



**CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA-LTDA
FACULDADE DE ITAITUBA-FAI
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA.**

MARIA KLEUDIMARA DA SILVA BEZERRA

**PERCEPÇÕES DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE
BURNOUT: Análise na Escola Municipal de Ensino Fundamental
Pereira Brasil, em Itaituba- Pará**

**ITAITUBA/ PA
2019**

MARIA KLEUDIMARA DA SILVA BEZERRA

**PERCEPÇÕES DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE
BURNOUT: Análise na Escola Municipal de Ensino Fundamental
Pereira Brasil, em Itaituba- Pará**

Monografia de Graduação apresentada para
obtenção do título de Licenciatura Plena em
Pedagogia da Faculdade de Itaituba.

Orientadora: Lucia Maria da Costa Cruz, Esp.

ITAITUBA/ PA
2019

BEZERRA. Maria Kleudimara da Silva

PERCEPÇÕES DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT:
Análise na Escola Municipal de Ensino Fundamental Pereira Brasil em Itaituba-
Pará - CLPL da FAI, 2019: CLPL da FAI, 2019.

72 fls.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Faculdade de Itaituba-FAI, Curso de
Licenciatura Plena em Pedagogia, Itaituba- Pará- BR-PA, 2019.

Orientadora: Prof.^a Lucia Maria da Costa Cruz, Esp.

1. Burnout. 2. Professor. 3. Saúde. I. CRUZ. Lucia Maria da Costa. II. Faculdade
de Itaituba. Itaituba, BR- PA. 2019



**CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA-LTDA
FACULDADE DE ITAITUBA-FAI**

Av. Dr. Governador Fernando Guilhon, 4^a. Rua
Cidade Alta, Bairro Jardim das Araras
68180-110 - Itaituba-Pará.
Telefone (93)3518-4320/ Fax: (93)3518-4319.
Site: www.unifait.edu.br /E-mail: fai@unifait.edu.br

Acadêmica: MARIA KLEUDIMARA DA SILVA BEZERRA

**PERCEPÇÕES DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT:
Análise na Escola Municipal de ensino Fundamental Perra Brasil em Itaituba-Pará.**

Monografia de Graduação apresentada para
obtenção do título de Licenciatura Plena em
Pedagogia da Faculdade de Itaituba.

Orientadora: Prof.^a Lucia Maria da Costa Cruz, Esp

BANCA EXAMINADORA

Presidente: _____ Nota: _____
Prof.^a. Lucia Maria da Costa Cruz, Esp.

Avaliador 1: _____ Nota: _____
Prof. Márcio Silva da Conceição, Me.

Avaliador 2: _____ Nota: _____
Prof.^a. Raimunda Bentes, Esp.

Resultado: _____ Média: _____

Data: 26 de Março de 2019.

Dedico este Trabalho de Conclusão de Curso primeiramente ao meu criador e aos meus pais Maria da Silva Bezerra e José de Arimatéia, pela ajuda e apoio no decorrer nesta jornada.

.AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço ao Senhor meu Deus, o ser supremo, onipotente e onipresente em minha vida, que me manteve firme para que eu tivesse um bom desenvolvimento neste Trabalho de Conclusão de Curso;

Aos meus pais José de Arimatéia e minha mãe, Maria da Silva Bezerra, que me deram apoio e acreditaram em meu sucesso;

À minha orientadora Lucia Maria da Costa Cruz, que esteve sempre ao meu lado, quando eu precisava de apoio e orientação;

Às minha amigas e colegas Tharla Gleysi Maranhão, Silvia Maysa e Rosângela Peres e ao meu amigo Vilson Campelo, que me deram muita força nos momentos difíceis vividos durante o curso;

Aos meus patrões que foram compreensíveis nos dias que precisei ausentar-me do meu trabalho, devido às atividades da faculdade;

E também não poderia deixar de agradecer aos professores da EMEF Raimundo Pereira Brasil, local da pesquisa de campo, onde ao mesmo foram amigos, profissionais e colaboradores;

Meus sinceros agradecimentos à faculdade de Itaituba- FAI, instituição que me acolheu durante o curso de graduação;

Aos meus professores, que socializaram conhecimentos e me instigaram a buscá-los sempre, em especial ao prof. Dr. Francisco Cláudio Da Silva Sousa, .coordenador e professor do curso de Pedagogia, pela sua dedicação e empenho para que eu pudesse chegar à esta vitória;

Enfim, agradeço a todos os que direta e indiretamente contribuíram para que eu pudesse concluir esta graduação.

Muito Obrigada!.

“Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela.”
(Paulo Coelho)

RESUMO

A saúde professor na atualidade tem chamado a atenção devido o sofrimento e o mal-estar decorrentes do trabalho e para a forma como o poder público tem atuado sobre tal realidade. O presente Trabalho de Conclusão de Curso traz como proposta compreender e refletir sobre a Síndrome de Burnout a qual manifestam-se por sintomas físicos e psicológicos, tendo como objeto de estudo professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba- Pará, no período da segunda quinzena do mês de Outubro de 2018. Através de uma pesquisa bibliográfica com autores específicos sobre o tema e uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa. com o intuito de identificar e compreender as principais causas de estressores em educadores, com o propósito de uma apreciação histórica da profissão docente, contextualizando as contribuições sobre a percepção do processo de adoecimento laboral do professor. Ocorreu a coleta e a análise dos dados adquiridos com os investigados, com as devidas discussões e análises dos mesmos. Houve a necessidade de sugestão de propostas para a intervenção do burnout presente na docência, com a conclusão do trabalho e os referenciais bibliográficos utilizados para embasamento teórico do mesmo. Mediante as pesquisas percebeu-se o sofrimento experimentado pelos professores em seu cotidiano laboral, o estado de saúde destes profissionais, elencar fatores que vão desde aspectos políticos até aqueles vividos na sala de aula, que prejudicam significativamente a saúde e o desempenho do educador, comprometendo de tal modo, que alguns deles chegam mesmo a abandonar a sala de aula deixando a atividade mais digna do ser humano que é o seu trabalho. .

PALAVRAS- CHAVE: Burnout. Professor. Saúde.

ABSTRACT

The health teacher nowadays has drawn attention due to the suffering and malaise arising from work and to the way the public power has acted on such reality. The purpose of this study is to understand and reflect on Burnout Syndrome, which is manifested by physical and psychological symptoms. The aim of this study is to study the teachers of EMEF Pereira Brasil in Itaituba- Pará, during the second fortnight of the October of 2018. Through a bibliographical research with specific authors on the subject, it was also necessary a field research with qualitative approach as appropriate methodologies, with the intention to identify and to understand the main causes of stressors in educators, with the purpose of a historical appreciation of the teaching profession, contextualizing the contributions about the perception of the process of labor sickness of the teacher. The data collected and analyzed with the investigated persons were collected and analyzed, with due discussion and analysis. There was a need for suggestion of proposals for the intervention of burnout present in teaching, with the conclusion of the work and bibliographical references used for theoretical foundation of the same. Through qualitative research, we sought to understand the suffering experienced by teachers in their daily work, the health status of these professionals, and to list factors ranging from political aspects to those lived in the classroom, which significantly affect the health and performance of the educator compromising in such a way that some of them even leave the classroom leaving the activity more worthy of the human being that is their work. .

KEYWORDS: Burnout. Teacher. Cheers.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 01	Você já ouviu falar sobre a síndrome de Burnout? Explique ..	51
QUADRO 02	Sente- se esgotado(a) devido a jornada de trabalho na escola? Como?.....	53
QUADRO 03	Você acha que trabalhar com pessoas o dia inteiro exige um grande esforço? Por quê?	54
QUADRO 04	Em algum momento, já teve vontade de deixar o trabalho? Justifique a sua resposta.....	55
QUADRO 05	Comente sobre suas preocupações em sala de aula.....	56
QUADRO 06	Sente dificuldades para concentrar- se e concluir seus trabalhos docentes? Fale sobre estas dificuldades.....	57
QUADRO 07	Já sentiu- se irritado (a) e impaciente com alunos e colegas de trabalho? Comente sobre.....	58
QUADRO 08	Do seu ponto de vista, o que o professor deve fazer para evitar o estresse e o desgaste psicológico em sala de aula? ..	59
QUADRO 09	Quais são os aborrecimentos mais frequentes oriundos de seu ambiente de trabalho?	60
QUADRO 10	O que é necessário para a escola se tornar um ambiente de desenvolvimento de trabalho prazeroso?	61

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
1 ABORDAGEM SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT	14
1.1 CONCEITUANDO A SÍNDROME DE BURNOUT	14
1.2 FATORES CONTRIBUINTES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT	21
1.3 O QUE É O ESTRESSE LABORAL	25
1.4 CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT	27
2 SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DO PROFESSOR	30
2.1 O PROFESSOR E OS PROBLEMAS DE SALA DE AULA	30
2.2 A ESCOLA E A SAÚDE DO PROFESSOR	33
2.3 DIAGNOSTICO	36
2.4 TRATAMENTO	40
3 PERCEPÇÕES DOS PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT: ANÁLISE NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PEREIRA BRASIL, EM ITATUBA- PARÁ	49
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA	49
3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	50
3.3 PERFIS DOS ENTREVISTADOS	51
3.4 ANÁLISE DA PESQUISA COM OS PROFESSORES	51
3.5 PROPOSTAS CONTRIBUINTES	62
CONCLUSÃO	64
REFERÊNCIAS	66
APÊNDICE.....	70

INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso, realizado na escola Municipal de Ensino Fundamental Pereira Brasil em Itaituba- Pará, no período da segunda quinzena do mês de outubro de 2018, enfatiza a Síndrome de Burnout, doença característica do trabalho laboral, que atinge com maior incidência os profissionais da área da educação, em função de estarem diretamente ligados as relações humanas que exigem do trabalhador a afetividade, o diálogo, atenção, dedicação e acima de tudo muito esforço mental.

Para tanto, foi necessária um levantamento bibliográfico com autores específicos e também uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, visando a análise dos dados e discussão com seus devidos comentários. Buscou-se respostas para as seguintes questões que direcionaram este trabalho: Você tem conhecimento sobre a síndrome de Burnout? Quais são as causas do estresse em sala de aula? Quais estratégias são usadas para amenizar o esgotamento físico e mental causados pelo excesso de trabalho?

A pesquisa de campo foi desenvolvida através de questionários elaborados para entrevistas com professores da escola acima citada, onde responderam com toda propriedade às questões lhes direcionadas sobre a síndrome de burnout e a saúde do professor. A seguir, houve a coletas de dados apresentados em quadros com as amostras das respostas de todos os entrevistados, a análise dos mesmos, as discussões com os devidos comentários e as propostas de intervenção, a conclusão e os referenciais bibliográficos utilizados para a base teórica.

Também verificou-se que a dedicação e o fato de assumir-se como ser que pertence a uma sociedade com seus padrões de exigência e o adequado desenvolvimento da função do professor é relevante para os alunos e a sociedade. O profissional da educação precisa amadurecer com os avanços da tecnologia, criar seus pensamentos baseado no que aprendeu no curso de graduação e nas suas experiências pessoais e que existem várias dificuldades que esses profissionais enfrentam e que passam despercebidas pelas instituições.

Através deste trabalho, constatou-se que o estresse faz parte da existência humana enquanto ser que trabalha, luta pela sobrevivência; e que Síndrome de

Burnout especificamente na profissão docente, deixa claro a necessidade de medidas preventivas e de controle do estresse excessivo, seja pelo trabalho coletivo ou individual dentro da escola, falta de respeito e de diálogo e a pressão típica de quem trabalha com um determinado público.

O trabalho está estruturado em três capítulos distintos, onde o primeiro faz uma abordagem sobre a síndrome de burnout, o conceito, os fatores contribuintes e as consequências a doença.

O segundo capítulo enfatiza a síndrome de burnout e o trabalho do professor com os problemas de sala de aula. Também ressalta a escola e a saúde do professor, o diagnóstico e o tratamento para o estresse laboral.

O terceiro capítulo traz a pesquisa em si, com as percepções dos professores sobre a síndrome de burnout, a caracterização da escola, os procedimentos metodológicos; os perfis dos entrevistados, as análises da pesquisa com os professores; como também as propostas de intervenção, a conclusão da pesquisa e as referências bibliográficas utilizadas para o embasamento da construção do mesmo.

Freire (1997) afirma que uma das tarefas mais importantes das práticas educativo-críticas é propiciar as condições em que os educandos em suas relações uns com os outros e todos com o professor ou a professora ensaiam a experiência profunda de assumir-se. Ademais, faz-se necessário assumir-se como ser social e histórico, como ser pensante, comunicante, transformador, criador, realizador de sonhos, capaz de ter raiva porque capaz de amar e compreender.

Portanto, os problemas desencadeados pela doença afetam todo o contexto em que o indivíduo vive. Pode-se então definir, de acordo com a pesquisa, que o estresse como uma resposta de origem psicológica no ser humano, desencadeada por as novas situações.

1 ABORDAGEM SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT

1.1 CONCEITUANDO A SÍNDROME DE BURNOUT

Atualmente, há uma questão que precisa ser revista com um olhar diferenciado e está condizente à saúde das pessoas que trabalham com um determinado público. A Síndrome de Burnout, que consiste em um estresse profundo, trata-se de um distúrbio psíquico que se caracteriza pelo esgotamento físico, mental e psíquico do indivíduo. Esse transtorno se desenvolve devido ao acúmulo de estresse e de pressões no trabalho

De acordo com FRANÇA (2014, p. 354) o termo Burnout, deriva do verbo inglês to burn out que significa em língua portuguesa “queimar por completo” ou “consumir-se”. Esse termo foi criado pelo psicanalista Freudenberg, (1974), o qual descreveu o mal como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos internos e batimento psicológico. O mesmo identificou que a fadiga, a irritação, a depressão, o aborrecimento, a rigidez e inflexibilidade também caracterizam a síndrome.

Assim, Burnout é uma palavra do idioma inglês e pode ser traduzida como "queimar por completo". Neste caso, o termo se refere ao desgaste emocional e, conseqüentemente, físico que a pessoa sofre e isso pode-se chegar a um agravante em relação À saúde. Como ressalta Luciano (2013):

Nesse sentido, problemas com a autoestima e o ambiente de trabalho podem se transformar em elementos constituintes de situações mais agravantes para os profissionais. A síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito pela primeira vez em 1974 pelo médico alemão Herbert Freudenberg. O burnout, na expressão popular inglesa se refere ao que deixou de funcionar por absoluta falta de energia (LUCIANO, 2013, p. 86,).

A Síndrome de Burnout é uma situação de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes, a produtividade e energia é reduzida intensamente drenada pelo estresse, deixando o portador da síndrome com a sensação de desamparo, sem esperanças e com ressentimentos, com a percepção que não tem mais nada para oferecer. Todavia, o stress é a maneira que o corpo tem para reagir a alguma espécie de processo.

Dessa forma quando um indivíduo sente-se estressado por qualquer coisa que esteja ocorrendo ao redor dele, seu corpo tem reação libertando substâncias no sangue o que produz um estado psicológico desagradável caracterizado por irritabilidade, distúrbio de sono e do apetite, dificuldade na concentração e preocupação exagerada com relação a situações banais. Em geral, há queda no rendimento com diminuição da memória e impotência.

Em 1976, Maslach (1982, p.55) empregou o termo para referir-se a uma situação que afeta, com um quarto de trabalhadores com maior frequência, em decorrência de sua profissão e que mantêm um contato direto e contínuo com outros seres humanos. Isto ocorre devido ao acúmulo de responsabilidades e de metas, e especialmente por trabalhos com o mesmo público, sendo afetados psicologicamente.

Ao analisar esta doença, verifica-se que o local de trabalho, portanto, também influencia sensivelmente o grau de realização pessoal e a possibilidade de se desenvolver burnout, como também o estresse a partir de um ambiente que exerça pressão nos trabalhadores.

