, e incluiu a “Sensação de Estar Acabada” “(Síndrome de *Burnout*), Síndrome do Esgotamento Profissional”, (Z73. 0). nos transtornos mentais e do comportamento relacionado ao trabalho, tendo como doença casualmente relacionadas aos respectivos agentes ou fatores de risco o

“Ritmo de trabalho penoso CID10 Z56.3” e “outras dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho CID10 Z56.6” (BRASIL, 1999).

Não são poucas as doenças causadas pelo trabalho. Percebemos que é essencial trabalhar, porém trabalhar demais não faz bem para nossa saúde. Por outro lado, se não houvesse uma concorrência, as pessoas não se motivariam a serem melhores, se não tivesse um pouco de estresse ou algo diferente, correria o risco de tudo virar monotonia; a vida seria sem graça.

Vale ressaltar que essa afirmação se refere a cargas pequenas de estresse, algo saudável, não de algo doentio que muitas vezes chega a desestruturar as pessoas. Existem cargas de estresse que podemos superar, nosso próprio corpo se reintegra e segue em frente, mas outras são causadas por anos de exaustão, então o nosso organismo adoece mais tentando encontrar uma forma de reagir.

A síndrome de *burnout* muitas vezes pode ser confundida com a depressão, por serem doenças psíquicas e apresentarem sintomas muitos parecidos como a queda de produtividade, cansaço e desânimo. Porém, vale lembrar que elas são diferentes; a síndrome pode sim levar à depressão, mas, por outro lado, o *burnout* acontece no contexto do trabalho, já a depressão ocorre de modo mais aberto, envolvendo diferentes áreas de atuação do indivíduo. As duas doenças são graves e devem ter a mesma importância em sua investigação. Dessa maneira, percebe-se que apesar de terem alguns pontos em comuns, elas são totalmente diferentes e os médicos devem ser cautelosos para poder dar o diagnóstico certo e não identificar o paciente com a doença errada.

2.3 CAUSAS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Não existem causas exatas para o surgimento da síndrome de *Burnout*, porque cada pessoa é um ser único que reage a uma mesma situação de modo diferente. Ademais, deve-se levar em conta as experiências de vida de cada indivíduo e suas peculiaridades. O fato é que todos os fatores já discutidos anteriormente no decorrer deste estudo estão ligados à desvalorização da pessoa como profissional e o ambiente em que ela trabalha; tudo isso pode levar ao adoecimento do sujeito.

Quanto à questão de gênero, tanto o profissional do sexo masculino quanto o feminino podem desenvolver a síndrome. Problemas de relacionamento com colegas de trabalho, com o parceiro em casa, com os filhos ou o chefe mandão, tudo isso são

causas prováveis para o *Burnout*. Geralmente a pessoa mais perfeccionista desenvolve mais facilmente, por causa do stress que passam, pelo fato de as coisas não saírem como elas planejam, ou como elas gostariam que fosse, ou porque alguém mudou sem o devido consentimento. Estas são pequenas coisas que vão se acumulando, dia após dia.

A idade do indivíduo também é um fator que pode influenciar no aumento da probabilidade de incidência da síndrome, segundo Hoffmann (1998 *apud* LIPP, 2005). Sabe-se que cada um reage diferente a várias situações da vida e para as vítimas da síndrome de *burnout* também é assim. A idade contribui muito para diversas situações; às vezes a pessoa já passou por determinadas situações que para ela seria um tormento vivenciar tudo novamente.

Não são só os funcionários que estão expostos a desenvolver esse adoecimento, podem também ser o patrão, o executivo, o médico, o professor, até mesmo a dona de casa que passa o dia cuidando de seus filhos e das tarefas de casa. Desta forma, todas as pessoas que sofrem estresse e se sentem sobrecarregadas, esgotadas no trabalho, estão aptas a desenvolver a síndrome de *burnout*.

São raríssimas as pessoas que trabalham naquilo que gostam, sentem alegria no que fazem e não se deixam dominar pela compulsão do trabalho. Existe muita gente que, desejando fugir de uma série de coisas, inclusive de seus conflitos inconscientes e de sua ansiedade, trabalham num ritmo acelerado, numa verdadeira compulsão. (TELES, 1993, p. 60).

O modo como a vida é encarada e o que se faz fora do trabalho, tem muita importância para desenvolver ou não essa síndrome. É algo muito pessoal, depende muito da maneira como cada pessoa reage a determinadas situações de desgastes físico e emocional. Outro fator que favorece a progressão da síndrome é a maneira como a pessoa ingressa no mercado de trabalho, cheio de expectativas e acaba se frustrando, pelo fato de a realidade não ser como foi idealizada: salários incompatíveis como a qualificação profissional, desvalorização do trabalho, entre outras coisas que frustram. Tudo o que ele sonhou até o momento.

As condições do trabalho, como jornadas muito longas e cansativas também podem progredir para o surgimento da síndrome. De acordo com Luciano (2013, p.48) “o trabalho por turno e o noturno chegam a afetar cerca de 20% dos trabalhadores, gerando transtornos físicos e psicológicos”.

O fenômeno da síndrome de *burnout* não aparece de repente, ele vem surgindo dia após dia, dando vários sinais de que algo não está bem. Geralmente os sintomas variam de pessoa para pessoa. Porém todas elas originam do grande cansaço que acaba desgastando e afetando os trabalhadores.

Segundo Freunderberger (1974, apud SALIBA, 2004), a síndrome surge através das três dimensões citadas anteriormente, aparecendo cada uma no seu tempo e de maneira sequencial. Assim Farber (1991), sugere que os sintomas são: entusiasmo e dedicação, frustração e ira, mais tempo no trabalho, e às vezes menos tempo lá, esgotamento, falta de empatia, falta de compromisso, de percepção e correspondência ao que o cerca. Existem mais de 130 sintomas, que variam de pessoa para pessoa. Isso é muito relativo porque o que um indivíduo sente, o outro pode nunca sentir.

De acordo com Kraft em um artigo publicado em 2006, ela menciona que Herbert *Freudenberger* e *Gail Nort* descrevem os 12 estágios de esgotamento da pessoa até se chegar realmente à síndrome de *burnout*. Os indivíduos não precisam apresentar todos os sintomas, nem seguir a ordem que ela descreve.

1. **Necessidade de aprovação ou autoafirmação:** desejo de fazer cada atividade perfeitamente, medo extremo de cometer erros;
2. **Dedicação excessiva;** incapacidade de desligar-se do trabalho;
3. **Descaso com as próprias necessidades:** renuncia ao lazer, preenchimento de todo seu tempo com as demandas profissionais;
4. **Evitação de conflitos:** enfrentamentos de conflitos são evitados, pelo temor de se deflagrar uma crise;
5. **Reinterpretação de valores;** autoestima e trabalho são os valores máximos;
6. **Negação / Cinismo / Agressividade:** intolerância e julgamento para com o próximo, cinismo e agressividade para com os colegas de trabalho;
7. **Recolhimento:** afastamento das outras pessoas, irritabilidade e desânimo no trabalho.;
8. **Mudança evidente no comportamento:** medo, timidez, culpabilização de outros e de todos;
9. **Despersonalização:** desvalorização pessoal e dos outros, abandono de sonhos;
10. **Vazio interior:** potencialização de vazio interior, foco em outras atividades que podem ser prejudiciais a sua saúde, como; drogas e álcool;
11. **Depressão:** indiferença, desesperança, insegurança, exaustão;
12. **Síndrome de *Burnout*:** colapso físico e psíquico, ideias suicidas, urgência de tratamento. (MENDANHA, 2018. P. 26)

Os sintomas mostrados são os estágios ao longo do processo de estresse até se chegar à síndrome. Podem se manifestar de forma física, psíquica e comportamental. Porém, existem muitos outros sintomas, tais como: falta de apetite,

dores de cabeça, distúrbio de sono, tonturas, tremores, disfunções sexuais, desorientação, diminuição de atenção e memória, mudanças bruscas de humor, sentimentos de alienação, sentimentos de solidão, hostilidade, impaciência, inflexibilidade, apatia, baixa autoestima, conformismo, comportamento de auto risco, crises de choro no próprio ambiente de trabalho, ou no caminho para o trabalho e vários outros sintomas que cada um desencadeia durante o desenvolvimento dos estágios da doença. Nas mulheres pode provocar alteração no ciclo menstrual, esse é um sintoma muito importante e que dar para ser acompanhado frequentemente a cada mês e assim a pessoa já fica em sinal de alerta.

Ressaltando que todos esses sintomas surgem por causa do seu trabalho, da tentativa de fuga psicológica do que está afetando o indivíduo, diariamente. Foram identificados casos de pessoas que estavam estressadas que saíram de férias e logo ficou tudo bem. Porém ao retornar ao trabalho todos os sintomas se manifestaram novamente.

É crucial perceber que o esgotamento não é uma coisa que acontece, apenas uma vez, na vida. Ele pode tomar conta do indivíduo várias vezes. Se aprendermos a reconhecer os sintomas é possível controlá-los antes que faça grandes danos e recuperar rapidamente o equilíbrio. (BENEDETTI, 2016 p. 65)

É fundamental saber os sintomas para poder identificar a síndrome, às vezes até as pessoas estão sentindo algo parecido, mas a falta de conhecimento sobre uma determinada doença os deixa leigos no assunto. Cada corpo tem suas características, suas forças e suas fraquezas e por isso você pode ter (ou não ter) sintomas a mais.

2.4 FERRAMENTAS PARA IDENTIFICAÇÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Para que se dê continuidade à discussão a respeito desse tema, é necessário identificar com precisão os sintomas a fim de que não seja feito um diagnóstico errado, afinal, há vários fatores diários estressantes que podem ocasionar outras doenças. O importante instrumento nessa identificação é o “Maslach *Burnout* Inventory” (MBI), ele foi criado visando diagnosticar a síndrome de *burnout*. Foi elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, elas o criaram com o intuito de registrar a insatisfação das pessoas em seus ambientes de trabalho, ou seja, no primeiro momento ele não foi criado somente para a síndrome de *burnout*.

Depois surgiram outras pesquisas e elas tomaram conhecimento sobre essa síndrome. Assim, tais pesquisadoras decidiram reformular esse instrumento de pesquisa, para ficar a favor da descoberta da síndrome de *burnout*. Hoje o MBI foi modificado e adaptado aos tempos atuais e também às diversas profissões para avaliar como estão se sentindo os profissionais em seu ambiente de trabalho, considerando como fator relevante a carga de estresse.

O MBI é um instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da síndrome, não levando em consideração os elementos antecedentes e as consequências de seu processo. Ele avalia índices de *burnout* de acordo com escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e despersonalização e baixos escores em realização profissional (esta subescala é inversa) indicam alto nível de *burnout* (MASLACHA, JACKON, 1986. p.47).

O instrumento de identificação da síndrome é simples, mas ele só investiga os fatos que já estão acontecendo diariamente. Ele é apenas um meio de se descobrir se você possui a síndrome, às vezes a própria pessoa não percebe que tem, quando se depara com um MBI de investigação da síndrome é que vai perceber isso. Sendo assim, a síndrome de *burnout* advém das consequências da nossa realidade vivenciada hoje, bem como a falta de flexibilização no trabalho.

De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (2001 apud CARLOTTO, 2002), o que tem emergido de quase todos os estudos é a conceituação de *burnout* como uma síndrome psicossocial surgida como uma resposta crônica ao estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho. Depois de anos de investigação mantém-se a consistência dos fatores situacionais inicialmente correlacionados a este fenômeno. “Os resultados destes estudos tem deixado claro o impacto da situação de trabalho sobre o *burnout* individual”.

Dessa forma, a cada dia que passa o trabalhador fica mais exposto a esse problema no local de trabalho, fazendo com que isso afete a sua saúde. O MBI surge como um instrumento que conduz o indivíduo à percepção da situação em que se encontra sua saúde física e mental dentro do espaço laboral. É importante ressaltar que esse instrumento foi primeiramente aplicado em enfermeiros e assistentes sociais que eram o foco das pesquisas quando surgiu a síndrome. Esse inventário de identificação passou por vários processos de validação ao longo dos anos, inclusive aqui no Brasil.

Para a construção do MBI, Maslach e Jackson (1981, p.17) se basearam em três dimensões, de forma a elaborar perguntas que pudesse avaliar cada uma dessas dimensões nos indivíduos pesquisados. Com efeito, a literatura e as pesquisas feitas com a utilização do MBI apontam para sua tridimensionalidade, pois, a partir de uma análise fatorial, as variáveis da síndrome de *burnout* se reduzem a três fatores, ou seja, dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Falta de Realização pessoal. Foi através do MBI, que a síndrome de *burnout* ficou reconhecida como doença, pois sua definição mais aceita, só ficou conhecida depois da análise desse instrumento que a classifica como síndrome.

O MBI é composto por 22 perguntas fechadas e diretas, relacionadas à taxa de frequência em que as pessoas vivem em determinadas situações no seu trabalho. Através disso, é possível saber em qual dos 03 estágios o funcionário se encontra em relação à síndrome. O instrumento apresenta uma escala ordinal, variando de 1 a 7 onde (1- nunca, 2 – algumas vezes por ano, 3 – uma vez por mês, 4 – algumas vezes por mês, 5 – uma vez por semana, 6 – algumas vezes por semana, 7 – todos os dias).

Veja o que mostra a figura abaixo:

0 – Nunca		4 – Uma vez por semana						
1 – Uma vez ao ano ou menos		5 – Algumas vezes por semana						
2 – Uma vez ao mês ou menos		6 – Todos os dias						
3 – Algumas vezes ao mês								
Nº	Leia atentamente as seguintes afirmações, pontuando o mais sinceramente possível, conforme a intensidade descrita:	NUNCA	UMA VEZ AO ANO OU MENOS	UMA VEZ AO MÊS OU MENOS	ALGUMAS VEZES AO MÊS	UMA VEZ POR SEMANA	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	TODOS OS DIAS
1.	Sinto-me esgotado(a) emocionalmente devido ao trabalho.							
2.	Sinto-me cansado(a) ao fim da jornada de trabalho.							
3.	Quando me levanto pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho sinto-me cansado(a).							
4.	Posso entender com facilidade o que sentem as pessoas.							
5.	Creio que trato algumas pessoas como se fossem objetos impessoais.							
6.	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.							
7.	Lido eficazmente com os problemas das pessoas.							
8.	Meu trabalho deixa-me exausto(a).							

9.	Sinto que através do meu trabalho influencio positivamente na vida dos outros.							
10.	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho.							
11.	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja-me endurecendo emocionalmente.							
12.	Sinto-me com muita vitalidade.							
13.	Sinto-me frustrado(a) em meu trabalho.							
14.	Creio que estou trabalhando em demasia.							
15.	Não me preocupe realmente com o que ocorre às pessoas que atendo.							
16.	Trabalhar diretamente com as pessoas causa-me estresse.							
17.	Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada com as pessoas.							
18.	Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com as pessoas.							
19.	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.							
20.	Sinto-me no limite de minhas possibilidades.							
21.	Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.							
22.	Sinto que as pessoas me culpam de algum modo pelos seus problemas.							

