

SÍNDROME BURNOUT EM PROFESSORES

TEACHER'S BURNOUT SYNDROME

Egon Ralf Souza Vidal*

RESUMO

A Síndrome de Burnout tem se revelado uma doença insidiosa que vem acometendo diversos profissionais, em especial os professores. Diferentes causas têm sido atribuídas para o surgimento da Síndrome de Burnout em professores: dificuldades laborais, escassez de recursos, baixa remuneração, entre outros. O presente artigo apresenta uma breve análise de literatura que objetivou discutir sobre as implicações da Síndrome de Burnout para a saúde do professor. Conclui-se que modificações ergonômicas, pedagógicas, entre outras, podem ser necessárias para que se estabeleça um ambiente saudável e adequado ao pleno exercício da profissão do professor.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Professor. Psicologia. Educação.

ABSTRACT

The burnout syndrome has revealed an insidious disease which is affecting various professionals, especially teachers. Different causes have been attributed to the emergence of Burnout Syndrome in teachers: labor difficulties, shortage of resources, low pay, among others. This article it is a brief literature review aimed to discuss the implications of burnout syndrome for the health of teachers. In conclusion, ergonomic, pedagogical changes, among others, may be necessary in order to establish a healthy environment and adequate to the full exercise of the teaching profession.

Keywords: Burnout Syndrome, Teacher. Psychology. Education.

1 Introdução

As salas superlotadas, a escassez de recursos materiais, a falta de apoio técnico, bem como as pressões advindas das relações interpessoais fazem da docência uma profissão dinâmica e estressora, tornando-a uma profissão de alto risco. Esses desafios provenientes da dinâmica laboral configuram-se como fatores que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, que é uma doença característica dos trabalhadores que estão envolvidos em relações interpessoais e afetivas, das áreas de saúde e educação, principalmente (ANICETO,

2009; CARLOTTO, 2002; JBEILI, 2008; LEITER; MASLACH, 1988; LIMA et al, 2007; TOMAZELA; GROLLA, 2007; VIDAL, 2015).

Nesse sentido, este estudo objetivou analisar brevemente a produção científica que aborda a temática da Síndrome de Burnout em docentes, discutindo sobre as implicações dessa doença para a saúde do professor, antecedentes históricos da Síndrome de Burnout e sua caracterização psicopatológica.

2 BREVE HISTÓRICO A RESPEITO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Utilizada de modo informal no século passado por militares e engenheiros mecânicos que buscavam designar uma pane específica em turbina de aviões a jato, ou em outros motores de automóveis, a palavra burnout recebeu diversas significações no decorrer da história. Posteriormente, a palavra burnout passou a ser utilizada por profissionais da área da saúde com o objetivo de designar um estado específico de debilidade dos usuários de drogas. Entretanto, o termo burnout só passou a ser utilizado para designar um estado de doença crônica caracterizada pelo estresse, pelo desgaste de recursos e pela fadiga quando o psiquiatra e psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger publicou, em 1974 (FREUDENBERGER, 1974), um estudo a respeito do assunto em uma mídia impressa que era direcionada a temas sociais (CARLOTTO; CÂMARA, 2004; JBEILI, 2008; TOMAZELA; GROLLA, 2007).

Freudenberger (1974) realizou estudos baseando-se em observações com acadêmicos do último ano de medicina e incluiu na sua definição do que viria a ser a Síndrome de Burnout algumas características específicas, como a depressão, a fadiga e o sentimento de sobrecarga de trabalho. Desse modo, acreditou-se, é o excessivo desgaste de energia e recursos que desencadeia a Síndrome de Burnout no profissional; e desse constante desgaste decorrem sentimentos de fracasso e exaustão (CARLOTTO; CÂMARA, 2004; FREUDENBERGER, 1974; JBEILI, 2008).

No entanto, as primeiras pesquisas sobre a Síndrome de Burnout eram desprovidas de maiores evidências empíricas, por serem fruto apenas das experiências pessoais dos autores. Apenas ao final da década de 70 é que os estudos sobre a Síndrome de Burnout passam a ter maior caráter científico, pois são elaborados modelos teóricos para a sua compreensão e explicação, bem como instrumentos capazes de operacionalizar o problema. Em 1976, com os

estudos de Christina Maslach, a síndrome passa a ser legitimada como um problema especificamente social (CARLOTTO; CÂMARA, 2004).