Em relação a isso, na educação brasileira, onde a atividade docente ao longo dos anos passou por diversas transformações, sobretudo a especificidade capitalista que permeia e demanda o setor educativo brasileiro durante todo o contexto histórico educacional, ocorre de forma gradativa, permeando o modelo do início da história educacional brasileira. E os sintomas, aparecem mesmo sem perceber. Para Codo (1999),

Burnout consiste na “síndrome da desistência”, pois o indivíduo, nessa situação, deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem e, aparentemente torna-se incapaz de se envolver emocionalmente com o mesmo, portanto entram em burnout ao se sentirem incapazes de investir afetivamente em seu trabalho. Suas características são: exaustão emocional – [...]diminuição da realização pessoal – tendência que afeta as habilidades interpessoais relacionadas a prática profissional, que influi diretamente na forma de atendimento e contato com os usuários, bem como com a organização/escola – e despersonalização – [...]ceticismo, insensibilidade e despreocupação com respeito a outras pessoas, por vezes indiferentes e cínicas em torno daqueles que entram em contato direto. (CODO, 1999, p. 82)

Assim, Burnout configura-se em uma condição que o ser humano adquire, quando este sente que já não consegue realizar seu trabalho com propriedade diante dos estressores presentes, um bom rendimento no seu cotidiano de suas

atividades. Não existe uma definição única para a Síndrome de Burnout, o que a torna um problema social de extrema relevância, e pode ser avaliada como a síndrome da desistência simbólica; ou seja, mesmo que o trabalhador ainda continue fisicamente no seu trabalho, o próprio não alcança emocionalmente prazer naquilo que faz, o que explica o termo burn “queima” e out “para fora, até o fim”.

Esta, constitui uma doença e é um importante assunto de saúde pública uma vez que o seu diagnóstico é mais frequente em profissões com altas ações emocionais como é o caso, por exemplo, dos professores e dos profissionais de saúde e demais, neste século em que a tecnologia está presente e que o ser humano precisa acompanhá-la.

Como o ser humano é dinâmico, produtor e produto da sociedade em que vive, “Pode ser um fator de proteção, mas representa risco de desumanização, constituindo a dimensão interpessoal de burnout”, explica (MASLACH, 1998, p. 55). A dedicação intensa e exagerada à vida profissional, sem que a pessoa tenha momentos de relaxamento, é a principal causa para o desenvolvimento da síndrome de Burnout; especialmente quando não há limites para isso. Diante disto.

A síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com consequências nocivas para as pessoas e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo. (AMORIM E TURBAY, 1998, p. 70)

Mediante o citado, percebe-se que a síndrome de burnout afeta especialmente o psicológico do indivíduo e proporciona mudanças de comportamentos, disfunções e a qualidade de vida muda afetando também o organismo. Um mal que vem para deixar marcas, muitas vezes irreversíveis. Apresenta sintomas, que podem ser físicos, psíquicos, de comportamento.

Neste caso da Síndrome de Burnout, os sintomas mais expressivos consistem em crescimento da fadiga constante, distúrbios de sono, dores musculares, dores de cabeça e enxaquecas, problemas gastrointestinais, respiratórios, cardiovasculares. Em mulheres, as alterações no ciclo menstrual são um sintoma físico importante. Além desses, existem sintomas psicológicos como: dificuldade de concentração, lentificação ou alteração do pensamento, sentimentos negativos sobre o viver, trabalhar e ser, impaciência, irritabilidade, baixa autoestima,

desconfiança, depressão, em alguns casos paranoia e delírios. Pode levar à loucura e até à morte.

Por isso, é necessário um estudo também filosófico onde se explicita a natureza humana e, principalmente, as dinâmicas interpessoais que possam interferir no desempenho e produtividade no trabalho, onde estejam inclusas dinâmicas e metodologias que facilitem a vida do colaborador no ambiente de trabalho. Segundo Pereira (2002)

Essa síndrome é caracterizada pela exaustão física e mental do colaborador, devido à grande e constante exposição ao stress. Essa condição resulta na perda do sentido da relação do colaborador com o trabalho, de forma que as coisas já não importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. A pessoa torna-se desanimada e extremamente irritada. Tarefas simples começam a aparentar extrema dificuldade. Ocorrem transtornos de sono, dentre outros problemas. Existem casos de burnout diagnosticado onde a pessoa comete tentativa de suicídio, pois acredita realmente que não existe uma forma de sair da situação em que se encontra, enxergando-se sempre como um ser inútil e descartável (PEREIRA, 2002, p. 139).

Mediante isto, o estresse possui um caráter ardiloso resultante de uma ação que ocasiona um desgaste espiritual, e que se assemelha por influenciar também na relação de trabalho e tem condicionado também controvérsias em relação à depressão. Dentre os muitos sintomas que podem surgir devido ao Burnout (físicos, comportamentais, cognitivos, emocionais e clínicos), a ansiedade e a depressão encontram-se profundamente relacionadas. E isto inspira cuidados.

Os sintomas identificados nesta síndrome são consistem em Físicos (cansaço a todo o momento, enxaqueca, dores musculares, distúrbios do sono, dores no estômago); Psíquicos (tentativa de suicídio falta de atenção e concentração e alterações de memória); Comportamentais (irritabilidade, resistência a mudanças e perda de iniciativa) e Defensivos (perda de interesse pelo trabalho e pelas coisas pessoais, ironia e isolamento). O contexto socioeconômico também contribui para isto.

O contexto socioeconômico a que estão sujeitos os profissionais de saúde mental no Brasil e os da educação devem ser considerados. O sofrimento psíquico (e social) que os pacientes apresentam, as condições de atendimento, os baixos salários e o pequeno tempo disponível para uma consulta são fatores importantes a se considerar para pensar os processos de estresse ocupacional e burnout. (FIGUEROA; VELIZ-CAQUIAS, 1992, p. 51)

Desta forma, as profissões mais afetadas pela síndrome são a polícia, enfermeiros e professores, como também profissionais que lidam com público

específico. Neste grupo ainda se encontram os terapeutas ocupacionais, psicoterapeutas e outros relacionados à saúde mental. Trata-se de uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas não lhe importam e qualquer esforço lhe parece em vão. Ela não aparece repentinamente como resposta a um estressor determinado, mas emerge de uma sequência de fatores.

De acordo com 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”. Esta atinge principalmente indivíduos com tendência a dominar e controlar todas as situações, e especialmente mulheres que possuem dupla jornada de trabalho, tendo que conciliar a vida profissional e familiar, principalmente as que não possuem parceiro conjugal estável cujas responsabilidades são acumuladas.

Pessoas que possuem um índice de idealismo muito forte e uma sobrecarga no trabalho também podem ser vítimas dessa síndrome, já que pertence à categoria de estresse do labor ou do trabalho que exige determinados esforços. Como assegura Luciano (2013):

...Caracteriza-se por Exaustão Emocional (EE) manifestada por fadiga intensa, sensação de impotência diante das exigências diárias. O distanciamento emocional e a indiferença em relação ao trabalho e às pessoas com quem interagem constituem a Despersonalização (DE). A diminuição da realização pessoal e profissional (PRP) se apresenta como falta de visão de futuro, frustração e sentimento de incapacidade e fracasso associados à insônia, ansiedade generalizada, déficit de concentração e atenção, labilidade efetiva, irritabilidade e transtornos de apetite. (LUCIANO, 2013, p. 30):

Mediante esta situação, a preocupação das escolas com a(s) pessoa(s) que possui (em) a síndrome de Burnout é mínima; ou seja, quando os trabalhadores estão com problemas pessoais e não estão relacionados à precariedade de seus salários, de recursos, excesso de trabalho sem remuneração e direitos usurpados. Burnout nos professores é conhecido como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e que pouco a pouco diminui a vontade de lecionar, de estar em sala com os alunos, de lidar com os colegas e de aceitar condições impostas ou sugestões .

Todas essas mudanças levam a inovação no perfil de diversos profissionais, afetando instituições e quem nela está inserido. Diante desse

raciocínio, compreende – se que as transformações ocorridas durante o trabalho docente no Brasil, são acondicionadas de fato ao capitalismo, isso faz com que a sociedade e o sistema governamental se sobreponham sobre o papel da escola definem ainda seu ajustamento no que refere-se à formação e preparação profissional, estabelecendo que as escolas se organizem, sem oferecer-lhes e/ou garantir recursos para que os mesmos possam se enquadrar à nova realidade de tais mudanças em ritmo bem acelerado. De acordo com Carlotto (2002),

Burnout em professores é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente não diz respeito somente à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais e fatores sociohistóricos. (CARLOTTO, 2002, p. 25),

Diante disto, são vários os aspectos particulares associados às qualidades e relações do trabalho que propiciam o aparecimento de tais fatores “multidimensionais” da síndrome como a exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação pessoal no trabalho. As decorrências de Burnout em professores não manifesta-se unicamente no campo pessoal e/ou profissional, mas também ocasionam repercussões sobre a organização escolar e na relação com os alunos e colegas de trabalho; e especialmente pelo cansaço do dia a dia de trabalho.

Assim, é perceptível, portanto, que os profissionais da educação se veem cada vez mais sobrecarregados de atribuições, de responsabilidades e sobrecarga de atividades a serem desenvolvidas, diante das várias exigências, por vezes, difíceis de serem alcançadas, provocando o adoecimento e mudando o desempenho desses profissionais e consequentemente o processo de ensino aprendizagem. De acordo com Pereira (2002, p. 27):

Pode-se notar que diante do mesmo agente estressor observam-se reações distintas em distintas pessoas, ou ainda, na mesma pessoa, esta pode apresentar formas heterogêneas de resposta de estresse em momentos diferentes, ou em ambientes, ou contextos diversos. Estas diferenças se dão em função de experiências anteriores, características de personalidades, predisposições genéticas, condições atuais de vida e vários outros fatores que, individualmente ou associados, acabam por modular a reação de estresse. (PEREIRA, 2002, P. 27):

Essa distinção entre e mediante diferentes reações e pessoas, é algo comum e já esperado, tendo por base o princípio de que os seres humanos podem reagir, das mais diferentes maneiras, as mais diversas situações e de acordo com seu estado psicológico. Diferenças culturais, por exemplo, podem afetar nestas reações.

As consequências prejudiciais para ambas às partes são claras, pois a produção reduz, a qualidade do trabalho é ruim, há maior absenteísmo, número elevado de licença-saúde, dentre outros fatores. O trabalho docente exige que o profissional da educação seja mais que um transmissor de conhecimentos em sala de aula, que satisfaça seus alunos; entretanto, a tensão diária acarreta em doenças que compromete a saúde desse profissional submetendo-o a um conjunto de danos ou agravos que incidem sobre o seu bem-estar, desencadeados ou agravados por fatores de risco presentes não só no local de trabalho, mas em todo o contexto do docente. Castro (2012) evidencia:

A dimensão de exaustão emocional (EE) é caracterizada pelo fato do sujeito encontrar-se exaurido, esgotado, sem energia para enfrentar outro projeto, outras pessoas e incapaz de recuperar-se de um dia para o outro. A dimensão de despersonalização (D) é caracterizada pelo fato do sujeito adotar atitudes de descrença, distância, frieza e indiferença em relação ao trabalho e aos colegas de trabalho. A dimensão de realização pessoal (PRP) é caracterizada pelo fato da pessoa experimentar-se ineficiente, incapaz e certa de que seu trabalho não faz diferença. (CASTRO, 2012, p. 19)

Neste sentido, o cargo e perfil do profissional influenciam diretamente no desenvolvimento da síndrome, assim como o clima da organização. Outro fator para a evolução da síndrome é a maneira com que a pessoa ingressa em seu trabalho e em decorrência de fatores relativos às expectativas, inexperiência na profissão, pouca idade e dificuldade de lidar com conflitos no ambiente de trabalho, aumentam a possibilidade de desenvolver o estresse que via configurar-se em algo mais agravante.

Desta forma, as condições do ambiente de trabalho, bem como o horário da jornada determinada para o profissional, também podem instigar ao surgimento da síndrome, que acarreta e faz fluir resultados assustadores. 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”.

Está evidente que o clima dentro da organização, sua cultura, valores, e estrutura são fatores chaves para desencadear a satisfação ou insatisfação do profissional. Essas características estão presentes em ambiente físico, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima organizacional, comunicação interna, autonomia, recompensas e segurança.

Portanto, a Síndrome de Burnout consiste em sintomas que levam ao estresse profundo e afetam o psicológico de pessoas que trabalham em ambientes específicos, sendo viável destacar que a má qualidade estrutural do ofício, juntamente com a responsabilidade social educativa e desvalorização do docente vem sendo consideradas as principais problemáticas iniciais do alto nível de estresse que pode evoluir para piorar a saúde do sujeito.

1.2 FATORES CONTRIBUINTES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é mais comum é uma alteração psicológica, que ocorre com os recursos humanos de profissões que exigem o contato direto com as pessoas, como professores, assistentes sociais, bancários, enfermeiros, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, médicos e dentistas, policiais, bombeiros, agentes penitenciários, recepcionistas, gerentes, atendentes de telemarketing, motoristas de ônibus, dentre outros profissionais.

Mediante estas condições, como fatores desencadeantes pode-se conferir com a inter-relação pessoal, pressão do tempo, relação com autoridade, condições de trabalho, ambiente de trabalho e desconforto neste ambiente. Assim, os sujeitos encontram-se numa zona de vulnerabilidade ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em função do alto índice de exaustão Emocional e falta de tratamento humano, associado ao índice mediano de realização profissional, uma vez que este esta tendendo ao limite inferior da média.

O alto índice colabora para o desencadeamento desse panorama. Profissionais que necessitam desenvolver recursos internos de enfrentamento e resiliência. Necessitam de compreensão, de empatia, de solidariedade e principalmente de valorização. O ambiente de trabalho deve ser propício para desenvolver-se de forma agradável e atraente. O trabalho dignifica o ser humano, em sua essência e utilidade. Desta forma, SILVA (2013).

A atual organização da sociedade regida por valores mais marcantes e menos humanos tem levado a uma inversão dos mesmos movidos pelo alcance de metas, maiores índices de produtividade, competitividade acirrada etc. Esses tais valores desencadeiam sintomas como a fadiga, distúrbios do sono, estresse, levando inclusive ao consumo de bebidas e drogas. (SILVA, 2013, p. 37).

Ao mencionar a síndrome de burnout, associa-se ao excesso de trabalho, a falta de recursos estruturais e pessoais para responder as demandas laborais; como também as relações de tensões ou conflituosas, a sensação impossibilidade de progredir no trabalho, as relações de conflitos com companheiros e colegas, além do o alto nível de exigência para se aumentar a produtividade e atingir metas, muitas vezes, impossíveis de serem alcançadas.

De acordo com Castro (2012, p. 89) o conceito de que “os estressores fundamentais para o desenvolvimento do burnout são justamente a pressão de tempo, a sobrecarga e a falta de suporte e autonomia, estão em evidência”. A nova forma de direção de instituições praticadas na atualidade promove o isolamento, a competição, a perda de confiança e o aumento da impotência das pessoas em suas realidades profissionais, desconstruindo assim a identidade coletiva, e ocasionando a vontade de viver individualmente, de forma arredia. Assim, a perda de reciprocidade evidencia a falta de suporte, seja social ou familiar.

Ao mencionar o profissional da educação, não é diferente a situação, pois este, sente o acúmulo de trabalhos e de responsabilidades, não só em sala de aula, mas também em todo o contexto escolar. Como aborda com Lipp (2002),

O trabalho realizado não só dentro das salas de aula, mas também nos intervalos, observados e acompanhando alunos, demanda um esforço maior que acaba por sobrecarregar o professores. Por falta de outros horários, é nos intervalos que eles se reúnem com pais ou são procurados pelos próprios alunos com dúvidas sobre os matérias ou querendo expor conflitos de ordem pessoal. O professor acaba sendo gerenciador de situações que muitas vezes fogem ao controle por despreparo. (LIPP, 2002, p. 17)

. Nesse sentido, atuação do docente dentro da escola visando a construção de saberes, e a obrigação com a leitura de livros e materiais escolares, bem como seu desempenho funcional demandam das condições as quais os mesmos são submetidos.