Figura 1- Questionário MASLACH *BURNOUT* Inventory (MBI) Fonte: Mendes (2002)

É preciso acentuar que cada item do MBI corresponde a uma das três dimensões da síndrome (CODO, VASQUES, 1999), sendo que para a Exaustão Emocional (EE) existem 9 itens (1,2,3,6,13,14,20), para a Despersonalização (DE), 5 itens (5,10,11,15 e 22) e para a Baixa Realização Pessoal (RP), 8 itens, (4,7,9,12,17,18,19,21. Considera-se em *Burnout* uma pessoa que revela altas pontuações em EE e DE, associadas aos baixos valores em RP. Esse é o primeiro esquema do MBI e também o mais conhecido ao longo dos tempos foram se modificando e cada país foi adequando como achava útil para melhor ser utilizado.

Tamayo foi quem validou esse instrumento de análise no Brasil, mas ele o modificou reduzindo sua escala para de 1 a 5, com a intenção de trabalhar com critérios mais amplos de investigação. A escala reduzida ficou assim, (1- nunca, 2- raramente, 3- algumas vezes, 4- frequentemente, 5- sempre), em vez de 1 a 7 como a original.

Essa validação é muito importante tanto no Brasil como em outros países, para poder identificar a síndrome e assim facilitar um pouco mais essa investigação, sobre a síndrome de *Burnout*. Vale ressaltar que somente o médico é quem pode atestar

com certeza se uma pessoa está com a síndrome e nem sempre esses médicos estão preparados para lidar com essa doença. “Hoje no Brasil tem muitos trabalhadores vagando de médico em médico, recebendo explicações como “isso não é nada”, “isso é coisa da sua cabeça” “e só descansar que passa”, ou “isso é depressão, ansiedade”. (Veja *on-line*, 2012). Tudo isso porque não estão preparados nem capacitados para identificar a síndrome de *burnout*.

3 SÍNDROME DE *BURNOUT* NO CONTEXTO ESCOLAR

3.1 A SÍNDROME DE *BURNOUT* E A ATUAÇÃO DO PROFESSOR

O professor é o agente principal da formação de outras profissões. É ele quem mostra as primeiras aquisições de conhecimento lógico e através dele que as condições de vida de muitas pessoas mudam por meio dos ensinamentos por ele repassados. O estudo é o maior fator que possibilita ao indivíduo ir mais longe na carreira profissional e na vida. Pelas mãos de seus professores, as crianças passam desde a creche até a fase adulta e ainda assim continuam estudando e tendo professores. O educador exerce um trabalho muito importante para a sociedade, ele tem a responsabilidade de ensinar e formar cidadãos capazes de expressar suas dúvidas e ver o mundo de forma crítica.

O mundo que todos idealizamos viver só é possível mediante a transformação do homem em sua forma de pensar e agir esta transformação, no entanto tem uma fonte fidedigna, a educação por esta via que as pessoas conseguem se inserir no contexto humano como gente que pensa que fala que escreve que expõe suas ideias. É pela educação que a pessoa consegue melhores oportunidades de emprego e, conseqüentemente, mais acesso a alimentos, vestuário, cultura e bem de consumo. (JBEILI, 2008, p.05).

Diante de tanta responsabilidade, prontamente assumida pelo indivíduo comprometido com a educação, é inegável o grande o desafio que ele deve enfrentar todos os dias considerando que muitas vezes o professor se vê diante de uma porcentagem bem elevada de alunos que estão na escola, mas não querem aprender. Isso se torna uma carga que carregam consigo aliada ao medo de falhar e a dúvida se está fazendo o correto diante de seus alunos. Nem sempre o que funciona para um aluno, funciona para o outro, cabe a ele pesquisar e até mesmo procurar diferentes métodos de ensino, considerando, por exemplo, a era digital em que vivemos hoje.

O professor diante do processo de ensino necessita desempenhar vários papéis diante do aluno, sendo ele muitas vezes o amigo, o facilitador, o orientador conselheiro, o conciliador e ainda assim tem que ser um bom professor e no final ter sido capaz de passar todo o conhecimento possível para seu aluno.

A educação é a transmissão do conhecimento acumulado a gerações de crianças e nós apaixonadamente acreditamos na sua importância porque sabemos que ela [a transmissão] assegura a promessa de uma vida melhor para cada criança e para todos nós, coletivamente. (WILLINGHAN, 2011, p. 192).

Ser professor é encontrar no seu dia a dia grandes desafios, lutas diárias, e isso tudo acaba contribuindo para o esgotamento físico e mental. A desvalorização profissional e salarial, salas de aulas superlotadas, grandes jornadas de trabalho, alguns chegam a trabalhar 03 turnos por dia para poder melhorar sua renda e terem mais conforto. Além de muitos deles se sujeitarem a longa jornada de trabalhar diário, o tempo que lhes resta não é suficiente, pois ainda levam trabalhos e provas para corrigir em casa nas horas em que deveriam estar descansando e repondo as energias.

Sendo assim, ficam sem tempo para estar com suas famílias, ter momentos de lazer e perceberem que a vida não se resume somente a trabalho. Muito mais que isso, dependendo da realidade a qual estejam inseridos, ainda correm o risco de sofrerem ameaças por parte de alguns alunos. São também desvalorizados pela sociedade e o que era para ser algo bom e prazeroso, torna-se angustiante e infernal, diante dos agravantes que contribuem para seu adoecimento.

O ato de ensinar é constituído de peculiares geradores de estresse e de alterações de comportamento daqueles que o executam, expondo permanentes os professores a uma degeneração progressiva de sua saúde mental e que os professores estão entre as três principais categorias atingidas pela síndrome de *Burnout*, faltava para nós a conscientização, divulgação e a apropriação política desta situação (JBEILI, 2008, p.4).

As situações vividas por grande parte dos docentes brasileiros, faz com o sonho de muitos estudantes de se tornar professor, acabe sendo desencorajado ao perceberem que suas expectativas de ensinar com amor e dedicação caíram na frustração. O sistema acaba perdendo futuros bons professores, por causa da doença, síndrome de *Burnout*. Por mais paradoxal que seja, os professores mais aptos a desenvolver essa síndrome são os que têm as melhores qualidades como professores: os apaixonados pela profissão, os idealistas, perfeccionistas que desejam fazer o melhor para seus alunos, os que desejam fazer a diferença na educação. Sabemos que nem todos podem adoecer desse mal, entretanto, são inúmeros os relatos de professores incapacitados de exercerem sua profissão, afastados de qualquer contato com sala de aula por causa do *burnout*.

Professores, devido ao seu tempo de abrangente e a carga de trabalho, pode ter perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos estudantes e sendo menos otimistas sobre sua futura avaliação. Você também pode facilmente se sentir frustrado pelos problemas ocorridos na sala de aula ou a falta de progresso de seus alunos, o desenvolvimento de uma grande distância em relação a eles. (COSTA et al.,2012, p. 637).

Lembrando que não é só a escola e os alunos que fazem com haja o surgimento dessa síndrome; a relação professor e família, as cobranças, a falta de contato com as famílias, o ambiente de trabalho, os colegas e até mesmo aspectos individuais deles mesmos. Ser professor é uma profissão merecedora de toda a dignidade e respeito, por isso deveria ser tratado com hierarquia e respeito diante da sociedade, além de serem bem valorizados financeiramente. Mas, ao contrário disso, nos últimos anos tem sido a profissão que mais vem sofrendo descasos e falta de empatia das outras profissões, desrespeito dos alunos, falta de apoio organizacional da própria categoria.

Sentimentos de hostilidade em relação ao administrativo, pais e alunos também são comuns e o desenvolvimento de uma visão desdenhosa sobre a profissão. Professor autodepreciativo e se arrependeu de ter entrado na profissão, fantasiando ou seriamente planejando deixar mostrado (FREIRE et al., 2015, p.3)

A síndrome pode surgir em conformidade com outras doenças, como ansiedade, depressão, tornando assim o docente mais debilitado ainda. Esses profissionais deixam de ter um bom desempenho e rendimento na escola, as suas aulas tornam-se monótonas e pouco eficientes. Portanto, o ensino e a aprendizagem dos seus alunos ficam severamente prejudicados. Isso significa que a escola e o sistema de ensino falharam com esse professor.

Deve-se lembrar de que o professor é uma pessoa, logo tem seus valores, defeitos, crenças e costumes, sujeitos a erros e acertos. Todavia, cada vez mais nossa sociedade oferece uma educação esvaziada de sentidos e aprendizados, e assim desvalorizando cada dia mais a profissão do professor. Com tudo isso eles acabam buscando uma zona de escape para as suas frustrações e então que desenvolvem a síndrome. Muitas vezes o professor já até tem a síndrome com ele, só não tinha uma agravante para que ela se manifestasse.

A maioria dos estudos feitos envolvendo os professores, mostraram que a síndrome ocorre mais em professores do Ensino Fundamental, onde os alunos estão começando a se descobrir e questionar. Muitos alunos começam a ficar rebeldes, a cobrança dos pais é maior e constante diante do professor. Por outro lado, independentemente do nível em que o educador esteja atuando, sempre haverá agentes estressores que podem desencadear os sintomas de *Burnout*.

No caso específico da educação, os trabalhadores mais afetados são os professores. Estes passam a apresentar danos ao seu plano de aula nas relações de ensino-aprendizagem, aspectos cognitivos, virando frequentemente ausente na sala de aula, entre outras situações que irão gradualmente se manifestando. (FREIRE et al., 2015, p.3)

Desta forma fica evidente que esse professor não consegue mais exercer sua função com êxito e satisfação, ir lecionar para ele é uma tortura, algo que o deixa exausto e mais desmotivado, então esse professor não terá mais como oferecer o conhecimento que seu aluno necessita e por esse motivo existem muitos professores afastados das salas de aula, com licenças médicas, incapacitados de lecionar pelo menos por um tempo. Outros acabam desistindo mesmo da carreira e abandonando o trabalho, e o sonho de contribuir com uma educação melhor para o país.

Esses casos não acontecem aleatoriamente, e sim porque eles não conseguem mais carregar o fardo sozinho, chegam até a pensar em tirar a própria vida só em pensar em ter que volta a lecionar em uma sala de aula lotada, sem apoio da sua categoria, no caso a secretaria de educação, e sem o menor respeito de seus alunos.

Educadores é uma categoria particularmente exposta a riscos psicossociais, suporta uma carga de trabalho que envolve cognitiva, relacional a aspectos emocionais; além de enfrentar os estressores possui organização educacional com situações onde as expectativas profissionais individuais e a realidade do trabalho diário. (FREIRE et al., 2015, p.3)

Nos dias atuais, cada vez mais vem se percebendo que os professores estão se alertando para essa síndrome e como ela pode mudar suas vidas. Tentando fazer esse grande quadro de afastamento e de abandono da profissão diminuir gradativamente, para o próprio bem da educação do nosso país, afinal sem educação, mesmo ela não sendo de tão boa qualidade, não seríamos nada perante a sociedade. É fato que existem professores que não oferecem o seu trabalho, porém a maioria deles desempenham sua função com amor, com dedicação, mesmo com a situação precária que o Brasil oferece para a educação da população.

No Brasil os professores trabalham em péssimas condições e com poucos recursos. Mas eles sabem da importância do seu trabalho e continuam fazendo de tudo para ensinar seus alunos. Em um quadro como este, onde um trabalho tão essencial e feito em condições tão ruins, os profissionais acabam se desgastando emocionalmente. (CODO, 1999, p.1)

Diante da realidade em que nossa atual situação de ensino se encontra o adoecimento não só prejudica o professor, mas também o aluno, que só perde com a falta de professores habilitados para ministrar conteúdos específicos. Mesmo assim muitos ainda continuam lutando para oferecer uma boa educação, dando o seu máximo, mesmo sabendo que não estão bem de saúde. Porque muitos professores ainda acreditam que podem mudar de alguma forma a sociedade, através de uma boa educação.

3.2 A ESCOLA COMO FATOR DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Considerando a realidade da educação do Brasil, é correto afirmar que as escolas contribuem e muito para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Nos dias atuais, a mudança de comportamento como a falta de respeito e a indisciplina dos alunos, a violência não tem sido levada a sério como deveria pelas autoridades. A desorganização das gestões de escolas também contribui como fator de risco para essa síndrome, gestores sem a devida preparação para exercerem cargos de direção.

É de conhecimento geral que a escola deve preservar o seu aluno, mas nem sempre os alunos estão certos. Às vezes a gestão da escola acaba punindo o professor por ter atribuído uma nota baixa para um aluno, porque ele não fez nada para que obtivesse um resultado diferente.

A lógica seria que os alunos só deveriam passar de anos se tivessem adquirido o conhecimento mínimo exigido, se esforçassem para isso e conseguissem por mérito próprio. Não com “empurrão” do professor; outras vezes o professor cansado de ser desvalorizado por aquele aluno, acaba passando ele só para se “livrar”. Não existe mais resultado negativo para alunos que faltam que não se esforçam para aprender; como se para o governo só importa os índices de aprovação e não a qualidade como isso está sendo feita.

Fica claro que o próprio sistema governamental educacional incentiva o aluno a não aprender, porque oferece inúmeras oportunidades para que ele atinja o percentual mínimo para aprovação e mesmo assim muitos não conseguem. Para estes, a educação é somente um rito de passagem.

Diante de algumas situações de caos educacional, questiona-se: o que será que deve ser preservado? Um bom professor, que pode transmitir conhecimento para

muitos alunos que sejam receptores, ou um mau aluno que só quer atrapalhar a aula, e não quer aprender nada. Segundo Zagury (2006, p.140):

A sala de aula é o local ao qual ele [aluno] vai porque é do seu interesse aprender, porque precisa ser independente intelectualmente e financeiramente. E nada se aprende se não quer aprender. Nada se consegue sem esforços ou sem empenho e consciência. Ainda que alguns temas ou assuntos pareçam desinteressantes ou sem importância, ele, aluno, precisa compreender que, quando adquire um novo saber, não está fazendo “um favor” aos pais e professores. Aprender é uma necessidade vital, um pré-requisito da sociedade moderna [...].

A escola e a sociedade acabaram esquecendo que é uma obrigação do aluno aprender, respeitar, seja o professor ou qualquer outro membro da sociedade, a educação em geral, acabou passando a mão na cabeça dos jovens que só querem badernas, e se esquecem de que a educação é a fonte para uma vida de saberes. O que queremos ressaltar é que a escola tem de parar de vitimizar seus alunos e prestar mais atenção na saúde física e mental de seu corpo docente.

O governo quer um bom professor, que faça o possível e o impossível para ensinar seus alunos, mas ele não oferece os recursos necessários para que ele cumpra com eficácia suas atribuições; querem que seja um professor lúdico, intelectual e ao mesmo tempo querem que ele seja ditador das regras na sua sala, querem que ele seja amigo dos alunos.

Não olha com atenção a educação que nosso país oferece para ver onde está o grande número de alunos violentos, desinteressados e desrespeitosos. Com isso o governo atribui toda a responsabilidade aos professores, os quais não sabem como reagir na maioria das vezes devido ao receio de que qualquer atitude pode ser interpretada somente a favor do aluno em prejuízo moral do professor.