A Síndrome de Burnout passa a ser definida, então, como uma resposta à tensão emocional à qual uma pessoa é submetida, causada pelo estresse das relações interpessoais no trabalho, que acabam, por fim, modificando o seu comportamento (LEITER; MASLACH, 1988; MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). A fim de uma melhor compreensão sobre a Síndrome de Burnout, apresenta-se a seguir uma caracterização psicopatológica.

3 CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Inicialmente é importante analisar o que vem a ser uma síndrome. Uma síndrome é caracterizada por um conjunto de sinais sintomas, que são relativamente estáveis em sua manifestação. Os sinais são fenômenos passíveis de serem observados publicamente. Por outro lado, os sintomas geralmente necessitam de mecanismos tecnológicos ou de outra espécie – como o relato do sujeito – para que seja efetuada a sua verificação (DALGALARRONDO, 2008).

A Síndrome de Burnout caracteriza-se, de acordo com a proposta social psicológica de Maslach et al. (2001), pela presença de três dimensões sintomáticas, que estão interligadas, e devem ser compreendidas como *continuum*, ou como partes que compõem o todo unitário da síndrome. A primeira dimensão sintomática é caracterizada pela *exaustão* emocional proveniente do estresse que advém das relações interpessoais, configurando-se pela falta de energia, pela carência de entusiasmo e pelo sentimento de que os recursos possíveis de serem utilizados se esgotaram (MASLACH et al., 2001).

A segunda dimensão, a *despersonalização*, configura-se como uma alteração negativa na maneira de tratar os colegas de trabalho, clientes (ou alunos) e o próprio ambiente de trabalho, de modo a ignorar relações, agir com cinismo e impessoalmente (MASLACH et al., 2001). A consequência da despersonalização fora do campo de trabalho é uma atitude distanciada em relação à profissão e o cinismo passa a ser característico de sua maneira de agir, como consequência das relações sociais conflituosas no campo de trabalho. A terceira e última dimensão, a *baixa realização pessoal no trabalho*, configura-se como uma autoavaliação negativa realizada pelo indivíduo, na qual se apresenta expressando infelicidade, insatisfação e sentimento de incompetência (MASLACH et al., 2001).

O processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout é entendido como um fenômeno individual, ainda que este se dê pelo estresse advindo das relações interpessoais, e só é percebido pelas pessoas do convívio diário. O indivíduo, geralmente, recusa-se a acreditar nas transformações que lhe ocorrem. O progresso da síndrome é paulatino, os sintomas somam-se e há um incremento constante nos níveis de severidade. Existem discussões (LEITER, MASLACH, 1988) que buscam avaliar a dimensão da influência de fatores pessoais e fatores ambientais para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, mas, de modo geral, existem algumas características fundamentais que são predominantes no paciente com Síndrome de Burnout (CARLOTTO, 2002). Um exemplo é a ênfase nos locais de manifestação dos sintomas; os sintomas comportamentais e mentais são os mais destacados. Verifica-se, também, que todos os sintomas da Síndrome de Burnout são oriundos da dinâmica laboral, ou seja, estão sempre atrelados ao trabalho (JBEILI, 2008). Além disso, a manifestação dos sintomas da síndrome ocorre em pessoas que não sofriam, até então, de nenhum distúrbio psicopatológico. Ainda assim, por consequência dos sintomas de exaustão mental, emocional, pela crescente severidade da fadiga e da depressão, existe um declínio notável no desenvolvimento das atividades laborais, que pode, finalmente, comprometer e pôr fim à atividade profissional do professor.

Esses aspectos apresentados, tão comuns à Síndrome de Burnout, são identificados com frequência nos pacientes com a síndrome. Entretanto, diferentes culturas, sistemas econômicos ou contextos sociais podem produzir outros tipos de sintomas (MASLACH et al., 2001).

Há outros fatores marcantes da Síndrome de Burnout que precisam ser levados em consideração, pois alguns sinais e sintomas da síndrome são muito semelhantes aos sinais e sintomas da depressão e do estresse. Um desses fatores é que, clinicamente, só em estágios mais severos é que a Síndrome de Burnout apresenta um delineamento muito próprio, e isso então a difere das outras psicopatologias (JBEILI, 2008).