Desta forma, como qualquer outra síndrome que desgasta o ser humano, o burnout também pode trazer uma série de consequências para os trabalhadores, especialmente professores, que vivem com sobrecarga de trabalhos, almejando

salários melhores para suas sobrevivências. Também são indicados como fatores que contribuem para o estresse, a dificuldade no relacionamento interpessoal entre os profissionais e as dificuldades no relacionamento colaboradores ou líderes.

Há uma grande necessidade de uma investigação, no que refere ao bem-estar dos professores devido a precisão de melhor condição de trabalho visando tanto a saúde deste profissional, quanto a qualidade de ensino. Segundo VIEIRA (2007) a profissão de educador é a que mais requer uma atenção especial.

Poucas profissões exigem tanto do profissional como a do educador, pois além de desempenhar a função técnica específica exigida pelo trabalho que é de transmitir conhecimentos deve estar atento a inúmeras características subjetivas de seus alunos, dos familiares destes e de todo o contexto escolar. Desse profissional, portanto, é requerida sensibilidade e habilidade para lidar com todo o processo escolar. (VIEIRA, 2007, p, 24)

Diante disto há a preocupação com as diversas reações comportamentais do docente por dar-se-á a nível individual, ponderando que a saúde do professor repercute inteiramente na condição de transmissão dos conhecimentos educativos; pois estes profissionais, tem em suas mãos, o futuro do sujeitos que dependem de seus trabalhos para o seu desenvolvimento integral.

Mediante a questão, salienta-se que muitos profissionais se referem à falta de confiança no colega, diferenças de valores, e de ética, a atribuição de valores negativos aos outros membros da equipe, onde deveria haver mais companheirismo e depreciação de sua conduta ou postura diante dos demais, evidenciando a dificuldade de se trabalhar em um esquema de coordenação de atividades na qual se considera o trabalho partilhado por todos os integrantes da equipe, de forma coletiva e integrada. Lipp (2002), ainda afirma que:

As condições de trabalho em muitas escolas, tanto particulares quanto pública, deixam a desejar não proporcionando aos professores o material necessário para suas atividades e inibindo iniciativas de professores criativos que demandem recursos financeiros. A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, minando suas forças internas motivacionais no dia-dia. O resultado é queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais (LIPP, 2002, p. 63).

Desta forma, verifica-se -se que são vários os fatores responsáveis pela insatisfação no trabalho do professor; e um deles é o fator social. A falta das

relações interpessoais são consideradas como fundamentais para um bom desenvolvimento do trabalho e para a satisfação desses profissionais, que individualmente conduzem suas salas de aulas lotadas de alunos, com personalidades e comportamentos diferentes.

Assim, seguem a desmotivação dos professores com o seu trabalho e a sobrecarga profissional, que necessita de programas interventivos e preventivos bem como políticas de valorização e assistência profissional dentro do âmbito de trabalho.

Muitos fatores que passam despercebidos no que tange a saúde do docente devem ser considerados de interesse público, levando em consideração as cobranças sociais cada vez mais constantes e exigentes de qualidade e de uma execução de um trabalho eficaz, e paralelo a isso a demanda da desvalorização profissional e os conflitos hierárquicos dentro do próprio sistema educacional, compostos por segmentos e regidos por leis, normas e regras. De acordo com Luciano (2013):

Pessoais, físicos, no trabalho e sociais. Diminuição na qualidade do serviço prestado em função do sofrimento psíquico, gerando procedimentos equivocados; predisposição a acidentes causados por distúrbios da percepção, atenção e concentração, astenia, apatia, anedonia, déficit cognitivo e mnemônico. Abandono do emprego ou profissão, gerando perdas pessoais, sociais e familiares, comprometendo a qualidade de vida do funcionário e perdas da empresa com a seleção e treinamento de outro funcionário, com risco de interferência negativa na produtividade. O isolamento no meio familiar e social leva a maiores riscos de suicídio e divórcio. (Luciano, 2013, p. 54)

Todavia, quando se fala em burnout é possível perceber que não se trata apenas do estresse, e sim um excesso de estresse que o organismo e a mente não podem suportar, levando a uma exaustão crônica. Este mal tornou-se mais presente com a atual política organizacional, que é voltada para o capital e não para os colaboradores, e por isso é tão importante sua compreensão.

Portanto, a carência de valorização e de reconhecimento do trabalho docente leva-o a ficar desmotivado e sem incentivo algum para o prosseguimento de sua atuação ao longo da carreira e do seu ofício. E ainda o mesmo precisa levar metade do trabalho produzido na escola para casa, o que torna ainda mais difícil se desligar das obrigações de educadores no fim do dia; ou seja, essa profissão não têm limites de horário de trabalho.

Dessa forma seu maior desafio é manter o controle da classe, assim como dos afazeres docentes e da sua vida social. E isso desencadeia uma série de sintomas nocivos à saúde do profissional, da tranquilidade, do amor próprio, da felicidade, entre fatores que favorecem um psicológico saudável.

1.3 O QUE É O ESTRESSE LABORAL.

Todo e qualquer estresse relacionado com ao ambiente profissional pode ser definido como o conjunto de reações emocionais, cognitivas, fisiológicas e comportamentais relacionadas com certos aspectos negativos da empresa, conteúdo ou ambiente de trabalho e ser qualificado como estresse laboral. Este estado comportamental é caracterizado por elevados níveis de excitação e angústia e com uma frequente sensação de não ser capaz de lidar com a situação e nem de resolver problemas que possam surgir. Este é o estresse, termo comum nos dias atuais e no cotidiano dos profissionais que lidam com determinadas públicos.

Nos ambientes laborais em constante modificação, cada vez é exigido mais dos trabalhadores, através de horários de trabalho mais longos e tarefas mais exigentes, o que pode ter consequências negativas na vida social, familiar e laboral, podendo afetar tanto a nível físico como psicológico do sujeito. Merhy (2002) assegura que:

As tecnologias leves, por sua vez, predominam, por ser um trabalho vivo em ato, seu objeto não materializado e seus meios de intervenção baseados em tecnologias de relações, de encontros de subjetividades. Portanto, a tecnologia leve do trabalho vivo em ato se dá no encontro do profissional com o usuário que capta as necessidades de saúde do usuário (MERHY, 2002, p. 63).

Tanto a estruturação e implementação do trabalho, assim como a construção da vida, da consciência e do consenso de regras para a convivência em sociedade, são manifestações peculiares ao ser humano, resultante das relações sociais, da política, cultura e dos interesses da sociedade. O trabalho pode ser entendido como condição da existência humana, presente em todas as culturas, sem discriminação. É uma atividade que tem uma função social e que requer conhecimentos e habilidades, esforços e dedicação. O homem ao trabalhar transforma a natureza e a si mesmo, visando sempre o melhor.

Geralmente, a pressão no local de trabalho é inevitável; ainda que benéfica, mantendo os trabalhadores em alerta, motivados, capazes para trabalhar e aprender. Quando em quantidade excessiva pode tornar-se insuportável e levar ao stress, é perigoso. Isto não deve chegar a este estágio.

A evidência científica mostra que os tipos de trabalho mais estressantes são aqueles que valorizam exigências e pressões excessivas que não correspondem às capacidades dos trabalhadores; não sendo, portanto, suportadas por estes mas que são exercidos visando objetivos e metas de qualquer maneira. Trabalhadores que exercem suas funções com grupos específicos de pessoas, que têm objetivos a alcançar, metas a atingir e especialmente a satisfação pessoal no trabalho. Assim,

Stress é uma condição de desequilíbrio do funcionamento, tanto físico como mental. Em momentos de tensão excessiva, todo o organismo é afetado. Se este equilíbrio é reestabelecido de pronto, não há danos maiores para a pessoa. No entanto, se a condição de desequilíbrio permanecer por tempo excessivo, as doenças começam a surgir e a impaciência, a ansiedade e a depressão se estabelecem (LIPP, 2010, p.1).

Atualmente, vê-se a Síndrome de Burnout como um tipo especial de estresse ocupacional crônico e prolongado derivado de um desequilíbrio entre demanda e capacidade de resposta do indivíduo, fundamentalmente, pelas demandas interpessoais no trabalho e entre os valores pessoais e organizacionais que tendem ser alcançados. Isto acarreta situações de desconforto e desamino, por vezes.

O estresse apresenta fatores que podem ser evitados através da promoção de um trabalho saudável, aquele em que as pressões sobre os trabalhadores são apropriadas em relação às suas habilidades e recursos, à sua capacidade de adaptação e que permita a manutenção do controlo sobre as suas atividades. Assim como a saúde não é especificamente uma ausência de doença, um ambiente de trabalho saudável não é só uma ausência de condições prejudiciais; mas, também uma abundância de condições promotoras de saúde, a ser primada por lidar com seres humanos e que têm trabalhos rotineiros e com metas.

Ao atentar mais para a questão, o próprio Ministério da Saúde reconhece a “Síndrome de Burnout” ou “Síndrome do Esgotamento Profissional” como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, que afeta principalmente profissionais da área de serviços ou cuidadores,

quando em contato direto com os usuários, como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais, agentes penitenciários, entre outros que têm ambientes até então salubres e que merecem uma atenção especial.

1.4 CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

As atividades laborais de toda categoria especificamente o trabalho docente, ao longo dos anos passou por excessivas transformações, junto às transformações sociais; sobretudo a especificidade capitalista que permeia e demanda o setor educativo brasileiro durante todo o contexto histórico educacional.

O trabalho tem um papel essencial na vida do indivíduo, podendo cooperar tanto para o progresso no que tange a condição qualitativa de vida, como para o desenvolvimento de vários tipos de doenças recorrentes do excesso de afazeres e de obrigações. Moreno (2011) enfatiza que :

Uma das consequências mais conhecidas do estresse ocupacional é a síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout, considerada como doença do trabalho pela Lei nº 3048/99, da Previdência Social, sendo que o Ministério da Saúde preconiza o tratamento através do acompanhamento psicoterápico e farmacológico e intervenções psicossociais (MORENO et al., 2011).

Mediante o citado, verifica-se que o estresse no corpo manifesta-se de diferentes modos. E todos os órgãos podem de fato ser afetados, tendo em vista os sinais por vezes múltiplos e ignorados entre os estressados estão evidentes. Há também a questão das instabilidades que sempre estão em alto grau e próprias da síndrome em função da particularidade da doença, quando desconhecida pelo portador.

A situação é preocupante; pois, fato é que como realmente possui um grande risco para a saúde e está vinculada a conjuntura do trabalho, e que deve-se ter atenção diferenciada e em dobro no que tange a qualidade de vida social, quantidade de horas diárias trabalhadas, repouso longe das atividades nos dias de que são proporcionadas as férias, a forma de divisão destas que devem ter uma atenção que promova o descanso do trabalhador, a remuneração que não deixa de ser motivador e outros fatores que são necessários nesta conjuntura. Galindo (2012) aborda que:

O burnout modifica a qualidade de vida do indivíduo, e traz consequências não só no emocional, mas também no físico. Essas alterações também podem interferir na vida pessoal, e no relacionamento com os familiares. Já no trabalho, essa síndrome pode interferir na qualidade do trabalho, aumento do absenteísmo, alta rotatividade de emprego e comportamento violento (GALINDO et al., 2012, p. 123).

A qualidade do ambiente de trabalho é um direito do trabalhador e devem ser oferecidas condições dignas que contribuam para que o colaborador desenvolva um de trabalho seguro e saudável, com confiança e expectativas de ser bem sucedido. O trabalho dignifica o ser humano, trazendo assim satisfação pessoal e sensação de dever cumprido.

Assim, “No mundo contemporâneo, a eficiência das relações interpessoais e o bem-estar do trabalhador, critério indispensável à realização das tarefas, são preocupações primordiais que devem orientar as atividades dos psicólogos nas organizações”. (ZANELLI e BASTOS, 2004, p. 447). Mediante esta questão, no ambiente de trabalho, a análise e a compreensão de como interagem as múltiplas dimensões que caracterizam a vida das pessoas.

Desta forma, utilizando-se de estratégias e procedimentos que possam promover e restabelecer a sua qualidade de vida, que ainda está em discussão, é primordial; pois o trabalhador é quem move uma instituição, um setor, uma empresa ou órgãos, que precisam de recursos humanos para que possam funcionar e chegar às suas metas.

Na educação, diante do trabalho docente, as relações sociais e interpessoais são determinantes bem como toda a efetivação da prática pedagógica escolar, o que requer do docente domínio de todo o processo ensino-aprendizagem, considerando que sua força de trabalho está sob controle disciplinar que é automaticamente imposto por tais relações dentro do ambiente trabalho.

A prática pedagógica e relacional, nesse sentido é mediada pelas obrigações e afazeres docente como conteúdo programático, plano de aula, projetos escolar, avaliações periódicas, diários formações continuadas e outras que a instituição escolar exige. Contudo, A formação dos docentes e as condições de trabalho não seguem o ritmo das transformações, sendo, portanto, o fundamental motivo da crise educacional que vem instalando-se não só na qualidade da educação ofertada, como na saúde do professor.

Não há um conceito único para a síndrome de burnout, no entanto, a definição mais aceita concebe a síndrome de burnout como uma reação à tensão emocional crônica do indivíduo, por lidar excessivamente com pessoas. É um conceito formado por três dimensões relacionadas, mas independentes: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional (MORENO et al., 2011, p. 141).

A síndrome de burnout tem uma definição variada, especialmente quando trata-se de profissionais com um público fechado e definido; pois, manifesta-se principalmente em pessoas cuja profissão demanda envolvimento interpessoal direto e intenso, o docente se vê cada vez ressentido em seu cotidiano profissional.

Portanto, vale perceber que há situações que ocasionam um sentimento de desapontamento com a profissão de educador ou professor como agente direto da educação, tornando em evidência o quanto esta profissão está vulnerável ao estresse. Embora existam alguns aspectos individuais para o bem-estar, é imprescindível a reflexão e um redimensionamento das atitudes relativas à atividade profissional, objetivos de vida e cuidados com a autoestima, sem deixar de atentar para os sentimentos mais profundos de aceitação, de afeto e de resiliência.

2 SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DO PROFESSOR

2.1 O PROFESSOR E OS PROBLEMAS DE SALA DE AULA

Atualmente no Brasil, quem trabalha em educação o faz por doação e por amor, pelo processo de ensinar/aprender, amor pelos alunos, amor pelas instituições, amor pela movimentação dentro das escolas, e muito mais amor com quem convive diariamente em seu ambiente de trabalho.

Porém, só amor não basta. É preciso uma valorização com salários justos, melhores condições de trabalho nas escolas, manter a qualidade das aulas, dispor de materiais necessários, proporcionando maior dignidade para os responsáveis pela formação humana, moral e intelectual dos estudantes, visando o desenvolvimento integral. .

No Brasil o ensino público teve início no século XIX por motivos semelhantes aos europeus, ou seja, a necessidade de “[...] uma profissão docente capaz de atender as demandas surgidas no final do século [...]” (HYPÓLITO, 1997, p. 27). Segundo o autor, outros aspectos europeus também fizeram parte da história educacional brasileira, como o surgimento das escolas controladas pelo estado em oposição ao processo artesanal do ensino.

Com o trabalho pedagógico dividido e parcelado da escola burguesa profissional, o professor não consegue evitar o processo de alienação na qual, separado do produto do seu trabalho, de seus colegas e de si mesmo perde sua identidade e sua autonomia.

No ambiente escolar, as fontes de stress são variadas e as consequências podem ser muito graves. Por isso, a importância de se discutir e promover o conhecimento do que o professor pode fazer, para se proteger mesmo no meio dos desafios que a profissão oferece. O termo polivalência, por sua vez, tem sido comumente usado no contexto do mundo do trabalho ainda um profissional pautado pela flexibilização funcional.

Esse entendimento da polivalência tem, por vezes, exercido certa influência na visão que se faz do professor/a dos anos iniciais. Essa perspectiva parece ainda se coadunar com a definição dada ao termo pelo parecer n. 16/1999, segundo o qual, a polivalência seria: [...] o atributo de um profissional r de competências que lhe permitam superar os limites de uma ocupação ou campo circunscrito de trabalho

para transitar para outros campos ou ocupações da mesma área profissional ou de áreas afins. (BRASIL, 1999, p. 37).