Um exemplo disso são salas superlotadas, professores com salários baixos, sem contar as inúmeras vezes em que ainda tem que tirar do seu próprio bolso recursos financeiros para comprar materiais pedagógicos, para melhorar suas aulas e fazer o que a escola lhe pede; tudo isso para chamar a atenção do aluno para que ele possa aprender. Materiais esses que a escola deveria lhes oferecer, mas o governo também não supre as necessidades da escola.

Como se ressaltou muito a importância da tarefa docente, isso acabou promovendo uma sutil e quase imperceptível ideia de que todo o esforço do aprender – ou quase todo – é tarefa do professor. Que é tarefa do professor não há dúvida. Mas não é só do professor. É ultimamente quase não se fala

mais em responsabilidade e dos deveres dos alunos. Só dos direitos. O problema dessa postura é que está criando no aluno a expectativa de que o professor precisa e deve atrair a sua atenção e interesse – o que é verdade em parte, porque de fato as aulas devem ser didaticamente adequadas e atraentes. O que não deve significar (nem pretendia) que o aluno não precisa, ele também deve fazer sua parte ativamente. (ZAGURY, 2006, p.139)

As mudanças que vem ocorrendo na educação ao longo dos tempos só contribuem para que seus docentes desenvolvam o *burnout*. Na área da educação é muito comum confundir o combate aos maus professores (aquele que não liga para o seu trabalho e seus alunos), com o combate ao modelo tradicional de professor, (aquele que passa bastante conteúdo, e oferece conhecimentos prontos). E por causa da falta de qualidade e infraestrutura das escolas públicas que não oferece locais adequados, materiais de qualidades, tecnologia avançada para que seus professores possam ensinar com tanto amor como eles sugerem.

Portanto, pedir para que eles se adaptem a essa nova educação, a essa nova realidade dos professores é mesmo que pedir para que deixem de lado o desrespeito, e fiquem de olhos fechados para as péssimas condições em que trabalham, e finjam que está tudo bem. Mas isso é praticamente impossível, pois só o docente que vive a realidade da sala de aula dia a dia sabe o que passa.

Na educação de hoje, boas aulas não são aquelas em que o aluno sai de lá com muito conteúdo e um bom conhecimento, e sim as que os alunos se sentem acolhidos e em casa. Porém deve-se entender que lá não é para ser como a casa dele, e sim a escola, onde ele está indo para estudar, aprender e conhecer leis e regras, para seguir e se tornar um bom cidadão para a sociedade. O que mais se ouve falar é sobre o direito dos alunos, mas onde estão seus deveres? Assim como qualquer cidadão que por lei tem direito a educação, ele também tem deveres para cumprir perante a sociedade em que vive.

É muito difícil observar muitas escolas da rede pública, bem planejadas, com uma ótima estrutura, que têm tudo que é necessário para desenvolver uma boa aprendizagem e só considerar as reclamações que surgem por todo o Brasil do descaso dos governos com nossa educação. Ao invés de se atentarem para os recursos humanos da educação, pois é onde ocorrem as maiores falhas.

De nada adianta ser um professor formado, bem disciplinado e que queira colaborar e oferecer tudo que tem para formar a aprendizagem de seus alunos, se não lhe é oferecido o suporte necessário, tudo que ele ganha com isso é estresse e

outras angústias que ao longo dos anos vão se acumulando e acaba se desencadeando a síndrome de *Burnout*, são inúmeros fatores que a própria escola oferece para que os seus docentes adoeçam; depois agem como se isso fosse culpa do professor.

Hoje as atribuições de um professor foram, no mínimo distorcidas e vão muito além de ensinar com didatismo, competência, dedicação e paciência. Seu compromisso não é mais com o ensinar e aprender. Na maior parte do tempo, os professores não ensinam, apenas tomam conta. O magistério não os faz mais se sentirem como professores, mais sim como babás ou cuidadores. (BENEDETTI, 2016 p. 113)

Não é só sobre criticar o professor, é enxergar os erros que a educação em si cometeu, tentando deixar o aluno melhor aconchegado, que acabou acomodando-o demais. Hoje em dia, ele não vê mais a educação como uma prioridade, muito menos o professor como alguém que merece sua admiração e respeito. Se o professor que é o adulto da história, porque é ele que deve se adaptar aos alunos; porventura não deveria ser o contrário? E por esse e outros motivos que na educação brasileira os comportamentos dos alunos são de irresponsabilidade, preguiça, falta de empatia com o professor e desvalorização do docente.

A pedagogia pós-moderna que se fala hoje, só veio para desestruturar ainda mais o ambiente escolar e colocou ainda mais dificuldades na vida profissional do docente. Quando se tem um sistema de educação de qualidade e com recurso disponível, educar se torna mais leve e prazeroso. O ensinar com amor realmente e praticado com amor e não só pelo baixo salário, porque mesmo sendo alguém do que merecem, muitos docentes tiram seu sustento de lá; mesmo não sendo a área com a qual se identificam acabam se tornando professores. E muitos desses acabam não sendo bons profissionais, como iriam ser fazendo um trabalho que não os agrada, apenas pelo dinheiro e a escola muitas vezes aceita esse profissional, sem saber que pode prejudicar seus alunos, os companheiros de profissão, e até mesmo a gestão de sua escola.

Nas escolas públicas de uma gestão tipo democrática e participativa tem efeitos bastante positivos sobre a solução de problemas que enfrentam hoje as escolas, tais como segurança, da qualidade de uma série de aspectos de infraestruturas dos estabelecimentos, bem como da produtividade da escola em termos de índices de evasão e repetência dos alunos. (CODO, 2006, p.337).

Vários dos fatores apresentados fazem com que a escola seja um fator de risco para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, nas escolas brasileiras. Os docentes

se tornem desmotivados e fracassados no trabalho de docência. Eles acabam acreditando que por mais que deem seu máximo para a escola e o aluno, de nada adianta se o próprio governo não busca melhorias para a educação do país.

Portanto os professores encontram-se diante de desconcerto e as dificuldades de demandas mutantes e a contínua crítica social por não chegar a atender essas novas exigências. Às vezes, o desconcerto surge do paradoxo de que essa mesma sociedade, que exige novas responsabilidades dos professores, não lhe fornece os meios que eles reivindicam para cumpri-las. Outras vezes, da demanda de exigências opostas e contraditórias. (ESTEVE 1999, Apud CZEKSTER, 2007, p. 29).

No processo de ensino e aprendizagem o professor espera receber respeito, gratidão, reconhecimento, a colaboração de seus alunos, da escola, da sociedade. E depois de entrar na profissão ele descobre que não é nada do que ele almejou quando é ensinado nas academias de professores, não tem nada a ver com a prática.

É então que surge a tensão emocional, a frustração da profissão em que passou quatro anos da vida estudando e se preparando para exercê-la bem. E esse mesmo profissional que saiu da faculdade pensando ele estar preparado, acaba se desmoronando e pouco a pouco com o sentimento de fracasso que o toma, e aos longos dos anos ele acaba adoecendo, e no seu diagnóstico descobre que sofre da síndrome de *burnout*.

3.3 TRATAMENTO E MEDIDAS PREVENTIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR

Antes de tudo para que ocorra um tratamento é preciso ter um diagnóstico correto, saber se realmente é a síndrome de *burnout*. Porque muitas vezes ela é confundida com a depressão nos estágios iniciais, apesar de serem um pouco parecidas, há muitos aspectos que as diferenciam. A síndrome de *burnout* é uma reação do organismo de defesa, após muito tempo de estresse e grandes sobrecargas de trabalho. O problema da pessoa está no trabalho, na profissão, na falta de tempo para sua vida pessoal.

É muito importante que a pessoa reconheça e aceite que está doente, se avaliando diariamente como reage ao stress no trabalho, percebendo o problema que está vivendo e como está afetando a sua vida. Depois da aceitação vem a busca pelo tratamento. Durante o tratamento deve ser cuidado a sua saúde física, mental e social, para que se tenha um tratamento com êxito.

O tratamento da síndrome é essencialmente psicoterapêutico, ou seja, por mediação temporária de psicólogo ou psicanalista, podendo haver atendimento juntamente com cuidados de um médico caso a pessoa apresente problemas fisiológicos, sendo estes: dores, alergias, alterações na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outras coisas possíveis intercorrências físicas de qualquer natureza (JBEILI, 2008, p.21).

O tratamento mais indicado é o da saúde mental do indivíduo com especialistas na área como psiquiatras, mas quase sempre por causa dos danos causados a pessoa acaba tendo muitos problemas físicos e precisa de um médico para ajudar no combate à doença, com medicamentos para as outras doenças desencadeadas por causa do *burnout*. Lembrando que o melhor remédio para essa doença seria mais esclarecimentos e a prevenção para que não ocorresse.

Com relação ao tratamento médico, quase sempre são administrados, antidepressivos, remédios para dormir e comer. E para ajudar no sentimento de inferioridade que a pessoa acredita ter, com relação às outras pessoas do meio em que trabalha.

A psicoterapia é essencial, pois ajuda o indivíduo a vencer as crises e recaídas que tem na doença, ajuda a entender melhor o que ele sente e do que precisa para ficar bem. Mas o papel da família em todas essas etapas é muitíssimo importante, para que a pessoa se sinta motivada e veja que apesar da fase ruim, pode contar com o apoio de sua família

A evolução do esgotamento profissional pode ser minimizada pelo acesso a psicoterapia e ao apoio social, a compreensão por parte dos colegas e chefia/ a possibilidade de se integrar em comissões de saúde ou grupo voltado para humanizar a situação de trabalho, a variação de atividades e ao apoio familiar. (WINTENBERG, 2009, p.8).

Outro ponto bem importante no tratamento e convívio social, os pacientes diagnosticados com *burnout*, sempre são orientados a relaxarem e fazerem atividades físicas tais como: dançar, caminhar, ir à academia regularmente, pois ajuda a controlar os sintomas. A interação com outras pessoas nessa fase faz bem, e nesses lugares sempre é possível fazer amizades novas, se isolar é a pior coisa que pode se fazer.

O tratamento varia de um indivíduo para outro, existem muitas técnicas psicoterapêuticas e deve-se procurar a que mais se adapta a cada caso, lembrando também que o grau de desenvolvimento da doença diversifica ainda mais os

tratamentos. Por essa razão nunca se deve automedicar, você não é médico, e nem sabe a quão avançada a síndrome pode estar, procure ajuda médica.

De acordo com Alonso (2014), o processo de tratamento do *burnout* pode ser resumido com a abordagem “Três R”;

- a) Reconhecer; prestar atenção aos sinais de alerta da síndrome;
- b) Reverter; desfazer o dano por meio do gerenciamento dos sintomas e busca de apoio;
- c) Resiliência; construção da capacidade de resistência ao stress por meio do cuidado da saúde física e emocional;

O tratamento não é fácil, mas difícil mesmo seria viver uma vida com a síndrome e sem tratamento, mudar hábitos, mudar de emprego, mudar de vida não é fácil. Mas antes de qualquer emprego e profissão, você deve escolher você, sua saúde mental e buscar condições melhores para a sua vida.

Qualidade de vida no trabalho é uma compreensão abrangente e comprometida das condições de vida no trabalho, que inclui aspectos de bem-estar, garantia de saúde e segurança física, mental e social, e capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso da energia. (FRANÇA, 1997, p.118).

Então escolha você, tire férias, saia para jantar com amigos em um dia qualquer, beba um vinho, tome um sorvete, leia um livro, vá à praia, brinque com seu cachorro, ria, faça coisas que te façam bem, não pense só em trabalho, aproveite sua família, tudo isso não medidas preventivas que você pode fazer na sua vida, para não adoecer da síndrome de *burnout*.

Existem também as medidas preventivas que podem ser tomadas no ambiente escolar para amenizar o stress e fazer com que não desenvolva essa síndrome. Algumas dessas medidas são:

- A orientação da síndrome, por meio de palestras e reuniões, ou seja, o professor tem que saber que ela existe, e que ele está exposto como qualquer outra pessoa, a obter essa doença.
- Reuniões para saber o que está indo bem ou não na sala de aula do professor.
- Proporcionar um espaço aberto entre professor e gestão, para saber sobre o papel do professor na atualidade.
- Promover a participação dos professores nas decisões institucionais.
- Realizar campanhas na escola e na comunidade, ressaltando a importância do papel do professor na sociedade.
- Estimular o trabalho em equipe dos professores, respeitando o espaço e a forma de trabalhar de cada um.

- Valorizar a autonomia do professor e deixar claro que na sua sala de aula, quem dita às regras são eles. Claro de acordo com os parâmetros da escola.
- Procurar cada dia mais parceria da família com a escola, para que se desenvolva uma educação melhor.
- Gestores mais capacitados.
- Oferecer formações continuadas para seus professores. Por exemplo; curso de informática, trabalhar com objetos reciclados e etc.
- Disponibilizar um psicólogo para a escola.
- Desenvolver estratégias saudáveis para lidar com os estressores ocupacionais.
- Oferecer momentos de lazer e descontração para os professores, não e só porque é um ambiente escolar, que não poder ter momentos como esses.
- Reconhecer o trabalho e o esforço de cada docente (REINHOLD 2012, p.75).

É importante lembrar que para se tomar medidas de prevenção, você precisa antes de tudo conhecer a doença e os estados que ela pode desenvolver. A partir de dicas e sugestões você pode combater e prevenir situações de adoecimento do seu docente. Melhorando a sua qualidade de vida e também melhorando a educação de seus alunos que terão uma pessoa saudável e disposta a ensiná-los. Quando se fala em prevenir, deve-se lembrar do quão horrenda essa doença pode ser, para que você docente, diretor, gestor possa começar a se prevenir desde agora, mudando aos poucos pequenos hábitos que podem salvar a sua saúde mental futuramente.

Existem várias medidas que podem ser tomadas na instituição escolar para que não ocorra o adoecimento de seus docentes, não é preciso que sigam todas, mais é viável que procurem meios de deixar o ambiente institucional mais leve evitando deixar com que os docentes desenvolvam a síndrome de *burnout*.

3.4 DESAFIOS DOS AGENTES EDUCATIVOS EM TRABALHAR COM PROFISSIONAIS QUE SOFREM COM A SÍNDROME DE *BURNOUT*

Todos sabem que trabalhar doente é muito difícil, imagine com uma doença que se desenvolve primeiro na mente. Coisas simples do dia a dia podem desencadear uma crise, assim é o *burnout*. As pessoas com a síndrome de *burnout* se tornam extremamente sensíveis e com pouca empatia pelo próximo. Devem-se medir as palavras e pensar bem antes de chamar atenção ou mesmo questionar sobre algo relacionado ao trabalho do docente que sofre com essa síndrome. Às vezes uma pergunta simples pode desestruturá-lo. Por isso é essencial orientar e conhecer a síndrome, assim a própria instituição pode ficar de olho em seus docentes.

Nem todo mundo ver essa síndrome como doença, muitos colegas da própria profissão veem o adoecimento como fracasso da carreira, veem a pessoa como coitada por estar doente. Existe um enorme preconceito com os docentes que acabam sucumbindo a essa doença e isso só prejudica ainda mais a situação da pessoa com síndrome de *burnout*. A incapacidade de trabalhar é inevitável logo porque ele não se sente bem no ambiente de trabalho.