A Síndrome de Burnout pode ser também compreendida através de estágios, que são classificados de acordo a sua manifestação. No primeiro estágio, há o comprometimento da vontade de ir ao trabalho, o desânimo crescente em relação às atividades laborais, há também o aparecimento de dores distintas, sem causas aparentes, genéricas, na região do pescoço e da coluna, mas o profissional não sabe, entretanto, indicar por que não se sente bem (JBEILI, 2008; LEITER, MASLACH, 2009; MASLACH, et al., 2001).

No segundo estágio da síndrome, há um constante declínio no nível de qualidade das relações com os colegas de trabalho, surgindo pensamentos neuróticos de perseguição ou mesmo de boicote. Outra característica predominante nesse período é o absenteísmo, ou a recusa ou resistência em participar das decisões da equipe de trabalho (JBEILI, 2008; LEITER, MASLACH, 2009; MASLACH et al., 2001).

Com o desenvolvimento gradual da doença, no terceiro estágio, há o comprometimento das habilidades do profissional, erros de operações que eram comuns tornam-se frequentes, existem falhas em funções cognitivas de memória e na atenção e é comum também o surgimento de outras doenças, que se somam aos sintomas centrais da síndrome, como alergias, oscilações da pressão arterial e dores de cabeça. Pode surgir, com isso, o uso abusivo de medicamentos e também de drogas. Nesse momento, nota-se a despersonalização, outrora citada, que culmina num crescente cinismo e sarcasmo em relação à equipe de trabalho. Finalmente, o trabalho torna-se comprometido, e se faz necessário o afastamento do profissional (JBEILI, 2008; LEITER, MASLACH, 2009)

4 MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura em que foram considerados (critério de inclusão/exclusão) artigos e/ou publicações que fazem referência à Síndrome de Burnout em professores.

As pesquisas bibliográficas aconteceram no mês de abril de 2015, através do Google Scholar e Scielo. Foram utilizados os seguintes indicadores, em língua portuguesa e inglesa: síndrome de burnout, síndrome de burnout em professores, burnout syndrome.

5 RESULTADOS: SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

De modo geral, algumas das produções científicas encontradas (CARLOTTO, 2002; CARLOTTO; CÂMARA, 2004; JBEILI, 2008; LEITER; MASLACH, 1988) que abordam, de algum modo, a Síndrome de Burnout em docentes, realizaram a aplicação do inventário de burnout (MBI) desenvolvido por Christina Maslach (MASLACH et al., 2001) para a identificação dos casos da Síndrome em diferentes contextos sociais.

Constatou-se nesses estudos que o professor apresenta dois tipos de sintomas da Burnout: sintomas de ordem individual e sintomas de ordem profissional. O quadro clínico

mais frequente na configuração da Síndrome de Burnout em professores são os sintomas individuais de exaustão física e emocional, irritação frequente, ansiedades, raiva e tristeza. Além disto, a sensação de emoção frustrada, bem característica da síndrome, pode desencadear sintomas psicossomáticos como a insônia, a úlcera, a hipertensão e a encefalite, além do uso abusivo de drogas lícitas ou não. Além disso, os sintomas de ordem pessoal e profissional do professor podem incrementar ou dar origem a problemas familiares e a conflitos na sociedade (CARLOTTO, 2002).

Dentre os sintomas de ordem profissional, destacam-se a irresponsabilidade no planejamento de aula, a perda do zelo na realização das tarefas, o declínio na capacidade criativa e na capacidade de simpatizar com os alunos e há a diminuição de expectativa quanto à avaliação do seu futuro. Verifica-se, também, que a falta de progresso apresentado pelos alunos ou outros possíveis problemas oriundos do seu ambiente de trabalho poderão configurar eventos frustrantes e estressores na vida do professor. Essas características elencadas que configuram os sintomas da Síndrome de Burnout em docentes são acompanhadas pela presença constante do sentimento de hostilidade em relação ao todo corporativo que configura o campo de trabalho profissional. Por fim, com o avanço progressivo do quadro depressivo, costuma-se verificar arrependimento na escolha da profissão (CARLOTTO, 2002; DEJOURS, ABDOUCHELI, 1994; JBELI, 2008).