As responsabilidades atribuídas aos docentes são diversas, como fazer o papel materno ou de conselheiro, é situação estressante que geralmente são procurados pelos adolescentes para confidenciar sobre seus conflitos familiares, amorosos e sexuais, particularidades que lhes confere muita confiança.

Além disso, há algum tempo os professores do ensino fundamental passaram a ter que dar aulas de orientação sobre assuntos polêmicos e, para os quais não foram devidamente preparados, como sexualidade, HIV e as drogas. O sacrifício dos horários de descanso e lazer para corrigir provas e trabalhos tem se tornado comum entre os professores da educação básica. E isso acarreta cansaço, estresse e preocupação.

Mediante o trabalho do professor, seu ambiente de trabalho como a sala de aula não muda tanto entre anos. Geralmente tem a sala lotada de alunos com pouco espaço para se movimentar, às vezes com recursos inadequados, outras vezes com recursos tão modernos, como os recursos multimídias, que ele não sabe, por vezes, usar corretamente. Os conteúdos das disciplinas, é sempre demais para os dias de aula do ano, descontando feriados e férias. Outra questão estressante.

Diante disto, confirma-se que dentre os trabalhadores mais vulneráveis ao estresse encontra-se o professor. Percebe-se que esta função do acarreta um alto nível de desgaste físico e mental, o que pode prejudicar a qualidade de vida destes. A profissão em si, com baixa remuneração e o resultado do seu trabalho, aliadas a perda do status profissional, a falta de apoio dos pais e a dificuldade em se adaptar as novas exigências do ensino, tornam-se os principais estressores do profissional.

Assim, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997) orientam que “a proposta da educação se relaciona ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e moral dos alunos. Para tanto, a educação superior brasileira, no processo de formação de professores, precisa”. Interessante é notar que os anos passam, as turmas novas surgem, mas os problemas mais básicos de uma sala de aula se repetem com roupagem nova e novas faces que aguardam o professor colocar em suas mentes tudo aquilo que não sabem.

Nessa situação, tanto o professor como os alunos trazem seus sentimentos e necessidades pessoais para a sala de aula, pois não existe como separar totalmente o mundo pessoal do profissional. Os problemas de comportamento se

repetem, a reação de um alimenta a do outro, e ambos, professor e aluno, ensinam a cada dia o que esperar do outro. Há uma influência recíproca entre eles e, no caso de ações disciplinares, a influência se generaliza para os demais na sala de aula. Uma realidade que precisa ser revista. Vinha (2003) enfatiza que,

Os conflitos envolvendo os próprios professores e os alunos também são válidos. Por muitas vezes, as relações estão tensas e difíceis que se faz necessário a intervenção de outro profissional geralmente coordenador ou orientador, que irá desempenhar o papel de mediador ouvindo separadamente o aluno trabalhando seus sentimentos e fazendo o mesmo com o professor. E posteriormente quando ambas tiverem calmas realizar entre os envolvidos com o auxílio do mediador para a busca de soluções para o conflito. É importante que o educador também pense em suas ações, reflita porque todos podem estar suscetíveis ao erro (VINHA, 2003, p.111).

Todavia, o ensino numa perspectiva construtivista, compreende o conflito como fenômeno social, inerente à convivência humana e sempre estará presente na escola e nas relações em geral e que nem sempre poderão ser resolvidos como se deseja. A partir desta concepção, todas as partes envolvidas no conflito, o professor e o aluno ou grupos de alunos, são convidados a refletirem juntos sobre a solução adequada. Se o professor transfere o problema, ele tira a oportunidade dele e ou dos alunos a pensarem, juntos, sobre seus próprios conflitos e aprender com eles, mesmo sendo crianças ou adolescentes. E a responsabilidade surge ainda mais forte.

O estresse neste contexto principalmente, torna-se uma realidade em várias profissões; e não somente com o professor. Cabe a cada um, a responsabilidade pela própria vida; e com isto se torna-se necessário aprender técnicas ou estratégias de manejo dos desafios que a profissão envolve. Pois, não só acarreta consequências para a saúde física e mental do docente, como também reflete no comportamento dos alunos. Em certo sentido, pode-se dizer que o stress é contagiante.

Quando o professor está estressado, a turma fica barulhenta, hiperativa, surge a bagunça e o aprendizado fica prejudicado; pois não há o controle de classe e com mais um resultado negativo pelo ocorrido no contexto se manifesta de forma negativa.

2.2 A ESCOLA E A SAÚDE DO PROFESSOR

No trabalho e na vida tem-se as forças de produção que determinam, forças de geração, de criação, que estão em constante movimento e interação. São forças que não se deixam capturar por completo pelas normas, regras e processos, instituídos de reprodução. Há sempre brecha por onde a luz da vida pode passar, até que alguém as note. Impõe-se em meio à homogeneização a que está-se submetido.

Diante de tal situação, cada vez mais, percebe-se que o desafio de promover a segurança e a saúde dos trabalhadores precisa ganhar novas dimensões e ser estendido a outros agentes, uma vez que as ações convencionais não estão conseguindo promover suficientemente a saúde e a segurança dos trabalhadores, especificamente os da educação. Segundo Esteve (1999, p. 122), a expressão “mal-estar docente” já é usada desde meados dos anos de 1950, para descrever os efeitos negativos sofridos pelos professores, resultantes das condições psicológicas e sociais nas quais se tem dado a docência, o que deveria ser diferente.

A oportunidade favorece o enfoque que se quer dar à compreensão do que seja o trabalho em educação, não só como uma prática técnica, estruturada, com conhecimentos estruturados, mas como prática de relações, ou seja, um trabalho que vai se construindo num processo dinâmico, de interação entre pessoas e as condições do meio em que se inserem, configurando-se uma realidade cheia de dores e sofrimentos, alegrias, sonhos e desejos.

No entanto, Esteve (1999) menciona a formação permanente como uma das estratégias de evitar o mal-estar, sendo que a mesma não deve reduzir-se ao âmbito dos conteúdos acadêmicos; mas, além disso, incluir também os problemas metodológicos, organizacionais, pessoais e sociais, que, continuamente misturam-se às situações no magistério, que ninguém atenta para isso, mas que pode ser o início do Burnout.

A inovação educativa ocorre sempre com a presença de equipes de trabalho; para modificar a prática do magistério, é muito importante tomar contato com outros professores que já estão inovando e comprovar por si mesmo que a renovação pedagógica existe e que produz material pedagógico e novas relações entre professores e alunos. (ESTEVE, 1999, p. 143)

Neste sentido, almejar uma relação satisfatória com a atividade de trabalho é fundamental para o desenvolvimento nas diferentes áreas da vida humana e esta

relação depende, em grande escala, dos suportes afetivos e sociais que os indivíduos recebem durante seu percurso profissional

O suporte afetivo provém do relacionamento com pessoas com as quais é possível compartilhar preocupações, amarguras e esperanças, de modo que sua presença possa trazer sentimentos de segurança, conforto e confiança, pois o diálogo pode promover esta interação.

Este amparo social aplica-se ao quadro de relações gerais que se estabelecem, naturalmente, entre colegas de trabalho, vizinhos e conhecidos, o que também pode favorecer o aprofundamento de relacionamentos que, mais tarde, venham a fazer parte do suporte afetivo, que vem do amigo e dos colegas de trabalho. Melo (1997) ressalta que;

É por definição, mandamento nuclear de um sistema, verdadeiro alicerce dele, disposição fundamental que se irradia sobre diferentes normas, compondo-lhes o espírito e servindo de critério para sua exata compreensão e inteligência, exatamente por definir a lógica e a racionalidade do sistema normativo, no que lhe confere a tônica e lhe dá sentido harmônico. (MELO, 1997, p.573).

O autor atenta para a harmonia que precisa prevalecer entre os grupos de trabalhadores, sem discriminar categorias inclusas no contexto, para a real compreensão entre todos. A maioria das empresas precisa cuidar do meio ambiente do trabalho e considerar como um investimento e não como uma despesa. As organizações não entendem que, inicialmente, é realmente despesa.

O direito ao meio ambiente do trabalho é fundamental, e está fundamentado na Constituição Federal de 1988 e entre a vasta gama de tutela de direitos resguardados pela Carta Magna, tem-se o direito à saúde, tutelado no artigo 196 que orienta que: Art. 196. “A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”. (BRASIL, 1988).

Nas instituições escolares, condições de trabalho, considera-se como infra estrutura, é um conjunto de condições que dão suporte para que o trabalho docente se desenvolva. Elas se constituem das “ferramentas” que são utilizadas pelos professores e alunos para executar suas atividades e dos aspectos relativos ao ambiente de trabalho, com dignidade.

Diante disto, tais ferramentas dos professores incluem sua formação, saúde, materiais básicos de ensino e recursos pedagógicos, e um ambiente físico que favoreça o bem estar docente, do aluno e a sua aprendizagem através de um desenvolvimento integral. Codo (1999) observa que

o processo de desgaste e a conseqüente dificuldade em relacionar-se afetivamente com o usuário transformam o perfil eufórico, característico do início da carreira docente, em depressivo. Este processo de desgaste pode levar à completa exaustão da energia física e/ou mental, fazendo com que o profissional abandone seu trabalho, não por não mais desejá-lo, mas por sentir-se incapaz de realizá-lo, por perder a identificação que mantinha com a atividade. (CODO, 1999, p. 47)

Neste sentido, os alunos são vistos como desinteressados e indisciplinados e são percebidos, junto com a família, como os principais problemas da sala de aula, sem significado algum. O desinteresse do aluno, nem sempre pode ser visto, como desprezo pela escola e pelo processo de aprendizagem.

Na escola as crianças estão sem limites. Há o desinteresse dos pais na participação escolar, observa-se que as crianças e os adolescentes estão sem acompanhamento em casa em virtude da necessidade de os pais trabalharem e exercerem sua profissão.

Mediante isso, principalmente com a ausência dos pais e a falta de disponibilidade para dar atenção aos filhos, muitas famílias estão transferindo a educação dos filhos e delegando a avós, tios, creches e escolas, o seu papel primário de formação ética e constituição desse sujeito. Nesse contexto, a escola passa a assumir e até aceitar responsabilidades que deveriam ser partilhadas. Mas assim mesmo ainda sentem o peso da falta de educação familiar

Por isso, deve-se compreender que muitos professores já viveram tempos de respeito, autoridade na escola, mas que hoje mudou, embora muitos lutem intensamente para recriar e voltar a estes tempos de respeito de identidade docente. A intencionalidade das crianças e adolescentes referente à educação difere da intencionalidade de ensino dos professores e do sistema educacional, pois enquanto um tem uma concepção de busca por algo novo, o outro tende a querer levar algo mais que o planejado. Como assegura Esteve (1995) que há algumas considerações que se levadas a sério, pode ajudar neste contexto.

A de ajudar os professores a eliminar o desajustamento. Se as circunstâncias mudaram, obrigando-os a repensar o seu papel como

professores, uma análise precisa da situação em que se encontram ajuda, sem dúvida, a dar respostas mais adequadas às novas interrogações [...] 2. O estudo da influência da mudança social sobre a função docente pode servir como chamada de atenção à sociedade, para que compreenda as novas dificuldades com que se debatem os professores. Um elemento importante no desencadear do mal-estar docente é a falta de apoio, as críticas e a omissão da sociedade em relação às tarefas educativas, tentando fazer do professor o único responsável pelos problemas do ensino, quando estes são problemas sociais que requerem soluções sociais. 3. Traçar linhas de intervenção, que superem o domínio das sugestões, situando-as num plano de ação coerente,[...]. Para isso, é preciso atuar, simultaneamente, em várias frentes: formação inicial, formação continuada, material de apoio, relação responsabilidades – horário de trabalho – salário. (ESTEVE, 1995, p.98).

Portanto, os professores, pelo conjunto de fatores sociais e psicológicos que apresentarem desgastes mentais, desmotivação, estresse e acima de tudo a baixo estima e falta de prazer e de empatia pela sala de aula, sofrem as consequências de estarem expostos a um aumento da tensão no exercício de seu trabalho, cujas dificuldades sempre aumentam pela fragmentação da atividade do professor e o aumento de responsabilidades que lhes são exigidas, sem que lhes tenha dado as condições necessárias para responder adequadamente, com resultados positivos.

Espera-se que sejam repensadas as condições do magistério na atualidade, no mundo globalizado em que a tecnologia toma conta e quem não acompanha fica de fora; que sejam traçadas medidas específicas para a realidade dos profissionais que fazem a educação acontecer, mesmo com os percalços das contradições e por vezes sem condições de desenvolver seu trabalho com propriedade.

2.3 DIAGNÓSTICO

O excesso de trabalho, o cansaço e as cobranças causam o estresse que afeta as funções fisiológicas e surge como uma resposta do corpo aos agentes estressores oriundos do externo. Ao perceber uma possível ameaça, o corpo reage liberando hormônios que tornam a reação a perigos mais rápida: a glicose, que fornece energia para fugir do lugar, aumenta no sangue; a pressão arterial e a frequência cardíaca aumentam bombeando sangue aos músculos.

Diante disso, o sistema imunológico diminui sua atuação; pois, fica em segundo plano; a digestão piora, já que o sangue se direciona a outros órgãos mais apropriados para reagir; as pupilas dilatam e com isso mais efeitos ocorrem no organismo, quando algo desagradável ocorre ao mesmo tempo.

A pessoa que sofre de Burnout costuma apresentar um nível de estresse enorme, cansaço e mal-estar generalizado, apresentando assim, sinais de esgotamento físico, psíquico e emocional que se relacionam diretamente ao desempenho e à atividade profissional, principalmente.

O estresse é uma resposta evolucionária que, em poucas medidas, é benéfica. Quando a pessoa dorme mal, as consequências negativas também se farão notar na produtividade do trabalhador, por que: "Se você dormir duas horas a menos do que você necessita, sua capacidade de concentração e trabalho será afetada consideravelmente" (IZAC, 2008, p. 1)

Quando um organismo está estressado ou sofre um impacto causado por um agente estressor; ou ocorre a intensidade e a duração da ativação dos sistemas, os músculos ficam tensos. E a tensão muscular é quase uma reação reflexa ao estresse ou é o modo pelo qual o corpo se protege contra lesões e dor. Então, os agentes estressores, podem sofrer consequências das defesas do organismo.

Como assegura Paraguay (1990, p. 69), "algumas das principais fontes de estresse são os fatores ambientais como ruído, iluminação, temperatura, ventilação em níveis ou limites inadequados". Estes são as causas e o organismo procura a sua defesa. O estresse mais leve pode ser positivo se levar a mudanças necessárias à vida do indivíduo e a melhoras no ambiente de trabalho ou do labor.

Mediante isto, percebe-se que o problema é que agora o agente estressor não é mais algo mais concreto; mas sim aquilo que vem machuca o subjetivo de verdade, que é gritante, que xinga e obriga a consolidar tarefas quase impossíveis ou algo que deveria ser perfeito e com resultados que deixam a desejar.

O corpo não vê a diferença; e, após um período extenso preso nessa condição, acaba sofrendo as consequências do estresse prolongado e quase sem condições de controlar. Esta síndrome está intimamente relacionada com o estresse organizacional, do labor ou do trabalho e o indivíduo inicia- assim, uma corrida de quase desequilíbrio psicológico. Diante desta questão, Varela (2010) enfatiza que:

A síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico, [...]Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada, correm risco maior de desenvolver o transtorno. (VARELLA, 2010, p. 1).

Assim, Sensação de exaustão completa no trabalho, inferioridade em relação aos demais colegas, isolamento, angústia para ir trabalhar e a impressão de que nada do que você faz é satisfatório. O conjunto de sintomas como esses constitui a síndrome de burnout, também conhecida como do labor.