Muitos gestores acabam vendo seus professores doentes, como quem “faz corpo mole”, diante dos desafios. Se tivessem conhecimento iriam saber que estão adoecidos e que essa maneira de pensar deles só acabam piorando e agravando a doença do educador.

As instituições que possuem docentes sofrendo com essa síndrome devem ficar alerta e procurar ajuda o quanto antes para o seu profissional, porque se ele está nessa situação a instituição também tem culpa. Sabe-se que é um desafio, mas esse profissional merece respeito e solidariedade, por parte da instituição e de seus colegas de profissão. Se a instituição tiver casos de docente com *burnout* medidas precisam ser tomadas para que essa pessoa não sofra ainda mais com essa doença algumas delas são:

- Estabeleça uma relação de apoio ao docente por parte da instituição diante do seu problema;
- Tente encorajá-lo a se afastar pelo menos por uns dias da escola, pedindo uma licença, por exemplo;
- Quando for fazer uma abordagem a esse docente, pense bem nas palavras a serem usadas. Para que não lhe causar transtornos;
- Ajude a pessoa a conhecer sobre o *burnout* e aceitar que essa doença pode acontecer com qualquer pessoa. Ele não é um fracasso por isso, sempre deixe claro;
- Encoraje o docente a procurar apoio familiar;
- Faça-lhes perceber que a instituição está com ele nessa luta e seus colegas de trabalho também;
- Sugira atividades diferenciadas fora da instituição no tempo livre dele;
- De preferência diminua a sua carga de trabalho;
- Faça-o perceber que é só uma fase ruim e que a instituição estará disposta a ajudá-lo. (REINHOLD 2012, p.78).

De acordo com Lazarus e Folkman, (1984 apud CODO, 2006), existem muitas maneiras que o sujeito pode encontrar para amenizar as reações causadas pela síndrome de *burnout*, mas para isso é preciso elaborar estratégias, de enfrentamento da situação do problema. Maneiras de confrontar, diminuir ou até mesmo aceitar o fato de estar doente. Mesmo depois de muitas pesquisas os pesquisadores não dão certeza de um resultado eficaz e sim o que se deve tentar para poder descobrir se existiram melhoras ou não.

Há um número ascendente de pessoas com essa doença cresce no Brasil e no mundo todo. Cada indivíduo age de uma forma, então não temos como saber o que se passa na cabeça de uma pessoa atormentada pelo stress. Então sejam solidários, e tenha reciprocidades pelas pessoas.

4 SÍNDROME DE *BURNOUT* NA PROFISSÃO DOCENTE: OLHARES DE PROFESSORES EM DUAS ESCOLAS NO MUNICÍPIO DE JACAREACANGA-PARÁ

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DA PESQUISA

4.1.1 Histórico da Escola Carmem Valente da Silva

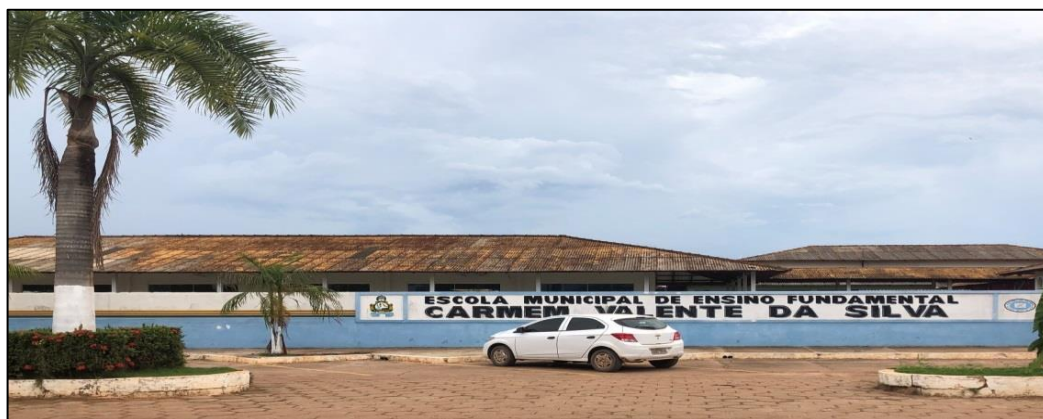


Figura 2 - Foto da frente da Escola Carmem Valente da Silva. Fonte: Pesquisa de campo, 2019.

A Escola Carmem Valente da Silva, localizada no município de Jacareacanga, Estado do Pará, situada na Avenida Mundurukânia nº 19, Bairro São Pedro. Fundada no dia 04 de outubro de 2004, sob a gestão do Prefeito Eduardo Azevedo. A denominação Carmem Valente da Silva é uma homenagem à mãe da arquiteta da escola, a senhora Norma Maria da Silva, nomeada a diretora desta escola, a pedagoga Ciane Mota, a qual exerceu o cargo no ano de sua fundação, ao término no ano letivo de 2004. A escola em sua fundação contava com 01 (uma) secretária, 02 (dois) auxiliares de secretaria, 10 (dez) serventes, 06 (seis) merendeiras e 03 (três) vigias. O corpo docente era constituído por 28 (vinte e oito) professores, com uma clientela escolar constituída de 500 (quinhentos) educandos. Sua estrutura física confortava 12 (doze) salas de aula, 01 (uma) diretoria, 01 (uma) secretaria, 01 (uma) sala de professores, 01 (uma) cozinha, 04 (quatro) banheiros, 01 (um) espaço que atendia como refeitório e 01 (uma) área para recreação.

Em 2005, na gestão do Prefeito Carlos Augusto Veiga, a escola ficou sob a direção da pedagoga Edna Ferreira Araújo que exerceu o cargo até 2008. Seu corpo docente era constituído de 28 professores que atendia uma clientela de 635 alunos.

Em 2006 o corpo discente era constituído por 854 alunos; em 2007 a escola atendia uma demanda de 950 alunos e em 2008, 1.400 alunos.

Em 2009, com uma nova administração municipal sob a gestão do Prefeito Raulien Oliveira de Queiroz, a escola é administrada pela Pedagoga Maria do Carmo Silva, a qual assume o cargo de gestora por 02 (dois) meses; e, ainda no I Semestre das atividades letivas, a gestão escolar recebe em sua administração a pedagoga Maria Terezinha de Oliveira com uma clientela escolar composta de 1.080 alunos. A Pedagoga exerceu o cargo de gestora até 2010, ano em que teve início a reforma e ampliação da estrutura física de seu prédio neste ano, a escola atendia uma demanda de 1.000 alunos.

No ano letivo de 2011, a escola tem em sua gestão administrativa a pedagoga e Bióloga Meryane Damasceno da Silva. Em 2012 assume a direção a Pedagoga Silvelene Silva Santos. Aos 02 de Agosto de 2012, a escola recebe a educadora Pós-Graduada em Gestão Escolar, Professora Edna Ferreira com 03 Vices Diretores sendo eles: Marculino Oliveira, Rina Celiane e Janaina Martins.

No início do ano de 2013, assume a direção da escola a pedagoga Janaina Martins de Sousa, em uma breve passagem, logo seguida a mestranda em Ciências da Educação, Professora pós-graduada Edilza Lima Azulino, com 01 vice-diretor, Professor Marculino Oliveira da Silva, atendendo uma demanda de 1.037 alunos, distribuídos em 48 docentes, 01 Secretária e um Corpo Técnico de 04 Pedagogos.

No primeiro semestre do ano de 2014, assumiu a direção da escola a pedagoga Pós-graduada, Edna Ferreira Araújo, no segundo semestre do mesmo ano assumiu a direção a Pós-graduada em Pedagogia Alina Aparecido Azevedo Azevedo Moreira e como vice-diretora Raimunda Eciney Pereira dos Anjos. Neste ano a escola atendeu uma demanda de 1.014 alunos e o seu corpo docente é constituído por 38 professores e um corpo Técnico Pedagógico de 05 pedagogos e uma Secretária.

Em 2015 assume a Direção à pedagoga e mestranda Raimunda Eciney Pereira dos Anjos a vice-diretora Claudeane de Farias Sousa no segundo semestre a Vice-Diretora Ana Claudia Damasceno. Neste ano a escola atende 956 alunos tem um corpo 05 Técnicos, 21 Pedagogos, 07 letrados, 03 historiadores, 03 matemáticos, 02 geógrafos, 02 biólogos, 01 educação física, 03 professores de língua estrangeira, especialistas e mestrandos em áreas afins. Vale ressaltar que nossa escola trabalha com a inclusão social e racial, sempre desenvolvendo Projetos que englobam a todos, pois uma educação de Qualidade é Direito de todos.

No ano de 2016, assumiu a direção da escola a pedagoga Raimunda Eciney Pereira dos Anjos e como vice-diretor Andreson Rodrigues de Souza e Arlécio Figueiredo Valente, já no segundo semestre do mesmo ano assumiu a direção da escola o vice-diretor Andreson Rodrigues Souza. Neste ano a escola atendeu uma demanda de 1.064 alunos e o seu corpo docente é constituído por 47 professores e um corpo Técnico Pedagógico de 05 pedagogos, uma Secretária e cinco auxiliares.

Em 2017, continua na direção da escola o pedagogo Andreson Rodrigues de Souza e vice-diretora a mestra em Ciências de Educação Edilza Lima Azulino e a pedagoga Maria Vilma Soares. Neste ano a escola atendeu uma demanda de 1.300 alunos e o seu corpo docente é constituído por 48 professores, e um corpo Técnico de 06 Pedagógicos, uma secretária e três auxiliares.

Em 2018, a escola recebe a educadora Pós-Graduada em Gestão Escolar, Professora Edna Ferreira com 02 vice-diretoras sendo elas: Claudiane Martins dos Santos e Edilza Lima Azulino, atendendo uma demanda de 1.078 alunos, distribuídos em 48 docentes, 01 Secretária, 05 auxiliares e um Corpo Técnico de 06 Pedagogos, e parte de apoio 08 merendeiras, 12 serventes, 07 cuidadoras, e 04 vigias.

Neste ano de 2019 a escola recebe em sua Direção, a educadora Pós-Graduada em Gestão Escolar Professora Edna Ferreira com 02 Vices Diretoras sendo elas: Claudiane Martins dos Santos, pós-graduada em Pedagogia e Edilza Lima Azulino, Mestranda em Educação, a escola está atendendo uma demanda de 1.118 alunos, distribuídos em turmas que funcionam nos turnos manhã, tarde e noite, com 46 docentes, entre eles Pedagogos, Letrados, Matemáticos, Biólogos, Geógrafos e Historiadores, 01 Secretária, 04 auxiliares e um Corpo Técnico de 06 Pedagogos, e parte de apoio 08 merendeiras, 13 serventes, 07 cuidadoras, e 04 vigias.

Assim, a Escola buscando ser referência no município de Jacareacanga, fazendo jus ao seu grande porte, mediante o talento e qualificação profissional continuada de seus trabalhadores da educação, ofertando maiores benefícios de produtos do conhecimento sistematizado à comunidade local e à sociedade em geral.

Hoje, a escola pode contar com treze salas de aulas com ar condicionado com capacidade para trinta e cinco alunos bem acomodados, uma sala de direção, sala dos técnicos com ar condicionado e secretaria com dois computadores e aparelho de ar condicionado, uma sala dos professores com ar condicionado, Sala de multifuncional (AEE) com ar condicionado, sala de leitura e escrita com ar condicionado, auditório com três (03) centrais de ar, um (01) banheiro masculino e um

(01) banheiro feminino, um (01) banheiro para os professores uma (01) cozinha com ar condicionado, uma (01) dispensa, um (01) depósito, um (01) refeitório, possui um (01) jardim, uma (01) quadra uma área de terreno livre.

4.1.2 Histórico da Escola Professora Maria Emília



Figura 3 – Foto da frente da Escola Maria Emília. Fonte: Pesquisa de campo 2019.

A escola Municipal de Ensino Fundamental Professora Maria Emília, fica localizada na Rua Tolentino Ferreira, S/N, Bairro Centro de Jacareacanga-Pá tendo como Diretora a senhora Maria José Sarmiento Filha, e o seu vice-diretor Marcos Silva.

Nos meados dos anos 80, quando ainda era uma vila, Jacareacanga foi criado uma escola particular com o nome de “Avante Brasil”, pela Professora Maria Emília Oliveira Pereira. A mesma atendia alunos de reforço e crianças que não frequentavam a escola da localidade.

No início da década de 90, quando Jacareacanga foi emancipada, ou seja, tornou-se município mais precisamente em 1993, a escola, passou a ser municipal e ao mesmo tempo funcionando na área de Ensino Fundamental de 1ª a 4ª série, no mesmo prédio recebendo o nome de Escola Municipal Professora Maria Emília, em homenagem a professora que tinha fundada a escola.

Em 31 de agosto de 1998, foi construído um novo prédio, com capacidade para agregar mais alunos, sua estrutura física está contemplada com 01 (uma) diretoria, 06 (seis) salas de aula, 01 (uma) sala dos professores, 01 (uma) cozinha, 01 (uma) dispensa e 02 (dois) banheiros para alunos sendo um masculino e outro feminino.

No decorrer dos anos, a escola cresceu em número de alunos e até o ano de 2004, a instituição passou a atender alunos do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª série e a EJA (Educação de Jovens e Adultos). Em 2005, com o crescente aumento de crianças e assim a escola não suportou a demanda e neste sentido passou a atender somente as turmas de 1ª e 2ª séries do Ensino Fundamental. No ano de 2006, a Escola é incluída na Educação Inclusiva proposta de trabalho fundamental. Neste ano a instituição recebeu 9 (nove) crianças que necessitavam de atendimento diferenciado, com isso, o trabalho tornou-se prioridade.

Em decorrência das mudanças na educação brasileira, nos anos de 2007 e 2008 houve a necessidade de modificar as metodologias de trabalho, no sentido de aproximar à prática da teoria a escola busca através de miniprojetos desenvolver conhecimentos de modo a fazer acontecer o diferenciado, realidade que a escola ainda não tinha vivenciado aprendizado este que conquistou tanto o corpo docente quanto o discente.

A partir de 2009, a escola vive um período de transformação tanto na parte técnica administrativa quanto na parte técnica pedagógica, ou seja, contava desde então com dois coordenadores pedagógicos, um na função de supervisor e outro na função de orientadora, facilitando neste, os trabalhos que horizontam a qualidade de ensino-aprendizagem.

Em decorrência da Lei federal nº 11.274, de 06 de fevereiro de 2006 que determina a duração de nove anos para o Ensino Fundamental, a escola alterou a organização do Ensino nas seguintes reformulações: 1º ano para alunos que completem seis anos até um mês após o início do ano letivo, 2º ano para alunos os alunos reprovados na 1ª série de ensino de oito anos. Como forma gradativa da ampliação do Ensino de Nove anos a escola adota como sequência completar as séries de 2ª e 3ª do Ensino de Oito anos.

Outrossim, pela continuidade da organização atual, considera-se as finalidades atribuídas a este nível de ensino, quais sejam, o aprimoramento do educando como ser humano, sua formação ética, desenvolvimento de sua autonomia intelectual e de seu pensamento crítico, sua preparação para o mundo de trabalho e o desenvolvimento de competências para continuar seu aprendizado. (Art.35) Lei de diretrizes e Bases da Educação nacional (nº 9394/96).