6 DISCUSSÃO

De modo geral, as instituições de ensino minimizam, em certos casos, as capacidades profissionais do docente ou exigem mais do que as suas capacitações. As mudanças que ocorreram no decorrer da história no mundo do trabalho até à estrutura social vigente garantem a reprodutividade do sistema capitalista e oferecem à escola paradigmas pautados em valores de eficiência e produtividade. Dessa forma, o docente recebe atribuições que transcendem as funções do seu campo profissional, e ocupa-se em atividades que extrapolam a sua carga horária (ANICETO, 2009; CARLOTTO, PALAZZO, 2006; DEJOURS, ABDOUCHELI, 1994; VIDAL, 2015)

Essas atribuições e os conflitos inerentes às atividades do campo de atuação profissional fazem do trabalho docente uma profissão cheia de conflitos que favorecem e muito o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (ANICETO, 2009; BOCK, FURTADO, TEIXEIRA, 1999; BORGES et al., 2002; CARLOTTO, PALAZZO, 2006; DEJOURS,

ABDOUCHELI, 1994; MASLACH, et al., 2001). Nesse mesmo sentido, segundo Vidal (2015), dificuldades na relação dos alunos com os professores, dos professores com os pais dos alunos e as exigências da dimensão laboral reproduzem, nos discursos dos professores, uma rotina estressora, cansada e desgastante.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout vem traçando um curso silencioso e insidioso na saúde de muitos profissionais. Mudanças ergonômicas, pedagógicas, econômicas e socioemocionais podem ser caminhos eficazes para favorecer o exercício profissional saudável e eficaz. Por esses motivos, estudos que proponham identificar o problema da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho favorecem o entendimento das variáveis que estão envolvidas no processo de saúde-doença, bem como possibilitam a modificação de tais eventos, podendo ser utilizados como referência científica para a produção de mudanças.

Referências

ANICETO, K. R. P. Mudanças no mundo do trabalho e novas exigências de qualificação dos trabalhadores. **Revista Científica Hermes**, Porto Alegre, v. 1, p. 49-70, 2009.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. D. L. T. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de Psicologia. 13. ed. reform. e ampl. São Paulo: Saraiva, 1999.

BORGES, L. O. et al. A Síndrome de Burnout e os valores organizacionais: Um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Rio Grande do Norte, v. 15, n.1, p. 189-200, 2002.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 3, p. 499-505, set./dez. 2004.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **PSICO**, Porto Alegre, PUCRS, v. 39, n. 2, p. 152-158, abr./jun. 2008.

CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout em professores de instituições particulares de ensino**. Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewArticle/1461>>.
Acesso em: 29 abr. 2015.

CARLOTTO, M. S; PALAZZO, L. d. S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n.5, p. 1017-1026, maio, 2006.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais** [recurso eletrônico]. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E. **Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho**. Disponível em: <http://dmtemdebate.com.br/userfiles/file/artigos/DEJOURS-Itinerario_teorico_em_psicopatologia.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2015.

FREUDENBERGER, H. J. **Staff Burn-out**. Disponível em: <http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1540-4560.1974.tb00706.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED_NO_CUSTOMER>. Acesso em: 28 abr. 2015.

JBEILI, Chafic. **Síndrome de Burnout**: Identificação, tratamento e prevenção. Cartilha informativa de prevenção à Síndrome de Burnout em professores. Brasília, 2008.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. **Journal of organizational Behavior**, v. 9, p. 297-308, 1988.

LIMA, F. D. et al. Síndrome de Burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia – 2004. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 31, n. 2, p. 137-146, 2007.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annu Rev Psychol**, 2001; v. 52, p. 397-422.

MASLACH, C. LEITER, M. **Reversing How to rekindle your passion for your work Burnout**. Disponível em: <[http://beta.orionsshoulders.com/Resources/articles/23_6526_Innanen%20H%3B%20Juvakka%20A%3B%20Salmela-Aro%20K%20\(2009\).pdf](http://beta.orionsshoulders.com/Resources/articles/23_6526_Innanen%20H%3B%20Juvakka%20A%3B%20Salmela-Aro%20K%20(2009).pdf)>. Acesso em: 29 abr. 2015.

SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout: 35 years of research and practice. **Career Development International**, v. 14, n. 3, p. 204-220, 2009.

TOMAZELA, N.; GROLLA, P. P. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/4/264.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2015.

VIDAL, E. R. Algumas considerações sobre o papel do psicólogo escolar/educacional em instituições de ensino: um estudo de caso. **Pedagogia em Ação**, v. 7, n. 1, 2015.