Atualmente, a vida moderna é cheia de aborrecimentos, prazos, frustrações e demandas. Para muitas pessoas, o estresse é tão comum que se tornou um estilo de vida. Os sinais e sintomas de sobrecarga de estresse podem ser praticamente qualquer coisa. Estresse afeta a mente, o corpo e o comportamento de muitas maneiras; e cada indivíduo experimenta o estresse de formas diferentes. Por isso que precisa ser revisto de uma forma especial. Cada organismo responde de maneira diferente às mudanças psicológicas.

O corpo humano, mesmo como uma máquina perfeita, não distingue entre ameaças físicas e psicológicas. Quando você está estressado com uma agenda ocupada, uma discussão com um amigo, um congestionamento ou com uma montanha de faturas para pagar, seu corpo reage de maneira tão forte que parece que está enfrentando uma situação de vida ou morte ou algo que pressiona até que seja resolvido.

Se você tem um monte de responsabilidades e preocupações, sua reação ao estresse de emergência pode estar esgotado a maior parte do tempo. Quanto mais o sistema de estresse do seu corpo é ativado, mais difícil é de desligar. Daí p agravamento do problema. É que a exposição prolongada ao estresse pode levar a graves problemas de saúde. O estresse crônico perturba quase todos os sistemas em seu corpo. Mediante as situações, De Masi (2003) faz alguns questionamentos sobre qualidade de vida no trabalho:

Como e por que milhões de trabalhadores, finalmente libertados do embrutecimento físico, dotados de máquinas portentosas, encarregados de deveres intelectuais por vezes até agradáveis e bem pagos, vivem ainda assim a sua condição como estressante e insuportável? Como e por que a conquista da precisão transformou-se em ideia fixa da pontualidade, da produtividade a todo custo, da competitividade, dos prazos, dos controles, das avaliações, dos confrontos? (MASI, 2003, p.233)

Diante destes questionamentos, pode-se, assegurar que a busca pela qualidade total antes voltada apenas para o aspecto organizacional, já volta sua atenção para a qualidade de vida no trabalho, buscando uma participação maior por

parte dos colaboradores; descentralização de decisões; ambiente físico seguro e confortável; oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Pode-se motivar o trabalhador, criando um ambiente de participação, de integração com superiores, com colegas de trabalho, partindo sempre da compreensão das necessidades dos trabalhadores. A gerência ou o líder mais próximo tem a responsabilidade de criar um ambiente onde às pessoas possam se sentir bem. As organizações devem encarar os trabalhadores não apenas como mais um recurso, mas oferecendo condições para que se tornem seres humanos de qualidade total e que possam, assim, alcançar a qualidade de vida que desejam e merecem, ao longo de sua jornada de trabalho.

A tecnologia, no fundo iguala as empresas; as pessoas é que fazem a diferença. E a nova economia exige uma nova forma de gestão, tanto das pessoas como da tecnologia. Não mais aquela empresa hierarquizada, onde manda quem pode e obedece quem tem juízo, mas uma empresa que valoriza a criatividade e compartilhamento das ideias, uma empresa que aprende com seus colaboradores, parceiros e clientes'. (CAVALCANTI, 2005, p. 14).

Diante do citado, todavia, a tecnologia surgiu da inteligência do homem, e este foi construindo coisas para melhorar a sua vida de forma diferenciada para melhorar e facilitar sua vida. A partir do primeiro artefato criado pelo homem, estava criada a tecnologia. Entretanto esta, como entende-se hoje é oriunda da Revolução Industrial., da invenção ou criação humana.

Muitas empresas encontram dificuldades para encontrar profissionais qualificados no mercado e, por conta disso, precisam apostar em desenvolvimento e treinamento internamente. Além disso, se a inovação faz com que pessoas mais qualificadas consigam empregos, por outro lado, também significa a dispensa de profissionais desatualizados.

Portanto, há uma relação direta e proporcional entre a inovação e a capacitação. Quanto maior for a necessidade de tecnologia em uma empresa, maior será a demanda por profissionais qualificados e, em alguns casos, colaboradores multitarefa, principalmente quando considera-se que, atualmente, um mesmo dispositivo pode executar diferentes atividades. Uma outra razão para o estresse e o aparecimento do burnout, é a tecnologia substituindo a mão de obra humana, o próprio homem sendo dominado por ela, quando mesmo a tendo inventado, poucos conseguem compreendê-la.

2.4 TRATAMENTO

Na realidade, todos os males podem ter tratamento e para a síndrome de burnout não é diferente e deve ser feita por um profissional qualificado, através do uso de antidepressivos e psicoterapia, já que é uma doença da alma, do psicológico.

Pode ser iniciado com atividade física regular e exercícios de relaxamento que também são fundamentais para ajudar a controlar os sintomas. Pois, mesmo que os sintomas da síndrome de Burnout sejam quase que inteiramente psicológicos algumas consequências físicas podem ser observadas, como dores de cabeça, palpitações, tonturas, dores musculares, agônias, falta de concentração e problemas de sono.

Assim, “As estratégias para redução do estresse podem ser focadas tanto no indivíduo como na instituição, ou em ambos”. (MORENO et al., 2011). Daí a necessidade de focar no contexto em que o trabalhador está inserido. As ações de redução do estresse não são secretas e devem ser claras para que outras pessoas estejam atentas para os males psicológicos. Todos precisam estar envolvidos para que possam ajudar o doente. O diálogo, o lazer e outras formas de interações sociais poderão ajudar muito e são atividades essenciais neste caso.

São importantes também melhores condições de ambiente de trabalho, responsabilidades socializadas, maior liberdade para agir e até mesmo elogios pelo trabalho bem feito; pois ajudam a reduzir o estresse. Para o funcionário, saber que o que ele está fazendo será verificado, utilizado e fará alguma diferença, ajuda a aumentar a autoestima e reduzir todos os sintomas. O ser humano, na condição de colaborador deve ter suas qualidades reconhecidas.

A qualidade da assistência também é afetada, precisando ser melhorada, já que o trabalhador fica impaciente e não tem tempo de repor sua energia, sendo assim, a Síndrome de Burnout gera riscos não só para o profissional de enfermagem, mas também para o cliente que necessita de seus cuidados. (RAMOS et al., 2014, p. 96).

Os fatores como a autoconfiança e não se sentir constantemente pressionado contribuem para o bem-estar. Conversas com os trabalhadores sobre os problemas e definição de responsabilidades diminuem as divergências, demandas do mercado e as capacidades e experiências com conhecimentos também fazem a diferença.

E fora do ambiente de trabalho, o incentivo a atividades prazerosas também são muito importantes por fornecerem distrações e proporcionarem a sensação de prazer. “As estratégias individuais envolvem o apoio familiar, de amigos e religioso e estão relacionadas à experiência de vida, cultura e peculiaridades de cada indivíduo”. (LIMA et al. 2013, p. 132). Desta forma, busca-se criar uma organização saudável, que possa incluir os grupos sociais aos quais o sujeito está inserido.

A chamada organização saudável não é aquela em que todos os indivíduos têm saúde perfeita, mesmo porque tal situação está na condição de falta de possibilidade. Isto pode ser descrito como algo que equilibra as necessidades de desejos de todas as categorias que estão no contexto da empresa, instituição, setor ou órgãos. Não é para se focar somente nos trabalhadores, mas sim balancear os esforços para encontrar um objetivo em comum entre todos. Desta maneira os resultados podem ser melhorados para todos os grupos. Daí a necessidade de um trabalho em conjunto cujo fator psicológico será enfatizado.

Em outros casos mais graves, o método mais usado para tratar a síndrome de burnout é o uso de medicamentos associados às sessões de psicoterapia. Alguns hábitos também podem trazer benefícios para o paciente, como praticar meditação ou relaxamento; desenvolver a espiritualidade enfatizando a religião a algo que toca o psicológico; sempre fazer exercícios e estabelecer um ritmo de trabalho para que não prejudique a sua vida social e não se sobrecarregar com responsabilidades que por vezes podem ser divididas.

Afinal, o Burnout, caso não seja atentado precocemente, pode trazer seríssimos problemas para quem está envolvido no contexto, e o docente está sempre exposto aos perigos da profissão, pelas exigências a eles direcionadas. Luciano (2013) enfatiza que:

A solidariedade e resiliência de colegas e amigos de confiança receptivos ao diálogo e a reflexão, como suporte social, tem sido referidos como fatores moderadores no processo de Burnout, porém, o suporte mais relevante na prevenção e tratamento do burnout é o suporte familiar. (LUCIANO, 2013, p. 54):

Mediante o citado, pode-se perceber que o combate ao estresse no trabalho é um desafio coletivo que envolve a participação direta de empregadores e empregados. E indicam que se trata de um problema oriundo do ambiente de

trabalho. As características atuais do labor determinam condições que excedem os limites das capacidades e habilidades humanas. O resultado é o estresse. As causas mais comuns do estresse no trabalho são os riscos psicossociais relacionados às empresas, aos projetos e situações que influenciam, diretamente, na saúde e no desempenho de quem deve produzir a todo custo.

O estresse no trabalho pode levar a transtornos mentais, doenças cardiovasculares, musculoesqueléticas, reprodutivas, além de problemas comportamentais, incluindo o abuso do álcool, tabaco, demais drogas e distúrbio do sono e o tratamento deve ser orientado por uma equipe multidisciplinar que envolva psicólogos, psiquiatras e terapias integrativas, em alguns casos. “As ações para prevenção da síndrome de burnout devem ser educativas e terapêuticas, e devem contemplar tanto o individual como o coletivo” (TRINDADE; LAUTERT, 2010, p. 279).

Normalmente, o paciente com Burnout precisa ser afastado por um tempo e o tratamento envolve a combinação de medicamentos e terapias com duração dependendo do agravamento do caso. O terapeuta vai ajudar o paciente a encontrar estratégias para combater o estresse. Além disso, as consultas proporcionam à pessoa um tempo para externalizar e haver uma troca de experiências que ajudam a melhorar o autoconhecimento e a ganhar mais segurança no seu trabalho. Ao longo do tratamento psicológico, o paciente é encorajado a adotar algumas estratégias, como:

- Reorganizar o seu trabalho, diminuindo as horas de trabalho ou as tarefas que lhes são atribuídas.
- Aumentar o convívio com amigos, para se distrair do estresse do trabalho;
- Fazer atividades relaxantes, como dançar, ir ao cinema ou sair com os amigos.
- Fazer exercício físico, como caminhada ou Pilates, para libertar o estresse acumulado.
- Fazer massagens para amenizar as dores causadas pelo estresse e equilibrar o nível energético.

Neste sentido, o ideal é que o paciente faça ao mesmo tempo as várias técnicas para que a recuperação seja mais rápida e eficaz, adquirindo tranquilidade e paz de espírito. Também são considerados exercícios físicos, caminhada e a visualização de novas paisagens. Como assegura Moreno (2011),

As estratégias individuais são bem particulares, o profissional pode optar pela prática de atividade física regular e relaxamento, dieta balanceada, bom padrão de sono, separar um tempo para o lazer, adquirir hobbies e sistema de apoio, como por exemplo, expor seus problemas para uma pessoa de confiança. Essas estratégias podem evitar a síndrome porque o profissional, de acordo com a sua necessidade e perfil, vai buscar meios de estar em equilíbrio físico e mental. (MORENO et al., 2011).

Diante do que foi exposto, fica evidente que o professor e até demais profissionais que lidam com um público, pelas funções que exercem, necessitam de uma atenção maior por parte da instituição de trabalho. As situações vivenciadas em seu dia-a-dia podem desencadear a Síndrome de Burnout.

O ambiente laboral interfere diretamente na saúde do profissional da educação e sendo assim, cabe à instituição oferecer condições favoráveis de trabalho, com recursos humanos que sejam suficientes para atender a demanda, diminuindo tanto o desgaste físico quanto mental, quanto o estresse e a preocupação no ambiente de trabalho.

Também é necessário que seja disponibilizado cursos de capacitação, visto que a falta de conhecimento para realizar as atividades torna-se um fator de estresse na vida do professor. A criação de estratégias que promovam a saúde mental do trabalhador e previna agravos à saúde é uma importante ferramenta para que todos os profissionais possam realizar suas tarefas de maneira agradável e satisfatória, melhorando assim, a qualidade da assistência prestada.

No âmbito laboral, a instituição pode fornecer melhores condições de trabalho, tempo adequado para descanso, sistema de apoio ao trabalhador, condições físicas agradáveis e plano de carreira. Quando a instituição se preocupa apenas com o aspecto econômico, não se importando com as condições de trabalho de seus funcionários, há uma queda na produtividade e qualidade da assistência, [...] (MORENO et al., 2011).

Assim, na maioria das escolas, empresas ou instituições, os trabalhadores exercem suas atividades em condições complicadas de executarem e desenvolverem um trabalho de qualidade; e é importante que as organizações conheçam as necessidades reais dos trabalhadores ou colaboradores, ofertando-lhe planos de benefícios flexíveis, envolvê-los, darem autonomia para a realização na estrutura de suas funções, e dando um feedback.

Também é importante elogios sobre seus desempenhos, estabelecer metas específicas e reais, conceder apoio psicológico, investir na formação e qualificação,

dar tratamento ético, possibilitar planos de carreira, remuneração por habilidades e competências de cada. É que os incentivos geram autonomia, autoestima e motivação. Estas podem ser estratégias para amenizar a questão do estresse que traz como consequências, a síndrome de burnout, o mais profundo dos estresses que pode acometer os colaboradores.

Dentre as estratégias educativas e terapêuticas, podem-se citar reuniões de equipe que possibilitem uma discussão do problema, palestras que informem aos profissionais os riscos das atividades exercidas diariamente e também a identificação das manifestações da síndrome e uma atuação mais efetiva do serviço de saúde do trabalhador. Tais ações servem para otimizar as relações interpessoais, possibilitar a troca de experiências e .redução dos anseios (MORENO et al., 2011).

Ao tratar-se estratégias adequadas para a terapia do burnout, destaca-se a necessidade de um olhar atento para o fenômeno do estresse, tido como fator que causa doença ocupacional, com consequências de impacto negativo direto no ambiente de trabalho, na vida dos trabalhadores e na sua rede de apoio. Evidenciou-se que embora as pesquisas que abordam a questão dos fatores estressantes entre os profissionais da saúde sejam vastas, ainda existem lacunas no sentido de colaborar com medidas preventivas do estresse. Espera

Além disso, é preciso disseminar, entre os profissionais de saúde, informações e orientações, sobre burnout e suas consequências negativas para o indivíduo e para as organizações, bem como elucidar melhor o papel das estratégias de enfrentamento como medidas de combate efetivas diante dos déficits de saúde. Tais medidas ajudam a prevenir o estresse ocupacional entre estes trabalhadores, promovendo crescimento pessoal e profissional, beneficiando a instituição e a qualidade dos serviços prestados à população.

Diante disso, é importante que sejam desenvolvidas manobras de enfrentamento com a finalidade de atenuar os problemas existentes no ambiente de trabalho, diminuir as dificuldades, dar suporte aos trabalhadores, propiciar-lhes melhores condições de vida dentro e fora da organização. O trabalho não deve ser um fardo pesado, mas uma atividade que proporcione satisfação e realização pessoal; portanto para se prevenir a Síndrome de Burnout devem-se adotar ações que valorizem o profissional e lhe permita expressar a sua opinião sobre o ambiente de trabalho em que ele está inserido. Em relação a isto, Chamon (2011) esclarece que:

É grande a importância do assessoramento técnico da Medicina do Trabalho para que sejam prevenidos estados de esgotamento físicos e mentais. O estresse deveria ser, preferencialmente, prevenido, porém, quando já alojado, “seu enfrentamento deve ser avaliado no contexto preciso da situação, pois as respostas dos indivíduos variam em função da diversidade do problema que enfrentam (CHAMON, 2011, p. 83).

É preciso também de maneiras paliativas para a intervenção e prevenção de burnout, além da divulgação de forma clara e ampla do seu significado e da sua existência para os colaboradores; seria a realização de programas voltados para a satisfação e motivação dos destes, dentro da instituição.