No ano de 2011 com a reforma e ampliação, a escola ficou distribuída na seguinte proporção: 10 (dez) salas de aulas, uma sala para abrigar o projeto de

“alfabetização e letramento” com banheiro, uma secretaria, com depósito para materiais de limpeza e outras coisas, uma sala de informática, uma sala destinada à diretoria, uma sala dos professores, uma cozinha com depósito para merenda, um refeitório, um auditório e dois banheiros, sendo um masculino e um feminino. Neste mesmo ano a escola retornou com ensino de 1º ano a 8ª série turno da manhã e do 1º ao 5º quinto ano turno tarde.

Em 2016, foi incluído nas atividades de Ensino a Modalidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA) no turno da noite. Inclusão que insere a escola em programas sociais oferecidos pelo governo federal com a finalidade de estimular jovens atrasados nos estudos.

No ano de 2017 houve outra reforma na escola onde todas as salas de aulas foram climatizadas, o que elevou o patamar estrutural da escola municipal e amenizou o desconforto climático principalmente dos alunos do turno vespertino que eram os que mais sofriam com o intenso calor da nossa região.

Atualmente (2019) a escola conta com 847 alunos na matrícula inicial, 37 professores, 6 técnicos pedagógicos, uma diretora, dois vices, dois auxiliares de secretaria, uma secretária, dois cuidadores, um técnico de informática, oito vigias, dez serventes e sete merendeiras. A escola vem este ano através do processo de legalização busca criar o Projeto-Político-Pedagógico com o objetivo de tornar uma instituição com características realmente democrática tanto na teoria quanto na prática. A sede da escola possui em sua estrutura física, 1 sala de diretoria, 1 sala dos professores, 1 sala de secretaria, 10 salas de aula, 1 laboratório de informática, 1 quadra de esporte descoberta, 1 cozinha, 1 sala de alfabetização e letramento, 2 banheiros dentro do prédio, 1 banheiro adequado para portadores de necessidades especiais, 1 refeitório, 1 despensa, 1 almoxarifado, 1 auditório, 1 pátio coberto, 1 área verde.

Quanto aos recursos didáticos, a escola possui, 22 computadores, sendo 18 no laboratório de informática e 4 para uso administrativo, 2 aparelhos de televisão, 2 aparelhos de DVD's, 1 copiadora, 2 impressoras, 3 projetores multimídias (Datashow), 3 caixas de som pequenas, 2 caixas de som amplificadas, 2 kits de microfones sem fio, 1 cabo de áudio, 2 extensões, 1 mesa de tênis de mesa, 10 bolas variadas, 6 bambolês, 2 cordas com 15 metros cada uma, raquete e bolinhas de tênis de mesa.

Já no anexo da escola, contamos com 1 sala para secretaria, 1 sala para os professores, 1 sala para o projeto alfabetização e letramento, ... Salas de aula, 2

banheiros para os alunos, 1 banheiro para professores, 1 refeitório, 1 espaço para recreação descoberto, 1 cozinha e um almoxarifado. Quanto aos recursos, o anexo da escola possui, 1 impressora, 1 televisão, 1 computador para uso administrativo, 1 jogo de futebol de bonecos.

4.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.

A pesquisa que originou este estudo classifica-se como um estudo descritivo, com abordagem qualitativa. Embasada em alguns autores como Codo (2002), Canova (2010), Mendanha (2018) e Benedetti (2016), que são alguns importantes teóricos que investigaram e estudaram a Síndrome de *Burnout*, síndrome essa em que as classes trabalhistas tendem a enfrentar, principalmente os docentes. Esse trabalho é feito com o intuito de descobrir prevenções contra esse mal e soluções para que os professores não sofram com essa síndrome, melhorando a sua vida na sala de aula.

A pesquisa foi realizada em duas escolas de ensino fundamental da rede pública do município de Jacareacanga-Pará, mais especificamente nas escolas: Escola Carmem Valente da Silva e Escola Professora Maria Emília. Os sujeitos entrevistados foram vinte (20) professores das duas escolas selecionadas. A coleta de dados foi realizada no período de outubro e novembro de 2019, feita por meio de questionário, com dez (10) perguntas abertas, elaboradas para as entrevistas individuais semiestruturadas e analisadas com base na técnica de análise do conteúdo, mencionando assuntos relevantes para identificação da Síndrome de *Burnout* e medidas prevenção.

4.3 RESULTADOS DA PESQUISA

A referente pesquisa contou com a colaboração de 20 (vinte) professores das escolas municipais de Jacareacanga-Pá, sendo eles 10 (dez) de cada escola selecionada, Maria Emília e Carmem Valente. Entre eles 11 (onze) do sexo feminino e 9 (nove) do sexo masculino, os entrevistados tem faixa etária entre 24 (vinte e quatro) a 50 (cinquenta) anos, todas com graduação e apenas 6 (seis) com pós-graduação. Muitos possuem um vasto conhecimento na área em que atua, pois o tempo de trabalho na instituição entre eles variam de 2 (dois) a mais de 16 (dezesesseis) anos.

A figura abaixo representa as informações fornecidas pelos professores das duas Escolas onde a pesquisa foi realizada. A questão 1 refere-se ao tempo de serviço dos participantes na função de educadores.

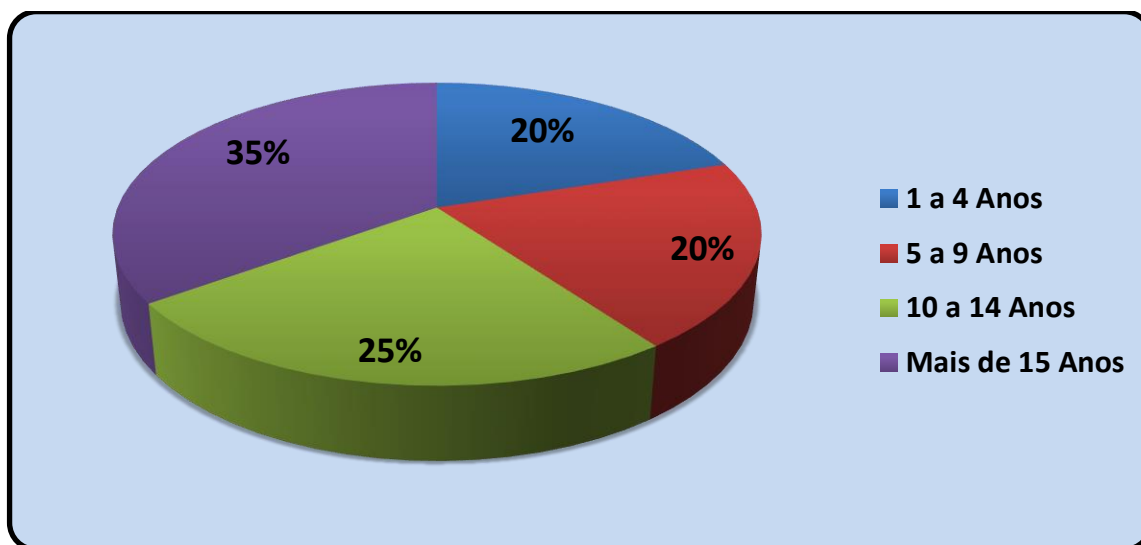


Figura 4 – Qual é o seu tempo de serviço na educação? Fonte: Pesquisa de campo 2019.

O gráfico acima demonstra as porcentagens do tempo de serviço dos entrevistados para a relevância dessa pesquisa. De acordo com o demonstrado 20% dos professores têm de 1 a 4 anos na educação, outros 20% têm de 5 a 9 anos na educação, e seguindo essa linha de tempo na educação, outros 25% têm de 10 a 14 anos, e os outros 35% têm mais de 15 anos dedicados à educação Brasileira.

Através da demonstração desse gráfico, percebe-se que muitos estão começando na educação, dando os seus primeiros passos, errando e acertando ao longo de suas tentativas. Entretanto, a maioria deles já tem uma vasta experiência, adquirida ao longo de muitos anos na educação, professores que tem uma história de vida, trilhada através da educação.

É correto afirmar que ao longo desse tempo não foi fácil, mas eles não desistiram de suas profissões e mesmo com as dificuldades da educação continuaram resistindo e levando conhecimento ao seu próximo. Pode-se dizer que são verdadeiros guerreiros e merecem o nosso respeito e admiração, porque não nunca foi uma tarefa fácil, e cada dia se torna mais difícil ser educador.

Quadro 1 – Você tem conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout*?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Não.
	2	Pouco estudo, dizem que é um distúrbio psíquico proveniente de esgotamento físico e mental.
	3	Não possuo conhecimento específico sobre tal síndrome, mais creio que ter observado em alguém, sem saber do que se tratava.
	4	Sim. A síndrome de <i>Burnout</i> é uma doença causada pelo esgotamento físico, estresse, distúrbio emocional e excesso de trabalho.
	5	Já ouvir falar, se define como um caso de exaustão extrema, onde acumula excesso de situações no local de trabalho, ou seja, esgotamento físico.
	6	Sim, também conhecida como a síndrome do esgotamento profissional, resultante pelo estado de tensão emocional e estresse provocado por condições de trabalho desgastante.
	7	Não.
	8	Sim. Essa síndrome é relacionada ao esgotamento físico e mental do profissional.
	9	Bem pouco, a síndrome é definida como estado de esgotamento físico e mental, e está intimamente ligada à vida profissional.
	10	Sim. É um transtorno que causa distúrbios emocionais como esgotamento físico mental intenso por causa da vida no trabalho.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Sim tenho conhecimento, porem só agora descobri o nome científico, pois conhecia como esgotamento profissional.
	2	Não.
	3	Não com esse nome, mais já ouvir falar de alguns casos de esgotamento físico e mental.
	4	Não.
	5	Muito pouco, sei que é algo relacionado ao resultado de carga de trabalho.
	6	Não.
	7	Sim. É um procedimento de esgotamento físico e mental.
	8	Sim, síndrome de <i>burnout</i> é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definida por Herbet e Freudenberg e a causa está intimamente ligada à vida profissional.
	9	Sim, é um distúrbio psíquico que se caracteriza pelo esgotamento físico e mental. Esse transtorno de desenvolve derivado ao acúmulo de estresse no trabalho.
	10	Sim, essa síndrome ocorre por esgotamento físico e mental derivado ao excesso de trabalho.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Através da questão sugerida, percebe-se que alguns não sabem ao certo do que se trata a síndrome de *burnout*, também citada por eles como o esgotamento profissional. Alguns ainda associam com o distúrbio psíquico e o cansaço em excesso no trabalho, o estresse. Eles estão corretos, mas ainda falta mais conhecimento, de 20 entrevistados poucos sabem seus sintomas e o quão prejudicial ela pode ser para a vida deles.

É obvio que falta conhecimento, faltam mais estudos sobre a síndrome de *burnout*, porque pelo que se nota, para eles é algo distante que só ocorre com os outros. Entretanto, deve-se levar em conta todos que qualquer docente está sujeito a desenvolver essa síndrome. No decorrer da pesquisa, percebeu-se que alguns

professores se mostraram receosos em se dispor a responder ao saber sobre o assunto investigado através do questionário.

Outros, por não saberem do que se tratava, acreditavam que isso se referia a alguma deficiência ou distúrbio e, portanto, só os professores que atuam no Atendimento Educacional Especializado - AEE poderiam responder. Depois de analisar todas as respostas dessa primeira questão, é possível afirmar que muitas não sabiam do que se tratava e pesquisaram para poder responder corretamente as questões sugeridas, tanto que ficam visíveis algumas respostas com os mesmos relatos, apenas com palavras diferentes, e quase todas falando em distúrbio. “O termo *burnout* procura descrever o estado de esgotamento e exaustão emocional, cognitiva e física que acomete o indivíduo em resposta à exposição ao estresse prolongado”. (BENEDETTI, 2016, p.23).

Sabe-se que o distúrbio existe sim, mas isso seria uma consequência depois de o indivíduo passar pelo estresse o qual está exposto. Por isso, é importante ressaltar mais uma vez que a síndrome de *burnout* não se resume apenas a um distúrbio, este pode ser só uma das muitas consequências que essa doença traz consigo. O tópico seguinte a ser investigado diz respeito ao conhecimento de pessoas que já experienciaram esse tipo de síndrome.

Quadro 2 – Você tem conhecimento de alguém que sofre ou já sofreu com a Síndrome de *Burnout*?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Não. Já ouvi comentários sobre colegas com problemas, mais não posso afirmar que seja este o caso.
	2	Não. Até posso ter ouvido se queixar, porém, como não tenho profundo conhecimento, posso ter relacionado a outro tipo de distúrbio.
	3	Como desconheço essa síndrome e, conseqüentemente seus sintomas, posso ater me deparado com alguém que possua sem saber do que se tratava.
	4	Clinicamente comprovado não.
	5	Especificamente não.
	6	Não conheço ninguém diagnosticado com essa doença.
	7	Não.
	8	Sim conheci um colega de profissão que teve que se afasta de suas atividades, devido a grande carga de trabalho.
	9	Não.
	10	Sim. Tenho uma colega que tem, e teve várias crises na sala de aula, ela fala que só de ouvir o barulho dos alunos conversando o coração acelera, sente dores de cabeça, falta de ar e tonturas e acaba desmaiando.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Sim, já ouvir vários profissionais em diversas áreas que apresentam a síndrome de <i>burnout</i> , médicos, enfermeiros, professores, policiais e outros.
	2	Não.
	3	Que eu conheço não.

	4	Não.
	5	Não.
	6	Não.
	7	Sim, alguns colegas passaram por essa situação.
	8	Sim. Essa docente vem sofrendo com essa síndrome, apesar do pouco conhecimento sobre a síndrome, vejo que ela se encaixa nos sintomas.
	9	Sim uma colega de trabalho.
	10	No município que resíduo, não conheço ninguém.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Poucos reconhecem alguém que tenha essa síndrome, até porque fica difícil você saber se você não conhece os sintomas para observar no outro. Os que têm, mesmo que pouco conhecimento sobre a síndrome de *burnout* conseguem reconhecer nos colegas de profissão, como alguns citaram em suas respostas acima. Associando os sintomas descritos com os que a pessoa desenvolve, um dos participantes da pesquisa (o oitavo) da segunda escola, descreveu que pelos sintomas descritos uma de suas colegas de trabalho poderia estar sofrendo dessa síndrome.

Já o entrevistado 10 (dez), também da segunda escola, afirma que no município onde mora atualmente, ele não conhece ninguém que tenha *Burnout*. Diante dessa informação observa-se que ambos têm diferentes níveis de conhecimento a respeito desse assunto, haja vista que os dois respondentes moram na mesma cidade, trabalham na mesma escola e, portanto, convivem com as mesmas pessoas no local de trabalho. Dentro de todas as respostas expostas vê-se a necessidade de levar informação sobre tal síndrome. As respostas ainda estão muito vagas sobre isso, a importância que se deve dar realmente e que às vezes precisamos observar mais ao nosso redor.

É certo que a síndrome ocorre no mundo inteiro, sempre relacionado às profissões que envolvem intenso contato interpessoal e que cujas demandas incluem cuidados e orientação a outrem. Mas, no Brasil, a incidência de *Burnout* no magistério (às vezes em conformidades com outras patologias psicológicas como, principalmente, a depressão) tem aumentado demasiadamente, de maneira que o número de afastamento médicos e de abandono de docência chega a surpreender. (BENEDETTI. 2016, p. 25).

Com o número crescente de afastamentos do trabalho, por motivos de saúde, professores vêm deixando suas funções por causa dessa síndrome. Por isso, o resultado apresentado na questão anterior na tabela 2 é um tanto incerto sobre a questão 2 do questionário proposto, uma vez que muitos dizem que não conhecem ninguém que já sofreu ou sofre com essa síndrome. Isso leva a acreditar que isso ocorre porque eles não sabem do que se trata. Sendo assim, no instrumento de

investigação também havia outros questionamentos que serviram de base de verificação do conhecimento a respeito da Síndrome de *Burnout*. Veja o que aborda a questão 3.

Quadro 3 – Você acha que seu salário é satisfatório para sua profissão?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Sim, acredito que nosso município é privilegiado por conseguir pagar os salários em dia e acima do piso nacional.
	2	Sim, não é algo que me perturbe ou que me faça deixar de honrar os meus deveres.
	3	Sim, tenho um salário compatível com a minha graduação e inclusive pode ser reajustado, caso eu busque outras pós-graduação na minha área de ensino.
	4	Não, se formos comparar a média salarial de outros profissionais com a mesma graduação, exercendo suas atividades iguais, jornadas de trabalho, e impossível.
	5	Para a profissão sim, para o trabalho não. O professor acaba tendo muitas funções com o aluno, além de ser professor.
	6	Sim, está de acordo com a minha formação e jornada de trabalho. Mas sempre há espaço para melhorar.
	7	Não, pois muitas vezes eu já passeio por situações que o salário que eu ganho não compensa.
	8	Não. Nossa remuneração precisa de mais valorização, mas para isso precisamos juntar forças, pois a luta é constante por tal reconhecimento.
	9	Não. Porque um professor no Brasil ganha em média de 1,800 R\$, e levando em consideração não compensa as horas que passa em sala de aula.
	10	Não. Porque nossa saúde pode ser prejudicada drasticamente e termos que está fazendo tratamentos, não só com psicólogos e outros médicos. E levando em conta isso, ganhamos muito pouco.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Sim, na medida do possível, claro que se melhorasse seria bem-vindo.
	2	Não. Porque o correto seria que essa profissão fosse a mais bem paga, uma vez que ela forma as outras profissões.
	3	Não, e um trabalho que se você quiser fazer um trabalho diferenciado (pedagógico) à escola colabora com o que tem. Mas nem sempre tem o que o professor precisa. Nisso acabamos comprando com nosso salário.
	4	Não porque eu acho injusto. De todas as formações somente a licenciatura tem o salário inferior aos demais.
	5	Não, e uma profissão extremamente importante e constantemente desvalorizada, certamente eu mereço mais do que recebe atualmente.
	6	Não porque requer muito estudo e tempo e dedicação.
	7	Não. A função de docente exige muita atenção e empenho nas atividades diárias.
	8	Não, hoje em dia nossos alunos estão se tornando muito difícil para trabalhar, com as mudanças das leis brasileiras nos deixando sem autoridades na sala de aula, por isso o salário não é satisfatório a nossa profissão.
	9	Não, poderíamos ganhar iguais a um médico, pois temos a mesma responsabilidade.
	10	Não tanto satisfatório.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Observou-se que quase todos os entrevistados não concordam com o salário oferecido aos docentes, acreditam que ganham muito abaixo do que merecem por todas as situações que se passam em sala de aula com alunos, e até mesmo com os

país e outros colegas de profissão. Como descreve o entrevistado 7 (sete) da primeira escola, que já passou por situações em que o salário que recebe não compensa.

Assim como ele muitos dos outros entrevistados têm o mesmo pensamento sobre o salário de não ser suficiente; apenas 4 (quatro) concordaram com o salário, mas enfatizaram que um aumento seria bem-vindo, conforme afirmou o entrevistado 1 (um) da segunda escola.

A maioria dos professores estão insatisfeitos com seus salários, e isso não é só nas escolas que foram entrevistadas, praticamente em todo o País, os professores de escolas públicas estão insatisfeitos com a desvalorização salarial que os expõem como se o trabalho de docente não fosse algo importante para a sociedade, menosprezando o esforço e dedicação dos estudos para exercer essa profissão.

Ao remunerar o professor que estuda e reflete sobre a realidade de sala de aula e sobre novos métodos de ensino, a sociedade estará não apenas revigorando a autoestima docente, como possibilitando concretamente a atualização permanente, é ainda dando mostras de que valoriza o saber e respeita o profissional da Educação como elemento fundamental para o crescimento de uma nação. (ZAGURY. 2006, p. 179.)

Seguindo o pensamento de Zagury fica visível como é importante a melhora no salário docente, mesmo sabendo que nem todos são bons docentes, mas muitos são e merecem receber bem pelo trabalho excelente que desenvolvem. De certa forma isso estimularia a competição e disputa por vagas na educação e também incentivaria os educadores a melhorarem profissionalmente para serem empregados. Sem dúvida, a educação ganharia profissionais melhores e os alunos mais ensino e aprendizagem.

Eles cobram tanto dos docentes, mas não oferecem o suficiente para se fazer a educação com amor como eles sugerem. O próprio governo desvaloriza os seus profissionais, não oferecem um plano de carreira para a profissão, são incapazes de tratar com justiça os bons professores.

Portanto, a melhoria salarial dos docentes seria algo bom para todos os envolvidos e ser educador deixaria de ser uma profissão vista com desencanto quando se ouve alguém falar que gostaria de ser professor. Claro que isso não resolveria todos os problemas da educação, mas amenizaria um dos grandes problemas, a desvalorização salarial.

Dando continuidade ao questionário, procurou-se saber se o professor se sente esgotado ao final da sua jornada de trabalho.

Quadro 4 – Sente-se esgotado ao final do dia por causa do seu trabalho?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Não, como tenho dois cargos minha carga horária é mínima em sala de aula.
	2	Às vezes, acho que é normal pelo fato de lhe dá com diferentes comportamentos.
	3	Não me sinto esgotada porque minha carga horaria é maior parte matutina, restando tempo necessário para planejamento e pesquisas.
	4	É relativo, há dias em que o esforço é maior e em outros é menor. Ainda assim não posso caracterizar como esgotamento.
	5	Sim, em algumas situações.
	6	Sim, às vezes cansada, pois é uma rotina de trabalho agitada.
	7	Sim, pois quando se trabalha em sala de aula o professor não tem descanso, então quando chega o final do dia, já estou esgotado, logo a única coisa que quero fazer é dormir.
	8	Sim, porém esse esgotamento não é todo dia, somente quando o meu trabalho é feito em dois turnos.
	9	Sim, principalmente quando chega sexta-feira, quando os alunos entram em sala de aula, sem motivação para estudar. Então nós temos que ter paciência para falar com eles e como trabalhar na sala.
	10	Sim, estou vivendo essa situação no final da aula parece que um caminhão passou por cima de mim, sinto-me cansada, dores nas pernas e musculares, me sinto exausta.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	No momento não, pois gosto do que faço, tenho prazer em exercer duas funções.
	2	Não minha carga horária de serviço é bem distribuída.
	3	Não, geralmente sinto nos finais de semana.
	4	Não, sinto-me confiante e de bom humor.
	5	Às vezes, principalmente no final de semana, sinto um esgotamento razoável, isso devido a minha área de atuação.
	6	Não, porque a minha carga horaria de aula é bem dividida com os dias da semana.
	7	Tem dias que o trabalho faz você cansar mentalmente e fisicamente, pois trabalhamos com vários fatores dentro da escola.
	8	Sim, porque cada dia que passa fica mais complicado trabalhar com essas crianças com atitudes de pessoas adultas, que dificultam o trabalho do professor por essa razão a turma deixa o professor esgotado durante o dia.
	9	Não, pois amo o que faço.
	10	Não, ao final do dia tenho outras atividades que realizo com satisfação e cheia de energia.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Essa questão é bem relevante, considerada a carga horária de muitos professores, algumas bem intensas, outras mais razoáveis, porém todos tem dias cansativos. Observou-se que todos que têm mais de um turno de trabalho durante o dia, e ao final dele sentem-se cansados; já outros se sentem cansados apenas nos finais de semana, devido ao fato de trabalhar todos os dias. É importante frisar a resposta da entrevistada 10 (dez) da primeira escola, o modo como ela está se sentindo no final da aula que não é normal. São indícios fortes de alguém que sofre de *Burnout*.

A longa jornada de trabalho é algo que vem sendo discutido há muito tempo, porém nada é feito sobre isso. O cansaço é eminente, já que tem contato constante

com tantos alunos diferentes, que pensam e agem diferentes. Alguns querem estudar, outros vão só passar o tempo e isso tudo acaba esgotando o profissional. É normal se cansar no trabalho, afinal é um trabalho, mas isso não pode se tornar prejudicial à saúde.

Então observa-se a necessidade de amenizar um pouco as jornadas de trabalho, procurar uma forma de melhorar a situação dos docentes, não se pode deixar que eles adoeçam por causa do trabalho e acabem perdendo o encanto da profissão. Em qualquer parte do mundo professores se sobrecarregam, com muito trabalho, às vezes quase moram na escola, de tanto tempo que passam lá. Então isso não é justo, porque o professor também tem sua vida particular, seus problemas. E, no final das contas, as atividades escolares acabam ocupando todo o tempo deles.

A questão seguinte reforça a maneira como cada professor investigado vê sua rotina de trabalho.

Quadro 5 – O que você tem a dizer sobre sua rotina de trabalho?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	É um pouco puxada, mas nada que seja insustentável.
	2	Consigo realizar meu trabalho sem muito cansaço, pelo fato de gostar muito do que faço.
	3	Tenho uma rotina de trabalho intensa, dinâmica e frenética, pois meu público-alvo assim exige, e isto me satisfaz.
	4	É dinâmica, pelo fato de rodizio de salas a atender não existe uma constância nas atividades.
	5	Aos poucos fui me acostumando, devido ao horário, as atividades, que todos os dias mudam. A cobrança é muito tanto dos pais, alunos, quanto do professor.
	6	É uma rotina de trabalho agitada, que pode ocorrer várias situações no ambiente escolar, e assim temos que gerenciar as dificuldades do dia a dia.
	7	De certa forma cansativa, porém gratificante, pois sinto que estou contribuindo para o aprendizado de certos alunos.
	8	Minha rotina de trabalho durante a semana não é tão cansativa, pois trabalho mais em um só turno, entretanto há 2 dias da que é mais cansativo por essa carga de trabalho.
	9	Bom para mim é um meio em que posso me dedicar cada vez mais, aperfeiçoar meu trabalho, até porque já é um hábito de fazer o que eu gosto ser educador.
	10	É muito estressante por lidarmos com alunos que não trazem a educação de casa, e a falta de respeito vem crescendo ainda mais.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Trabalho manhã e noite, descanso à tarde. Então por enquanto está dando para seguir essa rotina.
	2	Boa. Porque trabalho observando o meu horário de aula.
	3	É muito gratificante, quando se vê o aproveitamento do aluno no decorrer da sua aula. Mas quando acontece o contrário é frustrante, mas procuro sempre uma maneira de chamar atenção.
	4	Como trabalho 200 horas mensais, incluso horas atividades planejando e outros, tenho tempo para os afazeres pessoais e diversão. Sendo assim, me sinto bem.
	5	Não digo que seja rotina, pelos horários sim, mais pela dinâmica da área não existe rotina.
	6	Eu enquanto educadora acho boa, porque tenho tempo de planejar durante a hora atividade.
	7	Depois de um tempo tudo vira natural e prático pela experiência que se constrói.

	8	Bom o trabalho não é nada fácil, pois alfabetizar é uma das tarefas mais delicada, deixando o professor preocupado com seu aprendizado durante o ano letivo.
	9	Tenho feito esta rotina se torna agradável.
	10	Não tenho do que reclamar, pois tenho minha carga horária em uma só escola, e não fico sobre carregado.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Quase todos os entrevistados não reclamaram de suas rotinas, até porque já se acostumaram depois de tanto tempo exercendo a mesma função. De certa forma, como um dos participantes da pesquisa citou, é uma rotina de ir ao trabalho, mas as aulas não são as mesmas, cada dia há algo novo e diferente. Uns relataram que fazem essa rotina se tornar agradável, pois amam o que fazem. Há nesse quadro também professores que estão cansados da rotina, como o entrevistado 10 (dez) da primeira escola o qual relata que o desrespeito e a falta de educação dos alunos tornam tudo mais difícil e intenso.

Sabemos que alfabetizar não é uma tarefa fácil; agora imagine vivendo uma rotina em que cada dia é mais cansativo ser educador. Nos dias atuais os professores não são mais exemplos de heróis como eram antigamente e muitos não querem ser heróis, apenas valorizados.

O trabalho é uma atividade fundamental do homem, pois mediatiza a satisfação, de suas necessidades diante da natureza e dos outros homens. Pelo trabalho o homem se afirmar como ser social. (IAMAMOTO, 2007. p. 60)

Muitos professores decidiram educar por amor, para fazer a diferença, e por isso mesmo diante da rotina cansativa fazem o seu melhor sempre. Buscando força e bom humor para exercerem o seu trabalho, afinal de contas é dele que vem o suprimento de suas necessidades para assim ter uma vida mais digna.

É claro com a experiência que adquirem acaba se tornando naturais os dias de luta na educação, não que sejam comuns várias situações vividas na educação, mas acabam se tornando banais para quem escolhe ser professor. A rotina passa a ser só mais uma coisa comum vivida diariamente, horas de trabalhos que muitas vezes não valem nem a pena, pelo descaso que os próprios alunos não valorizam muito menos o sistema Brasileiro de educação.

A questão seguinte é “Sente-se eufórico ao realizar algo novo no seu trabalho?”