Um programa centrado no contexto ocupacional poderia consistir na mudança da situação geradora de estresse por parte da organização buscando, desta forma, melhorar o clima de trabalho. Como por exemplo, quando se percebe que o problema é a falta de um refeitório. O fato da empresa implantar esse tipo de espaço para refeições poderia ser encarado pelos funcionários como a eliminação de um dos fatores desencadeadores do estresse (PEREIRA, 2002, 151).

A criação de programas centrados no contexto laboral poderia ter como objetivo melhorar a organização do ambiente de trabalho e as relações interpessoais na instituição. Quando o clima organizacional é favorável para as relações humanas, a interação pode ser benéfica para todos. A simples realização de confraternizações entre colegas de trabalho já é uma forma de amenizar as pressões e fadigas acumuladas. (LUCIANO, 2013, p. 118)

Para isso, o melhor tratamento é a mudança do estilo de vida, mantendo uma alimentação saudável, praticando exercício físico, manter um sono regular, viver uma vida mais descontraída, utilizar-se de tempos para passeios, conversar com amigos, praticar algum tipo de esporte, entre outros.

Para combater o estresse e a ansiedade é importante diminuir as pressões externas, encontrando alternativas para que o trabalho ou o estudo possa ser realizado de forma mais tranquila. Também é indicado encontrar o equilíbrio emocional, sendo capaz de administrar melhor o tempo entre trabalho, família e dedicação à pessoa. De acordo com Castro (2012)

Existem duas formas de superação do burnout: uma onde o indivíduo torna-se apenas um sobrevivente, ou seja, não tenta medidas drásticas para retirada de sua vida, porém nunca chega ao auge da alegria e nem se recupera do cansaço, apenas aprende a conviver com ele. A outra forma é quando ocorre a real recuperação do indivíduo. (CASTRO, 2012, p. 62)

Este desequilíbrio psicológico, inicia-se com um mal-estar que advindo do ambiente escolar; mas vem de forma contextualizada na história da educação e dos profissionais que nela trabalham. O trabalhador desenvolve atitudes negativas em relação ao seu trabalho e passa a ser insensível com as pessoas, agindo como se elas fossem objetos.

Ainda assim, no auge do estresse, passa a não se importar realmente com o sentimento dos outros, usa de cinismo e ironia, acha todos chatos e que seus problemas não têm importância. A despersonalização é uma barreira criada pelo indivíduo com a intenção de se proteger do contato com os demais. Ele acha que se não se envolver com os problemas dos outros, não vai sofrer, mas é exatamente o que acontece.

Ao longo destas situações com ocorrências, depara-se com a urgência de um novo olhar sobre os professores, suas trajetórias humanas e escolares, suas temporalidades, suas famílias, seus problemas e seu contexto social, pois caso não haja uma atenção especial, pode levar ao suicídio. Porém, Estevão (1995) assegura que há algumas propostas de prevenção da Síndrome de Burnout:

- Fomentar a discussão das possíveis causas e sintomas do mal-estar que poderão servir de alerta para as necessidades de políticas públicas voltadas para a saúde dos docentes;
- Conduzir o docente a uma profunda autocrítica que redefina seu papel;
- Proceder a uma análise pormenorizada da presente crise, reveladora de sua verdadeira amplitude;
- Fortalecer a integração entre os docentes numa perspectiva de trabalho coletivo[...]
- Fortalecer as equipes pedagógicas escolares de maneira a dar suporte na prática, promovendo a articulação e a integração, no cotidiano, dos aspectos ligados à gestão educacional;
- Ampliar o desenvolvimento de competências do professor pesquisador;
- Possibilitar aos docentes o aprofundamento do conhecimento e da utilização de novas tecnologias de comunicação e informação, por meio de diversas mídias interativas, discutindo seus usos na continuidade da sua própria formação e na sua prática educativa. (ESTEVÃO, 1995, p. 113)

Ao tratar-se do mal de burnout, algumas mudanças dependem de instâncias superiores ao professor ou à escola, mas muitas estão ao alcance destes. Tal problema deve estar na pauta de preocupações de governos e gestores da educação; pois afeta o trabalho pedagógico e toda sociedade perde. Fazer educação com competência, alegria e sucesso exige formação, cuidados e valorização dos profissionais que trabalham objetivando o desenvolvimento de sujeitos que dependem e precisam da escola para a sua formação.

É preciso também resolver os problemas de forma racional, encarando-os positivamente; delegar atividades e aprender a trabalhar em grupo, procurar ser mais compreensivo e menos exigente, manter a mente alerta e o corpo relaxado, desenvolver um bom relacionamento interpessoal, procurar conhecer o próprio organismo e respeitá-lo, não ultrapassando seus limites e buscar a paz interior, são atitudes que melhoram a qualidade de vida e faz o trabalhador se sentir bem.

Mediante as condições de trabalho de muitas pessoas serem estressantes, existem atitudes; ou melhor, medidas que podem ser tomadas pelos gestores ou líderes que ficam à frente de empresas, instituições especialmente as educacionais, para que haja uma melhora ou prevenir o Burnout, de acordo com Braga (2001):

Humanizar o trabalho adaptando-o às pessoas; • Direito a livre organização; Direito a informação; Direito de recusa ao trabalho perigoso; • Conhecer e dominar o ciclo de vida do produto; Participação do trabalhador e da comunidade nas mudanças tecnológicas; Impedir transferência dos riscos; Recusar a compra e venda da saúde; Associar saúde do trabalhador e preservação do meio ambiente; Estabelecer o controle social em saúde e meio ambiente; Compromisso do Estado em facilitar a democracia (BRAGA et al., 2001, p. 11).

Para que isso seja possível é interessante que as organizações tenham a atuação de um profissional da saúde que identifique as problemáticas existentes e ajude oferecendo ou encaminhando os trabalhadores com sinais de estresse à algum dos tratamentos alternativos, por serem menos invasivos e de menor risco.

Ainda é pequena a porcentagem de pessoas que conhecem tratamentos alternativos; e menor ainda são aqueles que se submetem a eles. Pode-se dizer até que poucas pessoas dão a devida importância ao estresse. As alternativas de solução para a problemática quando identificada é apresentar tratamentos alternativos para os recursos humanos de empresas e instituições, afim de que seus colaboradores tenham mais qualidade de vida, prevenindo doenças como o estresse, melhorando seu desempenho e aumentando a produtividade e lucratividade da instituição ou empresa.

Portanto, maximizar a qualidade de vida com a redução dos níveis de estresse no trabalho é tarefa de todos, como as organizações e trabalhadores que precisam trabalhar em conjunto para driblar este mal que causa muitas doenças onerando os ambientes de trabalho que deveria ser um lugar de prazer, comprometendo seus resultados e prejudicando a qualidade de vida dos profissionais, pois, uma doença

específica ou uma forma de depressão, os efeitos desse mal fazem a pessoa “esgotada” sofrer de ansiedade, podendo levá-la ao isolamento, à perda de amigos, ao afastamento da família, a pedidos de demissão ou, antes, à perda do emprego, podendo levá-los até à morte;

3 PERCEPÇÕES DE PROFESSORES SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT: ANÁLISE NA EMEF PERERIA BRASIL EM ITAITUBA- PARÁ

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Escola Municipal de Ensino Fundamental “Coronel Raymundo Pereira Brasil” , está localizada no bairro da Liberdade. Foi fundada em 18 de março de 1985, na gestão do ex prefeito Francisco Xavier Lages de Mendonça (Fran Mendonça); é uma escola de médio porte construída em alvenaria com boa estrutura física, som salas de aula são todas climatizadas.

Atualmente, a escola com um quadro de cinquenta e nove servidores públicos municipais e municipalizados, está sob a gestão administrativa da professora Elbi Keila de oliveira Santos; e como vice diretora, Raimunda Maria do Espírito Santo.

Em 2018, conta com um efetivo de quinhentos e quarenta e quatro alunos, distribuídos em dois turnos, com as seguintes modalidades: Ensino Fundamental- de 1º ao 9º ano, Projeto EJA Personalizado, e Educação especial Inclusiva. Ainda dispõem de oito salas de aula regulares e mais a sala de Recursos Multifuncional.

No que diz respeito à estrutura física, o prédio da escola é totalmente construído em alvenaria com: secretaria, sala dos professores, biblioteca, cozinha, sala da direção, banheiros masculino e feminino, refeitório, depósito, laboratório de informática, sala de recursos multifuncional. Também dispões de uma quadra coberta.

A proposta pedagógica adotada pela escola é a crítico social dos conteúdos, que permite ao aluno receber conteúdos que estão perfeitamente adequados a sua realidade vivida socialmente por ele.

O Projeto Político Pedagógico da escola traz a participação de todos os grupos inseridos no contexto escola, como os pais e responsáveis, alunos, professores, equipe gestora e demais funcionários, que buscam de forma coletiva, oferecer uma educação pública para toda a sua clientela.

Tem como valores, primar pelo respeito, disciplina, responsabilidade, união, compromisso, ética, solidariedade, amor ao próximo, reconhecimento, afetividade. A Avaliação tão necessária e proposta pela instituição, é de forma flexível de acordo com a necessidade, se não, a cada semestre, para adequação ou complementação.

3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos desta pesquisa, efetuada com professores da Escola Municipal de ensino Fundamental Pereira Brasil em Itaituba-Pará, investiga a questão da síndrome do burnout, analisando-se as percepções destes profissionais sobre a síndrome, como também as consequências, foi baseada na abordagem qualitativa; pois de acordo com Minayo (2011) a pesquisa qualitativa, denota “Esse conjunto de fenômenos humanos é parte da realidade social, não só o agir, mas sim sua interpretação diante da realidade vivida” (MINAYO, 2011, p. 21).

A investigação ainda está fundamentada basicamente em referências bibliográficas, como Barona (1991), Brasil (1997), Chamon (2001), Estêve (1999), Lipp (2002); que são teóricos que abordam a temática, e ocorreu uma investigação relativa à problemática da síndrome do burnout, em que os professores tendem a enfrentar como estresse adquirido no ambiente de trabalho. A investigação contou com questões que direcionaram o trabalho: Você tem conhecimento sobre a síndrome de Burnout?; Quais são as causas do estresse em sala de aula?; Quais estratégias são usadas para amenizar o esgotamento físico e mental causados pelo excesso de trabalho?

De acordo com os objetivos que essa pesquisa pretende alcançar, consiste em refletir sobre as concepções dos professores sobre a síndrome de burnout, analisar as causas das mesmas em sala de aula e principalmente e sugerir estratégias e soluções para amenizar o estresse laboral e facilitar o trabalho do professor em seu ambiente de trabalho.

O presente estudo foi realizado na Municipal de Ensino Fundamental Pereira Brasil em Itaituba-Pará, na segunda quinzena do mês de Outubro de 2018. Os sujeitos das pesquisas foram professores da referida escola.

Ocorreu a coleta dos por meio de questionário elaborados, aplicados em forma de entrevistas e as análises de dados, com discussão sobre as respostas, com a propostas de intervenção da síndrome de burnout e a conclusão de todo o estudo, com os referenciais bibliográficos utilizados para o embasamento teórico.

3.3 PERFIS DOS ENTREVISTADOS

Para a realização deste trabalho, foi necessário entrevistas com professores; sendo cinco do sexo feminino e um do sexo masculino. Duas professoras mencionaram as idades, com trinta e dois e sessenta e um anos, e três não revelaram. Todas são graduadas, sendo duas em pedagogia, duas em Letras e uma em matemática. Uma entrevistada informou que é pós-graduada em psicopedagogia e Libras. As outras não informaram as especializações.

O professor entrevistado, tem quarenta anos, não informou a graduação, mas é pós-graduado. Todos os professores entrevistados já trabalharam em outras instituições educacionais. E trabalham de um a sete anos na escola pesquisada.

3.4 RESULTADO DA PESQUISA COM OS PROFESSORES

A sociedade brasileira tem passado por transformações sociais e culturais importantes nos últimos tempos e com isso, a escola vem recebendo propostas pedagógicas que devem adequar-se às necessidades dos sujeitos nela inseridos. ... Assim, os professores que têm a dose dupla de tarefas, como a responsabilidade educar e escolarizar a criança, já não conseguem acompanhar o ritmo das mesmas, em que estão sendo educadas na era da tecnologia e da informação.

Desta forma, a pesquisa em forma de entrevistas, inicia-se com o seguinte questionamento: A primeira questão investiga se o professor tem noção do que seja a Síndrome de Burnout.

Quadro: 01- Você já ouviu falar sobre a síndrome de Burnout? Explique:

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Sim, é um estresse excessivo e crônico provocado por sobrecarga ou excesso de trabalho.
B	É uma consequência pelo acúmulo excessivo de estresse, tensão emocional, esgotamento físico, mental, no trabalho, (conjunto de sintomas)
C	Sim, excesso de trabalho.
D	Sim, mas não sabia o que era, depois fui pesquisar e achei muito importante, é um tema ainda a ser discutido.
E	Sim, é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido por Herbert J. Freudenberg como estado de esgotamento.
F	Primeiro momento. Mas, após pesquisar, achei interessante saber sobre o assunto.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Quando pergunta-se se já ouviram falar sobre a Síndrome de Burnout, todos os professores afirmam que sim; e dizem que é um estresse excessivo, excesso de trabalho, tensão emocional, esgotamento físico e mental. E que a síndrome é definida por Herbert J. Freudenberg e trata-se como estado de esgotamento.

Também, afirmaram que já ouviram falar sobre, mas não sabiam do que realmente se tratava. E com pesquisas, tornou-se interessante saber sobre o assunto. Assim,

Na antiguidade pouco ou nada se sabia a respeito dos grandes males que assolavam as populações, a partir do aparecimento das doenças pouco podia ser feito. Em virtude das condições sanitárias de cidades e regiões e do desconhecimento sobre a etiologia das doenças, grandes epidemias atingiram populações no passado. Durante muitos séculos existiu a crença de que as pessoas recebiam a doença como castigo ou punição, assim, essa deveria ser aceita e enfrentada com dores e sofrimentos, já que tinham justificativa na fé religiosa; outra possibilidade considerada era de que a pessoa doente estaria possuída por maus espíritos, que se apoderando da alma, poderiam levar a consequências fatais, a pessoa que sobrevivia teria então sido absolvida de seus pecados através do “milagre” da cura, tendo assim o direito a uma vida nova (BRAZ, 1985, p. 25-26).

Mediante a questão, de origem emocional ou física, a síndrome de burnout pode atingir crianças e adultos e compromete o desempenho na escola, no trabalho e na relação com as demais pessoas no dia a dia, tornando todas as atividades antes prazerosas, em obrigações desgastantes e difíceis de suportar.

Assim, a forma mais comum da estafa é a fadiga mental. O sofrimento psicológico, a pressão do seu cérebro conta a própria pessoa. A ferida que não pode-se ver e nem curar externamente. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades, de obrigações a serem sanadas e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e mental muito grande.

Pode-se perceber que os males que assolam a sociedade vêm de tempos remotos; e que é preciso o conhecimento destas questões que perturbam a saúde do trabalhador e de quem vive do seu labor para sustentar sua família, sobreviver e viver com dignidade. A síndrome é uma doença que somente a pessoa acometida, queima de forma cruel. E causa prejuízos para o resto da vida, caso não seja diagnosticada a tempo de rever o quadro emocional. A próxima questão investiga se o professor sente esgotamento pela jornada de trabalho.

Quadro: 02- Sente-se esgotado(a) devido a jornada de trabalho na escola? Como?

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Não. É preciso levar a sério a saúde da gente como profissional.
B	Não, pois temos hora atividade para melhorar nossas ideias e também tempo de descanso.
C	Não.
D	Muitas vezes sim, mas a obrigação chama e temos que ir...
E	Não. Só as vezes mesmo.
F	Às vezes Vontade de não ir dar aula naquele dia.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Ao serem indagados sobre esgotamento pela jornada de trabalho, a maioria dos entrevistados responderam que não, que é preciso levar a saúde a sério, que têm hora atividade também para descanso e que só algumas vezes mesmo. Porém, houve quem respondesse sim, mas a obrigação chama ; e que às vezes sente vontade de não dar aulas em determinados dias.

Não é difícil encontrar trabalhadores da educação que não esteja cansado, esgotado e principalmente desmotivado. Por isso, Chiavenato (1999, p. 377) define o estresse: “ Estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente. É uma condição dinâmica, na qual uma pessoa é confrontada com uma oportunidade, restrição ou demanda relacionada com o que ela deseja”.

Atualmente, o ambiente de trabalho, devido as questões tecnológicas, principalmente, é um dos cenários mais relacionados com o desenvolvimento do estresse, de forma que as instituições devem maior preocupação com a situação, oferecendo condições que evitem o estresse nos trabalhadores. O corpo e a mente precisam de descanso, de um tempo para repor as energias. O cérebro é um órgão que sofre diante de pressões, já que trabalha constantemente para que o organismo funcione com toda propriedade.

Quando uma pessoa não permite que o corpo descanse para recarregar as energias e organizar os pensamentos, a tendência é que ela comece a se sentir esgotada, com baixo estima, desestimulada e desanimada. Assim, pode comprometer o psicológico e causar o estresse excessivo. Dando prosseguimento às entrevistas, buscou-se compreender se trabalhar com pessoas exige grandes esforços.

Quadro: 03- Você acha que trabalhar com pessoas o dia inteiro exige um grande esforço? Por quê?

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Sim, por que há diversos tipos de pensamentos, emoções e comportamentos
B	Exige sim, pois trabalhar com o ser humano requer um grande esforço, pois o nosso cérebro tem que está ativado todo o tempo, comprometido com aquilo que irá exercer, em qualquer profissão.
C	Não. Já me adaptei ao trabalho diário.
D	Sim, principalmente com crianças e adolescentes. Mais com adolescentes mesmo, por que é mais difícil lidar.
E	Não, mas é preciso trabalhar isso.
F	Com certeza! Principalmente com crianças e adolescentes. Fase de formação de caráter e personalidade.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Ao questionar sobre o esforço de trabalhar o dia inteiro com outras pessoas, teve quem respondesse que sim, pois trata-se de trabalhar com pessoas com diversos pensamentos, comportamentos e emoções; e que trabalhar com seres humanos exige grande esforço; principalmente quando trata-se de adolescentes, quando o trabalho restringe-se à formação de caráter e personalidade.

Outros responderam que não exige grande esforço; pois já houve adaptação ao trabalho; mas que é preciso trabalhar este lado. Assim, “Em todas as outras formas de sofrimento no trabalho, em particular, no caso de uma pressão profissional excessivamente forte, quando cessa o estímulo, cessa também o sofrimento, e a pessoa consegue recuperar o estado normal”. Hirigoyen (2002, p. 164). Desta forma, somente as pessoas incluídas no contexto podem contribuir para o bem estar dos colegas de trabalho.

Portanto, trabalhar com pessoas de diversas personalidades, traz algumas preocupações, além de exigir esforços para uma convivência sadia e promissora. A incidência da síndrome vem crescendo, devido à realidade social e cultural que a sociedade expõe todo e qualquer trabalhador, devido ao seu ambiente laboral.

Neste sentido, é necessário fazer exames e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho ou a profissão. A vida social deve contar neste contexto também. É necessário avaliar se é o ambiente profissional que causa o estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

A circunstância pode não apresentar culpados, mas é preciso descobrir quais são os vilões que mais proporcionam o estresse laboral no momento.

Prosseguindo a investigação, a questão sobre a vontade ou não em algum momento de abandonar o trabalho.

Quadro: 04- Em algum momento, já teve vontade de deixar o trabalho? Justifique a sua resposta.

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Não.
B	Não, pois sempre gostei do trabalho, muito proveitoso você fazer aquilo que gosta.
C	Sim, para uma melhor valorização salarial.
D	Ainda não.
E	Não, mas quando der, nem sei como fazer.
F	Ainda não. Dá pra ir aguentando...

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Ao questionar os entrevistados sobre a vontade de deixar o trabalho em algum momento, apenas um entrevistado respondeu que sim, devido a questão salarial que deixa a desejar, pois falta valorização do profissional.

Quanto aos outros professores, responderam que não tiveram vontade de deixar o trabalho; pois, é proveitoso fazer aquilo que se gosta, que dá para ir aguentado e que se der vontade, não sabe ainda como proceder. Chiavenato (1999) enfatiza que:

As consequências humanas do estresse incluem ansiedade, depressão, angústia e várias consequências físicas como distúrbios gástricos e cardiovasculares, dores de cabeça, nervosismo e acidentes. Em certos casos, envolvem abuso de drogas, alienação e redução de relações interpessoais. (CHIAVENATO, 1999, p. 72)

Mediante a situação, a preocupação em deixar ou não o trabalho, pode ser algo saudável ao ser humano, pois quem não se preocupa não consegue antecipar situações de perigo ou preparar-se adequadamente para um desafio. O segredo é determinar o que é razoável. Preocupar-se é positivo quando ajuda a resolver problemas reais. Pois, buscar recursos é tão necessário quanto compreender que é preciso agir para recuperar a saúde.

O estresse pode causar desde transtornos psicológicos que a falta de vontade de fazer as coisas até manifestações físicas mais sérias como úlceras, infarto, câncer e mesmo manifestações mentais como tentativa de suicídio. Dando continuidade à investigação, a pergunta que trata das preocupações em sala de aula.

Quadro: 05- Comete sobre suas preocupações em sala de aula.

PROFESSOR	RESPOSTA
A	*Indisciplina. *Falta de acompanhamento da família em sala de aula e na escola.
B	*Mal comportamento dos alunos hoje em dia. *Desrespeito. *indisciplina do aluno preocupa muito.
C	Precisa melhorar a qualidade do ensino.
D	A falta de educação do ser humano, a falta de respeito com o professor, a maldade, a falta de compromisso de outros alunos.
E	Não respondeu
F	A falta de educação dos ser humano, aquela que se traz do berço, que envolve respeito, dignidade, humildade, compromisso. Educação essa, que as crianças não estão recebendo em casa.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Em relação à pergunta sobre as preocupações em sala de aula, os entrevistados não hesitaram em responder que é a indisciplina, a falta de do acompanhamento da família na escola, o mau comportamento do aluno, o desrespeito, a necessidade de melhorar o ensino e a falta de educação e do respeito ao professor e a maldade.

A perspectiva do professor é poder entrar em sala de aula e ministrar sua disciplina obtendo resultados, sem preocupações. Mas a realidade é outra. Surgem as inquietações, as agonias, as contradições; enfim, o que pode tirar seu sossego e sua Tranquilidade. “É necessário que o profissional desenvolva estratégias de enfrentamento visando diminuir a sobrecarga de trabalho, o desgaste físico e emocional, a insatisfação pessoal, e promover assim, uma melhor qualidade de vida, dentro e fora do ambiente terapêutico” (MORENO, 2011, p. 173).

A preocupação de quem precisa dar conta do trabalho vai além de perceber que é necessário zelar pela saúde; mesmo que seja importante primar por uma melhor qualidade de vida. E atualmente, a pressa por determinados objetivos, não proporciona uma vida saudável para o trabalhador, especialmente para quem trabalha na educação.

Portanto, as preocupações que surgem em sala de aula, podem ser prejudiciais ao docente, levando-o à síndrome do burnout e assim, levando-o ao desgaste psicológico e ao estresse profundo, questão esta, que prima por uma melhor qualidade de vida. Pois, no ambiente escolar, com as inovações e mudanças no contexto educacional, vem fluir em estresse para quem trabalha neste

ambiente. O próximo questionamento, aborda as dificuldades do professor concentrar-se e concluir suas atividades docentes.

Quadro: 06- Sente dificuldades para concentrar-se e concluir seus trabalhos docentes? Fale sobre estas dificuldades.

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Não. É preciso se esforçar para isso. Se não, nada acontece.
B	Não. Porque quando você elabora e planeja suas atividades, tudo fica mais fácil de concentrar-se.
C	Não. É bom trabalhar este lado também
D	As vezes sim, por conta de vários problemas de saúde, mas vou seguindo até quando aguentar.
E	Sim. A falta de internet que atrapalha para ser concluído os projetos e até mesmo as atividades diferenciadas.
F	Às vezes por conta do cansaço. E isso é desgastante.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Ao abordar se sentem dificuldades de concentrar-se de concluir suas atividades docentes, dois investigados responderam que às vezes, por conta de problemas de saúde e pelo cansaço que é desgastante. Os demais, afirmaram que não sentem dificuldades; pois é preciso esforçar-se; e quando o professor planeja suas atividades, tudo fica mais fácil.

Assim, para trabalhar a questão das dificuldades, é necessário as propriedades motivacionais de um ambiente de trabalho, depende dos fatores que o compõem, como os recursos humanos e seus relacionamentos, que podem ou não promover a ou seja, motivação de seus participantes. “Clima Organizacional constitui o meio interno de uma organização, a atmosfera psicológica e característica que existe em cada organização”. (CHIANEVATO, 2002, p.50).

Para que o professor tenha um controle sobre suas condições de saúde é necessário que suas necessidades básicas sejam atendidas. Tanto no trabalho, quanto em função do que este mesmo trabalho pode oferecer a sua vida privada. Assim, o labor deve proporcionar uma alimentação saudável, moradia adequada, meios de transportes, saúde e educação eficientes, salário digno, condições para os direitos de viver bem e ao lazer.

Assim, são direitos básicos à condição humana, os momentos de prazer, de paz e tranquilidade, especialmente em seu ambiente de labor; pois a condição humana para o sucesso consiste em está bem, com equilíbrio e controle emocional e psicológico. O que a vida exige para que o ser humano seja bem sucedido. A

questão seguinte, diz respeito à possível irritação e impaciência do professor com os alunos e colegas de trabalho.

Quadro: 07- Já sentiu- se irritado (a) e impaciente com alunos e colegas de trabalho? Comente sobre:

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Não. É bom manter as amizades, por que a gente precisa do outro.
B	Não. Procuro manter o equilíbrio.
C	Não. Até no momento não. É bom ter controle emocional.
D	Sim, várias vezes, por que nós temos problemas do trabalho da sala de aula, responsabilidade, vida familiar e muitas vezes é difícil conciliar.
E	Sim. Em momento que você quer ou precisa de silêncio e não respeitam isso.
F	Não.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Os entrevistados ao serem interrogados sobre irritação e impaciência com alunos e com colegas de trabalho, dois professores responderam que sim, às vezes os problemas no trabalho, responsabilidade e vida familiar, torna-se difícil conciliar. Ademais, os outros investigados afirmaram que não aconteceu de haver irritação e nem impaciência; pois é bom manter as amizades, o equilíbrio e o controle emocional.

Mediante isto, “A moderna organização capitalista do processo de trabalho iniciou a era das doenças provocadas pela grande exigência de adaptação do homem ao trabalho, um reflexo do esforço que o trabalhador emprega para adaptar-se a esta situação anormal”. (Sivieri 1994; p.82). Na atualidade, percebe-se que as situações de estresse no ambiente de trabalho vêm aumentando gradativamente, e principalmente nas relações de trabalho das mais diversas áreas.

As relações sociais em si, a sobrecarga de afazeres tem sido determinantes para o agravamento da situação da síndrome de burnout de muitos trabalhadores. É o estresse laboral, que vem de uma situação que proporciona a dignidade ao ser humano que é o trabalho, para seu sustento e de sua família.

Estas questões afetam o ritmo físico, psíquico e psicológico do indivíduo gerando as doenças do labor, principalmente quando há o intuito de superar a capacidade de produção profissional. Esta condição está condizente ao aceleração ou não, por vezes pela a ânsia de atingir metas delimitadas, o que ocorre nas escolas que têm objetivos a atingir e em empresas, que visam o lucro. Dando prosseguimento à pesquisa, a pergunta que aborda o que o professor deve fazer para evitar o estresse e o desgaste psicológico em sala de aula.

Quadro: 08- Do seu ponto de vista, o que o professor deve fazer para evitar o estresse e o desgaste psicológico em sala de aula?

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Ter estratégias para resolver problemas, saber lidar com novas situações, saber modificar e ampliar conhecimentos, conviver em grupos e saber relacionar-se com os outros.
B	Manter o equilíbrio com seus alunos e o domínio de classe.
C	Consulta psicopedagógica, trimestralmente.
D	Não. Mas é preciso trabalhar isso.
E	Sim, em momento que você quer ou precisa de silêncio e não respeitam isso.
F	Sinceramente, a lotação na sala de aula com 40 ou 35 alunos numa mesma sala, é uma falta de respeito com o professor. Principalmente alunos que deixam a desejar.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

De acordo com as respostas dos investigados, ao serem questionados de acordo com seus pontos de vista, sobre o que fazer para evitar o estresse e o desgaste psicológico em sala de aula, os mesmos afirmaram que é necessário ter estratégias para resolver os problemas, lidar com novas situações que por ventura aconteçam, lidar com conhecimentos, saber relacionar-se e conviver em grupos e com os outros. Também fizeram questão de ressaltar que manter equilíbrio com os alunos e controle de classe é preciso, como consultas a psicopedagogo. O silêncio é necessário e que em sala com lotação máxima é complicado.

De acordo com o manual prático apresentado pela Legislação de Segurança e Medicina do Trabalho (2003, p. 8), “Os problemas relacionados com a saúde intensificam-se a partir da Revolução Industrial”. As doenças do trabalho aumentam em proporção a evolução e a potencialização dos meios de produção, com as deploráveis condições de trabalho e da vida das cidades.

Diante disso, deve-se considerar necessário abordar as precauções para que não seja desencadeado o processo de estresse profundo. Neste ponto a grande interessada em preservar a saúde do profissional é instituição que necessita do trabalhador em seu local de trabalho e esta pode colaborar para diminuir suas dificuldades diante do problema.

Como passos essenciais é importante garantir uma política de gestão que se preocupe com o bem estar de seus funcionários garantindo a rotina saudável em sistema de cooperação entre os parceiros de trabalho, propiciar treinamentos, organizar dinâmicas, promover momentos de interação e bem estar para todos. A

seguir, a pergunta sobre os aborrecimentos mais frequentes oriundos do ambiente de trabalho.

Quadro: 09- Quais são os aborrecimentos mais frequentes oriundos de seu ambiente de trabalho?

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Indisciplinas, rebeldias, falta de educação dos alunos e falta de respeito também.
B	Não respondeu
C	Indisciplina, falta de interesse, falta de respeito, humanidade e educação,
D	A falta de compromisso de certos alunos e muitas vezes a falta de responsabilidade dos pais; pois a família e escola, tem que andar junto para termos uma boa educação.
E	Falta de internet para concluir com excelência os trabalhos.
F	A falta de compromisso da família dos educandos. Com isso todas as demais consequências.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

Diante da pesquisa, os entrevistados responderam que os aborrecimentos mais frequentes no ambiente de trabalho, é a indisciplina, rebeldias, falta de educação e de respeito dos alunos, de interesse, humanidade, educação, compromisso. Há também quem diga também que a falta de compromisso dos pais, da família; pois esta e a escola devem caminhar juntas; a necessidade de internet para facilitar o trabalho também causa problemas de aborrecimentos. Assim,

O autoritarismo do chefe, a desconfiança, a pressão das exigências e cobranças, o cumprimento do horário de trabalho, a chateza e monotonia de certas tarefas, o moral baixo dos colegas, a falta de perspectiva de progresso profissional e a insatisfação pessoal não somente derrubam o bom humor das pessoas, como também provocam estresse no trabalho (CHIAVENATO, 1999, p. 377).

Diante da questão, além dos fatores mencionados, o autor apresenta ainda que alguns fatores humanos, como dependência de álcool e abuso de drogas, muitas vezes são decorrentes do estresse no trabalho ou na família. Segundo ele, o estresse no trabalho provoca sérias consequências tanto para o colaborador, quanto para a organização.