Quadro 6 – Sente-se eufórico ao realizar algo novo no seu trabalho?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Sim, entretanto as dificuldades de logísticas e a falta de interesse dos educandos e frustrante.
	2	Com certeza. O novo renova as ideias, além de aguçar novos olhares para o trabalho.
	3	Eu me sinto cauteloso, pois “o novo” sempre apresenta sob a prerrogativa da pesquisa. Gosto de observar e, se atingir os objetivos, aí sim, me permito meu momento de satisfação.
	4	Sim. Tudo que é novo e normal que cause entusiasmo.
	5	Sim, ainda mais quando o final é satisfatório, e gratificante para qualquer profissional.
	6	Sim, no sentido de estar conhecendo, aprendendo, ou compartilhando algo que irá contribuir de forma positiva.
	7	Sim, logo e sempre bom ensinar algo novo, pois é ensinando que se aprende.
	8	Sim, a euforia em por saber eu o novo e sempre bem-vindo na minha área de trabalho, principalmente por lidar com crianças.
	9	Um pouco, outras vezes não. Porque para mim sempre tenho que esta alegre, na minha turma, mais sempre que levo algo novo pra sala, acabo tendo um pouco de tristeza, devido não fazer a classe toda gostar de fazer algo bom para eles mesmo.
	10	Sim, quando faço algo diferente me sinto tão feliz e me esforço para fazer o melhor.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Com certeza, qualquer profissional sente euforia ao realizar algo novo.
	2	Sinto-me realizada ao concluir um trabalho e perceber que será de grande importância para a escola.
	3	Sim, com certeza.
	4	Sim.
	5	Eufórico e uma palavra um tanto quanto exagerada, mas me sinto feliz pelo trabalho realizado.
	6	Eufórica não. Satisfeita com experiências novas e que ajudem no trabalho.
	7	Tudo que é novo traz ansiedade e um pouco de euforia na expectativa de dar certo.
	8	Não, pois eu objetivo são conscientes do trabalho atingido independente do ambiente em que estou inserido, quando as coisas começam a sair do controle, tenho que continuar com a motivação em alta e não desistir.
	9	Sim, me sinto realizada quando demonstro algo novo em meu trabalho.
	10	Com certeza, pois o novo nos desperta.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

As respostas são bem positivas quanto a realizar algo novo para seus alunos, mesmo assim ainda há aqueles que têm um pouco de receio e medo do fracasso, como eles mesmos citaram, em algumas respostas. Mas todos ficam muito animados em proporcionar algo novo, em chegar com uma nova forma de ensinar, como o entrevistado 10 (dez) da segunda escola relata: “quando faço algo diferente me sinto tão feliz e me esforço para fazer o melhor.” Então o novo sempre os motiva, mesmo que às vezes o assuste por medo de não se saírem tão bem.

Sabe-se que é necessário levar novidades no método de ensino-aprendizagem para ir inovando e evoluindo com a globalização nos dias atuais. Mas não é uma tarefa fácil, claro que se pudessem, não todos, mas alguns sempre estariam inovando.

Acontece que eles não têm apoio, a escola não oferece o recurso necessário para que eles criem métodos novos ou outras opções pedagógicas de ensino.

É evidente que realizar coisas novas no trabalho é satisfatório para qualquer profissão e não é diferente na educação. Percebe-se o entusiasmo deles apenas em ler algumas de suas respostas, por exemplo, o entrevistado 2 (dois) da segunda escola diz: “com certeza. O novo renova as ideias, além de aguçar novos olhares para o trabalho.” É satisfatório tanto para os alunos quanto para o professor, porém falta um olhar mais cuidadoso para a educação e todas as suas necessidades para que a ação de educar seja desenvolvida com sucesso. Ressalta-se que de nada vale o esforço do professor se não houver o interesse do aluno.

Considerando as condições físicas dos participantes, a questão 7 procurou coletar informações se o(a) professor(a) já se sente cansado antes mesmo de começar sua jornada de trabalho.

Quadro 7 – Sente-se cansado pela manhã, antes mesmo de começar mais um dia de trabalho?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Não.
	2	Raramente.
	3	Não. Cada dia é um novo desafio, os meus alunos não tem nada a ver com o meu cansaço, problemas pessoais ou financeiros, quero dizer que não permito que problemas externos prejudiquem o ensino aprendizagem.
	4	Nem sempre. Procuro ter hábitos que ajudem meu corpo a responder melhor as minhas necessidades, claro que vez por outra o cansaço bate, mas nada fora do normal.
	5	Procuro me organizar dentro do meu trabalho, pois preciso passar para meus alunos compromisso. Descanso, pontualidade, respeito, dedicação e ética são meus preferencias.
	6	Às vezes.
	7	Sinto preguiça antes de levantar, logo após um banho todas as energias se renovam e estou pronto para mais um dia de trabalho.
	8	Não me sinto cansado, creio que isso seja resultado de atividades físicas que realizo durante a semana.
	9	Não, sempre para mim é o horário melhor para se trabalhar.
	10	Sim, tenho dificuldade para dormir à noite, só que pela manhã fico cansada e sonolenta.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Não.
	2	Não.
	3	Não, procuro dormir cedo para acordar disposto.
	4	Não.
	5	Eventualmente sim, acredito que seja normal, talvez por uma noite mal dormida.
	6	Não.
	7	Não, isso nunca acontece.

	8	Não, sempre disposto ao trabalho, foi uma profissão que escolhi na minha vida, assim me empenho ao máximo no meu trabalho.
	9	Não.
	10	Graças a Deus não, pela manhã acordo sempre renovada.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

De acordo com os relatos, todos se sentem bem, prontos para mais um dia de trabalho. O fato de terem escolhido essa profissão por amor ao ensino é um aspecto muito positivo para eles. É bom ver isso, essa disposição, o trabalho levado a sério como um dos entrevistados comenta “os alunos não têm culpa dos problemas da vida pessoal do professor. Saber separar isso do seu trabalho é muito importante.” Profissionais que conseguem organizar sua rotina de trabalho sem prejuízo da vida pessoal são os que fazem a diferença, exemplo: entrevistada 3 (três) da segunda escola que procura dormir cedo para acordar disposta.

As respostas de modo geral são bem interessantes e demonstram o quanto bem cada um procura fazer o seu trabalho. Acordar disposto todas as manhãs é algo que faz toda a diferença no trabalho e sem dúvida melhora o seu dia e de quem está a sua volta. A organização é essencial para que isso ocorra, o planejamento, a priorização do que é importante para se fazer ao longo do dia.

Observou-se nos dados coletados na questão 7, que uma das respondentes da pesquisa afirmou sentir-se constantemente cansada e sonolenta durante o dia. Vale destacar que é a mesma professora que vem demonstrando em seus relatos no decorrer da pesquisa alguns sinais indicadores da síndrome de *burnout*. É normal sentir-se cansado um dia ou outro, até mesmo porque nenhum dia é igual ao outro, contudo, acordar todas as manhãs assim não é comum. É necessário investigar as causas desse sintoma para que o problema seja resolvido e isso não venha prejudicar o trabalho nem a saúde do participante.

Quadro 8 – Se você pudesse ter a chance de trocar de profissão, você trocaria?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Talvez, os alunos de hoje em dia não demonstram interesse pelos estudos.
	2	Não. Sinto-me muito bem em desafiar os problemas, resolvendo ou amenizando-os, quando se acha que não tem mais solução. É claro que não é fácil.
	3	Não possuo tempo, tampouco disposição para mudar de profissão nesta cidade. Óbvio que, em outra cidade, novos horizontes, sim se a mim fosse vantajosamente financeira.
	4	Se fosse por outra mais rentável, menos trabalhosa e que me proporcionasse o mesmo prazer sim.

	5	O meu cargo faz com que eu tenha acesso tanto a secretaria como a sala de aula, então devido a isso minha preferência e por continuar só como coordenador pedagógico.
	6	Trocaria sim de profissão.
	7	Não, no momento estou feliz com o trabalho para o qual estudei.
	8	Não, essa pergunta é pertinente, porém nunca pensei em trocar de profissão, creio que todos nós temos um propósito na terra, e o meu é transmitir conhecimento e formar cidadãos melhores.
	9	Sim. Porque seria algo novo para começar, ou seja, novas experiências, novo público.
	10	Sem sombra de dúvidas. Já fiquei muito doente e ainda estou fazendo tratamento, gasto muito com a minha saúde, vou 2 vezes por ano em Santarém para tratamento.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Não, gosto do que faço me sinto bem.
	2	Não, gosto da minha profissão, apesar dos problemas e da desvalorização, ela é mais importante entre todas.
	3	Não, pois gosto de exercer minha profissão, quando vejo que uma metodologia não está dando certo, posso mudá-la, pesquisando interagindo com os colegas de trabalho.
	4	Sim, devido ao salário injusto.
	5	Sim, pela desvalorização, pela desunião da categoria e pelo estresse causado por alunos, acho que mudaria sim, por algo mais pacato, mesmo ganhando menos.
	6	Não. Porque todas as profissões têm os seus pontos positivos e negativos.
	7	Não. Sinto-me bem, tranquilo e estável.
	8	Mesmo se eu pudesse não trocaria a educação, foi uma das profissões que me abriu as portas, agradeço a Deus por tudo que te feito por mim. Dando-me um trabalho, uma vida digna neste trabalho que estou hoje.
	9	Não. Gosto muito do que eu faço.
	10	Não, pois tenho prazer em trabalhar com a educação.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Percebe-se um empasse entre as respostas dos entrevistados, alguns trocariam de profissão, outros não. Isso devido às diversas situações que eles mesmos citam: a desvalorização profissional, o salário, a negligência dos alunos, até mesmo a falta de oportunidade de crescimento na vida financeira. O que se pode perceber através das respostas é um certo equilíbrio quanto a trocar ou não de profissão. Apesar da insatisfação, para alguns o fator predominante é não mudar de trabalho e continuar exercendo a função de docente. Sendo assim, deve-se levar em conta, esses que mesmo que pudessem não trocariam o que fazem, por se identificar muito com o que faz e sente-se bem levando conhecimento aos seus alunos.

O que se observa também é que considerando como a educação brasileira funciona, talvez muitos se tornam professores por falta de opção, outros porque ainda é o campo onde se oferecem mais oportunidades de trabalho, mas poucos são os que acreditam que ser professor, é tudo aquilo que se lê nos livros e se deparam com a realidade de sala de aula e percebem a diferença abissal entre teoria e prática entre planejar e alcançar os objetivos traçados, pois o sucesso do processo ensino-

aprendizagem depende principalmente do aluno se dispor a aprender. Afinal de contas, o aprendizado depende de uma parceria entre os sujeitos envolvidos, entre eles: o professor, o aluno e a família.

A questão seguinte apenas reforça parte das informações supracitadas no questionamento anterior, pois refere-se ao nível de satisfação do professor com o seu trabalho.

Quadro 9 – Está feliz atualmente com seu emprego?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Estou satisfeita com o meu papel, mas não tanto com os demais atores desse cenário.
	2	Com certeza. Sinto-me útil e realizada profissionalmente.
	3	Disponho de uma ótima carga horária, possuo bons materiais didáticos, tenho a satisfação de trabalhar com alunos e alunas incríveis, tenho um bom salário, portanto sou feliz sim com meu emprego.
	4	Felicidade e um estado de espírito. Estou satisfeita por poder exercer minha profissão.
	5	Com certeza está sendo maravilhoso, desde o início busco melhorias, me adaptando com certos modos com meus colegas de trabalho e alunos.
	6	Sim, pois além de trabalhar na área de minha formação, estou tendo oportunidade de atuar na área da gestão pedagógica, desenvolvendo diversas tarefas, não ficando restrita em sala de aula.
	7	Sim, pois atualmente e de onde tiro o meu sustento.
	8	Sim, minha profissão todo dia é uma novidade, pois se lida com muitas cabeças, pensamentos, e esse ano estou tendo o privilégio de trabalhar com uma faixa etária a partir dos 3 anos e está sendo importante pessoalmente e profissionalmente.
	9	Bom às vezes me sinto feliz, outras vezes não, até porque a gente nunca agrada a todo mundo, sempre tem alguém onde você trabalha que quer lhe prejudicar, por você fazer algo melhor.
	10	Não, como já disse antes, adoeço muito, passo mal e às vezes vou parar no hospital.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Sim, com certeza estou feliz, pois, se não tivesse já teria mudado de profissão, esse e um dos motivos pelo qual muitos profissionais desenvolvem a síndrome de <i>burnout</i> .
	2	Sim, porque gosto do que faço.
	3	Sim, me sinto bem nesse ambiente acolhedor.
	4	Sim, só pelo fato de não está desempregado já e motivo de gratificação.
	5	Feliz, é uma palavra muito relativa, às vezes me sinto alegre por algo que deu certo, e às vezes fico descontente quando as coisas fogem do controle, de um modo geral digo que estou entre os dois.
	6	Sim, pois só através da educação pode-se mudar a vida das pessoas.
	7	Sim, pois todos os dias nós damos com situações diferentes e às vezes atípicas.
	8	Sim, pois aprendi que a vida nos ensina a lidar com várias situações nos dando a oportunidade de fazer novas amizades e conhecendo o mundo, de outras maneiras mais úteis.
	9	Sim, pois vejo meus objetivos sendo realizados.
	10	Plenamente, pois quantos queriam um emprego e não tem oportunidade.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

Conforme os dados mostrados no quadro 9 é predominante o sentimento de felicidade. Contudo, isso nos leva a alguns impasses: se estão felizes porque alguns trocariam de profissão, como foi relatado anteriormente na questão 8 da entrevista? Nesse sentido, vê-se certa contradição nas informações. Pelas explicações dadas, acredita-se que estão satisfeitos por terem um emprego e estarem repassando conhecimento. Mas, para muitos, a palavra felicidade soa muito forte, quando se trata de educação. Como demonstra a entrevistada 1 (um) da primeira escola “estou satisfeita com o meu papel, mas não tanto com os demais atores desse cenário”, ou seja, não está feliz.

De certa forma, é relevante o teor de algumas respostas, porém um pouco duvidosas depois de comparar tudo o que descreveram nas outras questões propostas. Quem trabalha na educação sabe que não existe de fato uma felicidade completa. Não se pode negar que atuar na educação abre caminhos, oferece muitas oportunidades, mas também decepciona, frustra e no caso da síndrome de *burnout* chega até o adoecimento.

Quão maravilhoso seria se os alunos brasileiros soubessem que a escola é lugar de aprendizado e não só de interação social. Quão mais saudável o magistério seria se os professores realmente exercessem a atividade profissional que escolheram: ensinar. (BENEDETTI. 2016, p. 188, 189).

Fazer algo que traga satisfação pessoal e profissional é maravilhoso, ensinar com amor é gratificante. Mas, no sistema precário que se tem é muito difícil ter uma certeza de uma felicidade plena, pois, como ser feliz em um emprego que não valoriza o seu trabalho, não lhe parabeniza ou incentiva quando você faz o seu melhor... a inversão de valores mudou com o tempo. Ser docente hoje não é mais sinônimo de orgulho, muito menos de respeito.

Toda profissão tem seus pontos positivos e negativos. Sendo assim, essa investigação buscou informações que mensurassem esses dois lados da profissão de educador. A questão 10 explora esse aspecto, conforme mostra o quadro a seguir.

Quadro 10 – Os pontos negativos superam os positivos da sua profissão?

	PROF.	RESPOSTAS
ESCOLA CARMEM VALENTE	1	Sim, quando percebo que consegui alcançar alguém com o que ensino, acredito que vale a pena o esforço.
	2	Os pontos políticos pedagógicos sim, porém os pontos políticos partidários se dividem, onde os negativos interferem muito para manter os positivos.
	3	Isto é muito relativo, há de se pensar no todo e dia seguir para as partes que compõem a educação. Para avaliar tais itens, indico a análise do nosso IDEB, discutir o que pode melhorar sugerir ações. Se tivermos poucas conquistas ou se

		conseguimos grandes avanços, só será possível se houver uma reflexão do que temos de positivo ou negativo, dentro da área que tange à educação desde município.
	4	Não, mesmo com muitas deficiências no processo e no meio, acredito que o que há de bom ainda é superior.
	5	As oportunidades são maiores que o apoio, acredito eu que os dois ficam na mesma postura. Qualquer órgão de trabalho tem seus pontos negativos e positivos.
	6	Sim, pois apesar dos desafios do dia a dia sei que assim como os colegas todos somos peças fundamentais para o desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem.
	7	Não, de certa forma tem alguns pontos negativos, mas os positivos superam os negativos, pois o que consigo passar como conteúdo e aprendizado para a vida dos alunos, que ali se fazem presentes são ganhos positivos.
	8	Em algumas situações sim, porem cada profissão tem suas peculiaridades, cabe a cada profissional absorver e agir em tal situação.
	9	Com certeza, porque aquilo que você não conseguiria fazer de melhor, ou seja, errou que não deu certo, você supera mais na frente com bom sucesso.
	10	Não, eu sempre gostei de ser professora, ensinar, explicar os assuntos, mas o desrespeito e a desobediência me deixam frustrada.
ESCOLA PROF. MARIA EMÍLIA	1	Ao contrário, os pontos positivos superam os pontos negativos caso contrário eu já teria saído da educação.
	2	Sim, porque a educação é a base para uma sociedade e o que seria de uma sociedade sem essa profissão ao qual deveria ser mais valorizada.
	3	Não, porque ser professor é não desistir e acreditar nas mudanças para o melhor.
	4	Não, uma mão lava a outra, pois existem muitos pontos negativos, mas quase se iguala, existem muitos pontos positivos que são bons e satisfatórios. Ex: Respeito de muitos alunos.
	5	Acredito que sim, conviver com falta de material, não ter local adequado para as atividades e críticas que mais atrapalham que ajudam isso com certeza supera a satisfação do aprendizado do aluno que é o maior objetivo e maior motivo para satisfação.
	6	Sim, porque a educação não é fácil, mas quem gosta da profissão sabe o valor que ela tem para uma sociedade.
	7	Se nós colocarmos as expectativas sim. Pois sabemos que a educação precisa evoluir e muito ainda.
	8	Não, dentre os dois pontos sempre procurei ir mais pelo lado positivo não me deixo levar pela pressão, penso antes de fazer alguma coisa na minha vida, assim me deixa mais relevante na minha vida e o no meu trabalho.
	9	Sim, através dos resultados que são alcançados.
	10	Tenho mais pontos positivos do que negativos, e isso faz parte para nosso amadurecimento e crescimento pessoal e profissional.

Fonte: Pesquisa de campo (2019)

De acordo com os entrevistados, os pontos positivos superam os negativos, porque como um deles falou, “a educação é a base para uma sociedade e o que seria de uma sociedade sem essa profissão ao qual deveria ser mais valorizada”, então ser professor é não desistir mesmo diante das dificuldades, que são muitas, e tentar valorizar mais pontos positivos para que o negativo não pesem tanto e não os anulem.

Toda situação existe dois lados: positivamente levar conhecimento é um deles; é saber o quão importante isso é, mesmo que os outros não saibam, os docentes se sentem colaborando para uma sociedade melhor, quem sabe até que os valorize mais,

não se sabe ao certo. Mas pode se afirmar que ser professor é a profissão essencial para formar pessoas melhores para a sociedade.

Entre os pontos negativos citados aqui pelos participantes no decorrer da entrevista destacam-se: o desrespeito de modo geral, em especial dos alunos, a falta de materiais, salas superlotadas, escolas em más condições e também a valorização profissional. Considerando todos esses pontos, percebe-se que realmente os que se dispõem a ser professor nos dias atuais é porque acredita que assim, estão contribuindo para uma sociedade melhor, porque se não acreditassem nessa ideia não seriam capazes de passar tantos anos espalhando conhecimento.

4.4 PROPOSTAS

Um dos maiores problemas encontrados é a ausência de conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout*, mesmo ela estando presente no meio educacional, muitos a desconhecem. Não conhecem os seus sintomas e por esse motivo não conseguem associar ao que sentem e passam diariamente. O alto nível de exigências e cobranças sobre os professores, mesmo sem oferecer o devido suporte, torna-os mais propícios a desenvolver a síndrome de *Burnout*, assim como a falta de empatia e apoio e tratamento para os professores que já estão adoecidos.

Diante de todos os elementos abordados nos resultados da pesquisa, lista-se abaixo algumas sugestões de proposta para amenizar a referida problemática.

- ✓ Palestras, desenvolvidas para alertar e prevenir a síndrome de *Burnout*;
- ✓ Estabelecer o diálogo e exercício da empatia pelo próximo;
- ✓ Apoiar os professores doentes, em vez de taxá-los de “eternos insatisfeitos” e preguiçosos, porque eles não precisam sentir vergonha de sua doença;
- ✓ Valorizar a profissão docente;
- ✓ Oferecer o suporte necessário para desenvolver uma boa educação;
- ✓ Disponibilização de um psicólogo para cada escola;
- ✓ Reuniões para saber os pontos que estão indo bem ou não, nas salas de aula;
- ✓ Desenvolver estratégias para que o professor não se sinta sobrecarregado ao máximo e adoença;
- ✓ Oferecer momentos de descontração e aprendizado para os docentes;
- ✓ Observar o empenho dos docentes e assim valorizar as suas habilidades;
- ✓ Estabelecer um diálogo de parceria entre família e educadores.

Ao longo da pesquisa fica evidente a falta de conhecimento e importância da Síndrome de *Burnout*. Essa situação precisa ser mudada, essa síndrome é o mal do século XXI. Precisamos acordar para esse mal enquanto ainda temos tempo para fazer algo. Buscar melhorias para a nossa educação e assim evitar que bons professores acabem desistindo de educar com amor ao próximo contribuindo na formação de uma sociedade melhor.

Os profissionais precisam de condições melhores para trabalhar, precisam de apoio, de alguém que lute por eles em meio a essa sociedade tão desigual. Precisam ser vistos como alguém importante e não como “os insatisfeitos”, a classe que sempre está pedindo mais e nunca está bom.

Também ficou evidente a paixão dos professores participantes por lecionar, levar educação e esperança para a sociedade, mesmo que muitas vezes essa esperança só esteja neles. Com isso, não é justo vê-los adoecendo pouco a pouco, dia após dia; algo precisa ser feito para amenizar os agentes estressores e prevenir a síndrome de *burnout*. O que está em jogo é o futuro da educação e dos educadores.

O professor não é o responsável por seu próprio adoecimento, também não é a profissão que foi mal escolhida ou a falta de empenho dele. São as mudanças que deveriam melhorar a educação e, no entanto, não mudam, não melhoram. A ideia de que a educação está centrada no aluno vem sendo distorcida com a retirada da autoridade do professor, a ponto de haver uma submissão do professor ao aluno. E isso tem causado um dos maiores níveis de estresse vivenciado pelos educadores.

CONCLUSÃO

Diante do tema abordado ao longo do trabalho, percebe-se que a Síndrome de *Burnout* se manifesta por vários motivos e situações causadas em decorrência do trabalho. Mesmo sendo uma doença cada dia mais comum, ainda não é bem conhecida pela profissão investigada, no caso os docentes. Por causa disso, muitos adoecem e nem sabem do que se trata, e, por pensar que não é algo grave, não procuram acompanhamento médico, erro esse que muitos cometem.

Precisa-se quebrar esse paradigma da falta de informação a respeito dessa doença; perceber que o professor precisa de ajuda, de um olhar mais atencioso. Não há dúvida de que o professor é o pilar da formação profissional de novos indivíduos. Por outro lado, um educador adoecido, desmotivado, afetado por uma síndrome que o atormenta todos os dias no seu trabalho, não consegue desenvolver bem as suas funções laborais. As dificuldades enfrentadas por parte dos docentes são muitas e tudo o que foi discutido no decorrer deste trabalho são provas genuínas de como se encontra a realidade do profissional da educação.

Reafirmou-se através da pesquisa as dificuldades de ser professor nas escolas públicas do Brasil, onde a rotina diária o leva a agentes estressores podendo desenvolver a síndrome. O tema descrito contribuiu para demonstrar a realidade do sistema de ensino brasileiro, mostrar como os docentes estão insatisfeitos com o caminho que a educação brasileira vem trilhando e esse é um fator fundamental para o adoecimento.

Levando em conta esses dados, vê-se a necessidade de cuidar do professor, de elaborar propostas que devolvam o prazer de ensinar e que realmente ele se sinta apoiado no enfrentamento dos desafios e portanto, não está sozinho e que sua luta por uma educação de qualidade não será em vão. Assim sendo volte a sentir-se bem sendo professor.

Espera-se então que os resultados deste trabalho sirvam de fonte de conhecimento a respeito da síndrome de *Burnout* e gere o aprofundamento deste assunto através de novas pesquisas e proposta de ações que ajudem a amenizar esse problema e também prevenir e tratar os casos. Acredita-se que fazendo isso todos estarão contribuindo para uma Educação melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO, Fernanda Gehr. **Síndrome de *Burnout***: manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho. Monografia de especialização. 2014
Disponível em: < roca.repositorio.utfpr.edu.br › jspui › CT_CEEST_XXVIII_2014_10> Acesso em 03 abr. 2019.
- BENEDETTI: Kátia Simone. **Eu professora e o *Burnout***: como sistema público de ensino adocece professores dedicados e prejudica alunos interessados – Curitiba: Juruá, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Listas de doenças relacionadas ao trabalho**. Portaria nº 1339, de 18 de novembro de 1999.
- CANOVA: Karla Rejane Porto; Juliana Barreiros. **O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional**; um estudo com professores do Ensino Médio. Revista de administração de Mackenzie- RAM; São Paulo; v. 11; n. 5; 4-31; set.; out. 2010.
- CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de *Burnout* e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas** In: Revista Psicologia da Educação. **Versão on-line ISSN 2175-3520**. Psicol. educ. n. 26 São Paulo jun. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752008000100003> Acesso em: 02 de abril de 2019.
- _____. **A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente**. In: Revista Psicologia em Estudo. ISSN 1413-7372 On-line version ISSN 1807-0329. 2002
- CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho. *Burnout*, a síndrome da desistência do educador, que pode levar á falência da educação**. São Paulo/ Editoras Vozes, 2006.
- _____. **Educação: carinho e trabalho**. 3 ed. Petrópolis; Rio de Janeiro; Vozes; 2002.
- _____. **Educação: carinho e trabalho**. Vozes. Petrópolis; Rio de Janeiro, 1999.
- _____; VASQUES-MENEZES, Ione; **O que é *Burnout*?** 2014. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2019.
- COSTA, T.S.L et al. **Prevenção da Síndrome de *Burnout* em uma Amostra de Professores Universitários Brasileiros**. Piracicaba. São Paulo, 2012.

CZEKSTER, Michele Dorneles Valent. **Sofrimento e prazer no trabalho docente em escola pública**. Dissertação de mestrado em administração- UFRGS, 2007.

DEJOURS, Cristhophe. **Loucura no Trabalho**. Estudo da psicopatologia do trabalho. São Paulo; Cortez, 1992.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi/ RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e o Trabalho-Guia Básico com Abordagem Psicossomática**. São Paulo; Atlas, 1997.

FREIRE, A. M. et al. **Síndrome de *Burnout***: Um estudo com Professores. São Paulo, 2015.

IAMAMOTO. M. V. **O serviço social na contemporaneidade** - trabalho e formação profissional. 6ed. São Paulo/ Cortez, 2007.

JBEILI, C. ***Burnout* em professores: Identificação, Tratamento e Prevenção**. 2008. Disponível em <http://w.w.w.Sinpro-rio.org.br/download/cartilhas/burnout.pdf>. Acesso em 03 abr. 2019.

LIMONGI-FRANÇA, Ana C.; RODRIGUES, Avelino L. **Stress e trabalho**. São Paulo: Atlas, 2002.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 2005.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (organização). **Mecanismo neuropsicológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo; Casa do Psicólogo, 2005.

LUCIANO, Valmir Martins. **Estude sobre a prevalência da síndrome de *Burnout***. São Paulo; Baraúna, 2013.

MASLACH, C., e JACKSON, S. E. **Maslach *Burnout* Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1986.

MCGEE-COOPER, Ann; TRAMMEL, Duane; LAU, Barbara. **Você não precisa voltar do trabalho exausto**: um programa para dar prazer, energia e equilíbrio á sua vida; Rio de Janeiro; Campus, 1997.

MENDANHA; Marcos Henrique; BERNARDES, Pablo Ferreira; SHIOZAWA, Pedro. **Desvendando o burn-out**: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional. – São Paulo: 2018.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Prevenção e Intervenção da Síndrome de *Burnout***: Como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout. 1984.

_____. **Burnout:** quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo; Casa dos psicólogos, 2002.

REINHOLD, Helga H. O Burnout. In: LIPP, Marilda (Org). **O Stress do Professor**. 7 ed. Campinas, SP: Papirus, 2012.

RODRIGUES, A. L.; CAMPOS, E. M. P.; VALENTE, G. B. **Qualidade de Vida e Burnout em Médicos**. In: MEURS, A. M. R. P. L. P. J. A. (Ed.). Stress e Qualidade de Vida No trabalho. São Paulo, 2011.

SALIBA, Tuffi Messias. **Curso Básico de Segurança e Higiene Ocupacional**. São Paulo: 2004.

TELES, Maria Luiza Silveira. **O que é o stress?** São Paulo; Brasiliense, 1993. (Coleção primeiros passos; 275).

WILLINGHAM, D. T. **Porque os alunos não gostam de escola?** Porto Alegre: Artmed. 2011.

WINTENBERG, D. C. **Síndrome de Burnout:** Conhecer para prevenir-se uma intervenção necessária. São Mateus do Sul, 2009.

ZAGURY, T. **O professor Refém**. Rio de Janeiro, Record, 2006.

APÊNDICE



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIOR DE ITAITUBA
FACULDADE DE ITAITUBA – FAI
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

Este questionário tem como finalidade contribuir para o Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, intitulado: SÍNDROME DE *BURNOUT* NA PROFISSÃO DOCENTE.

QUESTIONÁRIO

1. IDENTIFICAÇÃO:

1.1 Nome: _____

1.2 Idade: _____

1.3 Sexo: () masculino () feminino

1.4 Formação: _____

1.5 Tempo de trabalho na instituição atual: _____

1.6 Qual é o seu tempo de serviço na educação?

() Menos de 1 ano

() 1 a 4 anos

() 5 a 9 anos

() 10 a 14 anos

() Mais de 15 anos

2 QUESTÕES SOBRE O TEMA

1. Você tem conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout*? Comente.

2. Você tem conhecimento de alguém que sofre ou já sofreu com a Síndrome de *Burnout*? Comente.

3. Você acha que seu salário é satisfatório a sua profissão? Comente.

4. Sente-se esgotado ao final do dia por causa do seu trabalho? Comente.

5. O que você tem a dizer sobre sua rotina de trabalho?

6. Sente-se eufórico ao realizar algo novo no seu trabalho?

7. Sente-se cansado pela manhã, antes mesmo de começar mais um dia de trabalho?

8. Se você pudesse ter a chance de trocar de profissão, você trocaria? Comente.

9. Está feliz atualmente com seu emprego? Comente.

10. Os pontos negativos superam os positivos da sua profissão? Comente.