É preciso conscientizar-se que o estresse tem tomado conta da sociedade de forma avassaladora, comprometendo a vida social de muitos profissionais das mais diversas áreas. Por isso, é necessário pensar em maneiras de enfrentar e solucionar o problema de forma que se haja uma melhor qualidade de vida para o indivíduo; e que suas relações profissionais não lhe causem sintomas relacionados

ao estresse, diminuindo sua produtividade ou até mesmo afastando-o do trabalho, que é um dos fatores da dignidade humana. Enfim, a questão que aborda o que é necessário para a escola tornar-se um ambiente de desenvolvimento prazeroso.

Quadro: 10- O que é necessário para a escola se tornar um ambiente de desenvolvimento de trabalho prazeroso?

PROFESSOR	RESPOSTA
A	Criar um ambiente de aprendizagem mais saudável, alegre, harmonioso e funcionalidade.
B	Diálogo, compromisso, respeito, amor com seus colegas, compreender os outros, ajudar quando é preciso e a gente pode viver em harmonia com que as pessoas diariamente.
C	Gestão de pessoas e práticas de acolhimento no ambiente escolar.
D	Professores, diretores e auxiliares técnico, compromisso mais da família com a escola seria algumas situações para o ambiente de trabalho se tornar mais prazeroso e motivador. a e receber um bom salário, reconhecimento profissional. Isto
E	Paz e mais sabedoria, diálogo, competência profissional e ética.
F	Valorização e respeito pelos professores.

Fonte: Professores da EMEF Pereira Brasil em Itaituba - Pará/2018

De acordo com o entrevistados, para um ambiente prazeroso, é preciso criar um ambiente de aprendizagem mais saudável, alegre, harmonioso, com diálogo, compromisso, respeito, amor com seus colegas. Há que diga que a gestão de pessoas e práticas de acolhimento são essenciais, salário e reconhecimento profissional. Que a paz e a sabedoria, a ética e respeito aos professores são importantes.

Diante disto, “saúde é o completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de afecções ou enfermidades” e que „o gozo do grau máximo de saúde que se pode alcançar é um dos direitos fundamentais de todo ser humano”. (LEGISLAÇÃO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO, 2003, p. 8).

Diante do exposto, é necessário que haja uma nova perspectiva em relação ao estresse; pois, vê-se que a saúde está seriamente prejudicada; o que acarreta mais desconforto em relação à produtividade do indivíduo, levando por muitas vezes a incapacidade de retorno à vida laboral e restringir até mesmo a vida social.

Portanto, importante que seja dimensionado o trabalho e a formação de uma cultura em prol da saúde do trabalhador, pois não pode-se considerar apenas a incapacidade para substituição dos funcionários, visto que o estresse muitas vezes surge das relações com o trabalho. Devem-se garantir situações que possibilitem o sujeito a expor seus problemas e considerá-los como parte de uma vivência social

que independe de um mesmo sujeito; e sim é um problema que atinge toda sociedade.

Enfim, em ao tratar-se do indivíduo, com todos os seus defeitos e virtudes, deve-se encontrar na organização, seja pública ou privada, um ambiente acolhedor, até mesmo porque pessoas perfeitas, simplesmente não existem.

3.5 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

De acordo com a pesquisa realizada, fez-se necessário a sugestão de algumas propostas de intervenção para a questão da síndrome de burnout para os agentes diretos da educação, às quais são:

- Elaborar projetos palestras para orientação dos professores em relação ao burnout.
- Conscientizar os educadores sobre as consequências da síndrome do burnout.
- Desenvolver atividades relaxantes, diálogos e uma boa convivência do ambiente de trabalho.
- Proporcionar momentos de respeito e descontração em sala de aula.
- Capacitar os professores de maneira a lidar com conflitos numa expectativa de construção visando à formação ética.

Mediante estas propostas, a vida laboral do professor tenderá a melhorar, visto que só precisa de algumas atitudes que trabalhem o aspecto de bem estar em sala de aula e na escola, como instituição. Diante disto, “Este aspecto pode ser positivo, porque pode indicar processos de desenvolvimento quanto à atuação docente dos professores participantes, ou pelo menos, espaços de aprendizagem que são possíveis de serem estimulados a partir da zona de desenvolvimento proximal dos professores (VIGOTSKY, 1984, p. 189).

Os professores, como profissionais que lidam com um determinado público, tendem a desenvolver o estresse laboral, com ansiedade e demais sintomas psicológicos, que afetam sua vida em todos os aspectos.

Enfim, existem muitas ações e conhecimentos que podem ser direcionados para esse fim se trabalhados numa parceria escola, família e sociedade, para preservar e manter a saúde do professor, profissional necessário para a educação dos sujeitos na sociedade.

Portanto, a qualidade de vida não está apenas ligada a hábitos alimentares saudáveis e a práticas regulares de exercícios. Ela inclui, ainda, a saúde emocional e o bem-estar do indivíduo como um todo e seu estado de espírito, trazendo o bem estar e a felicidade de ter um trabalho e de dedicar-se a ele.

É preciso considerar, ainda, que os docentes e demais trabalhadores da educação, estão entre os profissionais que estão acometidos pelo estresse profundo, têm sido alvos de diversas investigações, pois, possuem expectativas de atingir metas um tanto ou quanto irrealistas, quando pretendem não somente ensinar seus alunos, mas também ajudá-los a resolverem seus problemas pessoais e demais situações que chegam até à escola.

CONCLUSÃO

Ao investigar os professores em relação à Síndrome de Burnout na EMEF Pereira Brasil em Itaituba- Pará, percebeu-se que os professores já conhecem um pouco sobre esta doença; porém, precisam realmente atualizar-se e inovar-se; é necessário que este profissional tenha a motivação necessária para exercer seu trabalho como profissional da educação; e a escola como instituição também se renove dando condições para que estes realizem atividades dinâmicas, inovadoras, instigadoras, utilizando toda a tecnologia que ela dispõe aos seus alunos e especialmente facilidade para o trabalho do docente.

É preciso que todos os cursos de licenciatura abordem conceitos relacionados ao desenvolvimento moral e à resolução de conflitos interpessoais, para garantir que os profissionais da educação compreendam o papel fundamental que é a formação do desenvolvimento moral e o que é moralidade.

Em relação ao sentir-se esgotado em sua jornada de trabalho, os professores trabalham o psicológico para que não aconteça e por vezes sentem vontade de sair e deixar tudo. Os mesmos têm suas preocupações em relação à escola, onde há indisciplina, falta de educação, de interesse dos alunos e a ausência dos pais, que trazem consequências e preocupações, favorecendo o estresse laboral.

Ainda, há a questão de lidar com situações preocupantes, cujas metodologias consistem em resolver de forma pacífica no ambiente escolar, com dinâmicas e atividades envolventes, criando um ambiente de aprendizagem mais harmonioso, trabalhar as relações entre os envolvidos no contexto, com diálogo, compromisso, respeito, amor com seus colegas, compreender os outros, ajudar quando é preciso e deixando fluir a ética, os valores morais e a conduta. É preciso que o professor seja valorizado, neste aspecto.

Todavia, conclui-se que as pessoas constituem os principais recursos de uma instituição ou organização. Por esse motivo, surge então a necessidade de tornar estes ambientes e líderes mais conscientes e atentos a seus colaboradores. A forma como que as pessoas são tratadas tem muita importância; pois, através deste tratamento, é que serão determinados os resultados bons ou ruins para a instituição. Os conflitos são inerentes às relações humanas.

Portanto, no ambiente escolar, os conflitos e desentendimentos ocorrem em momentos que oportunizam tanto para o professor quanto o aluno, como também as contradições. E em vez de propor momentos de prazer, conhecimento, desenvolvimento intelectual, de aprendizagem para o desenvolvimento integral, a amizade, a compreensão e atitudes que são benéficas e positivas, sempre tende a ocorrer ao contrário, devendo, desta forma ser trabalhado a autoestima, a empatia e o respeito.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, C.; Turbay, J. (1998). **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout**. Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO. Curitiba, 18-20 de setembro, p. 70.
- BARONA, E. G. (1991) **Estudo preliminar à síndrome de Burnout**. Ciências psicológica, (3): 63-76.
- BRASIL.(1997) Ministerio Da Educação. Secretaria De Educação Básica. **Parâmetros nacionais de qualidade para a educação infantil**. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica: Brasília (DF),
- Brasil. Conselho Nacional de Educação/Câmara de Educação Básica. Parecer n. 16/1999, de 5 de outubro de 1999. Institui **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Profissional de Nível Técnico**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 nov. 1999.
- BRAZ, Ana Carolina de Athayde Raymundi. **As implicações das atividades docentes na saúde física e mental do professor**. In: Revista Terra e Cultura: cadernos de ensino e pesquisa, v.1, n.1, jan./jun. Londrina: UniFil, 1985, p. 25-26.
- BRAGA, Viven O. S.; BATTISTIN, Claudilene; CABIANCA, Aline Maria R.; BERTOLAMI, Adriana; PLIVEIRA, Flávia de. **A problemática da saúde do trabalhador**. 2001. Disponível em: <http://estudmed.com.sapo.pt/trabalhos/problematica_saude_trabalhador_5.htm>. Acesso em: 11 Ago. 2018
- BENEVIDES – PEREIRA, A. M. T (ORG). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- CASTRO, Fernando Gastal de. **Fracasso do projeto de ser burnout: existência e paradoxos do trabalho**. Rio de Janeiro: Garamond, 2012.
- CAVALCANTI, V. L.: Carpilovski, Marcelo; Lund, Myrian; Lago Regina Arczynska. Liderança e Motivação. Série Gestão de Pessoas. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.
- CHAMON, Edna Maria Querido de Oliveira. **Qualidade de vida no trabalho**. Rio de Janeiro: Brasport, 2011.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos Humanos**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- CODO, W. (Org.). **Educação, carinho e trabalho**. São Paulo, Editora Vozes, 1998.
- CODO, W. (Org.). **Indivíduo trabalho e sofrimento – uma abordagem interdisciplinar**. São Paulo, São Paulo, 1993.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: **Vozes/Brasília: Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação**: Universidade de Brasília. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes. 1999.

DE MASI, Domenico. **O Futuro do Trabalho: fadiga e ócio na sociedade pós-industrial**. 8ª ed. Rio de Janeiro: José Olímpio, 2003.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Tradução Durley Carvalho Cavicchia. Bauru: Edusc, 1999. FREIRE, L. S. M. As vivências de sofrimento

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC. 1999.

ESTEVE, J.M. **Mudanças sociais e função docente**. In: NÓVOA, A. (org). Profissão Professor. Porto: Porto ed., 1995, p.93-124.

FIGUEROA, J. F.; VELIZ-CAQUIAS, R. E. (1992). **A síndrome de exaustão em seu ambiente de trabalho**. Revista Ciências e Conduta. Volume 3, p. 101-121. KRAFT, U. – Esgotamento total. Revista Viver mente cérebro. **Quando a energia acaba**. Revista Psicologia, ciência e profissão. Ed. Posigraf, ano 3, nº4, dezembro/2006, p. 50-51.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1997.

MALASK Revista Psicologia, ciência e profissão. Volume 22, nº2, Brasília, junho 2002. ROSSI, A. M., PERREW, P. L., SANTER, S.L. – **Stress e qualidade de vida no trabalho: “perspectiva atuais da saúde ocupacional”**. São Paulo, Ed Atlas S.A., 2005, p. 41-55

GALINDO, R. H. et al. **Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade de recife**. Rev. esc. enferm. USP. v.2, n.46, p.420-427, 2012. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-625152>>. Acesso em: 22 de Ago. 2018.

HYPÓLITO, Á. L. M. **Trabalho docente, classe social e relações de gênero**. Campinas: Papirus, 1997.

HIRIGOYEN, Marie-France. **Mal-estar no trabalho: redefinindo o assédio moral**. Tradução Rejiane Janowitz. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

IZAC, Jussara Dutra. **Adeus aos chefes autoritários. Gestão do futuro é lastreada no afeto**. 2008. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/senado/portaldoservidor/jornal/jornal90/comportamento_chefe.aspx#>. Acesso em: 25 set. 2014.

LEGISLAÇÃO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO. **Manual Prático**, atualizado até jan./2003. FIESP/CIESP. Disponível em: <http://www.fiesp.com.br/download/legislacao/medicina_trabalho.pdf>. Acesso em: 11 out. 2018.

LIMA, M. B. de et al. **Agentes estressores em trabalhadores de enfermagem com dupla ou mais jornada de trabalho**. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online, v.5, n.1, p.3259-3266, 2013.DOI:10.9789/2175-5361.2013. Disponível em:<http://www.seer.unirio.br/>. Acesso em: 28 Ago. 2018.

LIPP, M. **O estresse está dentro de você**. 4ª edição. São Paulo, Contexto, 2002.

LIPP, Marilda Novaes. **Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho**. 2010. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidadequalidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/>>. Acesso em: 22 Out. 2018.

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

MELO, Celso Antônio Bandeira de. **Curso de Direito Administrativo**. 8ª Edição, São Paulo, Malheiros, 1997, pág. 573.

MERHY, E.E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. Hucitec, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al.(2011) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Vozes, 2013

MORENO, F. N. et al. **Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de burnout**. Revista de Enfermagem UERJ, v.1, n.19, p.140-145, 2011. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-20242>>. Acesso em: 02 set. 2018.

PARAGUAY, Ana.Isabel Bruzzi de. **Estresse, Conteúdo e Organização do Trabalho: Contribuições da Ergonomia para melhoria das condições de trabalho**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 70:40-43, 1990.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo: Casa dos Psicólogos, 2002.

RAMOS, E. L. et al. **Qualidade de vida no trabalho: repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem em terapia intensiva**. Rev. pesq. cuid. fundam., v. 44, n. 2, p. 274-279, 2014. Disponível em: http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/2833/pdf_1244. Acesso em: 10 out. 2018.

SILVA, Flávia P.P. **Burnout: Um desafio à saúde do trabalhador**. Revista de Psicologia Social e Institucional. v. 2. n.1 Jun/2003.

SIVIERI, H. L. **Saúde no trabalho e Mapeamento dos Riscos. Saúde Meio Ambiente e Condições de Trabalho**, Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 1994cap. 8, p. 75-82. (Mimeo).

TRINDADE, L. L.; LAUTERT, L. **Síndrome de burnout entre os trabalhadores de estratégia de saúde da família**. Rev. esc. enferm. USP, v. 44, n. 2, p. 274-279, 2010. Disponível em: [ttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000200005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000200005). Acesso em: 12 Set-. 2018.

VARELLA, Drauzio. **Síndrome de Burnout**. 2010. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/letras/b/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 9 de Set. 2018

VINHA, T. P.(2003) **Os Conflitos Interpessoais Nas Relações Educativas**. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação Campinas, SP

ZANELLI, J. C., BORGES, Andrade, J. E. & Bastos, A. V. B. (2004). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed.

APÊNDICE



FACULDADE DE ITAITUBA- FAI

CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

**Este questionário integra o Trabalho de Conclusão de Curso- TCC, intitulado “
Percepções de professores sobre a Síndrome de Burnout”.**

Questionário para os professores.

Identificação:

Idade: _____

Sexo (☐) Feminino (☐) Masculino

Graduação: _____

Especialização:

Há quanto tempo trabalha nesta escola? _____

Já trabalhou em outras instituições educacionais ou não educacionais? Quais?

01- Você já ouviu falar sobre a síndrome de Burnout? Explique:

02- Sente-se esgotado(a) devido a jornada de trabalho na escola? Como?

03- Você acha que trabalhar com pessoas o dia inteiro exige um grande esforço?
Por quê?

04- Em algum momento, já teve vontade de deixar o trabalho? Justifique a sua resposta.

05- Comente sobre suas preocupações em sala de aula.

06- Sente dificuldades para concentrar-se e concluir seus trabalhos docentes? Fale sobre estas dificuldades.

07-- Já sentiu-se irritado (a) e impaciente com alunos e colegas de trabalho? Comente sobre:

08- Do seu ponto de vista, o que o professor deve fazer para evitar o estresse e o desgaste psicológico em sala de aula?

09- Quais são os aborrecimentos mais frequentes oriundos de seu ambiente de trabalho?

10- O que é necessário para a escola se tornar um ambiente de desenvolvimento de trabalho prazeroso? _____

OBRIGADA!